

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

1/2020

Kokemuksia New Yorkin
kaduilta ja vähän
vesiltäkin sivulla 20



Mihin se tuttu arki katosi?

Täytyy sanoa, että en muista hetkeen joutuneeni perumaan näin paljon tilaisuuksia ja tapahtumia. Koronavirus vaikuttaa moneen, ja me vammaisjärjestössä haluamme olla varmoja siitä, että emme lisää kenenkään tartuntariskiä.

Niinpä esimerkiksi kesäpäivät siirtyvät näillä näkymin loka-marraskuun vaihteeseen. Voihan sitä kesää ja Pohjois-Suomen osaston 20 vuotista toimintaa juhlistaa pimeänä aikanakin. Toki tuokin voi vielä muuttua, kun tilanne maailmalla ja Suomessa tuntuu vaihtuvan vauhdilla.

Kuntoutuskurssit ovat niin ikään vielä kysymysmerkin alla, ja tiedotamme myös niistä heti, kun vain saamme asioihin selvyden. Toistaiseksi polio-kurssien järjestelyt jatkuvat entiseen tapaan ja toivottavasti haette kurseille.

Myös järjestöjen vuosikokoukset siirretään vastuullisesti pahimman epidemian jälkeiseen aikaan. Kerromme kaikista mahdollisista muutoksista Poliolehdessä, nettisivuilla ja tarvittaessa jäsenkirjeillä ja henkilökohtaisilla yhteydenotoilla. Toimistolle voi tuki myös soittaa ja tiedustella, jos askarruttaa, että onkohan sitä tapahtumaa vai ei? Olemme joko täällä Kumpulantiella tai etänä töissä tavanomaiseen tapaan, ja jos muutoksia tulee, niin yritämme pitää siitakin jäsenistömme ajan tasalla.

Puhelinneuvontaa lisää

Avokuntoutuksen tapahtumia on jouduttu siirtämään.



Ja kun asiasta ilmoittautuneille soitimme, kävi ilmi myös se, että koronavirus mietityttää ja tarve jutella asiasta on suuri. Koska avokuntoutuksia on nyt jouduttu perumaan/siirtämään koronatilanteen johdosta, järjestämme kuntoutukseen liittyvää puhelinneuvontaa keskiviikkoisin klo 9 - 15 numerossa 0400 236 956 koko kevään ajan. Voi soittaa.

Verkkokuntoutus

Verkkokuntoutus on nyt siis arvossa arvaamattomassa. Lisäämme sinne teoria- ja jumppavideoita tasaisesti keväen edetessä. Sieltä voitte käydä katsomassa, kuinka voitte kotona kuntouttaa itseänne. Mutta muistakaa aina oma toimintakykynne ja toimikaa sen rajoissa. Teoriavideoilla pyrimme antamaan teille uutta tietoa tai ainakin vahvistaa teillä jo olevaa tietopohjaanne.

Näinä aikoina on hyvä ensin katsoa teoriavideo, jonka jäl-

keen voi hyvin tehdä kotona jumppaa vielä videon avustuksella.

Verkkokuntoutus on siis nyt ainoa varma keino, jolla voimme tarjota kuntoutusta ja onneksemme sellainen kanava meiltä löytyy. Nyt vain liikkumaan. Karanteeni ei tarkoita sitä, etteikö voisi aina vähän jumpata, joten hauskoja hetkiä videoidemme parissa tai ihan muuten vain!

Kun ei saa tavata ja halata, soitellaan

Nyt kun tapaamisia on ainakin hetkellisesti rajoitettu ja halaamista tulee välttää senkin edestä, niin on hyvä aika ottaa puhelin käyttöön. Vertaistuen merkitys meille kaikille on varmasti se tärkein asia, ja puhelut ovat oiva tapa lievittää sosiaalista tuskaa. Soittakaa ja laittakaa viestejä toisillenne! Kysykää kuulumisia ja jakakaa kokemuksianne toistenne kesken, tällä tavoin moni saa varmasti

piristystä päivään. Kunnon halausta tai kädenpuristusta on vaikea korvata, mutta kyllä ystävän äänen kuuleminen voi olla vähintäänkin arvokas.

Suuri osa polion sairastaneista kuuluu riskiryhmään jo ikänsä ja mahdollisten hengitysvajavuuksien vuoksi. Viranomaisen tiedotuksia on hyvä seurata, mutta viime kädessä ihminen on aina vastuussa itsestään. Vältellään isoja ihmismassoja, pestään käsiä ja pidetään huolta omasta voinnista. Nyt, jos koskaan on aika laittaa se oma hyvinvointi kaiken muun edelle ja hyväksyä edes hetkeksi tilanne, jossa teidän oma terveytenne on se tärkein. Vielä tulee nekin päivät, jolloin saamme takaisin sen nyt kadonneen oman turvallisen arjen. Siihen pääsemme, kun nyt eristämme itsemme joksikin aikaa. Siihen me täällä poliojärjestöissä ainakin luotamme.

Vaikeinta on heillä, jotka asuvat yksin. Muistetaan heitä puhelulla. Ja nythän on aikaa palauttaa käyttöön vanha hyvä kirje. Siihen kun kirjoittaa kuulumisiaan niin, auttaa itseäkin. Ihan sama sitten laittameko sen vastaanottajalle sähköpostitse tai perinteisellä postimerkkikirjeellä. Vastaanottajalle se on joka tapauksessa iso lahja.

Toivotan kaikille hyvää vointia ja positiivista mieltä näinä aikoina, jolloin tuttu arki tuntuu kadonneen. Kyllä me saadaan se takaisin - yhdessä.

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

Euraprint

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
KesäSyyspäivät Oulun Edenissä 30.10.-1.11.2020	15
Kuulumisia Fuengirolasta	18
Kyydissä tuli katastrofitilanne	19
New Yorkin kaduilla ja vähän vesilläkin	20
Etten ois nuorison silmissä niin nolo	31

Muuta

Pykälän rajoissa	6
Koronavirus (COVID-19) ja polion sairastaneet	7
Polion hävitystilanne maailmalla	8
Avokuntoutuksessa oivallettua	9
Polioepidemia vuonna 1930	10

Uutisia

Satakunnan osaston 60 v juhlavuosi käynnistyi	12
Lahti-Kouvola osaston vuosikokous	13
Tampereen osaston vuosikokous	13
Pohjanmaan osaston vuosikokous	13
Koronavirus lamaannutti toiminnan Varsinais-Suomessa	16
Poliolehti kysyi Terveiden- ja hyvinvoinninla	17

Kuntoutusta

Suomen Polioliitto ry:n VERKKOKUNTOUTUS	14
Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2020	22
Suomen Polioliitto ry:n Avokuntoutus jatkuu uusin aihein myös vuonna 2020	24
Avokuntoutuksen aikataulut ja teemat vuonna 2020	25
"Minun tilanteeni nyt" -lomake	30
Hakulomake	33
Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin	35
Lehtimäen Opiston lloa ja vaihtelua elämään -kurssi	35

Järjestöt tiedottaa

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous	4
Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous	4
Laurin nurkka	28
Poliohuollon puolelta	32
Osastoissa tapahtuu	36

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

aika: lauantaina **6.6.2020** klo 12.00
paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iris
Marjanientie 74, Itäkeskus, 00930 Helsinki

Kokouksessa esillä:

- yhdistyksen sääntöjen (8§) vuosikokoukselle määräämät asiat
- yhdistyksen puheenjohtajana vuosina 2003-2018 toimineen Rauno Niemisen kutsuminen yhdistyksen kunnia-puheenjohtajaksi

Ennen kokousta, alkaen klo 11.30 kahvitarjoilu ja lounas klo 14.00. Kokous jatkuu tarvittaessa ruokailun jälkeen.

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista

15.5.2020 mennessä toimistolle puh. 09-6860990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com.

Ilmoittautumisen yhteydessä voitte myös kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Vuosikokousaineisto jaetaan kokouspaikalla. Mikäli haluatte vuosikokousaineiston etukäteen postitettuna kotinne, voitte tilata sen puhelimitse 09-6860 990 tai sähköpostitse kirsti.paavola@polioliitto.com. Aineistot julkaistaan vuosikokouksen hyväksymässä muodossa Poliolehdessä 2/2020.

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

Lahti-Kouvolan osasto: Seija Valkonen, 050 349 1977

Pohjanmaan osasto: Pirkko Ahola, 040 5907954

Pohjois-Suomen osasto: Sinikka Narkiniemi, 040 8464135

Savon osasto: Iris Karvinen, 040 0649677

Satakunnan osasto: Sirpa Haapala, 040 7742620

Tampereen osasto: Pirjo Karin-Oka, 041 5338755

Varsinais-Suomen osasto: Lauri Jokinen, 040 5948975

Tervetuloa päättämään yhteisistä ja tärkeistä asioista!!

Polioinvalidit ry Johtokunta

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

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 14.5.2020 klo 14.00 Kampin palvelukeskuksessa Salomonkatu 21 B Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määräämät vuosikokousasiat. Tervetuloa vuosikokoukseen.

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.30 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 7.5.2020 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com Jos sinulla on jonkinlainen ruokavalio, niin kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Kahvi tarjoillaan kokoustilaan.

Huom! Mikäli koronavirustilanne niin vaatii, vuosikokouksien ajankohtia voidaan joutua siirtämään. Tästä tiedotetaan tarvittaessa jäsenkirjeillä.

Suomen Polioliitto ry

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

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



hunkin on löydetty hyvä tavoite. Silmälääkärini on antanut lähteen kaihileikkaukseen. Sekin tulee sitten aikoinaan. Siihen asti lehtiä luetaan pääasiassa vain otsikoittain.



Olen tästä tekniikasta pyrkinyt nauttimaankin. Ensin siihen uuteen koneeseen asennettiin SKYPE. Sitä olen käyttänyt muutaman kerran oman invalidiyhdistyksemme kokouksissa, kun en ole päässyt kokoukseen paikan päälle. Hyvin ja käyttökelpoisesti se on toiminut. Ainut haittapuoli on ollut se, että olen jäänyt vajaaksi yhdistyksen tarjoamista hyvistä kakkukahveista ja joutunut tyytymään kotona korppukahvitukseen. Tosin vaimo on aina lohduttanut minua, että se on hyväksi linjoilleni.



Toisenkin erinomainen käyttöuudistuksen olen myös oppinut hyödyntämään. Nyt osaan osallistua myös sekä alueellisiin että valtakunnallisiin verkostokokouksiin. Tämän koen sillä lailla erinomaiseksi, että voin sieltä katsoa vain ne luennot, jotka minua kiinnostavat ja mitä tietoa haluan ja tarvitsen.

Viimeksi osallistuin sellaiseen 10.03. 2020 nimeltään ”Maakunnalliset vammaispalvelut verkoston kokous 10.03. 2020, mikä pidettiin THL:n toimitiloissa Mannerheimintieellä.

Erityisesti minua kiinnosti luento, joka koski Henkilökohtaisen budjetin suunnittelua ja käyttöönottoa Suomessa.

Olen lukenut asiasta aika paljonkin ja nähnyt erilaisia suunnitelmia sekä kotimaassa että muissa pohjoismaissa. Alun perin olin hyvinkin kiinnostunut asiasta ja sen käyttöönotos-

ta, mutta nyt olen kääntänyt kelkkani kielteiseen suuntaan. Kääntymisen syynä on tapahtuneet kuljetuspalvelujen muutokset ja sekoilut. Kunnat uudistivat kuljetuspalvelut uudella kilpailutustavalla. Kilpailutus johti laajoihin alueellisiin välityskeskukseen. Kilpailutusta ajettiin parantuvien resurssien ja monipuolisten ajoneuvojen tarjontalupailla. Toki Kurikan kaupunginhallitus oli evästännyt päättäjiä, että säästöjä pitää myös tulla. Perusteissa markkinoitiin, että säästöjä tulee saada noin 200.000 euroa eli noin 20 prosenttia. Perusteluina esitettiin väärinkäyttöjen estäminen ja alueellinen tasapuolisuus.

Ja miten kävi? Samalla, kun kunnat siirtyivät kilpailutuksen kautta uuteen järjestelmään, niin he päättivät, että jokaisen vaikeavammaisen ja siihen verrattavan henkilön tulee hakea uudelleen ns. omataksioikeus paikalliselta päättäjältä. Siitä ongelmat alkoivat. Kurikan alueella oli noin 150 pyörätuolin käyttäjää tai siihen rinnastettavia vaikeavammaisia. Kilpailutuksen jälkeen ensimmäisen vuoden aikana olivat päättäjät myöntäneet noin 50 omataksioikeutta. Seuraavan vuoden aikana saatiin lisäanomisia ja oikaisupyynnöillä lisää toiset 50 ja toimintaa jatketaan edelleen, tavoitteena saada loputkin vaikeavammaiset henkilöt lainmukaisten palvelujen piiriin. On turhauttavaa anoa toisen kerran uutta omataksioikeutta, joka jo aikoinaan on myönnetty.

Ja miten kävi säästöjen? Kaupunki säästi vuodessa noin 200.000 euroa kuljetuspalveluissa. Olen kerännyt yksityiskohtaiset kulkemistiedot ja verrannut niitä kilpailutuksen alkamisajankohtaan. Ensimmäisenä kilpailutusvuotena

käyttäjää oli 60 %, toisena 65 % ja kolmantena toimintavuotena 70 %. Tarkemmin tutkittuani kuljetuspalvelujen käyttäjiä totesin selvästi, että vaikeavammaisten osuus oli vähentynyt eniten, seuraavana tulevat ne vanhemmat vammat, jotka eivät ole jaksaneet takata hankalasti toimivia alueellisen tilauskeskuksen kanssa. Inva-autojen puuttuminen taas mm. vähensi liikkumistamme kello 17.00 jälkeen.

Tähän samaan malliin pelkään myös mahdollisen tulevan henkilökohtaisen budjetin kanssa käyvän. Se sopii vain osalle vammaisista. Vain niille, jotka pystyvät ja osaavat valvoa omia etuuksiaan.

Vai onko se sitten lain tarkoituksin...



Ilosia uutisiakin toki minulla on!

Meidän sukuumme on tulossa perheenisästä. Ennakkotiedon mukaan ainakin kolmoset. Nimittäin juuri meille tiedotettiin, että lähipäivinä vanhimman lastenlapsemme RUUTI-koira synnyttää ainakin kolmoset. Odotamme jännittyneenä, miten synnytys sujuu Katajanokalla. Ainakin tähän asti äitiysloma on sujunut erinomaisesti.

Hieman kyllä oudoksumme tapahtumaa, kun saimme selvitä, että Ruuti-äiti saa pitää vain yhden ”vauvan” ja muut jäävät sitten ”isän” hoitoon. Sieltä ei sitten liikene papalle yhtäkään.

Aurinkoista kesää Teille kaikille ja toivotaan kaikki yhdessä, ettei virus pilaa tulevaa kesäämme.

Jussi

Pykälien rajoissa



Vammaispalveluita haettaessa, päätöksistä valitettaessa tai muistutuksia tehdessä asiakas jää yhä useammin yksin. Virkaa tekevän henkilön lakisääteinen velvollisuus ohjata ja auttaa asiakasta tuntuu unohtuneen.

Yleisesti ottaen vammaispalveluita koskeva pykäläviidakko muuttuu käytännössä mielenkiintoiseksi ja tulkinnanvaraiseksi risti-riitaisuusien kapulakieleksi, jota jopa päätöksiä tekevien työntekijöiden voi olla vaikea hahmottaa.

Päätösten perusteet

On huolestuttavaa huomata, miten päätöksenteon laillisuus voi olla sidoksissa asiaa hoitavan viranhaltijan osaamiseen ja lain tulkintaan. Onhan myös totta, että lakeja on paljon ja on ymmärrettävää sekoittaa niiden sisältöjä toisiinsa.

