

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2020



Ilon kautta vaikka väkisin

Tervetuloa
Poliolehden sivuille.

Numero kaksi on perinteisesti ollut järjestönumero. Vuosikokousuutiset toimintakertomukset ja -suunnitelmat ovat täyttäneet Poliolehden sivuja. Kesäpäivät ja monet, monet muut kevään ja alkukesän tapahtumat on raportoitu niin ikään.

Entäpä nyt vuoden 2020 keväällä? Keväträ on värittänyt tumman puhuvilla väreillään Covid-19 eli tutummin koronavirus. Epidemian ja pandemian mukanaan tuomat toimenpiteet – poikkeuksellisen laajat toimenpiteet – ovat koskettaneet jokaisen suomalaisen arkea. Korona-ajan arki on näkynyt niin poliojärjestöjen kuin ennen kaikkea polionsairastaneiden ja heidän läheistensä arjessa.

”Etänä” ei ratkaise kaikkea

Kuntoutus, kodin ulkopuolella tapahtuva liikunta, ystävien jopa perheenjäsenten tapaamiset siis kaikki tuntui loppuvan kuin veistellä leikaten.

Tuntui kuin maailma olisi seisahtanut. Suunnitellut tapahtumat ja tapaamiset piti peruuttaa. Epätietoisuus siitä mitä saa tehdä ja mitä ei ehdisti ja teki tulevan suunnittelusta outoa ja osin mahdotonta. Milloin kuntoutus voidaan aloittaa? Voiko mukana olla yli 70-vuotiaita? Uskaltaako kukaan tulla? Kukaan ei ainaakaan halua matkustaa? Milloin sitten? Vieläkään kaikkia vastauksia ei ole saatu.

Parin viikon jälkeen alkoi uusi arki hahmottua: ei kohtaamisia kuin puhelimitse, hoidetaan kaikki etänä ja digitalisaation piti mahdollistaa kaikki, jollei entistä paremmin niin ainakin yhtä hyvin. Etänä, etänä, etänä...soi korvissa ja tunkeutui uniin asti. Nyt on vain niin, että vaikka moni asia voidaan nykytekniikalla hoitaa etänä – ja hyvä niin – ihan kaikkeen ei puhelimen luuri tai kuva tietokoneen näytöllä taivu.

Kun poliojärjestöissä alettiin perua vesijumppavuoroja, kuntosaleja, kerhoja, teatterimatkoja, kursseja, paljastui, kuinka olemmekaan tottuneet siihen, että voimme tavata toisiamme ihan oikeasti lähietäisyydeltä. Taputus olkapäälle, ohikulkevan lämmin hymy ja jopa halaus... Yhtäkkiä ne eivät enää olleetkaan mahdollisia. Kohtuuttomalta alkoi pian tuntua vaatimus siitä, että kaikki kohtaamista vaativat kuntoutuksiset ja hoidot piti lopettaa. Aloimme vastaanottaa viestejä, joissa omasta toimintakyvystä huolehtiminen pitäisi hoitaa netin kautta tai paperiohjeilla. Itkuiset äänet ja syvä huoli jopa toivottomuus tuli tutummaksi kuin koskaan.

- Eikö kukaan ymmärrä, että yksin en voi jumpata niin, että se tukisi jaksamistani oikein?

- En pääse ulos, olen vain sisällä. Pelottaa.

Kun puhelimesta kiitellään, että edes joku kuuntelee ja vakuutteleminen, että kyllä tämä Poliolehti ilmestyy kesäkuussa, niin vedet tulvahtivat silmiin täälläkin. Kevät 2020 ei ole ollut helppo kenellekään. Mutta

siitä on selviydytty jotenkuten ainakin.

Jotakin piti vain keksiä

Niinpä tämän Poliolehden sivuilta voikin lukea, kuinka elämää koronan varjossa on eletty ja eletään. Kotiin on raivattu tilaa pyörätuolianssia varten (videota Polioliiton nettisivuilla), yksi on taulukoinut vuosien sähkölaskut, yhdessä autotallissa ainakin on tehty huonekaluja kierrätyksen hengessä, Polioliiton verkko-kuntoutus on löytynyt ja rentoutusharjoituksia tehty. Kirjoja on varmasti luettu enemmän kuin vuosiin ja tutustuttu uudestaan lähipiiriin eli samassa taloudessa asuviin.

Ja mikä hienointa: kaveria ei ole unohdettu. Pidetään yhteyttä, vaikka sitten etänä. Polioliitto ei sulkeudu kesänsä. Palveluista tämän lehden sivuilla 4.

Toivotaan, että voimme avokuntoutukset ja tapaamiset viimeistään syksyllä. Turvallisuudesta huolehtien kehittelemme koko ajan uusia tapoja käynnistää esimerkiksi

avokuntoutukset. Siirrytään katetuille terasseille, pidetään välit ja käytetään hengityssuojaimia... Niitä olemme jo varanneet kaikille osallistujille.

Niinpä annan päätoimittajan vahvan suosituksen hakea poliokursseille, ilmoittautua avokuntoutuksiin. Ilmoitamme kyllä, jos niihin joudutaan tekemään muutoksia. Toivotavasti tämän lehden sivuilta löytyy vinkkejä jaksamiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitoon. Ainakin toimituksen suupielet kääntyivät jo ylöspäin.

Ja (koska hallituskin niin saa tehdä), niin mekin täällä Poliolehden toimituksesta velvoitamme kaikki nauttimaan kesästä, vaikka taivaalta sataisi rakeita ja lämpötila ei nousisi yli 10 asteen. Periksi ei anneta!

Kesä se on meilläkin! Halauksin ja voikaa hyvin terveisin.

Birgitta Oksa
Päätoimittaja



ja





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
Varaa aikasi henkilökohtaiseen neuvontaan	4
THL tutkii koronaviruksen esiintymistä jätevesissä	8
Terveisiä Suomen Polioliitosta!	9
Koronavirus (COVID-19) ja polion sairastaneet	15

Muuta

Madeiral -varoituksista huolimatta	18
KesäSyyspäivät Oulun Edenissä	21
Virus on ovela – ovelampi kuin uskommekaa!	17
VEERA-hanke tarjoaa tukea vammaisille nais	39

Arki Koronan varjossa:

Arestissa	10
Pysy kotona	12
Korona-aikaa	12
Pyörätuolianssia Pohjoisessa	13
Korona päivitystä Tampereen Hervannasta	14
Varsinais-Suomen osaston toimintaa	26
Toimistolta kysyttyä, päätoimittaja vastaa	28
Kesäterveiset Ähtäristä!	29
Pirkon terveisiä	30
Koettakaa kestää!	30
Ei täläästä oo ennen ollu	30
Koronakaranteeni autotallissa	31
Sähkökulutus excell-tilaukseen...	32
Ei se mittään, se kova vauhti, mutta se äkkipyssäys.	33

Kuntoutusta

Kotijumppaa!	6
Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2020	22
Avokuntoutus 2020	24
Suomen Polioliitto ry:n VERKKOKUNTOUTUS	25
Lehtimäen Opiston Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi	25
Polio kuntoutujan kartta	41

Järjestöt tiedottaa

Sääntömääräinen vuosikokous	4
Laurin nurkka	16
Uusi jäsenrekisteri vihdoinkin käytössä!	36
Osastoissa tapahtuu	44
Poliohuollon puolelta	46



Tartu mahdollisuuteen ja varaa aikasi henkilökohtaiseen neuvontaan



Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen on tullut monelle tutuksi puhelinneuvonnan kautta. Nyt neuvontatiimiin on saatu lisävoimia ja jatkossa voitte varata neuvonta-aijan myös It-kysymyksissä Eero Soinnulta ja liikuntaan ja ravintoon liittyvissä kysymyksissä Jenni Pihkolalta.

Me täällä Polioliitossa haluamme nyt tarjota mahdollisuutta etänä tapahtuvaan toimintaan.

Vahvistamme puhelinneuvontapalvelujamme: uusia asiantuntijoita ja henkilökohtaista neuvontaa ilman kesätaukoa. Puhelinneuvonnassa mietimme yhdessä vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Tarkoituksenamme on tukea poliokuntoutujia eri elämäntilanteissa.

Puhelin vastaa keskiviikkoisin klo 10-14, tutussa numerossa 09 686 0990.