Esimerkkinä pykäläviidakon sillisalaatista ja sen tulkinnasta voidaan havainnollistaa pohdimmalla sitä, onko sairauden tai vamman laadulla suhteessa ikään merkitystä vammaispalvelulain eri pykälissä?

Kuljetuspalveluita haettaessa sairaudesta tai vammasta johtuva tarve on perusteena niiden myöntämiselle, eikä ikä ei ole siinä rajoittava tekijä.

Henkilökohtaista apua haettaessa täytyy erottaa ikääntymisen ja vamman aiheuttamat erot. Toimintakykyä arvioitaessa pohditaan normaalista ikääntymisestä johtuvat rajoitteet ja

palvelun tarpeet. Sekä miten ne erotetaan pitkäaikaisen vamman tai sairauden tuomista palveluiden tarpeesta. Näiden näkökulmien erottaminen on vaikeaa, varsinkin kun päätävällä taholla ei välttämättä ole lääkärintodistuksen muita selvityksiä. Jos asiaan (sairauteen) ei ole paneutunut, on helppo ajatella vaivan johtuvan iästä.

Kuljetuspalvelutarpeen arvioinnissa sosiaalityöntekijän käynti tai koematka voi olla ratkaisevia hetkiä avun tarvetta määriteltäessä. Käytännössä tuolloin toimintakyvyssä esiintyvät puutteet ratkaisevat palveluiden saamisen. Asiantuntija seuraa sitä, miten kotona arjessa tai matkanteossa julkisilla liikennevälineillä pärjätään.

Tämän jälkeen hän on kykenevä tekemään päätöksen, kun hän on huomionut ja ymmärtänyt lääkärin lausunnot ja omaisten esittämät näkökulmat. Kokonaiskuvan synnyttä tulee nämä mietteet koota asiakkaalle ymmärrettävään muotoon, yhdessä asiakkaan kanssa. Lakia noudattaakseen päättävän taho tulee olla tietoisin siitä, että saatujen tietojen

koonti kohdistuu asiakas/palvelu/kuntoutussuunnitelmaan, joka tulee tehdä kaikille pitkäaikaissairaille ja vammaisille henkilöille.

Toimintakyky ratkaisee

Usein ei päätävällä taholla ole ollenkaan tai vain vähäistä tietoa polion myöhäisoireista, sekä sen vaikutuksesta toimintakykyyn. Ei edes välttämättä tiedetä, että polion myöhäisoreet ovat eri asia kuin aikanaan sairastettu polioviruksen aiheuttama akuutti infektio ja sen myötä jääneet toimintakyvyn rajoitteet. Vaikka myöhäisoreet muistuttavatkin akuuttia vaihetta, ne ilmaantuvat nopeammin kuin yleisesti ikääntyessä.

Lihashäikkouden eli polion myöhäisoreiden yleisimmän oireen voi myös todistaa ENMG-tutkimusten avulla, varsinkin jos rasiitteena on myös ikääntymisestä johtuvaa toimintakyvyn heikkenemistä. Lihassoimien mittaaminen, toiminta- ja fysioterapeutin arvio on myös osa tätä toimintakyvyn laskun ”todistelua”.

Toimintakyvyn kartoittaminen kuuluu osin ammattihenkilöille, mutta myös vammaisella itsellään on vastuu oman vointinsa seuraamisessa ja kirjaamisessa. Tällöin osataan hakea apua omin sanoin kirja- tuilla perusteilla, juuri oikeaan aikaan. Tärkeää olisi tunnistaa oma avun tarpeensa.

Apua voi hakea myös vähän

Kaiken avun ei tarvitse olla runsasta vaan ratkaisevaa on avun välttämättömyys ja jatku-

vuus. Tällöin otetaan huomioon määrällisesti vähäisempi, mutta toistuva ja välttämätön avun tarve. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi vuosittainen kalareissu on harrastustoimintana henkilökohtaisen avun piirissä, mikäli sitä ei ole mahdollista toteuttaa ilman ulkopuolista apua. (KHO 12.10.2016 T 4293)

Lopuksi vielä muutama huomion arvoisen seikka:

- Tiesitkö, että henkilökohtaisessa avussa pitää huomioida omaisen mahdollisuus toimia avustajana. Silloin kun siihen on erityisen painavat syyt ja kun omaisen tietämys ja osaaminen on avustettavan henkilön edun mukaista tai kun avustajaa tarvitaan nopeasti. (KHO 28.11.2012 T 3321)

- Tiesitkö, että voimavaraedellytys henkilökohtaisessa avussa tarkoittaa sitä, että hakija osaa kertoa missä kaikessa hän tarvitsee tukea. Olipa kysymys kotiaskareista, harrastuksista tai osallistumisesta.

- Tiesitkö, että sinulla on oikeus omaan ja läheisen ihmisen läsnäoloon, kun sosiaali- ja terveydenhuollossa päätetään sinua koskevista asioista.

- Tiesitkö, että sinulla on oikeus saada kaikki itseäsi koskevat merkinnät sosiaali- ja terveydenhuollosta.

Pidä oikeuksistasi kiinni, tuo äänesi kuuluviin ja ole mukana sinua koskevissa päätöksissä.

Teksti: Marja Räsänen

Koronavirus (COVID-19) ja polion sairastaneet

Koronavirus (COVID-19) puhututtaa, huolestuttaa ja herättää kysymyksiä. Kuten olemme jo ehtineet nähdä, koronavirustilanne on nopeasti muuttuva ja sen mitä tiedämme siitä tänään voi muuttua ensi viikolla tai ensi kuussa.

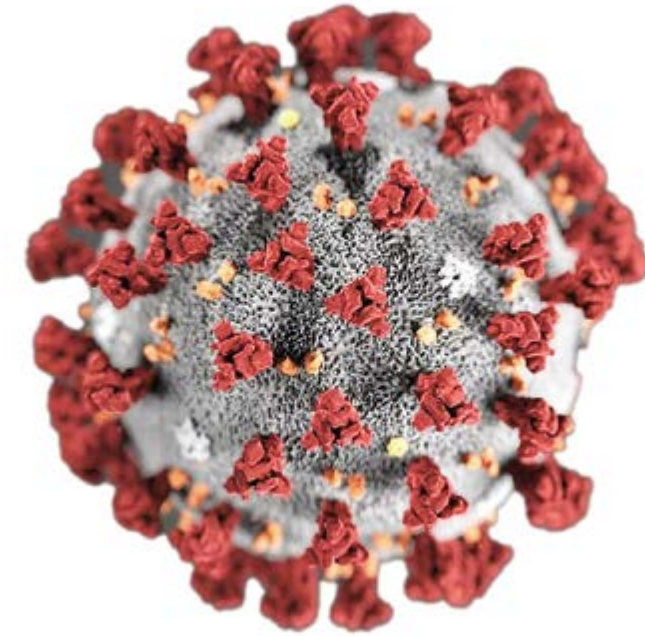
Tässä joitakin asioita, jotka todennäköisesti eivät muutu:

- Polio tai polion myöhäisoreet eivät itsessään aiheuta kohonnutta infektioriskiä. Siksi polion sairastaneiden riski sairastua koronavirukseen ei ole sen suurempi kuin henkilöllä, joka ei ole koskaan sairastanut poliota.

- Useimmat Suomessa polion sairastaneet henkilöt ovat jo yli 60 vuotiaita. Ja niin useimmat polion sairastaneet kuuluvat ikänsä takia ”korkeamman riskin” ryhmään. Koronavirus-tartunnan saatuaan useimmilla polion sairastaneilla on ikänsä vuoksi korkeampi riski sairastua vakavasti kuin nuoremmilla henkilöillä.

- Polion sairastaneilla, joilla oli sairastuessaan hengitysvaikeuksia ja/tai minkäänlaisia hengitysongelmia nykyään kuuluvat riskiryhmään sairastuessaan mihin tahansa hengitystieinfektioon, myös koronavirus kuuluu näihin.

- Ja kuten, riippumatta siitä onko sairastanut polion tai ei, seuraavilla ryhmillä on korkeampi riski saada vakavia oireita, jos he saavat koronavirus (COVID-19) tartunnan:



- Aikuiset, joilla on jokin seuraavista pitkäaikaissairauksista
- Säännöllistä lääkitystä vaativa sydänsairaus (ei lievä verenpainetauti)
- Säännöllistä lääkitystä vaativa keuhkosairaus (esimerkiksi säännöllistä lääkitystä saava astmapotilas)
- Säännöllistä lääkitystä vaativa diabetes
- Krooninen maksan tai munuaisen vajaatoiminta
- Vastustuskykyä heikentävä tauti, esim. leukemia, lymfooma, HIV-infektio
- Tauti, johon saat vastustuskykyä heikentävää hoitoa (elinsiirto, solunsalpaajat, TNF-alfasalpaaja, kortikosteroidi >15 mg/vrk yli 2 viikkoa, muu immunivastetta heikentävä hoito)

- Krooninen neurologinen sairaus tai hermolihastauti
- Sairaalloinen ylipaino (BMI eli Body Mass Index yli 40)
- Henkilöt, jotka tupakoivat päivittäin

Milloin on hakeuduttava hoitoon?

Jos oireesi ovat lievät etkä kuulu riskiryhmään, lepää ja sairasta rauhassa kotona, kunnes oireesi ovat loppuneet. Lieviä oireita ovat nuha, yskä, kurkkukipu, lihassärky tai kuume.

Soita terveyskeskukseen, jos sinulle tulee vakavia oireita, kuten hengenahdistusta ja yleistilasi heikkenee.

Välitöntä hoitoa vaativat oireet riskiryhmillä

Riskiryhmään kuuluvien tulee ottaa muita herkemmin

yhteyttä terveyskeskukseen tai lääkäriin.

Jos kuulut riskiryhmään, soita pikaisesti terveyskeskukseen, jos sinulle nousee äkillinen kuume (38 astetta tai yli) ja tautiin liittyy kurkkukipua ja/tai yskää

Apua ja lisätietoja koko ajan muuttuvassa tilanteessa

Uudesta koronaviruksesta on avattu valtakunnallinen puhelinneuvonta, joka tarjoaa yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonnan numero on 0295 535 535. Puhelinneuvonta on auki arkipäivisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15. Puhelinneuvonnasta ei saa terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa oireissa.

Mitä muuta voit tehdä?

Voimme jokainen olla mukana virustartuntojen torjunnassa ihan tavanomaisin keinoin: pesemme käsiämme huolellisesti, niistämme ja aivastelemme niin, ettemme levitä pisaratartuntaa. Lisäksi vältämme suuria väkijoukkoja ja pysyttelemme kotona, jos meillä itsellämme pieniäkään oireita. Muistetaan metrin turvahyödyke ja sehän meiltä onnistuu ihan luonnostaan.

BO

Lähde: THL ja www.post-polio.org

Polion hävitystilanne maailmalla

Polio on edelleen olemassa, vaikka polio-tapaukset ovat vähentyneet yli 99 prosentilla vuodesta 1988 lähtien

arviolta yli 350 000 tapauksesta 22 ilmoitettuun tapaukseen vuonna 2017. Vuonna 2019 polioon sairastumisia raportoitiin yhteensä 175. Nykyään on vain kolme maata maailmassa (Pakistan, Afganistan ja Nigeria), joissa esiintyy villiä poliovirusta.

Niin kauan kuin yksikin lapsi maailmassa sairastuu polioviruksen aiheuttamaan polioon, kaikissa maissa rokottamattomilla lapsilla on riski saada tartunta. Poliovirus voi helposti levitä myös jo poliovapaaksi julistettuun maahan ja se leviää nopeasti immunsitoimattomien ihmisten keskuudessa. WHO arvioi, että olion hävityskampanjan lopettaminen voi johtaa jopa 200 000 uuteen tapaukseen vuosittain 10 vuoden kuluessa ympäri maailmaa.

Villit poliovirukset 2 ja 3 on hävitetty maailmasta

Poliovirus on polion eli akuutin poliomyeliitin aiheuttaja. Se on enterovirus C -lajiin kuuluva, vain ihmisiä tartuttava pikornavirus. Polioviruksia on kolme serotyyppiä: poliovirus 1, 2 ja 3 eli PV1, PV2 ja PV3.

Villien poliovirusten ja rokotteissa käytettävien virusten lisäksi on olemassa rokoteperäisiä polioviruksia.

Maaailman terveysjärjestön WHO:n polionhävitysohjelman tuloksena villit polio 2- ja polio 3-virukset on hävitetty koko maailmasta.

Polioeradikaation eli polion hävittämisen maailmanlaa-



Polioa ei voida parantaa, se voidaan vain estää. Poliorokote, joka annetaan useita kertoja, voi suojata lasta koko elämän.

juisesta sertifiointista vastaa Global Commission for the Certification of Poliomyelitis Eradication -komissio. Se julisti villin polio 2 -viruksen hävityksi syyskuussa 2015 ja villin polio 3-viruksen lokakuussa 2019.

Villi poliovirus 2 todettiin viimeisen kerran vuonna 1999 Pohjois-Intiassa ja viimeinen villi poliovirus 3 vuonna 2012 Nigeriassa.

Suomen viimeinen villi poliovirus 2 -havainto on vuodelta 1981 ja viimeinen villi poliovirus 3 vuodelta 1985.

Poliovirus 2:ta ja 3:a havaitaan edelleen

Villit poliovirukset 2 ja 3 on hävitetty, mutta poliovirukset 2 ja 3 ja niiden aiheuttamat taudit eivät ole vielä kokonaan hävinneet maailmasta.

Suun kautta annettava kolmikomponenttinen eli trivalentti poliovirusrokote tOPV sisälsi elävää, heikennettyä poliovirus 2:ta. Elävät rokotevirukset voivat muuntua lisääntyessään ihmisessä ja alkaa kierrättää vä-

estössä, jota ei ole kattavasti suojattu rokotuksin. Ne voivat aiheuttaa epidemioita.

Rokotteen sisältämä poliovirus 2 on ollut syynä yli 90 %:ssa kiertävien rokoteperäisten poliovirusten VDPV:iden aiheuttamista poliomyeliiteista 2000-luvulla.

Rokotteen sisältämät poliovirukset 1 ja 3 muuntuvat ja aiheuttavat poliomyeliittia vain harvoin.

Elävää poliovirus 2:ta sisältävän rokotteen käyttö on lopetettu kansallisissa rokoteohjelmissa

Tyypin 2 elävää poliovirusta sisältävien rokotteiden käytöstä luovuttiin huhtikuussa 2016 kaikissa kansallisissa rokoteohjelmissa.

Trivalentista OPV:stä luopumisen jälkeen poliorokotteina käytetään vain tyypin 1 ja/ tai 3 polioviruksia sisältävää mono- tai bivalenttia OPV:ta ja trivalenttia, kaikkia kolmea poliovirustyyppiä sisältävää inaktivoitua poliorokotetta IPV:ta.

Elävää monovalenttia poliovirus 2 -rokotetta mOPV2:ta käytetään edelleen tilanteissa, joissa väestön keskuudessa on havaittu tautitapauksia tai epidemioita aiheuttava VDPV-2.

Poliorokote Suomen rokotusohjelmassa

Suomen kansallisen rokotusohjelman mukainen poliorokote on lihakseen tai ihonalaisena pistoksena annettava trivalentti IPV.

Meillä on käytetty tOPV:ta ainoastaan vuonna 1985, jolloin Suomen viimeinen polioepidemia pysäytettiin syöttämällä väestölle sokeripala, jossa oli eläviä, heikennettyjä polioviruksia.

Teksti: Birgitta Oksa

Lähde: THL, WHO

Avokuntoutuksessa oivallettua

Kunnat antavat vammais-palvelulain mukaisia palveluja hyvin eriarvoisesti. Avokuntoutuksissa tämä asia on konkretisoitunut osallistujien kertoessa kokemuksiaan vammais-palveluissa.

Palvelutarpeen kartoittaminen voi olla vaikeaa, kun siitä vastaava asiantuntija ei omaa tietoa postpolion vaikutuksesta toimintakykyyn. Varsinkin polioviruksen aiheuttaman vammam ja postpolion aiheuttaman toimintakyvyn heikkenemisen välisen eron ymmärtäminen on hankalaa. Tilannetta heikentää myös se, ettei postpolion oireista kärsivä osaa selittää uupumusta, lihaskipuja, lihasheikkoudesta johtuvia oireita tai hengitykseen liittyviä erityistarpeita.

Päätökset perustuvat usein lääkärintodistukseen, jonka laatiminen saattaa myös olla ongelmallista asiantuntemuksen puuttuessa.

Eri kunnissa palveluja annetaan eri tavoin ja erilaisilla kriteereillä. Avokuntoutuksen osallistujat kertovat, ettei ole saanut esimerkiksi kevyempää rollaattoria liikkumisen mahdollistamiseksi. Päätöstä on perusteltu sillä, että se aiheuttaa kaatumisia. Toinen kunta kuitenkin ymmärtää kevyen rollaattorin tukevan asiakkaan liikkumista, eikä kaatumisia sillä ole käytännössä havaittu.

Kuljetuspaleumatkojen tarvetta arvioitaessa on tehty ns. koematkoja ja todettu asiakkaan kykenevän käyttämään



Suomen Polioliiton avokuntoutuksissa yhdistyy tieto, vertaistuki ja yhdessä tekeminen mukavalla tavalla. Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Toiminnalle on saatu STEA:n rahoitus.

julkisia liikennevälineitä, vaikka rollaattorin ja maksamisen

"Tapaaminen päättävän työntekijän kanssa pelottaa ja ahdistaa."

yhdistäminen sekä istumaan pääseminen bussissa ennen liikkeelle lähtemisessä on käytännössä mahdollista. Toisaalla on nähty rollaattorin ja lihasheikkouden yhdistämisen olevan riittävä peruste siihen, että matkat on myönnetty.

On epäselvää, mistä saadaa tietoa, ohjausta, neuvoja ja apua ongelmatilanteissa. Kun yhteyshenkilö löytyy, ei asioiminen aina ole helppoa. Tapaaminen toimenpiteistä päättävän työntekijän kanssa on saattanut aiheuttaa jopa ahdistusta ja pelkoa. Toisaalta joissakin kunnissa työntekijän kohtaaminen on sujunut askasta arvostavasti kuunnellen.

Palvelutarpeiden kartoittamista ei ole tehty systemaatt-

tisesti ja taas toisaalla kaikki on laitettu hyvinkin tarkasti suunnitelmaan. Hyvin pieni osa poliokuntoutujista kokee saaneensa kuntoutus/asiakas/palvelusuunnitelman ohjaamaan toimintakykyään tukevien palveluiden ja toimenpiteiden kokonaisuutta. Pikemminkin on sääntö kuin poikkeus, että tällainen suunnitelma puuttuu.

Päätöksissä on saatettu vedota esimerkiksi ikään tai vaikeavammaisuuden käsitteeseen, eikä päätöstä ole kunnolla tai ymmärrettävästi perusteltu. Usein on myös törmätty tietämättömyyteen lainsäädännöstä suhteessa kunnan käytäntöihin. Kielteisestä päätöksestä valittamiseen liittyviä asioita ei ole selvitetty, ei edes pyynnöstä.

Avokuntoutuksen osallistujat ovat tuoneet esiin myös epäkohtia lääkäriajan saamisessa. Terveyskeskuksen takaisinsoittojärjestelmä ei toimi, kiireellistäkään asiaa ei saada hoidettua sa-

man päivän kuluessa, lääkäriin päästään liian myöhään.

Poliokuntoutujien kuntoutus käsittää lähinnä fysioterapiaa, kuntosaliharjoittelua tai vesijumppaa. Hieronta, lymfaterapia ja lämpöhoidot ovat tippuneet pois kuntoutusvalikoimista, vaikka niiden tehokkuus toimintakyvyn säilyttämisessä on merkittävä. Uudet kuntoutusmuodot, kuten painehoitoa ei oteta edes harkintaan kuntoutusta suunniteltaessa.

Yleisesti ottaen kuntoutukselta puuttuu suunnitelmallisuus, tavoitteiden asettelu ja seuranta, ainakin kun kuntoutus toteutetaan perusterveydenhuollossa.

Poliokuntoutujalta vaaditaan valtavasti oman kuntoutumiseensa liittyvissä asioissa ja siksi kuntoutujat kokevat jäävänsä enenevässä määrin yksin ongelmiensa kanssa.

Koonnut: Marja Räsänen

Polioepidemia vuonna 1930

Polioinvalidien leirillä Lehtimäen opistossa kesällä -77 juteltiin polioepidemioista. Meitä oli kaksi entistä humppi lalaista, vuoden -30 epidemian uhria, Tarmo Nurminen ja minä, jotka kerroimme muistojamme. Sosiaalineuvos Rei no Luukkonen kehoitti meitä kirjoittamaan muistelman sai rausajaltamme, ennen kuin muistelijat katoavat. Onhan aikaa siitä kulunut jo lähes 50 vuotta.

Muistikuvia

Koetan hataroista muistikuvistani koota omakohtaisia muistojani. Tarmo Nurminen voi nuorempana enemmän muistaa tapauksia omalta sairausajaltaan.

Vuonna 1930 kesä tuli aikaisin. Jo vappuna oli ruho maassa. Koko kesä oli helteen. Oliko lämmin kesä edullinen myös polioviruksen leviämiseksi? Ainakin kahdessa pienessä pitäjässä, Humppilassa ja Metsämaalla se raivosi tuhoisin seurauksin. Myös naapuripitäjässä sattui useita sairastapauksia. Ensimmäiset tapaukset ovat tiedossani jo toukokuun alussa, vaikka ne 18 todettiin vasta myöhemmin kesällä polioksi eli lapsihalvauksiksi, kuten niitä silloin nimitettiin.

Kaksi nuorta, noin 16-17 vuotiasta poikaa Humppilan pitäjän Murron kylästä, Olavi Vahlström, nykyisin Vantossa ja Lauri Sjöman sairastuivat vaikeasti. Olavi vietiin paikalliseen sairaalaan ja sieltä johonkin Helsingin sairaalaan. Hänen

jalkansa halvaantuivat, mutta pääsi sitten kepin avulla kävelemään. Asuu nykyisin Helsingissä. Lauri sairasti kotonaan muutaman vuorokauden ja kuoli. Hain Laurille arkun Loimaalta kuorma-autollani ja kun hän kotonaan laitettiin arkkuun, oli hänen nuorempi veljensä Erkki sängyssä sairaana.

Erkki kuoli muutaman päivän kuluttua ja heidät haudattiin samalla kertaa. Sen jälkeen alkoi sairaustapauksia ilmaantua sekä Humppilassa että Metsämaalla niin paljon, että kumpaankin pitäjään perustettiin väliaikainen kulkutautisairaala. Humppilan sairaalasta voi Tarmo kertoa itse siellä olleena.

Kuljetin sinne jonkun potilaan kotikylästäni Murrolta. Minulla oli sekä kuorma- että henkilöauto.

Sisareni sairastui kesäkuun 14 päivänä. Hän oli Jokioisten lääkärin vastaanotolla ja lääkäri epäili aivokalvontulehdusta. Hänen toinen jalkansa halvaantui. Kykeni toivuttuaan kepin avulla liikkumaan. Oli silloin 22-vuotias. Minä sairastuin viikkoa myöhemmin kesäkuun 21 päivänä. Kävin Loimaalla lääkärissä ja lääkäri totesi sen vaikeaksi nivelreumatismiksi. Kun kysyin, voiko se olla lapsihalvausta, jota paikkakunnalla on liikkeellä, naurahdi lääkäri ja sanoi, ettei se voi tulla niin vanhaan. Olin silloin 27 vuotias. Sama lääkäri, tohtori Vartiainen määrättiin pian sen jälkeen epidemia



lääkäriksi ja koska kotimme sijaitsi Humppilan ja Metsämaan välisen tien varressa, poikkesi hän usein meitä katsomaan. Mitään hoitoa hän ei neuvonut. Olin niin vaikeasti halvaantunut, etten moneen viikkoon saanut mitään jäseniäni liikkumaan.

Basilli tai virus

Taudin aiheuttajaa, basillia tai virusa etsittiin paikkakunnalla kaikkialta. Ruotsista oli professori, tohtori ja sairaanhoitaja, jotka ottivat näytteitä kaikista vesistä, ruokatarpeista ym., joita veivät laboratoriot hinsa tutkittaviksi. Taudin aiheuttajaa eivät kuitenkaan löytäneet. Ruotsalaiset kävivät meilläkin useamman kerran. Mitään hoitotoimenpiteitä he eivät neuvoneet. Tuntui, ettei toivoa voimien palautumiseen ollut.

Tulevaisuus näytti synkältä.

Kokoontumiset ja tartunnan pelko

Humppila ja Metsämaa olivat sinä kesänä kuin ruton saastutamia alueita. Kaikki yleisöt laisuuDET oli kielletty. Ei saa nut pitää häitä, hautajaisia, muita kutsuja eikä huvitilaisuuksia. Vieraspaiikkakuntalaiset pelkäsivät heitä kuin spitaalisiä. Kerrottiin, että kun juna saapui Humppilan asemalle, sulki ikkunat. Kun Humppilassa joku nousi junaan, tuli

hänelle kyllä vaunussa tilaa. Kaikki siirtyivät mahdollisimman kauas. Kun isäni toista kuukautta sairastumisemme jälkeen meni Helsinkiin hakeamaan meille sairaalapaikkaa, sanoi lääkäri, että sairaalaan ei oteta lapsihalvuspotilaita tar-

tunnan vuoksi. Kun isä sanoi keväällä sairastuneen pojan olevan siellä ja mainitsi sairaalan, meni lääkäri puhelimella tiedustelemaan asiaa ja totesi, että kyllä täällä potilas on taudin laatu tietämättä otettu sairaalaan, mutta ei siitä uskalta puhua, ettei ihmiset pelästyisi.

Kun isä sitten meni matkustajakotiin yöksi ja kirjoitti korttiin kotipaikakseen Humppila, pelästyi kodin pitäjä, mutta kysyi, oliko isä syntynytkin Humppilassa. Isä sanoi syntyneensä Punkalaitumella ja hoitaja kehoitti merkitsemaan sen kotipaikakseen, sillä muuten ei heille uskalla tulla kukaan.

Syyskesällä sisarelleni ja minulle saatiin hoitopaikka Sampsan Luonnonmaan parantolassa Paimiossa. Mutta seuraavana päivänä tuli sinne Paimion piirilääkäri ja kysyi, onko täällä lapsihalvuspotilaita. Kun Luonnonmaa sanoi olevan kaksi humppilalaista, määräsi lääkäri ne heti viettämään pois. Luonnonmaa oli selittänyt, että näiden sairastumisen on kulunut jo yli kaksi kuukautta, eikä ole enää taru tuntavaaraa, mutta lääkäri sanoi: "Minun piiriini ei tuoda lapsihalvuspotilaita." Muihin, kun tämä harmaapäinen kansanparantaja tuli luoksemme ilmoittamaan tästä. Hän istuutui keuhkutuoliin ja kiikut teli hiljalleen ja alkoi sitten kertoa lääkärin kanssa käymäänsä keskustelua ja sanoi sitten: "Kyllä minun on nyt lähetettävä teidät kotiin. Olisin mielelläni yrittänyt teitä hoitaa. Eväiksi matkallenne antaisin teille virren säkeistön:

"Äi! ajattele ajall' surun pois Jumala jo hylkäs mun, pois poistaapi Hän murheen sun, taas rakkaampana pitää sun. Kaikk' aika ompe vaihtu va, myös murhepäiväs muuttuva."

Tämä on ollut hyvä eväselämän matkalla. Luonnonmaan poika toi meidät takaisin kotiin. Onko polio tarttuva tauti? Mistä johtuu sen epidemialuontoinen leviäminen?

Tartunnanpelko tuntui silloin kuitenkin melkein hysteriseltä.

Heinäkuun alussa, polioepidemian ja tarttumisen pelon ollessa pahimmillaan, tunsin vaimoni nuorin vaimoni, 18 vuotias Tuure Niemelä päänsärkyä ja selkäkipua ja oli kuumetta. Hän meni pyörällä Loimaalle lääkäriin, matkaa noin 30 km. Tohtori Vartiainen tutki ja sanoi: "Lapsihalvausta. Mene heti suoraan Humppilan kulkutautisairaalaan. Et saa poiketa kotiin." Tuure poikkesi kuitenkin kotiin, siellä häntä lääkittiin ja vasta illan suussa hän meni sairaalaan. Päivän parin sisällä kipu meni ohitse, eikä halvausta havaittu missään. Hänet siirrettiin kahden muun terveen pojan kanssa pienempään huoneeseen, isosta salista, jossa potilaat olivat. Kotiin heitä ei päästetty, koska pelättiin heidän levittävän tartuntaa. Kun kotoa tuotiin hänelle lisäruokaa ja vaatteita, otti hoitaja ne ulkona vastaan. Keskustella poikien kanssa sai vain suljetun ikkunan lävitse.

Poikien karanteeniaika kesti muistaakseni 3-4 viikkoa. Pojista oli yksi pieni, vilkas mustalaispoika, niin että kyllä poikien aika hyvin kisailla kulkui. Kuinka paljon polion uhreja Humppilassa, Metsämaalla ja lähikunnissa oli, ei ole kenenkään tiedossa. Paljon heitä oli, koska pienessä kotikylässänikin Murrolla oli toistakymmentä. Osa heistä kuoli. Toiset saivat kuka suuren kukan pienemmän invaliditeetin.

Parannukset Invalidien asioissa

Jälkihoitoa vamman parantamiseksi ei ollut. Ei ollut kuntoutuslaitoksia, ei sosiaalisia avustuksia, ei apuvälineitä. Invaliditeettiä ei huomioitu edes verotuksessa. Invalidia hakin tuli vasta viisikymmenluvun puolivälissä.

Paljon on invalidien asema parantunut näiden vuosikymmenien aikana. Invalidijärjestöillä on ollut siinä suuri osuus. Sotainvalidien suuri joukko sai myös yhteiskunnan pakostakin huomaamaan invalidien aseman. Tuli invalidilait. Perustettiin kuntoutuslaitoksia. Tulia apuvälineitä markkinoille. Joskin paljon on vielä tehtävissä invalidien hyväksi. Moni nuori, henkisesti virkeä vaikea vammainen joutuu viettämään elämänsä vanhainkodissa.

Kesällä 1931 olin sisareni kanssa Raajarikkoisten Huoltolaitoksen sairaalassa. Tartunnanpelko oli lopulta häipynyt. Sisarelleni tehtiin polveen asti ulottuva tukisidos toiseen jalkaan ortopedisessä verstaassa. Minulle tehtiin molempiin jalkoihin ja vartaloon varpaista kainaloihin ulottuva tukisidos. Käytin sitä puolitoista vuotta ja opin sen avulla kävelemään kainalosauvojen nojalla. Nyt olen vuodesta 1972 lähtien ollut sidottuna kokonaan pyörätuoliin. Olen ehkä vaikea vammaisin vuoden 1930 polioepidemian uhreista.