Siellä vastaavat vuorollaan:

Jäsenasioissa ja vertaistuessaa Kirsti Paavola

Kuntoutukseen, julkisiin palveluihin ja valituksiin liittyen Marja Räsänen

Järjestötoimintaan, polioon ja postpolioon sekä oikeusturvaan liittyen Birgitta Oksa

Liikuntaan liittyvää neuvontaan sopimuksen mukaan Jenni Pihkola

Älylaitteisiin liittyvää neuvontaa sopimuksen mukaan Eero Sointu

Mikäli haluat jutella nimenomaan jonkun puhelintiimiläisemme kanssa, niin varaa oma aikasi toimistostamme arkisin klo 10-14 numerosta (09) 686 0990. Soitamme silloin sinulle. Puhelut tulevat silloin joko toimistomme numerosta tai ns. tuntemattomasta numerosta.

Sääntömääräinen vuosikokous

Polioinvalidit ry:n sääntömääräisen vuosikokouksen ajankohta siirtyy koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan vuoksi.

uusi kokousaika: lauantaina 19.9.2020 klo 12.00
paikka: Näkövammaisten palvelu- ja toimintakeskus Iris, Marjanimentie 74, Itäkeskus, 00930 Helsinki

Kokouksessa esillä:

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

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

Kokousjärjestelyjen ja ruokailun onnistumiseksi pyydämme ystävällistä etukäteisilmoittautumista

31.8.2020 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 3/2020.

Paikallisosastot järjestävät vuosikokouksen 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!



Murre.

Korona-aikaa on nyt kestänyt noin neljä kuukautta. Kestäminen tarkoittaa sitä mm, että maan hallituksen määräyksestä yli seitsemänkymppiset eivät saa liikkua kotoa minnekään. Se on ottanut kaikkein lujimmalle. Normaali liikkuminen minulla on ollut keskimäärin kaksitoista matkaa kuukaudessa sekä lähi- että kaukomatkoja. Nyt se on jäänyt yhteen matkaan kuukaudessa ja sekin on kohdistunut terveydenhoidollisiin matkoihin.

Asiantuntijat antavat ohjeita, että ajatella positiivisesti. Siihen olen pyrkinyt ja etsinyt itselleni jotain tekemistä.

Kolmen kuukauden aikana olemme avustajani kanssa putsanneet arkistojani ja pyrkinyt hävittämään kaiken turhan materiaalin pois. Mielestämmme onnistuimme hyvin. Saa liimme oli kolmekymmentä mapillista vanhoja asiakirjoja ja kaksi isoa laatikollista muuta paperitavaraa, vanhoja tietokoneita, cd-levyjä ja muuta vanhaa toimistotavaraa. Jätehuollon iso pakettiauto haki kaiken tuhottavan tavarat.

Voi olla, että mukana meni jotain uudempaa ja mahdollista tarvittavaa materiaalia, mutta sovimme avustajani

kanssa, että me ei olla mitään sellaista materiaalia poistettu. Minä lupasin panna kaiken hävitetyn materiaalin koronan piikkiin.



Maan hallitus ilmoitti juuri, että he ovat lähettäneet uuden sotepaketin valtakunnalliselle lausuntokierrokselle. Sen verran olen ehtinyt sitä silmäillä, että se perustuu 21 alueelliseen maakuntahallintopiiriin. Alueen toimijat valitaan maakuntavaaleilla valittuihin hallintoyksiköihin. Yksiköt rahoitetaan kokonaisuudessaan, ainakin aluksi, valtion toimesta. Tosin sivulauseessa todettiin, että maakuntahallinnoilla tulee olemaan myöhemmin oma verotusoikeus.

Tätä mallia on aluksi perusteltu sillä, että maakuntahallinnon kustannuksia vastaava osuus vähentää kuntamaksuja vastaavalla määrällä. Jos olen oikein ymmärtänyt niin siitä ajatuksesta on luovuttu, että kuntalaisen kokonaisvero-osuus tulee nousemaan aika reippaasti uudella maakuntaverolla. Samoin minua mietityttää se, että tulevatko 21 maakuntayksikköä tarjoamaan yhtä hyvät palvelut terveydenhuollon palveluina asukkaalleen. Epäilen, että isot yksiköt saavat, pienet

yksiköt eivät saa riittäviä terveydenhuollon resursseja.



Paljon on käyty keskusteluja siitä, että tulisiko meidän vanhojen ja muiden erityisryhmien käyttää turvamaskeja kylällä liikkua. On harmillista, että maan hallitus on ilmoittanut julkisesti, omiin asiantuntijoihinsa vedoten, että niistä ei ole hyötyä. Vastaavasti laaja joukko eri arvostettuja asiantuntijoita ovat asiassa toista mieltä. Tuntuu, että maan hallituksella ei ole aina kaikki kohdallaan, joten olemme päättäneet vaimon kanssa, että pidämme ainakin toistaiseksi maskeja kodin ulkopuolella liikkuessamme.



On minulla iloiisiakin uutisia. Ruuti-koira on päässyt kotiin Katajanokalle yhden lapsensa kanssa. Ihan hyvin voivat. Koska muksut tietävät, että ei meille voi antaa elävää koiraa saimme kuitenkin heiltä Vappuna oman koiran. Se on kuulemma siitä hyvä, että Pappakin voi sitä hoitaa sekä ulkoiluttaa. Minä nimesin sen Murreksi, koska noin 70 vuotta sitten kotona saamani ensimmäisen koira oli Murre. Murre on muuten olohuoneen pöydällä ja heiluu siinä aina, kun luen sanomalehtiä.

Vielä yksi tehtävä teille. Koetaka kääriä litran maitopurkki seuraavaan kokoon: pituus 15 cm, leveys 7,50 cm ja pakettin paksuus 0,50 cm. Jos se teiltä onnistuu, tarjoan teille tavatesamme kahvit pullan kera...

Aurinkoa ja koronavapaa kesää Teille kaikille!

Jussi

Kotijumpppaa!

Ennen kuin aloitatte jumppaamaan, niin muistakaa aina seuraavat asiat:

Tee ne liikkeet mitkä pystyt, ja pyydä kaveria auttamaan, jos se mahdollista.

Toistomäärät ovat yksilöllisiä, tee sen verran kuin sinusta tuntuu sopivalta.

Voit vapaasti muokata liikkeistä itsellesi sopivampia.

Liikkeet voi tehdä muuallakin kuin lattialla. Voit tehdä liikkeitä myös istuen sängyltä, sohvalta, nojatuolista tai pyörätuolista.

Muista tehdä liikkeet aina rauhallisesti ja keskity tasaiseen hengittämiseen.

Aloita varovasti ja lisää toistoja pikkuhiljaa.

Muistathan aloittaa varovasti ja tehdä vain ne liikkeet, jotka soveltuvat sinulle.

Liikuntaneuvoja

Liikuntaan liittyvää neuvontaan vastaa keskiviikkoisin klo 10-14, tutussa numerossa 09 686 0990 Jenni Pihkola sopimuksen mukaan. Varaa oma aikasi toimistostamme arkisin klo 10-14 numerosta (09) 686 0990 Jenni soittaa silloin sinulle sovittuna aikana. Puhelut tulevat silloin joko toimistomme numerosta tai ns. tuntemattomasta numerosta.

Teksti ja kuvat PO

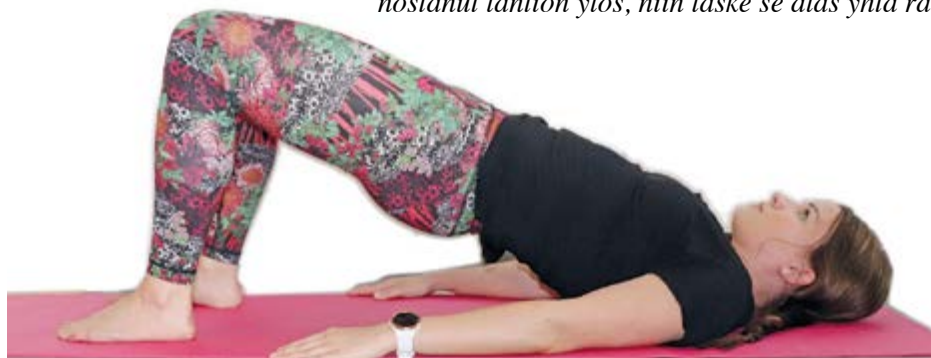
1. Alkuasento.

Alkuasennossa muista pitää huolta, että myös alaselkä on maassa/tuolinselkämyksessä kiinni.



2. Lantion nosto.

Nosta lantiota hitaasti ja rauhallisesti ylöspäin. Kun olet nostanut lantion ylös, niin laske se alas yhtä rauhallisesti.