Poliota on ennen tätä epidemiamiaa ja varsinkin sen jälkeen esiintynyt yksittäisinä tapauksina sekä epidemialuontoisena Suomessa paljon. Onhan meitä polio-invalidia laskettu olevan noin 10.000. Tämä vuoden 1930 epidemia riehui vain näinkin rajoitetulla alueella niin tuhoisana, että tarvittiin kulkutautisairaalat potilaiden hoitamiseksi. Liekö rokotusten

ansiota, että tautia ei ole esiintynyt Suomessa 13 vuoteen. Viimeiset tapaukset ovat olleet vuonna 1964.

Olisi onnellista, jos tämä tuhoisaa jälkeä jättävä sairaus olisi kokonaan voitettu. Me emme toivo joukkomme lisääntymistä. Nyt kun paljon matkustellaan, olisi etenkin kehitysmaihin lähtevien ennen lähtöään otettava poliorokotus, etteivät toisi sitä virusta Suomeen.

Kun kerran eräällä polioinvalidileirillä kerroimme toisillemme sairaustapauksistamme, kysimme erältä neitosesta, koska hän oli sairastunut, vastasi hän: "En sano, te kysytte, milloin olet sairastunut ja sen jälkeen kuinka vanha silloin olit. Ei teidän tarvitse tietää minun ikääni." Tämä vain pienessä leikkimässä vakavan asian lomassa.

Olen huomannut, että polioinvalidit vaikeuksistaan huolimatta ovat valoisaa joukkoa ainakin yhteisissä tilaisuuksissaan. Sisäministeri Eino Uusitalo, joka kävi meitä Lehtimäen opistossa katsomassa, sanoi: "Olette iloisia sakkia. Moni terve porukka istuu tilaisuuksissaan paljon synkemmällä naamalla. Vaikka invalidia, varsinkin vaikeasti liikuntavammaisen elämä on monella tavalla rajoitettua, voi hän kuitenkin elää tyytyväisenä. Noudattakaamme elämänohjetta:

Joka tahtoo elää onnellisena, saa sopeutua olosuhteisiin, eikä yrittää sopeuttaa olosuhteita omien toiveittensa mukaisesti."

Arvo Teinilä

Polioinvalidi-lehdestä vuodelta 1977

Satakunnan osaston 60 v juhluvuosi käynnistyi

Viime vuosi oli Satakunnan osastossa ns. hiljainen vuosi. Valmistauduttiin tähän kuluvaan juhluvuoteen. Nyt tahdomme tarjota osastomme jäsenille tapahtumia, kerhojen lisäksi myös teatterielämyksiä ja juhlia.

Johtokunta pohti helmikuun alussa pitkään ja hartaasti eri tapahtuma vaihtoehtoja. Hyväksynnän odotamme sitten vuosikokoukseltamme maaliskuussa.

Helmikuussa meillä oli vuoden ensimmäinen kerho. Osallistujia oli 14, kaksi oli estynyt saapumasta sairastapauksen vuoksi (ei sentään Korona-



Eija antaa Tinolle vitamiinia.

viruksen). Ohjelmassa oli tuote-esittely, Arctic-nutrition. Esittelijänä toimi oman osastomme jäsen Marja-Leena Heino. Hän toi mukanaan myös maistiaisia ko. tuotteesta, joten saimme kaikki halukkaat hyvän vitamiinipommistartin tähän vuoteen.

Tähän vuoteen suunniteltu kerhojen lisäksi teatterissa käyntejä keväällä ja kesällä, 60 v juhla kesäkuussa ja Heku syys - lokakuussa, niin ja tietysti vuoden lopussa joulujuhla. Tapahtumista tarkemmin tulevaisuuden jäsenkirjeissä.

Teksti ja kuva: Sirpa Haapala

3. Kansainvälinen Poliokonferenssi 10-12.6.2020 Vitoria-Gasteiz, Espanja



Konferenssin tiedekomitea koostuu yli 30 terveydenhuollon ammattilaisesta eri maista. He työskentelevät yhdessä voidakseen tarjota ohjelman, jonka tavoitteena on parantaa polion jälkitilan ja myöhäisvaurioiden hoitoa Euroopassa ja maailmanlaajuisesti.

Tämä kongressi kokoaa yhteen kansainvälisen yleisön, joka koostuu polioammattilaisista, terveydenhuollon ammattilaisista useista tieteenaloista sekä tutkijoita vaihtamaan tietoja ja kokemuksia.

Kongressin pääaiheet ovat: diagnoosi ja hoito, oireiden hallinta, monialainen kuntoutus, apuvälineet, parhaat käytännöt ja uusimmat tutkimustulokset.

Lisätietoja ja ilmoittautumisohjeita: <https://postpoliocongress.com>.

**Kansainvälinen poliokonferenssi:
Siirretty myöhempään ajankohtaan
koronaviruksen takia.**



KIRKKO HELSINGISSÄ

www.helsinginseurakunnat.fi

Lahti-Kouvola osasto

Lahti-Kouvola osaston vuosikokoustunnelmaa Korian Puustellista.

Aloitimme tuolijumpalla ja syömisellä ja sitten varsinainen kokous ja vertaistukikeskustelua.

Lopuksi Ritva tarjosi syntymäpäiväkakkukahvit. Suurkiitos Ritvalle ja

Paljon onnea uudelle vuosikymmenelle!

Koko porukalta.

Teksti ja kuva: Seija Valkonen



Tampereen osaston vuosikokous

Puheenjohtajana Leila Lahti-Pätäri ja sihteerinä Pirjo Karin-Oka.



Kokous sujui leppoisasti ja yksimielisesti. Kaikki erovuorossa olleet valittiin uudelleen johtokuntaan, jossa tällä hetkellä ovat: Matti Ajo, Tuula Joenperä, Aira Lehtonen, Liisa Ahola, Rita Järvinen ja Terttu Kärki. Puheenjohtajana jatkaa Leila Lahti-Pätäri ja sihteerinä Pirjo Karin-Oka.

Kävimme vapaata keskustelua tulevaisuudesta ja osaston tulevista tapahtumista.

Haluaisimme järjestää virkistystä ja kuntoilua jäsenillemme ja toivommekin että kaikki tulisivat mukaan rohkeasti retkille ym. Tapahtumat ovat aina esteettömiä ja avustajat pääsevät jäsenhinnalla.

Seuratkää jäsenkirjeitä ja Poliolen toimintapalsta! Tavataan toisiamme.

Teksti: Leila Lahti-Pätäri

Kuva: Osaston arkisto

Pohjanmaan osaston vuosikokous



Anne ja Pirjo tankkaa.

Pohjanmaan osaston vuosikokouksessa päätettiin pohdittiin osaston tulevaa toimintaa myös juotiin kakkukahvit. Osaston rahastonhoitaja Anne Niemi tarjosi ne syntymäpäivänsä kunniaksi. Poliolen toimitus onnittelee Annea.

Osaston hallitus jatkaa entisessä kokoonpanossaan. Puheenjohtajana jatkaa Pirkko Ahola,

varapuheenjohtajana Olavi Parviainen, sihteerinä Veikko Hemminki, rahastonhoitajana Anne Nieminen johtokunnan jäsenenä Pirkko Hakala, Tuula Häkärä, Juhani Kivipelto, Pertti Niemi, Pirjo Puska, Pirjo Puska, Irja Sipinen ja Gunvor Vesterlund.

Teksti: B0

Kuva: Veikko Hemminki

Suomen Polioliitto ry:n VERKKOKUNTOUTUS

www.polioliitto.com /verkkokuntoutus

Uusin palvelu Polio-liiton kuntoutustarjonnassa on verkko-kuntoutus. Verkossa tapahtuva kuntoutus on toimintakykyvalmennusta, jonka taustalla on tutkittu tieto ja poliokokeemukset. 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 tehdessä. Harjoitukset ovat esimerkkejä siitä, miten voit toteuttaa aihealueeseen liittyviä fyysisiä harjoitteita. Tehtävät toimivat itsetuntemuksen lisääjänä ja kuntoutumisen mahdollistajina, niiden pohjalta voit myös



lähettää sähköpostitse kysymyksiä tai keskustella asiasta Chatissa.

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

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

Auta mielelläni alkuun: Marja Räsänen 0400-236 956, marja.rasanen(at)polioliitto.com.

Meidät löytää nyt myös facebookissa.

**Meidät löytää
nyt myös fa-
cebookista**



Koska avokuntoutuksia on jouduttu perumaan korona tilanteen johdosta, järjestämme kuntoutukseen liittyvää puhelinneuvontaa keskiviikkoisin klo 9 - 15 numerossa 0400236956 koko kevään ajan.

Tukea liikkumiseen

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

Respecta respecta.fi



KesäSyyspäivät Oulun Edenissä 30.10.-1.11.2020

"Lupa välittää ja oikeus olla erilainen"

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisia kesäpäiviä vietetään Break Sokos Hotel Edenissä, Oulussa. Tule viettämään viikonloppua vertaisten tuttujen seurassa ja tutustumaan uusiin. Samalla juhlimme Polioinvalidit ry:n Pohjoisen-Suomen osaston 20-vuotismerkkipäivää. Luvassa siis asiaa ja hauskoja hetkiä hyvässä seurassa.

Kesäpäivien alustava ohjelma:

Perjantai 30.10.2020

klo 15.00 Majoittuminen alkaa

klo 18.30 Päivällinen noutopöydästä, Maisemaravintola

klo 15.00 -21.00 Kylpylä ja kuntosali käytössä

klo 17.00-22.00 Maisemaravintola avoinna

Lauantai 31.10.2020

klo 07.30 -10.00 Aamiainen perjantaina saapuneille

klo 08.00-21.00 Kylpyläosasto ja kuntosali käytössä

klo 12.00 Lounas noutopöydästä

klo 14.00-16.00 Tervetuloa, onnittelujen vastaanotto ja asiaa kakkukahveineen kokoustilassa

klo 16.00-18.00 Kylpyläosasto käytössä, kisailua ym. sisällä ja ulkona

klo 18.30 Päivällinen tilausravintolassa

klo 20.00 Illanviettoa ja tanssia Eldoradon tahdissa

Sunnuntai 1.11.2020

klo 7.30-10.00 Aamiainen majoittujille

klo 10.00-12.00 Asiaa ja viihdettä sisällä ja ulkona, kokoustila ja piha-alue

klo 12.00 Lounas noutopöydästä majoittujille
Kotiinlähtö

Tapahtumapaikka majoituksineen Break Sokos Hotel Eden, Holstinsalmentie 29, 90510 Oulu. Majoitustustiloja on rajoitettusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tuttuun tapaan mukana muutama yleisavustaja, henkilökohdaiset avustajat jäsenhinnoilla.

Huomio!

Kesäpäivät siirretty pidettäväksi 30.10.-1.11.2020

Hinnat:

Kesäpäiväpaketti I pe 30.10.-su 01.11.2020

Sisältää majoituksen 2 hh, kylpylän ja kuntosalin, 2 x buffetaamiainen (la ja su) ja 2 x buffetlounaan (la ja su), 2 x buffetpäivällisen (pe ja la) sekä päivien ohjelman lauantain kakkukahveineen.

Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n jäsenille:
225,00 eur

ei-jäsenille: 300,00 eur

Kesäpäiväpaketti II la 31.10.-su 01.11.2020

Sisältää majoituksen 2 hh, kylpylän ja kuntosalin, 1 x buffetaamiainen (su) ja 2 x buffetlounaan (la ja su), 1 x buffetpäivällisen (la) sekä päivien ohjelman kakkukahveineen.

Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n jäsenille: 145,00 eur

ei-jäsenille: 200,00 eur

Kesäpäiväpaketti III

Sisältää lauantain kakkukahvit, lounaan, päivällisen ja ohjelman ilman kylpylää

Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n jäsenille: 75,00 eur

ei-jäsenille: 100,00 eur

1-hh lisä 35,00 eur/yö.

Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tukevat omien jäsentensä osallistumista kesäpäivien tapahtumaan. Tämä tuet ovat mukana jäsenhinnoissa.

Ilmoittautuminen:

Kesäpäiville ilmoittaudutaan 21—24.9.2020 puh. 09-6860990 tai 09-68609930.

e-mail: kirsti.paavola@polioliitto.com. Maksut on maksettava tilille DanskeBank FI40 8000 1570 4328 57

(Suomen Polioliitto ry) 1.9.2020 mennessä. Huom! Puhelinlinjamme saattavat ruuhkautua, ettekä tavoita meitä, jättäkää silloin soittopyyntö. Muistatthän ilmoittautumisen yhteydessä kertoa mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Yhteiskuljetukset:

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät yhteiskuljetuksia kesäpäiville. Yhteiskuljetuksista, reiteistä ja lähtöajoista kannattaa kysyä suoraan osastoista. Yhteystiedot saa tarvittaessa Kumpulantien toimistolta tai Polioinvalidit ry:n nettisivuilta osoitteesta www.polioliitto.com.

Tervetuloa mukaan!

Suomen Polioliitto ry

Koronavirus lamaannutti toiminnan Varsinais-Suomessa

Varsinais-Suomen osaston toiminta on jatkunut joulutauon jälkeen talven ja kevään aikana entiseen tapaan. Kuntoilua on harrastettu viikoittain liikuntasalissa, kuntosalilla ja altaalla. Lounastapaamisia on ehditty pitää yksi.

Ravintola Kitchen Lokomossa Turussa 16. tammikuuta

Tammikuu oli puolivälissä ja sää oli jatkanut lauhkeana koko alkutalven. Tämäkään torstai ei poikennut edellispäivistä, vaan lämpöasteita oli noin viisi astetta. Lumeton talvi oli ollut myös jäätön ja sehän oli ollut mukavaa eri tavoin liikuntaesteisille, koska kaatumiset oli ollut helpompi välttää.

Lounastapaamista emme olleet tässä ravintola Kitchenissä aiemmin järjestäneet, mutta vuoden 2016 pikkujoulua oli vietetty Lokomon joulukonsertissa ja silloin oli myös ruokailtu Kitchenissä. Ruoka haetaan noutopöydästä, joka pyörätuolinkäyttäjälle on korkealla.

Ruoka oli monipuolista ja hyvää, mutta paikka on hälyisä, koska se on korkeaa tilaa. Lokomohan on vanha veturihalli, joka kulttuuripääkaupunkivuodeksi 2011 muutettiin eri tilaisuuksien pitopaikaksi. Rakennuksessa on myös työhuoneita yritysten vuokrattavissa.

Tällä kertaa paikalla oli vain kahdeksan henkilöä, joka taitaa olla vuonna 2015 aloitetun toiminnan pienin osallistujamäärä. Pysäköinti invaluvalla aiheutti keskustelua, kun paikalla on pysäköintiautomaat-



Salin laitteissa Lauri, Hilikka-Liisa ja Riitta.

ti, josta kuulemma voi saada lipukkeen myös invapysäköintiin tunniksi. Oma autoni oli invapaikalla ilman lipukkeita, enkä saanut sakkoo. Nykyisin invapysäköintikin on haastavaa, kun välillä pitää käyttää jopa parkkikiekkoa.

Osaston vuosikokous 9. maaliskuuta

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous järjestettiin turussa Avustajakeskuksen ja Neuroyhdistyksen kokoustilassa 9. maaliskuuta. Paikalla oli 13 osastomme jäsentä ja yksi yleisavustaja. Johtokunnan kokoonpanoon ei tullut muutoksia, vaan erovuoroiset jatkavat seuraavat kaksi vuotta. Puheenjohtajan valinta ei ollut tänä vuonna listalla, koska Lauri Jokinen oli viime vuonna valittu kaksivuotiskaudeksi.

Kokouksessa käsiteltiin normaali vuosikokousasiat. Johtokunta piti vuosikokouksen jälkeen järjestäytymiskokouksen ja sihteeri/rahastonhoitajana jatkaa Riitta Nissilä ja varapuheenjohtajana Jarkko Suominen. Muut johtokunnan jäsenet ovat Tarja Heini, Tapani

Johansson, Matti Knuutila ja Eeva Lavonen.