3. Lantion kierto.

Pidä jalat mahdollisimman yhdessä ja kierrä niitä rauhallisesti molemmille puolille. Yritä katsoa aina eri suuntaan kuin minne jalat kiertävät.



4. Yhden jalan vatsarutistukset.

Liike tehdään yksi jalka kerrallaan. Suorista ja koukista jalkaa, mutta tee se rauhallisesti ja yritä tuntea kuinka vatsalihaksesi jännittyvät. Voit tehdä esimerkiksi 5-10 toistoa ensin toisella jalalla ja sitten vaihtaa toiseen. Voit myös vaihtaa jalkoja jokaisen rutistuksen jälkeen.



5. Suorat rutistukset sivuille.

Ota jalkojesi alle kasa tyynyjä, jumppapallo, rahi tai vastaava apuväline. Kurota rauhassa puolelta toiselle ja yritä saada liike tuntumaan vatsa- ja kylkivälielihakseissa.



6. Vinot rutistukset.

Samalla tavalla kuin suorat rutistukset, mutta nyt vie vasen käsi oikeaa polvea kohti ja sen jälkeen toisin päin.



7. Suorat vatsalihakset.

Makuuasennossa: Nosta ylävartaloasi rauhallisesti ylöspäin ja laske rauhassa alas. Voit tukea käsillä niskaasi, mutta kädet voi pitää myös sivuilla tai vatsanpäällä. Istuen: Kumarru rauhallisesti eteenpäin. Liu'uta käsiä kohti polvia. Varo, ettei "mene nokallesi".



8. Istuen kierrot sivuille.

Istu niin ryhdikkäästi, kuin mahdollista. Kierrä rauhallisesti sivuille ja tunne kuinka kyljet ja selkäsi venyvät. Yritä viedä katseesi sivulle käden mukana, ja saat siten lisätyä venytyksen tehokkuutta.

THL tutkii koronaviruksen esiintymistä jätevesissä

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos on aloittanut näytekäryksen koronaviruksen esiintymisen kartoittamiseksi Suomen jätevesissä. THL käynnistää näytekäryksen yhteistyössä Tampereen yliopiston kanssa.

Aiemmat Alankomaissa, Yhdysvalloissa ja Australiassa tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että puhdistamattomasta jätevedestä pystytään mittaamaan koronaviruksen RNA:ta eli viruksen geeniperimää. RNA-testi ei kerro viruksen elinkyvystä tai tartuttavuudesta.

Jätevesinäytteitä kerätään laajasti eri jätevedenpuhdistamoilta, valtaosasta kuukausittain, osasta viikoittain. THL on lähestynyt tutkimukseen kutsuttavia jätevedenpuhdistamolta sähköpostitse uusien näytteiden keräämisen aloittamiseksi.

Näytekäryä aloitettiin huhdikuussa kaikkiaan 28 jätevedenpuhdistamolla. Näytteitä kerätään toistaiseksi viikoittain Helsingin, Turun, Tampereen, Kuopion ja Oulun puhdistamoilta. Lisäksi näytteitä kerätään kuukausittain seuraavilta paikkakunnilta: Espoo, Maarianhamina, Kotka, Kouvola, Lahti, Hämeenlinna, Lappeenranta, Pori, Mikkeli, Savonlinna, Jyväskylä, Joensuu, Seinäjoki, Vaasa, Kokkola, Kaajani, Kemi, Rovaniemi, Salo, Rauma, Pietarsaari ja Vihti.

Jätevesitutkimus tarjoaa poikkeuksellisen lähestymistavan väestötason muutosten arviointiin. Se toimii parhaiten tasaisin väliajoin toistettuna, jolloin näytteistä voidaan mahdolli-



sesti havaita lähes reaaliaikaisesti koronaviruksen (SARS-CoV-2) esiintyvyyden muutos kaupunkikohtaisesti. Jätevesinäytteistä ei tutkita kenellä virus on, vaan kuinka paljon sitä alueella esiintyy.

- Siinä, missä tavallinen koronavirustesti kertoo, onko yksilöllä koronavirustartunta, jätevesitutkimus kuvastaa, kuinka paljon virusta esiintyy väestötasolla eri paikkakunnilla, sanoo THL:n erikoistutkija Tarja Pitkänen.

Jätevesitutkimus täydentää vasta-ainetestauksesta ja yksilöiden koronatestistä saatavaa kokonaiskuvaa viruksen ilmaantuvuudesta. Jätevesiseuranta pyritään saamaan reaaliaikaiseksi kesäkuun alusta alkaen. Jätevedestä seurataan reaaliaikaisesti myös polioviruksen ja muiden enterovirusten esiintymistä.

- Jätevesistä tutkitaan säännöllisesti esimerkiksi huumeidenn käyttöä eri kaupungeissa. Kun tutkimusta tehdään säännöllisesti, voidaan huumetrendien

muutokset havaita hyvinkin tarkasti. Samaa lähestymistapaa on käytetty jo aiemmin virusten esiintyvyyden tutkimiseen, toteaa THL:n oikeustoksikologiyksikön päällikkö Teemu Gunnar.

Koronavirukset eivät ole uhka juomaveden turvallisuudelle Suomessa. Vedenpuhdistamoilla käytössä olevat vedenkäsittelytekniikat poistavat ja tuhoavat viruksia tehokkaasti.

Koronavirusta Helsingin ja Turun jätevesissä, mutta ei muissa viikkoseurantakohteissa

Helsingin ja Turun jätevesistä on löytynyt koronavirusta, selvittää THL:n jätevesitutkimuksesta. Sen sijaan Tampereella, Kuopiossa ja Oulussa kerätyistä näytteistä ei ole löytynyt viitteitä viruksesta.

Tulokset perustuvat 24.–25. toukokuuta 24 tunnin aikana otettuihin kokoomänäytteisiin. Etenkin Helsingin Viikinmäen näytteestä todettiin koronaviruksen RNA:ta. Myös Turun Kakolanmäen puhdistamolle

tulevassa jätevedessä havaittiin pieni määrä viruksen RNA:ta. Sen sijaan Tampereella Viinikanlahden, Kuopiossa Lehtoniemen ja Oulussa Taskilan puhdistamoilta kerätyistä näytteistä ei löytynyt merkkejä koronaviruksesta.

Jätevesitutkimuksen odotetaan antavan lisätietoa koronavirusepidemian laajuudesta ja etenemisestä. Nyt saadut tulokset osoittavat, että seurantaa voidaan hyödyntää osana epidemian mahdolliseen toiseen aaltoon varautumista.

- Todettujen tartuntojen perusteella epidemiatilanne on nyt rauhoittumassa, ja jätevesitutkimukset vahvistavat yksilötestauksen havaintoja. Jätevesistä voidaan havaita ennakkoon, jos virusta kiertää väestössä enenevissä määrin, kertoo THL:n erikoistutkija Tarja Pitkänen.

Teksti BO

Lähde: THL

Terveisiä Suomen Polioliitosta!

Koronatilanne on vaikuttanut meihin kaikkiin rajoittavasti ja olemme joutuneet luomaan ”uuden normaalin”, niin kuin pääministeri meille televisiossa kertoi.

Yhä useammat kuuluvat riskiryhmään, jolloin fyysinen liikkuminen vaatii kekseliäisyyttä ja tilaa. Sosiaaliset kontaktit on pidettävä minimissä, on opittava käyttämään puhelinta ja älylaitteita yhteydenpitoon tehokkaasti.

Tartu mahdollisuuteen ja varaa aikasi henkilökohtaiseen neuvontaan.

Me täällä Polioliitossa haluamme nyt tarjota mahdollisuutta etänä tapahtuvaan toimintaan.

Vahvistamme puhelinneuvontapalvelujamme: uusia asiantuntijoita ja henkilökohtaista neuvontaa ilman kesätaukoa. Puhelinneuvonnassa mietimme yhdessä vastauksia mieltä askarruttaviin kysymyksiin. Tarkoituksenamme on tukea poliokuntoutujia eri elämäntilanteissa.

Puhelin vastaa keskiviikkoisin klo 10-14, tutussa numerossa 09 686 0990.

Siellä vastaavat vuorollaan:

Jäsenasioissa ja vertaistuuessa Kirsti Paavola

Kuntoutukseen, julkisiin palveluihin ja valituksiin liittyen Marja Räsänen
Järjestötoimintaan, polioon ja postpolioon sekä oikeusturvaan liittyen Birgitta Oksa



Eero Sointu havainnollistaa.

Liikuntaan liittyvää neuvontaan sopimuksen mukaan Jenni Pihkola

Älylaitteisiin liittyvää neuvontaa sopimuksen mukaan Eero Sointu

Mikäli haluat jutella nimenomaan jonkun puhelintimiläisemme kanssa, niin varaa oma aikasi toimistostamme arkisin klo 10-14 numerosta (09) 686 0990. Soitamme silloin sinulle. Puhelut tulevat silloin joko toimistomme numerosta tai ns. tuntemattomasta numerosta.

Myös verkossa ja postitse

Verkkokuntoutuksen videot ja tehtävät ovat kaikkien käytössä Polioliiton verkkosivuilla tai YouTubessa hakusanalla Suomen Polioliitto.

Verkkokuntoutusryhmät koontuvat Teams-sovelluksessa.

Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, ota yhteyttä Marjaan puh. 0400 236 956

Lisämateriaalia kuten esitteitä, ohjeita ja Polioliiton toimintaa postitse pyydetessä

Pidäthän huolta itsestäsi!

Muistathan pitää hyvinvoinnista huolta, tässä muutama liikuntavinkki.

”Omaan tilanteeseen voi vaikuttaa joka päivä: kevyt arkiliikunta kuten imurointi tai haravointi ja hyötyliikunta kuten pienet kävelymatkat vaikkapa kauppaan ovat oivallinen tapa huolehtia liikunnasta. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen alkaa uudesta ajattelutavasta, tekeepä mitä tahansa, niin tekeminen on liikkumista. Pieni tekeminen monta kertaa päivässä riittää. Kaiken kruunaa

suunnitelmalliset päiväaikaiset lepoaikat ja riittävät yöunet.”

”Harjoittelun muotoina voi olla vaikkapa 10 minuutin kävely/kelaus. Kunhan pulssi nousee ja oma jaksaminen huomiodaan. Myös syvien vatsalihasten harjoittaminen vaikkapa ”napa selkärankaan” harjoituksella voidaan tehdä niin sisällä kuin ulkona, sekä istuen, seisten tai maaten. Siinä vatsalihaksia jännitetään uloshengityksellä niin, että vedetään napaa viiteen laskien selkärankaan kohti ja rentoutetaan sisäänhengityksellä. Toistetaan harjoitus maksimissaan kymmenen kertaa.”

Fyysisen liikunnan ohella vähintäänkin yhtä tärkeää on pitää huolta henkisestä jaksamisesta. On tärkeää olla yhteydessä muihin ihmisiin, pitää yllä virkeyttä seuraamalla maailman tapahtumia, lukemalla, ratkomalla ruudukkoita jne. Osallistu televisiossa esitettäviin erilaisiin liikuntaohjelmiin, musiikkiohjelmiin tai rentoudu katsomalla jokin hyvä kotimainen sarja. Kirjeiden kirjoittaminen ystäville ja läheisille on hyvä tapa kuvata erilaista elämäntilannetta. Kirjoittamisella voi myös purkaa omaa ahdistustaan.

Polioliiton ja jäsenjärjestöjen - niin alueelliset kuin valtakunnallisetkin - palvelut, jotka nyt ”koronatauolla” käynnistyvät jälleen niin pian kuin se on mahdollista.

Mahdollisimman hyvää kevättä ja kesää!

**Suomen Polioliitto ry
ja neuvontatiimi**

Arestissa

Haastattelin kahtatoista poliokuntoutujaa eri puolelta Suomea. Tarkoituksena oli saada selville, miten korona on vaikuttanut heidän elämäänsä ja toimintakykyänsä sekä minkälaisia selviytymiskeinoja heillä on ollut käytettävistään.

Hallitus linjasi 16.3.2020 suosituksen, jonka mukaan yli 70-vuotiaat veloitetaan pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan, karanteenia vastaavilla olosuhteilla. Tämä ”vahva suositus” tarkoitti sitä, että yli 70-vuotiaiden ja riskiryhmien tulisi välttää muiden ihmisten kohtaamista ja julkisia paikkoja mahdollisuuksiensa mukaan.

Tartuntatautilain mukaan karanteenilla tarkoitetaan taudinaiheuttajalle altistuneen tai perustellusti altistuneeksi epäillyn henkilön erottamista muista kotiinsa tai muuhun määrättyyn paikkaan tartunnan leviämisen estämiseksi ja eristämiseksi sairastuneen tai perustellusti sairastuneeksi epäillyn henkilön hoitamista terveydenhuollon toimintayksikössä muista siten erillään, että tartunnan leviäminen estyy.

Ohjeita tulkitaan eri tavoin

Hallituksen linjauksen ”karanteenia vastaavat olosuhteet yli 70-vuotiaille” oli käsitetty haastateltujen parissa eri tavoin. Muutama heistä oli jatkanut asiointia ja ulkoilua välträen kontakteja muihin ihmisiin. Suurin osa oli jäänyt ”neljän



seinän” sisään tartunnan pelossa ja kuuliaisuuttaan. Kaikille yhteinen huoli oli eristäytyneisyys, yksinäisyys, tekemisen puute ja osin pelko siitä, että korona saattaa jatkua hyvinkin pitkään.

Fysioterapiat, allasjummat, kuntoutuskurssit, vertaistuki ja harrastustoiminta ovat kokonaan loppuneet. Toimintakyvyn lasku oli jo näkyvissä niillä haastatelluista, jotka olivat yksin asuvia tai palvelutaloissa/hoitokodeissa. Suurin yksittäinen tekijä tilanteessa oli ulkoilun puute. Osa haastateltavista ei kyennyt yksin ulkoilemaan, osa oli jopa suljettujen ovien takana hoivakodissa.

Karanteeni-sana oli tulkittu myös omaisten, avustajien ja hoitajien taholta väärin. Eihän tarkoitus ollut oireettomien ja riskiryhmään kuuluvien sulkeaminen sisälle, vaan heidän ihmiskontaktiensa vähentäminen - ei lopettaminen. Yli 70-vuotiaat ja riskiryhmään kuuluvat eivät olisi kuuluneet automaattisesti karanteeniin,

varsinkin kun heidän lähipiirissään ei oltu sairastettu tai altistettu koronalle.

Arestissa

Näin kuvaili eräs haastatelluista olotilaansa maaliskuusta lähtien, eikä nähnyt tilanteelle loppua. Hoivakodissa tehty päätös, etteivät asukkaat pääse ulkoilemaan, sulki mahdollisuuden liikkumiseen. Kerrostalossa asuva koki, ettei voi poistua piha-alueelle, jossa telmii eri-ikäisiä lapsia. Uskallus ei riitä välttämättä edes parvekkeelle, kun ”naapuri katsoo sillä silmällä”.

Yksinäisyys

Satunnaiset puhelinsoitot eivät korvaa keskustelua kasvotusten, kerrostalossa kaikuva ääni saavat itkemään. Yksin asuvan tilanne on hyvin lohduton. Toisaalta kaksi ja puoli kuukautta hoivakodissa, pienessä suljetussa tilassa ja ympäröivässä hiljaisuudessa, satunnaiset ja lyhyet suojaavat

teisiin puetun hoitajan suljetut kysymykset saavat tuntemaan avuttomuutta. Haastateltava: ”Yksinäisyys tappaa meidät, ei korona”.

Pelko

Osa haastatelluista koki, että voi menehtyä ilman läheistensä näkemistä tai että läheinen menehtyy ja häntä ei pääse hyvästelemään. Pelko siitä, että koronatilanne jatkuu vuoden jopa kaksi, aiheutti ikäänäntyneille lisää henkistä kärsimystä ”Saan valita, kuolenko murehtimiseen, yleiskunnon heikentymiseen vai koronaan- voisin jopa valita koronan”, sanoi eräs haastatelluista.

Merkitty

Osa haastatelluista koki tulensa syrjityksi ikänsä tai vammansa puolesta ja olevansa siksi ”korona merkitty”. Kaupassa ihmiset väistelevät, kävelytiellä vaihdetaan toiselle puolelle tietä ja katsotaan ikävästi, hoivakodissa ei saa vastaanottaa lahjojakaan – nekin on ”merkitty” saajansa iän tai riskiryhmään kuulumisen takia. ”Olo on kuin spitaalisella” Kiitos kuuluu hallituksen ”vahvalle suositukselle”.