Koronavirus saapui Suomeen ja äkisti kaikki toiminta oli keskeytettävä

Kuluneella viikolla (viikko 11) olimme kokoontuneet tiistaina pelaamaan bocciaa Impivaaran uimahallin liikuntasaliin ja keskiviikkoiltaan kuntoilimme Viisiin kuntosalissa Kaarinassa. Tiistaina vielä hyvästelimme, että nähdään ensi viikolla. Koronaviruksen rantautuminen Suomeen vaikutti kuitenkin jo keskiviikon kuntosalivuoromme osallistujakatoon. Moni teki oman ratkaisunsa jäämällä kotiin.

Torstaina sain puhelun Turun kaupungin Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksesta. Turun kaupunki oli päättänyt sulkea ulkopuolisten toiminnan Ruusukorttelin uima-allasosastolla. Osastollamme on vesiliikuntavuoro perjantaisin heidän altaallaan. Syynä oli valtiovalan tiedotus koronavirukseen liittyen.

Ruusukorttelissa on vanhus-ten palveluasumista ja siksi heidät haluttiin turvata mah-

dollisuuksien mukaan virukselta. Lupasin ilmoittaa asian eteenpäin. Koska osallistujat ryhmässä tiedetään, samoin kuin ohjaaja ja avustaja, heidän tavoittamisensa on mahdollista nopeastikin.

Alkuun peruutusilmoitus on 3.4. asti, mutta tulee varmaan jatkumaan pidempään mahdollisesti koko kevään.

Tämä vaikutti päätökseeni boccian vastuuhenkilönä ilmoittaa, että boccia perutaan toistaiseksi. Soitin kaikille ryhmään kuuluville ja sen jälkeen tein alkuun parin vuoron peruutusilmoituksen netin kautta.

Seuraavana vuorossa oli kuntosalivuoron peruuttaminen. Vaikka kuntosali sijaitsee Omaishoidon tukikeskuksessa, ei sitä peruutettu Kaarinan kaupungin puolesta. Ilmoitin ryhmällemme, että keskeytämme toiminnan toistaiseksi ja sitten kaupungin edustajalle, että katsoimme olevamme riskiryhmää ja keskeytämme vuoromme toistaiseksi.

Perjantaina Turun kaupunki ilmoitti, että kaikki sisäliikuntapaikat suljetaan 12.4. saakka koronavirustartuntojen

ehkäisemiseksi. Sulkemisen taustalla on Turun kaupungin linjaus. Kaupunki noudattaa päätöksessään AVI:n ohjeistusta.

Perjantaina sain myös sähköpostia Kaarinan kaupungin hallintojohtajalta. Viisiin kuntosali oli suljettu toistaiseksi.

Kaikki liikuntatoimintamme on nyt peruttu toistaiseksi. Tilanne varmasti jatkuu pidempään ja tuskin enää keväällä jatkamme näitä toimintoja, mutta otamme yhteyttä kaikkiin liikuntaryhmäläisiimme, kun tilanne muuttuu.

Seuraava avokuntoutus Turussa on siirretty elokuulle

Seuraava avokuntoutus Turussa Marinassa oli sovittu pidettäväksi huhtikuun lopulla. Kun koronaviruksen takia erilaisten tilaisuuksien peruutuksia huhtikuulle ja toukokuulle alkoi tulla sähköpostiini perjantaina, otin yhteyttä Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsäseen ja sovimme yhteisesti, että siirrämme seuraavan avokuntoutuksen elokuulle. Sain sovittua asian Marinaan ja seuraava avokuntoutus on torstaina 27. elokuuta. Huhtikuun avokuntoutus on peruttu. Minulla oli huhtikuulle jo 18

ilmoittautunutta, mutta otin heihin kaikkiin yhteyttä. Kaikki olivat tyytyväisiä, että tilaisuus siirrettiin elokuulle ja kaikki ilmoittautuivat elokuun tilaisuuteen. Poliolehdessä on lisää avokuntoutuksen ohjelmasta.

Lounastapaamiset täytyy toistaiseksi perua

Seuraava lounastapaaminen on ilmoitettu pidettäväksi maaliskuun 26. ravintola Gunnarissa Hotelli Seurahuoneella, mutta koronavirustilanteen vuoksi tällaiset tapaamiset pitää perua. Jos joku on ollut tulossa tuolloin lounaalle, hän voi käydä lounaalla, mutta toivomme kaikkien välttävän joukkotapaamisia. Seuraava lounastapaaminen järjestetään, kun se on terveydellisistä syistä turvallista ja siitä ilmoitetaan joko kirjeellä tai Poliolehdessä.

Toivon kaikille aurinkoista kevättä koronaviruksesta huolimatta. Toivottavasti pysymme terveisinä. Nyt kun liikuntamme ovat keskeytettyinä, voitte pitää kunnosta huolta vaikka tuolijumpalla kotona ja liikkumalla ulkona mahdollisuuksien mukaan muistaen välttää lähikontaktia muihin liikkujiin.

Teksti ja kuvat: RN

Poliolehti kysyi Terveysturvallisuuslaitokselta: Poliolehti kysyi Terveysturvallisuuslaitokselta:

Tulisiko polion sairastaneiden ottaa huomioon jotakin erityistä liittyen koronavirukseen? Onko heidän tartuntariskinsä suurempi aiemmin sairastetusta polioviruksesta johtuen?

Vastaus:

Suurin osa koronavirustartunnan saaneista sairastaa taudin lieväoireisena ja vain pieni osa saa vakavan taudin. Riskiä vakavalle taudille lisäävät korkea ikä ja perussairaudet. Koronaviruksen vakavamman tautimuodon sairastamisen riskiä lisääviä perussairauksia ovat sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, keuhkosairaudet ja syövät.

Ymmärtääkseni pienellä osalla polion sairastaneista voi myös haisvaikutuksena voi olla jonkinasteinen hengitysvajaus ja näissä tilanteissa koronaviruksen aiheuttama keuhkokuume voi olla vakavampi kuin ilman taustalla olevaa hengitysvajaus-ta. Polion sairastaneilla ei kuitenkaan tämänhetkisen tiedon valossa ole sinänsä suurempaa riskiä saada tartunta kuin muilla henkilöillä.

Polion sairastaneita koskevat koronavirustartunnan ehkäisyssä samat suositukset kuin muita henkilöitä. Huolellinen käsihy-

gienia ja kontaktien välttäminen hengitystieinfektio-oireisiin ovat tartunnan ehkäisyn kulmakiviä. Oheisesta linkistä löytyy eilen päivitettyä tietoa koronaviruksesta, tartunnan ehkäisystä ja linkkejä muihin koronaviruksen ohjeisiin: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/> koronavirus-covid-19

Ystävällisin terveisin,

Marjaana Pitkäpaasi

Tartuntatautilääkäri/ Smittskyddsläkare/ Doctor of Communicable Diseases
Infektiotautien torjunta ja rokotukset –yksikkö/
Enheten för smittskydd och vaccinationer/ Infectious Disease Control and Vaccinations Unit

Terveysturvallisuusosasto/ Avdelningen för hälsosäkerhet/ Department of Health Security

Terveysturvallisuuslaitos (THL)/ Institutet för hälsa och välfärd (THL)/ Finnish Institute for Health and Welfare (THL)

PL/PB/P.O. Box 30, 00271 Helsinki/Helsingfors, Finland

puh./tel. 029 524 8557



Kuulumisia Fuengirolasta

Tulimme Fuengirolaan 23.2. Loppuviikosta olimme Eino Grönin konsertissa. Hän ilmoitti alussa huonot uutiset eli sen, että Marbeijassa ja Fuengirolassa on todettu koronatartunta. Siinä meidän ensikosketus koronaan. Täällä ilmestyvistä suomenkielisistä lehdistä olen seurannut mitä täällä koronasta puhutaan. Tors-taina 5.3. kerrottiin, että maassa koronatartunnan saaneita on n. 350. Tänä päivänä 10.3. kuulin, että Andaluciassa on n. 60 todettua koronavirusta ja niistä n. 42 täällä Malagan provinssissa.



Myös Aurinkorannikolla eletään ns. korona-aikaa. Rannat ja allas-alueet hiljenivät hetkessä.

Tilanne 10.3.2020

Fuengirolassa kaupunki on odottavalla kannalla. Toistaiseksi ei ole peruttu pääsiäiskulkueiden, kansainvälisten päivien tai muiden massatapahtumien järjestämistä. Suora lainaus Fuengirola-lehdestä. ”Me seuraamme tilannetta ja olemme valmistautuneet kaikkiin mahdollisiin toimenpiteisiin, mitä terveysviranomaiset neuvovat, kaupungin varapormestari Rodrigo Romero muotoilee Fuengirola.fi lehdelle.” Ei täällä nyt vielä paniikilta tunnu. Jostain luin, että Aurinkorannikolla luotetaan aurinkoon, oletus on, että kevään lämmitessä koronavirus ei pysy elossa.

Sitten tilanne muuttui

Parin päivän päästä tilanne tiedotuksen suhteen muuttui nopeasti. Espanjassa olikin yht-

äkkiä koronavirus-pandemia, ja se jyllää nyt myöskin Aurinkorannikolla. Fuengirolan pormestari Ana Mula ilmoitti torstaina, että kaupunki sulkee toistaiseksi kaikki vapaa-ajan toimintonsa: markkinat, kirjastot, urheilupaikat vanhusten päiväkeskukset jne.

Suomalaisen matkatoimisto Meriaturin palvelut on kysyttyjä. Ihmiset haluavat takaisin Suomeen alkuperäisiä suunnitelmia nopeammin. Lipuista ollaan valmiita maksamaan reippaasti. Ruokakaupoissa iltaa kohti mennessä monet hyllyt ammottavat tyhjinä, tavaraa tulee normaalisti, mutta ihmiset hamstraavat.

Espanjaan julistettu hätätila

Espanjan pääministeri Pedro Sanchez on julistanut korona-

viruksen vuoksi Espanjaan hätätilan. Hälytys alkoi la 14.3. ja jatkuu näillä näkymin 15 vuorokautta. Käytännössä hälytystila merkitsee mm. sitä, että valtio voi kontrolloida kansalaisten liikkumista ja olinpaikkaa, auton käyttöä ja kaikkea toimintaa ja antaa valtuudet tiettyihin pakotteisiin.

Pääsiäinen, espanjaksi Semana Santa, on katolisessa Espanjassa suuri uskonnollinen juhla. Perinteisesti koko pääsiäisviikon ajan kaupungeissa järjestetään kulkueita, joissa eri veljeskuntien jäsenet kantavat pyhäinkuvia, tronoja. Pääsiäiskulkueet on tällä tietoa peruttu.

Andalusian maakuntahallinto on antanut selväsanaiset ohjeet: vain välttämättömät palvelupisteet voivat olla auki. Myös puistot ja rannat ovat

suljettuina. Suomalaisten omat järjestöt ja tapahtumat noudattavat ohjeita mm. suomalainen seurakuntakoti Fuengirolassa on kiinni toistaiseksi. Nyt siis pitää pysyä kotona.

Mietityttää, mutta ei pelota

Omat tuntemukset ovat vähän hämmäntyneet. Ei nyt varsinaisesti pelota, mutta kyllä mietityttää tämä tilanne ja varsinkin se, että tilanne muuttui niin nopeasti. Tai sitten tilanteesta ei vain tiedotettu aikaisemmin.

Suhteellisen normaalisti elämme. Sen olen huomannut, että ei jaksa olla enää niin aktiivinen ja osallistua kaikkiin mahdollisiin pippaloihin. Se ei johdu koronasta, vaan tästä yleisestä uupumisesta. Los años no perdonan (vuodet eivät anna anteeksi).

Nyt tuntuu jo siltä, että Aurinkorannikollakaan ei enää luoteta aurinkoon. Tänä sunnuntaina 15.3. aurinko ei paista. Taivaskin itkee, sataa hiljakseen. Naapuri piipahti ja päätettiin pitää huolta toisistamme. Ulkoillaan omassa pihassa, lukollisten porttien takana. Huhtikuun lopussa on tarkoitus lentää Finnairin sinivalkeisiin siivon kotiin. Lentoja on peruttu, mutta toivottavasti silloin lennetään. Jotta sellaisia terveisiä ja aurinkoista elämää teille kaikille.

Teksti ja kuva Tuula Häkäri

Karjalainen-lehti, mielipidekirjoitus sunnuntai 9.2.2020

Kyydissä tuli katastrofitilanne

Olin menossa Heinävedeltä Kuopioon kokoukseen. Kyyti tuli pihaan ja kuski vei minut pyörätuolissani autoon. Autossa pitää pyörätuoli kiinnittää asiallisesti neljän pisteen kiinnityksellä lattiaan kiinni. Mutta tehtiinkö näin?

Lähdettiin liikkeelle hakemaan taajamasta toisia matkustajia (3 hlöä) saman kyytiin. Kun ajettiin mäkeä ylös, mistä piti kääntyä talon pihaan vielä yksi matkalainen ottamaan kyytiin, kuski jarrutti ykskaks sillä seurauksella, että minun pyörätuolini kippasi taaksepäin nurin menemään.

Vieressäni istunut toisen henkilön avustaja yritti estää pyörätuoli kaatumasta ja otti kädestäni kiinni yrittäen saada tuolia pystyyn siinä onnistumatta, koska itse oli turvavyössä kiinni. Tässä rytäkässä käteni oli jännityksessä koko ajan ja jäi vielä pyörätuolin ja penkinselkänöjan välin ahdinkoon.

Ei kuski edes reagoinut tapahtumaan, piti huudella isoon



Iris Karvinen koki kovia invataksissa. Valitettavasti on käynyt ilmi, että saadut vammat ovat kivuliaita ja pitkäkestoisia. Onneksi Iiriksen iloinen mieli ja positiivinen asenne tuntuu tämänkin kestävän.

ääneen, että pysähtyy. Kiersi ulkokautta avaamaan sivua ovea ja siinä vielä seisoj ja kyseli, että meinasko tuoli kipata?

Kun tuoli oli saatu ylös, rupe si kuski sadattelemaan, että eturemmi on jäänyt auki. Eli tuoli ei ollut lainkaan asianmukaisesti kiinnitetty autossa.

Kun viimein päästiin matkaan kohti Kuopiota menemään, oli aikaa tuhraantunut matkalla niin paljon, että tulin puoli tuntia myöhässä kokoukseen, ja se toi taas lisäongelmia kokouspaikalla.

Mutta ei tässä reissussa mitenkään pelkällä sähköhdyksellä selvitetty. Kotiinpäin matkatessa kättä särki ja se oli kipeä, ei voinut joka suuntaan käännelläkään. Seuraavana päivänä jouduin menemään lääkäriin, koska käsi oireili ja särky oli kova. Lääkäri totesi ei ollut onneksi jänne mennyt poikki, mutta lihasrevähtymä on.

Se vie noin 1-3 kuukautta ainakin ennen kuin paranee, ja ensi viikolla on fysioterapiaa meno, että liikeradat saataisiin pysymään toimivina. Ellei ole siitä apua, pitää mennä vie

lääkäriin ja lisätutkimuksiin. Nyt on jatkuvaa särkyä, joten särkylääkkeiden avulla pitää eteenpäin mennä. Käden kipeys rajoittaa toimintakykyä päivittäistoiminnassa, joten toisen apua tarvitsee tavallista enemmän.

Kuski kertoi, että on aloittanut taksin ajon maaliskuussa 2019, sitä ennen ajanut puutavaraa-autoa neljäkymmentä vuotta. Joten ei ihme, että ei ole kokemusta pyörätuolin käsittelyyn ja taksipalveluun.