Väsymys

Omaishoitajat ovat vaikeassa asemassa, kun intervallihoidoja ei ole eikä lomaa voi pitää. Kurjinta tilanne on silloin, kun omaishoitaja on itsen kuntoutuksen tarpeessa ja uupuminen uhkaa. Asumismuoto vaikeuttaa tilannetta, kun ulkoilu ei kerrostalossa luonnistu. Väsyminen tilanteeseen aiheuttaa ahdistusta, mitä saan tehdä,

milloin saan tehdä, miten saan tehdä ja mistä saan apua- kysymykset jäävät vaille vastausta. Epätietoisuus ja turhautuminen aiheuttaa vastarintaa ja kiukkua sekä saattaa johtaa vaikeampiin ongelmiin.

”Kuka tällaista elämää jaksaa elää” - lause kuvastaa myös toivottomuutta, joka koronaväsymyksestä kumpuaa.

Liikkumattomuus

Lisää särkyjä, uupumista, alentaa kuntoa. ”Tarvitsisin fysioterapiaa, kun tuo jomotus on nyt niin kauhea”. ”En jaksanut kävellä edes postilaatikon jälkeen”. ”En jaksaa enää mitään”. Liikkumattomuus on polio-kuntoutujalle yhtä vahingollista kuin liika liikunta. Haastateltavat olivat erittäin huolissaan omasta toimintakyvystään, koska liikkuminen sisätiloissa on rajoitettua ja ilman apua joillekin liki mahdotonta. Lisäksi ulkona liikkumisen koettiin olevan ”karanteenia vastaavien olosuhteiden” takia vahvasti kiellettyä.

Eräs haastateltavista tuohtui: ”Antakaa meille lupa mennä ulos, elää ja toimia”

Läheisyys

”Tekee kipeää, kun en näe lapsia, lapsenlapsia, ystäviä, puolisoa. Miten tämä kaksi metriä ulkona toimii läheisten kanssa? Koskeeko se vain alle 70-vuotiaita? Kunpa voisin halata. Pieni mies itki ikkunan takana. En voi koskettaa häntä.



Tekee vielä kipeämpää, kun ei voi koskettaa läheisiään.”

Selviytyminen

Osa haastatelluista on jatkanut rajattua elämäänsä kuten ennenkin paitsi, että kaikki osallistuminen on tehty mahdolliseksi, kun mm. kirjastot, harrastuspaikat ja kahvilat ovat kiinni. ”Ei tässä edes pääse näkemään ihmisiä”. Osa on keskittynyt puutarhanhoitoon, mökkeilyyn, käsitöihin, lukemiseen, ristikoihin ja kirjeiden kirjoittamiseen ”Vaikka saatathan tuo virus kuoressakin kulkea”. Huumori ja leikinlasku auttaa. ”Syljeskelen kattoon ja kuuntelen radiota, välillä syön ja katselen televisiota, joskus jopa tulee muutama ajatuskin”. Osa on tavannut lapsiaan ja ottanut tietoisesti riskin elämän rajallisuuden takia. Osa on löytänyt tien verkossa tapahtuvaan toimintaan. (Nyt täytyy muistaa, että digiloikan tekeminen yli 75-vuotiailla tarvitsisi tukea, nimenomaan valtion taholta.)

Terveisiä Polioliitolle

”Kiva kun soitit. Ihanaa, että muistatte meitä sieltä liitosta. Soitathan uudestaan. Missä voin osallistua verkkokuntoutukseen? Onpa hienoa, että meillä on tällainen liitto. Voi,

jumpata. Sain kirjeen ja yllätyin siitä, että minua muistettiin, kiitos. Poliolihti on nyt hyvä apu. Hienoa, että voin soittaa asiassani. Kylläpä teiltä saa puhelinajan nopeasti.”

Teksti: Marja Räsänen

Kuvat: Poliolihti

Lämmin kiitos haastatetuille

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
- täysihoito
- 1 x parafiinihoito
- 2 x hieronta
- kuntosalin sekä kylpylän käyttö

KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

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

Pysy kotona



En olisi uskonut, että kirjaston kotipalvelun kirjakassin kirjoilla, tulee ”pärvätä” yli kolme kuukautta!

Voimakkaat ja määrätietoiset sanat meille yli 70-kymppisille riskiryhmäläisille!

Tuttu elämänrytmi meni sekaisin ja pysäytti! Mitä tehdä? Miten selvittää?

Meni monta päivää rytmittää asiat uudelleen, kun kaikki ”menot ja tulot” loppuivat kuin

seinään! Ryhmäharrastukset, konsertit ja teatterit ja muu sosiaalinen toiminta joutuivat kiellettyjen listalle! Eipä muuta kuin uudet tavat oli otettava käyttöön: kauppareissut siirtyivät verkkoon, joogahetket Zoomin kautta suoritettaviksi ja seurakunta sekä ystävät alkoivat soitella ja kysellä, että: ”Kuinkas siellä voidaan? Jos tarvitset apua, soita!” Toisen avustajani

jouduin lomauttamaan töiden vähyyden vuoksi ja toinen avustajani hoitaa satunnaiset apteekki- ja kauppa-asiat.

Hämmäntävä huomio, kun Internetin sivuilta alkoi ilmestyä jos jonkinlaista tarjontaa, maksullista/maksutonta jumppavideota tai ohjeita: ”Seniори: Näin pidät itsestäsi huolta Korona-aikana!”

Kun tarjontaa oli, kurkkasin myös Polioliiton Verkkokuntoutuksen sivulle! Oli mukavan

näköistä ja sopivaa tuolijumppaa, ihana rentoutusvideo ja iki-ihanan Vapun Stressinhallinnan videot. Ja ... eteen tuli uusi Teams- kokoustekniikan opetteleminen!

Huomasin, että minun erakoluonteelleni sopii todella hyvin kuntoutus verkkokuntoutuksena! Olipahan myös jotain puuhaa päivien täytteeksi, siis muutakin kuin etsiä vastauksia ”Mitä tänään syötäisiin” - kysymykseen!

Yksinasuvana, mutta en yksinäisenä, mielenrauhani on säilynyt! On ollut aikaa puuhastella parvekkeella, kylvää ja odottaa kesällä ja syksyllä kukkaloistoa sekä tomaattisatoa! Katsotaan miten käy!

Ote Laine Parsonin runosta Elämäntaito:

”Tulevaisuutta älä pelkää, vaan elä päivä kerrallaan. Ei kannata surra menneitä, on vain muistettava oppia virheistään.

Yksinäisyydessäkin voi aina löytää jonkun, joka ymmärtää.

Pidä kiinni ystävydestäsi, tulevaisuuden uskostasi ja unelmistasi.”

Teksti : ritilii vm. 41

Korona-aikaa

Maaliskuun puolivälissä se alkoi, koronakaranteeni, riskiryhmät ja yli 70-vuotiaat laitettiin hallituksen määräyksestä sisätiloihin.

Kaikki harrastusryhmät ja liikunnat peruttiin. Vähän aikaa siinä tuli ihmeteltyä, että mitäs nyt. Talon lenkkisaunakin loppui.

Aloin kaivata saunaa. Asunnossani on kyllä sauna, mutta se on ollut rompevarastona jo vuosia.

Mikäs auttoi kuin tuumasta toimeen: tyhjentää sauna.



Se saikin aikaan hirvittävän rai-vauksen puuskan, tuli siistittyä vinttikoppi, vaatehuone ym. kauan konmaritusta odottaneet komerot.

Siinä höräkkä ei muistanut surra tai pelätä koronaa, tuli vain hyvä mieli, kun nurkat sai siistittyä vihdoinkin!

Leila Tampereelta

Pyörätuolitanssia Pohjoisessa

Olen osallistunut miesystäväni kanssa pyörätuolitanssiharjoituksiin viime syksystä lähtien Limingan nuorisoseuralla. Ulla Kurvinen, joka on innokas tanssin harrastaja, houkutteli meidätkin osallistumaan aikoinaan tansseihin. Tanssiopettajanamme toimii Markku Keränen, joka on kokenut tanssin opettaja, ja on itse harrastanut kilpatanssia aikoinaan.

Poliolaisen muistoja

Koronarajoitusten vuoksi tanssiharjoituksetkin loppuivat sitten kuin seinään maaliskuussa. Alussa tuntui kyllä tyhjältä, kun ei nähnytkaan enää tuttua porukkaa, eikä saanutkaan enää pyörähdellä tanssin lumoissa. Myös minulle rakas harrastukseni: vesijumppa sai jäädä. Tiedän paljon poliolaisia, joille vesijumppa ei sovi. Me olemme niin erilaisia. Mikä sopii yhdelle, ei välttämättä sovi toiselle.