Soitin Mykin-keskukseen (Pohjois-Karjalan Matkojenvälityskeskus) ja kerroin tapahtuneen. Totesivat, että pitää heidän palaveerata ja tutkia tapahtuma, vaan ei ole kuulunut mitään yhteydenottoa asian suhteen Mykin puolelta.

Vaan siellähän on tärkeätä vaan, että säästöjä tulee matkakuluissa, ja tuleehan niitä säästöjä, kun asiakkaat runnotaan taksin kyydissä niin vaivaisiksi, että ei voi lähteä mihinkään kotoa kulkemaan.

Iris Karvinen

Heinävesi

Iloa ja vaihtelua elämään

27.7.-1.8.2020

Ilmoittautumiset

<https://www.lehtimaenopisto.fi/kurssitoiminta/virikekurssit/>

Huom! kurssinumero nro 34

Täysihoito 50 €/vrk

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

Lisätietoja 0400 365 375

Opistotie 1, 63500 Lehtimäki
www.lehtimaenopisto.fi





New Yorkin kaduilla ja vähän vesilläkin



Time Square illalla on vilkas kohtaamispaikka ja näkemisen arvoinen.

Guggenheimin museo on arkkitehtuuriltaan mestariteos, näyttelytkin voivat olla kiinnostavia.



Vuosi sitten keväällä kävimme Louise'n kanssa katselemassa New Yorkin ihmeitä.

City of New York on Yhdysvaltain toiseksi tiheimmin asuttu kaupunki, jossa asui vuonna 2017 arviolta 8 622 698 ihmistä. Kaupunki on rakennettu pääosin kolmelle saarelle, jotka ovat Manhattan, Staten Island ja läntinen Long Island.

Manhattan on pyörätuolimatkaajalle kohtuullisen helpokulkuinen, tasainen mutta laaja alue.

Kaduilla

Taksi on tarpeen, kun liikutan pitempiä matkoja. New Yorkin invataksit ovat tila-autoja, jossa pyörätuoli on takana ja sisään pääsee luiskaa pitkin. Istuma-asento takakontissa varapyörän

Suurkaupunkia mereltä nähtynä.

Uusi loistava World Trade Center.



kanssa on vähän epämukava mutta matkat ei kuitenkaan ole niin pitkiä, että se haittaisi. Tärkeintä on helppous. Saimme puhelinnumeron, josta tilata invataksi ja autoin sai yleensä viidessä minuutissa.

Jalkakäytävät on hyväkuntoisia ja risteyksissä on aina luiskaus. Viikon aikana tulikin kuljettua pitkiä matkoja

New Yorkin kaduilla ihmisiä väistellen.

Vesillä

Teimme turistiristeilyn Manhattanin ympäri kauniina mutta vähän tuulisena päivänä. Alukset on yleensä estettäviä ja miehistö auttaa tarvittaessa.

Aluksen keulassa oli loistava paikka katsella maisemia ja kuvata samalla kuuluisia maisemia. New Yorkin itäpuolella mentiin monen sillan alta ja nähtiin merkittäviä rakennuksia esimerkiksi YK:n päämaja. Risteily on vaivaton tapa tutustua näkymiin.

Hotelli

Hotellimme sijaitsi lähes Manhattanin keskipisteessä lähellä keskuspuistoa. Huone oli tilava ja esteetön korkealla 53. kerroksessa. Näkymä toisella puolella Hudson-joelle ja toisella keskuspuistoon.

Yhtenä iltana puolen tunnin myrsky pyyhkäisi kaupungin läpi ja silloin tuntui selvästi, että korkea hotellirakennus heilui. Säästyin kuitenkin merisairaudelta.

Kulttuuria

New Yorkissa on valtava tarjonta erilaisista kulttuuritapahtumista. Kävimme katsomassa Broadway-musikaalin laulaja ja säveltäjä Carol Kingin elämästä.

Kukkia vuoden 2001 terrori-iskun muistomerkillä.



Kaupungin keuhkot, keskuspuisto sijaitsee lähes keskellä Manhattania.

Kaupungissa on paljon museota ja ehdimme käydä muutamassa, ensin New Yorkin Guggenheim-museoon. Näyttely siellä ei oikein sytyttänyt mutta rakennus on ehdottoman mielenkiintoinen.

Sitten juutalaiseen museoon, jossa oli näyttely kanadanjuutalaisen muusikon Leonard Cohenin tekemisistä. Aika loppui kesken kun museo suljettiin mutta siellä olisi viihtynyt pitempäänkin.

Lisäksi kävimme modernin taiteen museo MOMAssa.

AK ja Louise



Matkalla Brooklynin kulluisaa siltaa pitkin.



Pyörätuoli kiinnitetään takakonttiin varapyörän viereen, mutta homma toimii.

Keskusrautatieasema on hieno historiallinen rakennus ja sieltä saa maailman parasta juustokakkua.



Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2020

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Kela maksaa 16-67-vuotiaille työssäkäyville kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien

osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville 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. Kurssivaihto suoritetaan Suomen Polioliiton hallitus. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.

Kuoreen merkintä ”**Kurssihakemus**”

Koronavirusepidemian vaikutusta Polioliiton kurssitoimintaan ei vielä tiedetä. Tällä hetkellä kurssitoiminta näyttäisi toteutuvan suunnitellusti. Muutoksista ilmoitetaan hakijoille henkilökohtaisesti. **Kannattaa siis hakea!**



Kurssit vuonna 2020

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 tukevissa asioissa 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 Poliolehden jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt.



KATSO LISÄÄ
www.kruunupuisto.fi

MONIPUOLISTA KUNTOUTUSTA, MIELEN JA KEHON HYVÄÄ OLOA!

TARJOAMME KELAN HARKINNANVARAISTA JA VAATIVAA YKSILÖLLISTÄ KUNTOUTUSTA neurologisella linjalla, tules- ja reumalinjalla sekä yleislinjalla.

Hakeutuminen kuntoutukseen oman terveydenhuollon kautta. Kela tekee päätöksen kuntoutuksesta. Meille voi hakeutua kuntoutukseen myös vakuutusyhtiön kautta tai omalla kustannuksella.

Lisätietoja:
asiakassihteerit 040 684 6488,
kuntoutus@kruunupuisto.fi

KUNTOLOMA HARJULLA
alk. 399 €/hlö/4 vrk

LOMAPAKETTI SISÄLTÄÄ:

- majoitus 2 hh
- 3 x liikuntaryhmä
- täysihoidto
- 1 x parafiinihoito
- 2 x hieronta
- kuntosalin sekä kylpylän käyttö

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 044 763 9130 | www.kruunupuisto.fi

APUVÄLINEET kätevästi netistä

tai liikkeestämme Turengista!

MVS in Motion OxyCycle 3
moottoroitu restoraattori
480 €

Taima XC – Isopyöräinen rollaattori
ulkokäyttöön
390 €

B&B Pyörätuoli – S-Eco 2
325 €

ATTO-sähkökootteri
3 900 €
Älykäs ja hillainen, helposti matkoille mukaan.



Apuväline Avux

Pukkilantie 2, 14200 Turenki | Puh. 03 633 6000
avux@apuvälineavux.fi | AUKIOLOAJAT: MA-PE 8-17
www.apuvälineavux.fi



Suomen Polioliitto ry:n Avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden myös vuonna 2020

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2020 yhdeksällä 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 ilmoittaututaan puhelimitse tai sähköpostilla. Viimeiset ilmoittautumispäi-

vät löytyvät avokuntoutuspäivien luettelosta. Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavaliionsa.

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!

METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi
www.metsapalveluturunen.fi

Avokuntoutuksen aikataulut ja teemat vuonna 2020

Kevät 2020

Savo: Oikeusturva 19.5.2020 Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta. Ilmoittautuminen viimeistään 5.5.2020.

Kouvola: Lisää toimintakykyä 7.5.2020 klo 10-15 Aikuis-koulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Ilmoittautuminen viimeistään 22.4.2020.

Lahti: Oikeusturva 28.5.2020 klo 12-15, Ravintola Wanhalla Herra, Laaksokatu 17, Lahti. Ilmoittautuminen 14.5.2020 mennessä.

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

Tampere: Oikeusturva 5.6.2020 klo 10 - 15, Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen viimeistään 24.5.2020.

Varsinais-Suomi: Oikeusturva 27.8.2020 klo 10-15 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Ilmoittautuminen viimeistään 13.8.2020.

Syyskuu 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 Iiris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen viimeistään 28.8.2020.

Pohjanmaa: Oikeus erottua 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: Oikeus erottua 16.10.2020 klo 10-15 Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2, Pori. Ilmoittautuminen viimeistään 2.10.2020.

Pohjois-Suomi: Oikeus erottua 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.

Lahden ja Kouvolan avokuntoutuksia myös syksyllä 2020. Kummankin kuntoutuksen tarkemmat tiedot vahvistetaan myöhemmin.

Koska avokuntoutuksia on jouduttu perumaan korona tilanteen johdosta, järjestämme kuntoutukseen liittyvää puhelinneuvontaa keskiviikkoisin klo 9 - 15 numerossa 0400236956 koko kevään ajan. WhatsAppin kautta on mahdollista myös videopuheluihin.

**VAASAN
SAIRAANHOITOPIIRIN
KUNTAYHTYMÄ
VAASAN KESKUSSAIRAALA**
www.vaasankeskussairaala.fi

**KEURUUN
KUNTOUTUS OY**
www.keuruunkuntoutus.fi

S **Satasairaala**

Erikoistunut sinuun

satasairaala.fi



27



Kirjoitettu 6.3.2020

Vuosi vaihtui ja samalla siirryttiin uudelle vuosikymmenelle. Viime vuoden lopulla jo kehoitettiin varautumaan tulevaan influenssakauteen. Tämä vuosi toikin kausi-influenssan lisäksi uuden tarttuvan koronaviruksen. Koronaviruksen maailmanlaajuisista leviämistä tiedotusvälineet seuraavat päivittäin. Viruksen aiheuttamat vaikutukset näkyvät mm. loma- ja liikematkailussa. Hermostuneisuus näkyy rahamarkkinoilla pörssilaskuna.

Hengityssuojaimia myydään maailmalla kiihtyvällä vauhdilla, varastot tyhjenevät. Täällä viranomaiset kuitenkin vielä helmikuun lopussa ilmoittivat, että koronaviruksen tartuntariski Suomessa on vähäinen ja muistuttavat käsihygienian tärkeydestä.

Alkavana vuonna Suomen luontokin on näyttäytynyt normaalisti poikkeavana, sillä täällä etelässäkin on totuttu lumeen ja pakkasiin tammi-helmikuussa, nyt lunta saa etsiä kaukaa, jos sitä kaipaa. Nyt olemme saaneet tottua vesisateisiin, myrskyihin

ja tulviin. Vai voiko tämä olla tulevaa normaalia?

Kevättä kohti kuitenkin olemme menossa. Elämme taas vuosikokouksien aikaa, monessa osastossa kokoukset on jo pidetty ja päätöksiä tehty. Polioinvalidit ry vuosikokous on huhtikuun 25. päivä. Johtokunta kokoontui helmikuussa miettimään kokoukselle tuotavia asioita. Olemme pystyneet toteuttamaan viime vuosikokoukselta saamamme valtuutuksen pohjalta kaikki omaisuuden realisointiin liittyvät asiat. Edellisessä lehdessä jo kirjoitin Kuntsun myynnistä ja vuoden lopulla saatiin myös Kyttälänkontu Oy:stä omistamamme osakeomaisuuden myynti päätökseen. Osakkeiden uudeksi omistajaksi tuli Skanska Talonrakennus Oy. Omistussuhteen muutos tarkoittaa, että samalla Kuntsun tilojen uudeksi vuokranantajaksi tuli uusi omistaja. Selkeyden vuoksi kertaan: Tampereen Kuntouttamislaitos Oy eli Kuntsu, nykyinen omistaja Fysiomaailma Oy, toimii jatkossa Skanska Talonrakennus Oy:n omistamissa tiloissa vuokralaisena.

Mitä kaikkea nämä kauptat vaikuttavat Polioinvalidit ry:n toimintaan. Toiminnan rahoitus on viime vuosina suurelta osin muodostunut vuokratuloista ja aiemmin kerääntyneestä pääomasta. Nyt loppuivat vuokratulot ja pääoma kasvoi. Tätä kerääntyntä pääomaa pitää nyt pystyä järkevästi käyttämään jäsenistön hyväksi. Tulemme esittämään, että pääomaa käytetään etupainotteisesti siten,

että seuraavana neljän vuoden aikana käytetään vuosittain euroja hivenen enemmän kuin edellisenä vuonna. Näin voitaisiin turvata osastoille jaettavat tukieurot ja heku-kurssien jatkuvuus ja muut nykyiset palvelut nykyisellä tasolla. Käytyjen keskustelujen pohjalta näyttää, että vielä löytyy osastojen toimintaan vetäjiä ja silloin on tärkeää myös yhdistyksen olla tukemassa osastojen toiminnan jatkuvuutta.

Asioita on hyvä suunnitella pidemmällä aikajänteellä kuin vain vuosi kerrallaan. Näitä suunnitelmia tehdään ja ne ovat aina istuvan hallinnon ajatuksia tulevasta, vaikka vuosikokouksessa päätetään kyseisen vuoden asiat toimintasuunnitelma ja talousarvio aina vuosi kerrallaan. Lopullinen päätösvalta on aina vuosikokouksella.

Tänä vuonna osastoissa on myös juhlan aikaa. Kaksi osastoa täyttää pyöreitä, Pohjois-Suomen osasto nuorimpana täyttää 20 vuotta ja viettävät niitä Suomen Polioliiton kesäpäivien yhteydessä Oulun Edenissä toukokuussa. Satakunnan osasto täyttää 60 vuotta kesäkuussa. Käsitteäkseni näitä kuusikymppisiä vietetään osaston oman väen keskuudessa.

Kiitos isolle joukolle vapaaehtoisia, jotka jaksatte pyörittää osastojen toimintaa eri puolilla Suomea. Toivottavasti myös muistamme ja jaksamme osallistua tapahtumiin. Osastojen järjestämiin kaikkiin tapahtumiin voitte mennä samalla jäsenhinnalla myös muista osastoista. Matkustaminen etenkin pidemmät matkat rasittavat,

mutta tapahtumat antavat yhdessä oloa, sitä vertaistoimintaa parhaimmillaan ja lisäksi jää muisteltavaa jälkikäteen.

Keväisin terveisin ja näkemisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Kirjoitettu 17.3.2020
PS.

Helmikuun lopun arviot koronaviruksen leviämisestä ja sen hallittavuudesta sai nopeasti uuden tilannearvion. Suomen hallitus julisti 16.3.2020 poikkeusolot Suomeen koronan takia. Valmiuslaki otettiin käyttöön seuraavana päivänä. Päivän lehti otsikoi ”Suomi menee kiinni”.

Tämä laki laittaa yhdistyksemme toiminnan ihan uuteen valoon. Jäsenistömme kokonaisuudessaan kuuluu riskiryhmään korona- ja flunssaviruksille. Tämän takia suositellaan kaikkien tapahtumien siirtämistä myöhempään ajankohtaan pois tältä keväältä. Siksi vuosikokouksemme ja Polioliiton kesäpäivät sekä samalla myös Pohjois-Suomen osaston kaksikymppisten juhlinta siirtyvät myöhempään ajankohtaan ja niistä saat tarkempaa tietoa toisaalla tämän lehden sivuilta.

Yritetään pitää itsestämme huolta ja välttää turhaa riskinottoa. Älkää kuitenkaan unohtako pitää yhteyttä toisiinne, siihen on puhelin näinä aikoina paras laite.