Monelle poliolaiselle on tullut varmaan mieleen oma sairastuminen kipeine muistoinen tämän koronan aikana. Eristys on tuttua monelle poliolaiselle. Itse olin vain kahden kuukauden ikäinen, enkä eristämistä muista ainakaan tietoisesti. Minun muistoni sairastumisesta tulevat usein unissa. Minkä tietoinen mieli unohtaa, sen piilotajunta muistaa. Luulen, että osa poliolaisista on kokeneet tämän korona-ajan erityisen raskaaksi juuri sen vuoksi, että vanhat muistot omasta sairastumisesta



Ulla Kurvinen ja Tapsa Hyrkäs (vasen pari) ja Sinikka Narkiniemi ja Tapio Mathlin ovat ahkeria tanssijoita. Pitkältä tuntuneen koronatauon aikana tanssia oli jo ehditty kaivata. Vaikka kotonakin pystyi pienillä oivalluksilla tanssit järjestämään, niin aina on mukava treenata yhdessä ja isommalla lattialla. Tanssi on mukava ja tehokas liikuntamuoto ja sopii useimmille. Rajoitukset ovat usein vain esteitä, joiden ylittämiseen voidaan keinoja löytää, jos vain tahtoa on.

ta ovat kertautuneet mieleen koronan yhteydessä.

Rajoitukset vain omassa päässä

Ei niin huonoa, ettei jotain hyvääkin. Korona opetti käyttämään luovuutta, kun entiset asiat eivät enää toimineetkaan. Löysin youtubesta yingjoogavideoita ja hurahdin niihin. Tyttäreni piti minulle jumppahetkiä etänä. Hän oli laatinut helppoja jumppatreenejä, joita minäkin pystyin tekemään. Miesystäväni keksi, että laitetaan matot rullalle ja huonekalut pois tieltä, niin tanssit pystyivät jatkumaan entiseen malliin.

Tanssipurukallamme on oma ryhmä facebookissa, johon

laitoin videokuvaa tanssistamme, jotta muutkin ryhmäläiset saisivat kipinää siitä, että tanssia voi jatkaa kotona koronarajoituksista huolimatta. Ullan Tapsa kertoi hyvän esimerkin siitä, kuinka pyörätuolinkaan kanssa ei tilaa ei paljon tarvitse. Hän on Ullan kanssa tanssinut filmivanerin päällä juhannustansseissa mökillä, kun ei muuta tilaa ollut. Tanssi oli sujunut hyvin putoamatta vanerin päältä. Vaneri on vain 120 cm x 240 cm kokoinen. Rajoitukset ovat siis vain omassa päässä.

Tulevaisuus

Ensimmäiset tanssiharjoitukset koronarajoitusten jälkeen

alkoivat vauhdikkaasti uudessa paikassa Limingan Santerisalisissa. Paikalle saapui kymmenen innokasta tanssijaa. Totesimme, että on mukava nähdä taas ja että tanssit pystyvät jatkumaan toistaiseksi. Tapasin Ullaa ja Tapsaakin siellä. Hekin olivat kaivanneet tanssia. Osalla tanssijoista oli kasvomaskit päällä. Turvavälejä noudatettiin. Täällä pohjoisessa ei ole juuri nyt koronatartuntoja ollut. Tulevaisuudestahan me emme kukaan voi vielä tietää.

Teksti ja kuva: Sinikka Narkiniemi

Korona päivitystä Tampereen Hervannasta



Maaailma/luonto on merkittävä, sillä on valtaa ja voimaa pysäyttää kaikki, ei vain yhdessä maassa, vaan koko maailmankaikkeudessa.

Lakeja muutettiin ja ihmisten olo ja elämä turvattiin kaikin mahdollisin tavoin. Meidät yli seitsemänkymppiset laitettiin ”kotiaresiiniin”. Se kolahti ainakin alkuun! Kaikki loppui kuin seinään: harrastukset, kokoukset ja muut mukavat tapaamiset.

Meillä täällä kotosalla oltiin tottelevaisia 99% noin pari kuukautta. Minä vein roska-

pussit ja kiersin talon, Osmo teki lenkkiä olohuoneesta keittiöön ja parvekkeelle. Parvekkeelta seurailtiin, kun harrastuspariskunta rakensi pesää pihakuusen latvaan. Vielä ei ole näkynyt poikasia. Siskoni Anu hoiteli kauppa-asiat, ja luvannut hoidella niin kauan kuin tarvetta on.

Hämäläinen hitaus turvana?

Nyt on vähän käyty ajelulla ja nähty muitakin ihmisiä. Lähipuiston telineillä pientä kuntopiiriä pidettiin Osmon kera. Tampere näyttää kovin hiljaiselta ja rauhalliselta. Tässä

kohtaa on ehkä hyvä, että ollaan Hämeessä ja ehkä vähän hitaita, viruksetkin on. Olemme pysyneet aika turvassa!

Raitsikan tuloa odotellaan kuin kuuta nousevaa. Se tulee kyllä vasta keväällä 2021.

Ensimmäinen keikka oli renkaiden vaihto Vianorilta varatulla korona-ajalla. Tammelanorilta haettiin mustaamakkaraa, mutta ei vielä uskallettu mennä penkille syömään kesän ensimmäisiä tötteröjätelöitä, mutta vielä sekin hetki tulee.

Kuorolla Karjalan Kaiku, jossa laulelun on ollut puistokonsertti aina kesäkuun 4. päivä, nyt sekin oli peruttu, ehkä myöhemmin pidetään. Kävimme kuitenkin viemässä

perinteisen kukkalaitteen Muisto Elää -patsaalle ja paikalla oli 10 laulajaa, yhden laulun ”Jo karjalan kunnailla lehtii puu” laulettiin.

Nyt on odotuksessa Suomen suuren juhla Juhannus, Ystävien kanssa on sitäkin vietetty monet kerrat ja kyllä se nytkin vietetään!

Syksymyllä on uudet kujeet, toivon mukaan tapaamme silloin! Voikaa hyvin kaikki!

Teksti Pirjo Karin-Oka

Kuva Osmo

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdin toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: kirsti.paavola@polioliitto.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 8 krs. 00520 Helsinki

Puhelin: 09-6860 990

Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

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.

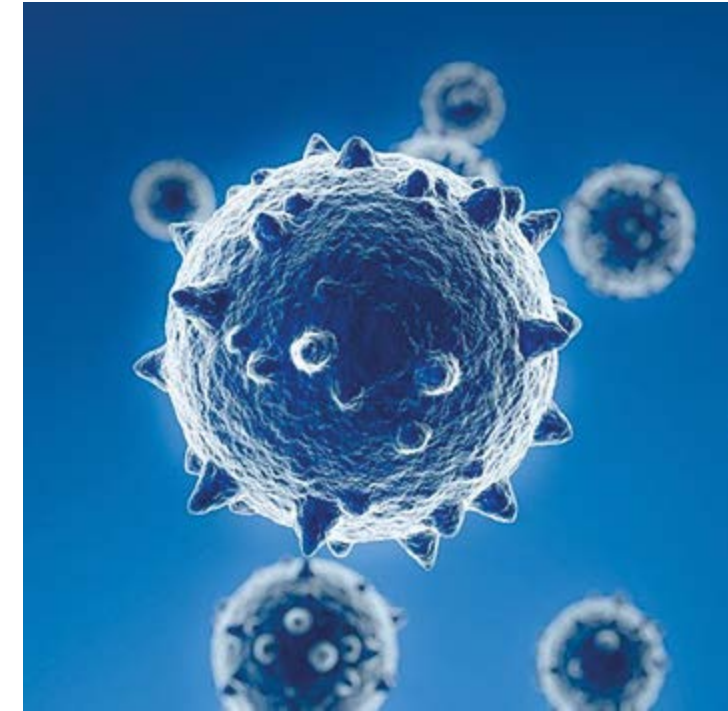
Tässä joitakin asioita, jotka todennäköisesti eivät muutu:

- Polio tai polion myöhäis-oireet eivät itsessään aiheuta kohonutta 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 immuunivastetta 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

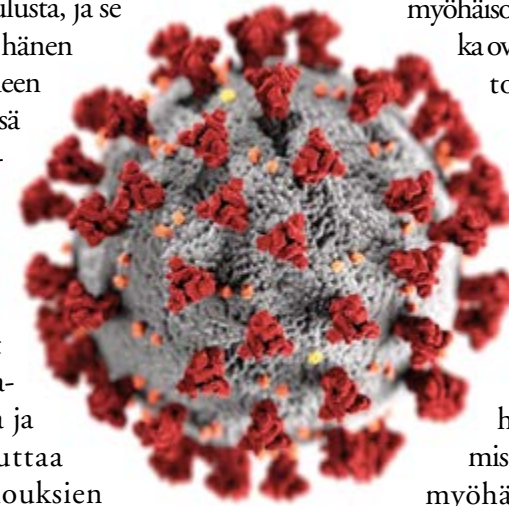
Uudesta koronaviruksesta on avattu valtakunnallinen puhelinneuvonta, joka tarjoaa yleistä tietoa koronaviruksesta. Neuvonnan numero on 0295 535 535. Puhelinneuvonta on auki arkipäivisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15. Puhelinneuvonnasta ei saa terveysneuvontaa eikä ohjausta päivystyksellisissä akuuteissa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



Madeiralle - varoituksista huolimatta



Rannat Madeiralla ovat kivikkoisia ja karuja.