Terveisin Lauri

Polion jälkitilassa realiteettien tunnustaminen on tärkeää

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

Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

- **lihasheikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa**
- **lihas- ja nivelkivut, jotka osin johtuvat nivelten epätasaisesta kuormituksesta**
- **uupumus eli energian ja kestävyys puuttuminen**
- **autonomisen hermoston toimintahäiriöstä johtuva kylmänarkuus**
- **liikkumattomuudesta aiheutuva alaraajojen turvotus**
- **hengityslihasten heikkoudesta johtuva hengitysvajaus ja uniapnea**
- **vartalolihashen heikkoudesta seurannut skoliosis**
- **nielemis- ja äänentuoton ongelmat**
- **psykykinen stressi.**

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

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

Polio kuntoutujan kuntoutuksen tavoitteina ovat:

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

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

Nimi: _____

Osoite: _____

Sairastettu polio: 19 _____

Muut sairaudet: _____

Lääkitys: _____

Tämän hetkiset ongelmat/oireet: _____

Ulkona liikkumisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet ulkona: _____

Kotona selviytymisen ongelmat: _____

Käytössä olevat apuvälineet kotona: _____

Käyn: Fysioterapiassa ☐ Puheterapiassa ☐ Toimintaterapiassa ☐

Muu terapia, mikä? _____

Minulle on tehty kuntoutussuunnitelma/asiakassuunnitelma: kyllä ☐ ei ☐

Jos tehty, niin missä: _____

Tarvitsen laituskuntoutusjaksoa kyllä ☐ ei ☐

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna _____ Missä? _____

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

Suomen Polioliitto ry /2020



Etten ois nuorison silmissä niin nolo

Työpaikalleni on ilmaantunut nuorisoa, joiden puheesta ei kukaan – me aikuiset siis – saa selvää. Heidän kielenkäyttönsä muistuttaa kovin paljon suomen kieltä, mutta varsinaista sisällön ymmärrystä ei tahdo syntyä, vaikka tahtoa onkin. Sen voin taata.

Pyysinkin heitä avaamaan minulle mitä nämä minulle uudet sanat tarkoittavat.

Ensimmäisenä ovien auetessa toimiston käytävillä kaikuvat huudot: **sup!** Eli huomenta.

Monesti puen aamulla ylleni kauluspaidan ja pikkutakin ja saankin usein kommentteja kuten: aika **geek sväjä** eli tyylini on nörtti. Ja joskus kuulen kysymyksen että, **onko äijä vetänyt mun ukin rotsin niskaan** aamulla eli olisinko aamulla pukeutunut hänen isoisänsä pikkutakkiin?

Aamupala eli nuorison kielellä **breku tai brekkeri** syödään **offisella** eli toimistolla yhdessä aamuisin ennen **jobien** eli töiden alkua.

Töissä meillä jokaisella on omat työpöydät eli **deskit**, joiden ääressä on **nasta painaa hommia** eli kiva tehdä töitä. Kun **morgoni on painettu bulilla duunia** eli kun aamu on tehty töitä, niin voidaan pitää lounastauko. Lounas eli **lunchi** kuulostaa väkevästi englannilta, mutta i kirjaimen sijoittaminen tekee siitä **fäijönii** eli tyylikästä. Tai näin ainakin yksi nuorista tulokkaista inttää. Lounaalla käymme usein alakerran

*Yritin olla vähemmän nolo.
En onnistunut, vai?*



raflassa eli ravintolassa ja siellä usein kuulen heidän sanovan, että **bouss män hoitaa viulut** eli työnantaja maksaa heidän ruokailunsa. Monesti sitten lounaspöydässä yksi nuorista kysyy, että mikä äijä **sun mp on tästä saldesta?** Tämä siis tarkoittaa, että mikä minun mielipiteeni on ravintolan salaattista? Usein vastaan, että salaatti on hyvää ja kysyn häneltä, että mikä oma mielipiteesi on, niin vastaus on kryptinen **idc** tai **idk** eli nuorella ei ole mielipidettä tai häntä ei kiinnosta.

Viime viikon torstaina oli lounaalla hernekeittopäivä ja jälkiruokana lettuja, hilloa ja jäätelöä. Olin innoissani ja kerroin nuorille kuinka hyviä letut mielestäni ovat. Sain vas-

tauksen **nälä**, joka on lyhennys sanoista no äläpä. Kerroin yleensä tarinaa, kuinka nuorena söin kerran litran jäätelöä kerta istumalta, ja nuoriso reagoi taniinani sanoin **älä äijä flexaa** eli älä mies retostele. Toinen sanoi, että ihan **lit** suoritus eli ihan siisti suoritus, mutta kyynisin nuorista totesi vain, että mitä **sä sepaat** eli mitä sinä selität.

Monesti nuoriso omaa vahvat **skilssit** tietokone hommissa eli heillä on vankka osaaminen tietokoneiden parissa. Siitä johtuen olenkin saanut usein kommentteja **mäijä on vitun nuubi** eli en ole kovin hyvä tietokone asioissa – heidän mielestään. Kun sitten kysyn heiltä – osallisuus on tärkeää myös nuoremmalle väelle – tulisiko

yrityksen hankkia tiettyjä ohjelmistoja tietokoneisiin, usein vastaus on, että **salee iha wörtti** eli kustannustenkin puolesta kannattaisi hankkia ohjelmia helpottamaan työtämme. Joskus vastausta en kuitenkaan saa heti ja silloin he toteavat, että brb eli palaavat pian asiaan.

Nuorilla on monenlaisia **go-alsseja** eli tavoitteita, mikä on ollut mahtava huomata. Monesti vain **jengi servaa liikaa somessa, jos rupee avautuu** eli usein nuoret kiusaavat toisiaan liikaa sosiaalisessa mediassa. Toimistolla saan olla loppupäivän rauhassa, sillä kiitos nuorison tehokkuuden, heillä jää usein aikaa kaikkeen **ylimääräiseen sekoiluun** eli vauhdikkaaseen toimintaan rauhallisessa ympäristössä.

Työt lopetamme usein **epämääräisiin aikoihin** iltapäivällä eli tasan kello kolme. Sen jälkeen sanasto vasta hämäräksi muuttuukin. Kerron siitä seuraavalla kerralla.

Puutonoksa on tullut siihen tulokseen, että koska nuorisosamme on tulevaisuutemme – halusimme sitä tai emme –, niin on hyvä ymmärtää edes heidän käyttämänsä perussanasto. Kyllä hekin sitten yrittävät kestää meitä. Eikä ole hassumpaa sekään, että opettelemalla tämän uuden kielen en **olis niin nolo**, etten ymmärrä, kun älykkyyteni asetetaan kyseenalaiseksi.

Puutonoksa

Ps. Muistakaa, ettei ketään saa servata.

p.p.s Lisää löytyy www.puutonoksa.fi

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

Jos joku olisi sanonut puoli vuotta sitten, että nykyaikana ihmisten terveyttä uhkaa nopeasti leviävä maailmanlaajuinen koronaviruspandemia, niin hänet olisi leimattu vähintään sekopääksi. Mutta niin se vaan on, että tänä päivänä taistellaan vankasti viruksen leviämisen estämiseksi ja sen tappamiseksi. Nyt meidän kaikkien on oltava tarkkana, että omalta osaltamme teemme kaiken mahdollisen, ettei virus leviäisi. Sillä rokotetta taudin torjumiseksi ei ole ja sen kehittämiseen menee rutkasti aikaa. Meillä ei liene ole käytettävissä kovin monia keinoja estää taudin leviämistä. Yritetään kuitenkin tehdä kaikkemme sen eteen.

Nyt jos koska, on syytä pitää hyvää huolta hygieniasta. Ennen kaikkea käsien pesemisestä useaan kertaan päivässä ja varsinkin aina kotiin palattuamme. Pyydetään myös kohteliaasti avustajiamme ja vieraitamme pesemään kädet meille tullessaan ja toimitaan samoin itse, kun vierailemme ystäviemme luona. Vältetään pitkäaikaista oleskelu kaupoissa ja ylipäättään suurten ihmisjoukkojen keskuudessa. Pidetään mielissä, että lähes me kaikki polion sairastaneet kuulumme jo ikämme perusteella riskiryhmään ja monilla meistä on lisäksi myös erilaisia hengitysongelmia jo tavallisenkin flunssan aikana. Onhan meidän joukossa myös astmaatikkoja. Joten olkaamme varovaisia. Koronavirus tulee todennäköisesti siirtämään myös tapahtumien, kuten esim. kurssien ja kokousten



järjestämisistä. Mutta eiköhän me tästäkin selvitä!

Sääntömääräinen vuosikokous

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään torstaina 14.5.2020 klo 14.00 Kampin palvelukeskuksessa Salomonkatu 21 B Helsingissä. Kokouksessa käsitellään yhdistyksen sääntöjen 11 § määräämät vuosikokousasiat. Tervetuloa vuosikokoukseen.

Yhdistys tarjoaa kokoukseen osallistuville lounaan klo 12.30 alkaen. Lounaalle osallistuvien tulee ilmoittautua toimistolle 7.5.2020 mennessä puh. 09-686 0990 tai sähköpostitse osoitteella kirsti.paavola@polioliitto.com Jos sinulla on jonkinlainen ruokavalio, niin kerro siitä ilmoittautumisen yhteydessä. Kahvi tarjoillaan kokoustilalla.

Toiminnasuunnittelusta

Vuoden 2020 toimintasuunnitelmaa laatien suostunut yhdistyk-

sen hallitus on päättänyt, että lomailutoiminnasta luovutaan. Päätös tehtiin usean syyn summana. Jäsenistön kiinnostus lomailutoimintaa kohtaan on hiipunut merkittävästi viimeksi kuluneiden vuosien aikana. Viime kesänä lomalle osallistui ainoastaan kymmenen henkilöä, joista osa oli avustajia. Lomailutoiminnan aiheuttama kustannus on myös turhan suuri rasite yhdistyksen taloudelle. Koronapandemian tilanteen eteneminen on tällä hetkellä kesää ajatellen arvaamaton. Se johtaa ilman muuta siihen, että lomien kysyntä heikkenee tulevana kesänä. Emme voi myöskään tietää tässä vaiheessa, miten tautitilanteen kehittymisen vaikuttaa lomapalveluja tuottavien yritysten toimintaan. Saattaa johtaa varausten peruuntumisiin. Perinteinen Pärnun kuntoutusloma on edelleen tarkoitus järjestää syyskuussa.

Suomen hallitus on nyt vihdoin ryhdistynyt ja saattanut voimaan valmiuslain, jonka sisältämin moninaisin keinoin pyritään hillitsemään koronan etenemistä ja suojaamaan sairastumisilta ennen muuta riskiryhmään kuuluvia kansalaisia. Laki rajoittaa paljon meidän kaikkien jokapäiväisen elämän toimintaa. Mutta se on ehdottomasti välttämätöntä. Laki olisi pitänyt saattaa mielessäni voimaan jo pari kuukautta sitten.

Keskustelin eilen illalla puhelimesta erään tamperelaisen yli 70-vuotiaan riskiryhmään kuuluvan jäsenemme ja ystäväni kanssa. Hän oli yrittänyt varata hammaslääkäriaikaa julkiselta sektorilta hampaasta irronneen paikan korjaamiseksi. Henkilötunnuksen ilmoitettuaan hänelle sanottiin, että julkisen sektorin hammaslääkärille ei oteta yli 70-vuotiaita. Hän ei saanut samasta syystä johtuen aikaa myöskään yksityiseltä (Mehiläinen) hammaslääkäriltä. Ihmettelen suuresti, miten hallituksen tahto riskiryhmään kuuluvien terveyden suojelemisesta voi toteutua, jos asiakkaita kohdellaan tällä tavalla?

Kaikesta huolimatta toivotan meille jokaiselle hyvää kevättä. Pidetään hyvää huolta itsestämme ja toisistamme!

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja

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 myöhäisoirodiagnoosi? 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 mukanaani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: ☐ Ei: ☐

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvailkaa 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

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 3.5.2020 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

Poliolehden 4/2019 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €

Väinö J. Mäki-Petäys, Vantaa

II palkinto 6 €

Leila Erkkilä, Helsinki

Onnea!

Lehtimäen Opiston Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 27.7 – 1.8.2020 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset 26.6.2020 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 r.y:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n yhteisjäsenen 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 hakenneet kurssille lääkärin lähetteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Lehtimäen Opiston järjestämän Iloa ja vaihtelua elämään-kurssin tarpeellisuus.

Koronavirus näkyy myös poliojärjestöjen toiminnassa. Varmistatathan eri tapahtumien toteutumisen vielä tapahtuman järjestäjältä/yhteyshenkilöltä.

Tässä jo tiedossa olevia muutoksia/siirtoja:

- Kesäpäivät siirretty pidettäväksi Oulun Edenissä 30.10.-01.11.2020

- Kevään avokuntoutuksia siirretty kesälle. Tarkemmat tiedot mm. avokuntoutussivuilla.

- Polioinvalidit ry:n jäsentapahtumia siirretty/peruttu kevään 2020 osalta. Tarkemmat tiedot osastojen nettisivuilla ja Poliolehden osastopalstalla.

Lahti - Kouvolan osasto

Alla olevat tapahtumat toteutuvat mikäli koronavirustilanne ja annettu poikkeus-tilaohjeistus sen sallii. Ilmoittautuneille ilmoitetaan mahdollisista muutoksista henkilökohtaisesti.

Avokuntoutuspäivä

Kouvolassa Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2 torstaina 7.5.2020. klo 10.00 - 15.00.

Vetäjinä Vappu Viemäro ja Jenni Pihkola, aiheena oikeus erottua.

Päivä aloitetaan kahvilla.Tilaisuus on maksuton ja siihen sisältyy Päivällinen ja kahdet kahvit. Sitovat ilmoittautumiset 29.4. mennessä Marja Räsänen puh. 040 023 6956 tai sähköposti marja.rasanen@polioliitto.com

Lounastapaaminen

Lahti, Ravintola Wanha herra, Laaksokatu 17 torstaina 28.5.2020 klo 12.00 - 15.00.

Aiheena oikeusturva. Sitovat ilmoittautumiset 14.5. mennessä Marja Räsänen puh. 040 023 6956 tai sähköposti marja.rasanen@polioliitto.co

Helsingin retkeä ei tehdä huhtikuussa, vaan se siirretään ensi syksyyn koronarustilanteen takia.

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Heku-Lehtimäellä

Heku-kurssi Lehtimäen opistolla 1-6.6.2020. Lisätietoja Poliolehden sivulla 35. Ilmoittautumiset Polioinvalidit ry:n toimistolle 25.4.2020 mennessä

Avokuntoutusta

Avokuntoutus kevät: Oikeusturva 4.6.2020 klo 10-15, Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, Lehtimäki. Ilmoittautuminen 20.5.2020 mennessä Marja Räsäselle.

Avokuntoutus syksy: Sydänterveys 18.9.2020 klo 10-15, Komia-kabinetti, Seinäjoki areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.

Ilmoittautuminen viimeistään 4.9.2020 Marja Räsäselle.

Johtokunta

Osaston johtokunta jatkaa entisessä kokoonpanossaan. Puheenjohtajana jatkaa Pirkko Ahola, varapuheenjohtajana Olavi Parviainen, sihteerinä Veikko Hemminki, rahastonhoitajana Anne Niemija johtokunnan jäseninä Pirkko Hakala, Tuula Häkäri, Juhani Kivipelto, Pertti Niemi, Pirjo Puska, Pirjo Puskala, Irja Sipinen ja Gunvor Vesterlund.

Yhteydenotot:

Puheenjohtaja
Ahola Pirkko
gsm 040-5907 954
pirkko.ahola(a)pp3.inet.fi

Sihteeri
Veikko Hemminki
gsm 0400-262 801
veikkohemminki(a)gmail.com

Hyvää kevättä!

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Toimintaa keväällä ja kesällä 2020

Allasvoimistelu sairaala ortonin altaalla

Allasvoimistelu ortonin altaalla on peruttu tältä keväältä korona viruksen takia.

Jos tulee muutoksia, niin ilmoitamme allasvoimistelijoille WhatsApp-ryhmässä.

Korona virus

Korona viruksen takia emme järjestä mitään muitakaan tapaamisia kevään aikana.

Backaksen kartano 9.7. Klo 17.00

Jos koronavitsaus in ohi, niin menemme 9.7. klo 17.00 Backaksen kartanoon Ylästöntie 28, 01510 Vantaa ruokailemaan Backaksen kartanon ravintolassa ja kuuntelemaan Kari Tapion musiikkia.

Sitovat ilmoittautumiset toimistolle puh. 68609930 viimeistään 5.6. Retken hinta sisältäen ruokailun ja musiikin on

jäseniltä ja avustajilta 50 € ja ei jäseniltä 69 €. Maksut maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille Danske Bank FI18 8000 2228 75 viimeistään 5.6.

Huom! Varmistakaa ennen retken maksamista järjestetäänkö se.

Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu seuraavan kerran vasta syyskuun 10. Päivä korona viruksen takia.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Syksyn avokuntoutuspäivä

Syvennyttään vielä oikeusturvaan 13.11.2020 klo 12-18 Caritaskoti, Kappellimestarinkatu 2 Oulu. Ilmottautuminen viimeistään 30.10.2020 mennessä Marja Räsäselle puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Vertaisryhmä

Kokoontuu Oulun Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53 kerran kuussa puolitoista tuntia kerrallaan. Ryhmä aloitetaan kahvittelulla. Ryhmässä on mahdollista keskustella poliosta ja polion myöhäisoireista ja saada näin vertaistukea, mutta myös kaikesta muustakin mielessä olevista asioista. Avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää, että kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää siihen. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Vertaisohjaajina toimivat vertaisohjaajakoulutuksen saaneet Eija Töyrä puh. 050-5779601 ja Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135. Mikäli kiinnostuit, niin otathan yhteyttä.

Huom! Koronaviruspandemian aikana vertaisohjaajat ovat käytettävissä puhelimitse klo 9-16 väisenä aikana.

Valtakunnalliset syyspäivät pidetään 30.10-1.11.2020 Oulun Edenissä, Holsinsalmentie 29,90510 Oulu.

Samalla juhlistamme osaston 20-vuotista toiminata.

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulintakahuoneessa kerran kuukaudessa. 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

Huom. Koronan vuoksi kaikki ryhmät on tauolla toistaiseksi.

Johtokunta

Tampereen osasto

Kevään ja kesän tapahtumiin on suunnitteilla myös kesäpäivän retki. Katsotaan mitä voimme järjestää vai palaammeko toiminnan muodossa vasta syksyllä.

Alustavasti olemme varanneet Kesäteatterin 27.6.2020

Kesäteatteri Viikinsaarella; ”Tulitikkuja lainaamassa”. Näytös alkaa klo 14 ja lähtö Viikinsaareen klo 12 laivalla.

Jäsenhintaa on 30 euroa, sisältää laivamatkan, lipun sekä kahvin teatterin jälkeen. Pyörätuolilaisen avustaja saa maksutta lipun ja laivamatkan, kahvi 5 euroa. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille 27.5. mennessä.

Ilmoitamme mahdollisista muutoksista ilmoittautuneille.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:

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

Tampereen osaston tili Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18

Johtokunta

Satakunnan osasto

60 v juhlavuosi

Kevään kerhopäivät ja muu toiminta on koronaviruksen vuoksi peruttu.

Hyvää kuluva vuotta kaikesta huolimatta2020 kaikille. Toivottavasti voimme palata normaaliin viimeistään syksyllä.

Johtokunta

Savon osasto

Virkistys-/Avokuntoutuspäivä

Vesileppis, Leppävirta 19.5.2020

Aamupäivällä keilailua ja muumi-jääveistösnäyttelyyn tutustuminen. Siitä päivä jatkuu lounaalla ja avokuntoutus ohjelmalla. Kokoonnutaan paikalle klo 9:30.

Kesäteatteripäivä Heinävedellä 26.06.2020 klo 15.

Kermankoskenlavalla, musiikkinäytelmä esitys ”Lailan Tähtihetket”.

Kesäretkipäivä (heinäkuulla)

Paikka ja aika vielä mietinnässä.

Kruunupuisto, Punkaharju

Avokuntoutuspäivä 1.9.2020 , jatkuen Heku-kuntotapahtumana 2-4.09.2020. Tapahtumista tarkempaa tietoa myöhemmin jäsenkirjeellä.

Mikäli tapahtumia joudutaan koronarustilanteen takia peruuttamaan, siitä ilmoitetaan henkilökohtaisesti ilmoittautuneille.

Savon johtokunta 2020

Iiris Karvinen pj.
Erkki Ruotsalainen varapj.
Esko Timonen sihteeri
Arja Haatainen

Yhteydenotot ja lisätietoja:

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

Tervetuloa mukaan!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kevään toimintamme on koronaviruksen vuoksi peruttu. Palaamme asiaan myöhemmin, kun tilanne sen sallii.

Mikäli esimerkiksi jumpat jatkuisivat keväämmällä, ilmoitamme siitä aiemmin mukana olleille henkilökohtaisesti.

Soitellaan!

Johtokunta

ALAJÄRVEN APTEEKKI Keskuskatu 14, 62900 Alajärvi, puh. 06 557 2249 www.alajarvenapteekki.fi	KRUUNUNHAAN APTEEKKI Liisankatu 21, 00170 Helsinki, puh. 09 612 0760 www.kruununhaanapteekki.fi	Lapväärtin Apteekki www.lapvaartinapteekki.fi	Punkaharjun apteekki www.punkaharjunapteekki.fi
MARTINLAAKSON APTEEKKI Kivivuorentie 4, 01620 Vantaa, puh. 09 8553 1400 www.martinlaaksonapteekki.fi	ORIMATTILAN APTEEKKI Erkontie 16, 16300 Orimattila, puh. 03 887 430 www.orimattilanapteekki.fi	Hammaslääkäri Auli Reijonen Lahti, puh. 03 751 2122	Tornion Apteekki www.tornionapteekki.fi
EUROMASKI OY Kaarina, www.euromaski.fi	Pihahuolto Oy Tampere, www.pihahuolto.fi	RKW Finland	Tiori-Kuljetus Oy Helsinki, www.tiori-kuljetus.com
KONEPAJA TRAMETA OY Turku, www.trameta.fi	Tmi Ari Jortikka Köyliö, www.matkajortikka.fi	Venekorjaamo Jouko Lindgren Oy Helsinki, www.joukolindgren.fi	www.koneurakointikempas.fi Liperi

Poliolehti

2/2020 ilmestyy 26.6.

Mainostaja, varaathan paikkasi
25.5. mennessä numerosta:

050 530 6978



Katso viikon ruokalista:
www.niittylounasespoo.fi

Fresh start!

Niittylounas uudistuu! Ravintolalla on nyt uudet omistajat. Meiltä löydät nyt uudet runsaat salaattilounasvaihtoehdot, keitot tuoreista raaka-aineista sekä paikan päällä itseleivotut tuoreet leivät. Tämän lisäksi päivän leike on kolme kertaa viikossa: MA, KE ja PE. Lounashintaan sisältyy aina myöskin yllätysjälkiruoka sekä kahvi.

Ravintola on nyt myös mahdollista vuokrata edullisesti erilaisia juhlatilaisuuksia varten. Meiltä voi tilata ruoat ja omat juomat ovat sallittuja. Siivous kuuluu aina vuokran hintaan. Meillä on 120 asiakaspaikkaa, esiintymislava bändille, ynnä muuta. Vastaamme lisätietoihin mielellämme.

Tervetuloa, toivottaa Niittylounas Espoo – JTI-Catering Oy.

NIITTYLOUNAS ESPOO | Pihatörmä 1B, 02240 Espoo | 040 750 8302 | jp-catering@luukku.com
 AVOINNA: ma-pe 10.30–14.00, myös muina aikoina sovittaessa

TJM | SYSTEMS OY

Ammattitaitoista tilitoimistopalvelua

Sähköistä 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

Pro Partner www.heeros.com

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 asiakkaan kanssa. Heeroksen ohjelmistojen helpottamasta yrittäjäarjesta nauttii jo yli 9000 organisaatiota.

Oman elämänsä tekijöiden takana



Fennia

Talviriudukon ratkaisu - Poliolehti 4/2019

	P	Y	H	E		P	A	A	T	S	A	M	A		S	O	U	L		P	E	P	E		V	A	L	A							
	I		K	A	S	V	I	M	A		M	U	R	T	O		L	O	M	A		A	L	B	A	N	I	A							
	E	S	S	U	T		H	U	V	I	V	E	N	E		L	A	J	I		P	I	N	O		L	U	I	S						
	T	A	I	D	E		I	R	A	T		R	A	S	T	I		A	S	K	I		A	H	M	A	T	T	I						
		D		A	L	I	N		S		V		V	A	S	T	E	N		M	I	E	S		O										
	T	E	H	T	Y	N	Ä		M	E	L	K	O	I	N	E	N		O	H	U	K	A	I	S	K	A	S	A						
	O		E		H		E		A	I	L	A		K		A	U	R	A		R	I	A	L		P									
	U	L	L	A		O	J	A	L	A		T		P	A	A	K	K	U	T	A	I	M	I		L	U	M	E						
	K	E	S	I	N	T	Ä		U	L	K	O	P	O	R	T	A	A	T		N			M	A	T	A	A							
	K	O	I	T		N	A	T	A		L	O	T	A	T		S	O	T	A	O	R	P	O		N									
	A	N	N	O	S		I		S	O	L	I		S	A	H	A		E	P	U		N	O	P	S	A								
A	L	A	N	G	O	T		K	O	I	K	K	U		L	I	S	A		I		T	U	P	S	U		I	I	R	I	S			
T	E	R	E		P	Ä	A	K	I	P	U		S		R	Y	A	N		S		H	E	S	A	R	I		V		T	I	K	I	
S	T	A	R	T	I	T		U		I	T	S	E	P	A	L	V	E	L	U	P	E	S	U	L	A		K	I	R	S	I	K	K	A
O	T	T	O		T	I	P	U		K	A	I	T	A	L	I	I	N	A	T		T	U	L	O	S	V	E	T	O		S	I	A	T
	U				A	N	S	A	A	T		A		S		T		K	K		A	L	A	T		K									
A	J	O	K	K	I		S	V	A	N		K	O	L	K	A	T		U	K	K	O	L	A		M	A	L	L	I	K	K	A	A	T
H	A	R	R	I	S		S	A	L	T		A	M	I	I	N	I		R	E	U	N	U	S		O	L	U	T	S	A	R	K	K	A
O		S	I	S	Ä	T	I	L	O	I	S	S	A		V	A	L	M	I	S	T	E	L	E	V	A		K	A	K	S	I	K	K	O
T	U	I	M	A	T		T	O	T	T		R	A	I	T	A		T	I	I	N	U	T		T	I	E	T	O	I	S	U	U	S	

Missä sote? Mikä korona?



Vuosi 2020 on vasta päässyt vauhtiin ja kukaan ei puhu enää Sotesta! Ihmiset herätkää ja puhukaa Sote:sta. Koronavirus, kausi-influenssat, ilmastonmuutos, työllisyystavoitteet, Kreikan ja Turkin pakolaistilanne, Amerikan presidentinvaalit ja Paavo Värysen ylösnousemus keskustapuolueen jäseneksi ovat syrjäyttäneet Soten. Tähän voidaan kohta lisätä kuntavaalit ja iso määrä lakkoja.

Ihan rapsakka meno tuntuu olevan tällä hetkellä. Sote on varmaan nyt viimeisenä päättäjillä mielessä, ja en ihmettele, koska Sote perustui Kokoomuksen ajatukseen yksityistää palveluja ja Keskustan maakuntamalliin. Nykyinen hallituksemme ei ole huolissaan terveyspalveluista ja niiden saatavuudesta, sillä raha tulee seinästä, sähkö pistorasiasta ja terveyspalveluja saa kuntalääkäristä. Sotepalveluiden kehittäminen ei ole hallituksemme listojen alkupäässä. Hallituksemme vahvuus on ennemminkin verotuksen kiristäminen, tulon siirrot ja vastuun siirtäminen pois omista käsistä.

Karanteenia ja käsienvpesua

Hallituksemme ja viiden naisen koalitiomme Sanna Marinin johdolla ei ole saanut aikaiseksi vielä mitään, siis ei yhtään mitään. Marin on maailmalla legenda ja kaikki hurraavat hänelle. Meillä Suomessa

on johtajana upea nuori nainen, mutta se ei näy meidän suomalaisten hyvinvoinnissa ainakaan vielä. Nyt meitä vielä uhkaa tauti, jonka hintalappua on vaikea arvioida. Koronavirus täyttää pandemian kriteeristön ja on ajanut monet maat tekoihin, joita on tässä vapaassa maailmassa vaikea ymmärtää. Rajoja on laitettu kiinni ja ihmiset pakotettu sakkojen uhalla karanteeniin. Tämä on turvatoimi sille, ettei koronavirus pääse leviämään enempää ja aiheuttamaan terveydenhuollon kaatumista – niin taloudellista kuin henkilöresurssienkin osalta. Koronavirus on nopeasti leviävä tauti, joka pahimmillaan vie mukanaan ihmisiä kuin mustasurma aikoinaan.

Suomessa meillä koronavirukseen on varauduttu käsienvpesulla, ja rahaa taudin hoitoon Marinin avokätinen hallitus on varannut 8 miljoonaa euroa! Tämä tarkoittaa hieman yli 1.20 euroa per suomalainen. Todellisuudessa omien puheidensa mukaan avokätinen ja ihmisarvoinen hallituksemme on se suvun pihi mummo, joka miljoonamaisuudestaan antaa lapsen lapselle kermakaramellin. Minä itse - johtavana toimistolääkärinä - olen huolissani hallituksemme saamattomuudesta. Jos hallituksemme kunnianhimoiset työt ovat tositilanteen tullessa tätä luokkaa, niin meitä ei koronan levitessä pelasta kuin moukan tuuri.

Lääkärit, professorit ja tautiasiantuntijat ovat suomineet hallitustamme liian löysistä toimenpiteistä koskien koronavirusta. Hallituksemme ei aikaisemminkaan ole ollut kiinnostunut asiantuntijoiden raporteista tai ohjeista, koska kyllä ministerit tietävät paremmin. Ministerien kyvyt testataan nyt ja odotan innolla, onko hallitus valmis riisumaan puoluepolitiikkansa edes hetkeksi. Nyt jos koskaan tarvitaan yhtenäistä linjaa, missä kukaan ministeri ei yritä pönkittää omaa etuaan äänestäjien silmissä. Suomi tarvitsee turvallisempaa ja luotettavampaa päätöksentekoa, mikä on ainut keino saada ihmiset luottamaan järjestelmämme toimivuuteen.

Tilanne tällä hetkellä on kuitenkin se, että mitään linjaa ei tunnu löytyvän. Vastuu on siirretty kokonaan yksityisille ihmisille ja yrityksille. Älkää menkö kipeinä töihin, peskää käsiä ja muistakaa maksaa veroja enemmän. Näin meitä ohjeistetaan.

Sote-sohva on nyt siis ainakin hetken koronasohva, koska kuten kaikki tietää, niin tämän taudin vaikutuksista joudutaan puhumaan vielä pitkään.

Palataan taas.

Sotesohvalta koronasohvalle