Vuori kasvaa suoraan merestä.

Olin suunnitellut matkaa Madeiralle usein aikaisemminkin mutta aina matkatoimistosta oli varoiteltu, että saari on hankala pyörätuolin kanssa. Liian mäkinen.

Louisen kanssa lähdettiin ottamaan asiasta selvää. Madeiralla on varmasti haasteensa mutta vastaavasti sieltä löytyy paljon nähtävää myös huonommin liikkuvalle.

Madeira on vuoris-
toinen saari Atlan-
nin valtameressä.
Hiekkarantoja ei paljon saarelta
löydy ja rannat on kivikkoisia
ja jyrkänteisiä.

Funchalista 45 minuutin
ajomatkan päässä länteen si-

jaitseva Calheta on Madeiran
harvoja hiekkarantoja. Saaren
muut rannat ovat tummaa
laavahiekkaa. Calhetan hiekka
on tuotu Pohjois-Afrikasta, ja
rantaa suojaa aallonmurtaja.

Madeira tunnetaan kukka-
loistostaan. Parhaimmillaan



*Lentokenttä on rakennettu
paalujen varaan meren päälle.*



*Madeiraa kutsutaan vihreäksi saareksi ja luonto on lähellä
myös kaupungissa.*

Madeiran kukkatarhat ovat
keväisin, mutta kukkia pääsee
ihailemaan ympäri vuoden
käymällä Madeiran puutar-
hoissa. Joskin puutarat eivät
ole esteettömiä.

Pääkaupungissa Funchalissa
on paljon nähtävää. Rannan
läheisyydessä ympäristö on
melko tasaista ja helppokul-
kuista mutta jalkakäytävät
on päällystetty pienillä kivillä
ja kulku on täristävää. Van-
hassa kaupungissa on paljon
mukulakiviä ja mäkiiä. Mutta

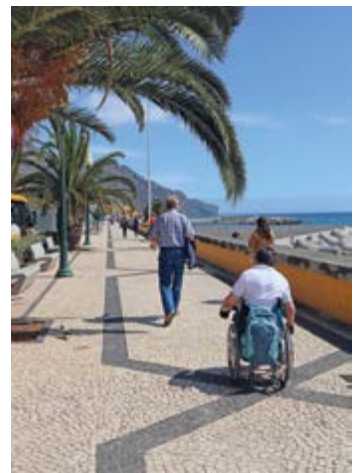
kannattaa kuitenkin yrittää
sillä rakennukset ovat hienoja.

Vaellusreitit on suosittuja
mutta vaikeasta maastosta
johtuen reiteillä täytyy pystyä
kävelemään melko hyvin. Ei
pyörätuolilaisille.

Ravitolat tarjoavat kuitenkin
tasapuolisesti kaikille saaren
herkkuja, varsinkin meren
herkkuja.

Avulias taksikuski ja tila-auto-
taksi mahdollistavat kuitenkin
paljon nähtävää ja koettavaa
Madeiralla.

*Pikku kujilta löytyy paljon nähtävää, joskin pyöreä pikku-
kivi on haasteellista.*



*Jalkakäytävät on päälly-
stetty pääosin pienillä kivillä,
pintä on kuitenkin suhteelli-
sen tasainen ja helppokul-
kuinen.*



*Mukulakivien lisäksi jyrkät mäet tekevät kulkemisesta
vaikeaa.*

Kauppahalli on aina kiinnostava tutustumiskohde.





Köysiradalla pääsee saaren huipulle vaikka ei siellä paljon pystynyt liikkumaan. Tuntuvat paikalliset pitävän mukulakivestä.



← Köysiradan vaunuun oli helppo mennä ja henkilökunta oli avuliasta ja osaavaa.

→ Näkymä köysiradalta, punatiilikatot ovat suosittuja.

✓ Madeiralla käyttämämme taksi toimi hyvin ja kuski osasi auttaa.

Antero ja Louise



Madeira on Portugalille kuuluva itsehallinnollinen saariryhmä Pohjois-Atlantilla noin 580 kilometriä Pohjois-Afrikan rannikolta luoteeseen.

Madeiran väkiluku oli vuonna 2011 yhteensä 267 938, joista valtaosa eli yli 240 000 ihmistä asui Madeiran saarella. Madeiran pääkaupunki on pääsaaren eteläosassa sijaitseva Funchal, jonka asukasluku oli 112 015 vuonna 2011. Kuten muuallakin Portugalissa, saarilla puhutaan portugalia, valtauskonto on katolilaisuus ja rahayksikkö euro. Madeira on suosittu turistikohde, ja matkailu on alueen taloudelle tärkeä tulonlähde. Madeira tunnetaan muun muassa madeiraviinistä ja pääsaarta halkovista vesikanavista eli levadoista. Funchalissa järjestetään vuosittain uudenvuoden ilotulitus, joka on päässyt Guinnessin ennätysten kirjaan maailman suurimpana.

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 uusin. Samalla juhlimme Polioinvalidit ry:n Pohjoisen-Suomen osaston 20-vuotismäkäpäivää. 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 rajoitetusti, varaukset ilmoittautumisjärjestyksessä.

Tuttuun tapaan mukana muutama yleisavustaja, henkilökohtaiset avustajat jäsenhinnoilla.

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. Muistattehan 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

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit 2020



Koronaviruksen aiheuttama poikkeustilanne näkyy myös Suomen Polioliitto ry:n kuntoutustarjonnassa.

Kuntoutuskurssi ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa” Maskun kuntoutuskeskuksessa, 11-20.5.2020 pidettäväksi suunniteltu kurssi on siirretty pidettäväksi 19-28.10.2020. Varsinaiset kurssivalinnat on tehty ja mahdollisista uusista aikataulumuutoksista ilmoitetaan kaikille kurssille hakeneille.

Kurssien hakuaikeihin on tehty muutoksia. Kurssit toteutetaan, mikäli se mahdollista. Hakijoille tiedotetaan mahdollisesta kurssiajan siirrosta.

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

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

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

Kurssille hakeminen

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

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 8 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkintä ”**Kurssihakemus**”

Kurssit vuonna 2020

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua ajoissa”

Aika: 2-11.9.2020 (10 vrk)

Paikka: Rokuan Kuntokeskus, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

Haku: 10.7.2020 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, yksilöhoitot, vertaistuki ja vapaa-aika.



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi ”Apua arkeen ”

Aika: 2-11.11.2020 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 15.9.2020 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 Poliolehdestä että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990

s-posti: [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com)

tai [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com)

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 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.

Tukea liikkumiseen

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

Respecta respecta.fi



Member of Clinical Services Network
ottobock.

Suomen Polioliiton järjestämä

Avokuntoutus 2020

Koska avokuntoutuksia on jouduttu perumaan korona tilanteen takia, järjestämme avokuntoutukseen osallistuneille kuntoutukseen puhelinneuvontaa keskiviikkoisin klo 9 - 15 numerossa 0400-236956 (heinäkuussa tämä numero lomailee).

Henkilökohtainen neuvonta etukäteisvarauksella toimii myös heinäkuussa. Ohjeet sivulla 4.

Marja Räsänen

Kuntoutuspäällikkö
Suomen Polioliitto ry
09-686 09940
0400-236 956

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden myötä syksyllä 2020.

Avokuntoutusta järjestetään 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 ilmoitetaan puhelimitse tai sähköpostilla. Viimeiset ilmoittautumispäivät löytyvät avokuntoutuspäivien luettelosta. Ilmoittautumisen yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

Osallistuminen maksutonta

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

Tervetuloa mukaan!

Avokuntoutuksen aikataulut ja teemat syksyllä 2020

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

Savo: Arki koronan varjossa 1.9.2020 klo 10-15, Kruunupuisto, Vaahersalontie 44
58450 Punkaharju. Ilmoittautuminen viimeistään 21.8.2020.

Pääkaupunkiseutu: Arki koronan varjossa 11.9.2020 klo 10-15 Iris-Keskus, Marjanimentie 74, Helsinki. Ilmoittautuminen viimeistään 28.8.2020.

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

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

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

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

Tampere: Arki koronan varjossa 20.11.2020 klo 10-15 Kuntoutuskeskus Apila, Reumantie 6, Kangasala. Ilmoittautuminen viimeistään 6.11.2020.

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

Koronaviruksen aiheuttama poikkeustilanne saattaa näkyä myös Suomen Polioliitto ry:n avokuntoutustarjonnassa syksyllä 2020. Mahdollisista uusista kokoontumispaikoista ja aikataulumuutoksista ilmoitetaan kaikille avokuntoutukseen ilmoittautuneille henkilökohtaisesti.

Suomen Polioliitto ry:n VERKKOKUNTOUTUS

www.polioliitto.com /verkkokuntoutus

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

myksiä tai keskustella asiasta Teams-ryhmään.

Etäkuntoutuksen Teams-ryhmät on tarkoitettu pienelle ryhmällä kuntoutujia ja siellä on mahdollista toimia kameran ja mikrofonin kanssa kasvotusten tai osallistua nimimerkin turvin nimettömänä pelkästään mikrofonilla.

Sinulle parhaiten sopivan Teams-ryhmän kutsun saat sähköpostiisi.

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

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

Meidät löytää nyt myös facebookissa.

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-virikekurssille>. Kurssi on tarkoitettu polion sairastaneille henkilöille. Kursiosiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalahoito. Lisäksi kurssilaisilla on Mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, rat-sastus, hieronta).

Kurssilla huomioidaan koronavirustilanne niin majoituksessa, ruokailuissa kuin ohjelmassakin.

Kustannukset: Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset

jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetään 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 läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Lehtimäen Opiston järjestämän Iloa ja vaihtelua elämään-kurssin tarpeellisuus.



Miten Korona on vaikuttanut ja vaikuttaa Varsinais-Suomen osaston toimintaan

Kuten edellisessä Polio-lehdessä jo kerroin kaikki osaston toiminta päättyi kuin seinään. Vaikka meillä on paljon aktiivisia ja osallistuvia jäseniä, niin jokainen ymmärsi, että nyt on aika pysähtyä ja noudattaa ohjeita kotona pysymisestä ja muiden ihmisten tapaamisen välttämisestä.

Oma toimintani myös muuttui samalla tapaa. Aikaisemmin minulla oli palaverieita ja kokouksia lähes päivittäin ja toisinaan useampia samanaikin päivänä. Nyt tähän tuli väliaikainen muutos ennen kuin kaikki alkoi toimia etänä. Minulla kuitenkin oli paljon rästitöitä, joita aloin nyt purkaa. Pidän myös yhteyttä jäseniimme, jotka olivat olleet toiminnoissa mukana. Perustin johtokunnallemme WhatsApp-ryhmän, jotta meidän on tarvittaessa keskenämme helpompi pitää yhteyttä.

Toiminnan jatkaminen tulevaisuudessa

Maaliskuun puolestävälstä toimintamme ovat olleet pysähdyksissä ja niiden jatkumisesta ei ole tiennyt kukaan. Sihteerinä minun piti kuitenkin ajatella tulevaa toimintaa. Piti tehdä hakemukset syksylle ja seuraavalle keväälle boccian salivuorosta ja vesijumpan allastilasta. Samoin piti tehdä avustushakemus toimintaan.



Riitta Nissilä, on ahkera vammaisasioiden vaikuttaja, ja hän on toiminut asiantuntijana monissa esteettömyyshankkeissa. Vaikuttamistyö on jatkunut myös korona-aikana.

Yllättävästi tällä kertaa salivuorohakemus käsiteltiin nopeasti ja tila saatiin vahvistettua jo maaliskuun lopulla. Olemme saaneet entisen liikuntavuorajan tiistaisin ensi kaudeksi syksy 2020 – kevät 2021. Toiminta-avustuspäätös tuli toukokuussa. Tämä avustus myönnetään edellisen vuoden toteutuneen liikunnan mukaan.

Nyt kesäkuun alussa sain myös Turun kaupungin hyvinvointitoimialan päätöksen sauna- ja allastilan varmistumisesta osastollemme perjantaisin kaudeksi syksy 2020 – kevät 2021. Kuntosalivuoron jatkumisesta ei ole vielä tietoa, koska tila on edelleen koronan vuoksi suljettuna. Mutta sen avautumisesta ilmoitan heti siellä käyneille, kun toimintaa siellä voidaan jatkaa. Kaikkihan riippuu nyt

koronaviruksen leviämisestä ja mahdollisesta toisesta aallosta.

Lounastapaamisiin ehkä syksyllä

Suosittuja lounastapaamisia ei ole myöskään pystytty järjestämään. Ravintolat ja lounaspikat laitettiin koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi kiinni. Oli laitettava ruokaa kotona niistä tarvikkeista, joita joku oli käynyt ruokakaupasta hakemassa. Oli opittava ajattelemaan, mitä tarvitsee seuraavan viikon aikana. Monella jäsenellämme lapset tai avustajat käyvät kaupassa, niin myös minulla. Rahaa säästyy, kun itse ei ole tekemässä heräteostoksia. Uusia vaatteitakaan ei tarvitse, kun ei käy ”ihmisten ilmoilla”. Kotona voi käyskennellä vanhemmissa vaatteissa.

Nyt monella on pitkä ”koronatukka”, kun parturissa käynti on jäänyt. Autokaan ei kuluta bensaa, kun se seisoo pihalla. Kuljetuspalvelumatkat jäävät käyttämättä ja ”kunta säästää”.

Kesäkuun alussa ravintolat, lounaspikat ja kahvilat saivat taas ottaa asiakkaita omiin tiloihinsa rajoitteita noudattaen. Aikaisemmin oli ollut mahdollisuus noutaa ruokaa kotiin tai valmiita ruoka-annoksia toimitettiin kotiovelle. Koska yli 70-vuotiaita ja riskiryhmään kuuluvia on edelleen kehoitettu välttämään suuria ihmismääriä ja ravintolassakin asiakkaiden välin on oltava yhdestä kahteen metriin, ei lounastapaamisia ole järkevää järjestää. Voi olla,

ettei paikalle edes tulisi montaa ihmistä. Lounastapaamisia tullaan järjestämään heti, kun se on turvallista, ehkä jo syksyllä.

Koronan vaikutus läheisten tapaamisiin

Suomalaisilla on tapana noudattaa sääntöjä ja lakeja. Kun valtioneuvostolta tuli ohjeita sekä yli 70-vuotiaiden että riskiryhmiin kuuluvien eristäytymisestä ja lähikontaktien välttämistä muiden kuin perheenjäsenten kesken, niin suurin osa ihmisistä noudatti ohjeita.

Suomessa ei kuitenkaan menty yhtä pitkälle kuin monessa muussa maassa määräämällä ulkonaliikkumiskieltoja. Suomessa tuotantolaitokset saivat jatkaa toimintaansa, jos se oli mahdollista. Yrityksille annettiin helpotuksia työntekijöiden lomauttamisiin ja monet yritykset joutuivat käyttämään tätä, kun erityisesti vientivoittoisilla yrityksillä myynti loppui. Kun ostajamaiden tuotantolaitokset olivat kiinni, niin ne eivät tarvinnut suomalaisia erikoisosia tai materiaaleja ym. Monille perheille voi tulojen yhtäkkäinen lasku sekoittaa taloustilanteen.

Meidän jäsenemme ovat kuitenkin jo eläkeiässä, eikä tätä ongelmaa ollut. Monilla voi kuitenkin olla murhe lasten perheistä, kun koulut ja päiväkoditkin olivat melkein kokonaan kiinni. Suurimmalle osalle koululaisista ja opiskelijoista opetus muuttui etätöskentelyksi.

Vanhin lapsenlapseni on ekaluokalla ja hänkin sai opetuksen kotona. Koulusta ohjeet tulivat tabletille ja välillä oltiin videoyhteydellä yhteydessä opettajaan, joka tarkasti tehtäviä.

Äiti teki kotona etätöitä ja valvoi myös lapsen opiskelua.

Koska lasteni perheissä oltiin lähes eristyksissä, uskalsimme tavata lapsenlapsia ulkona pihalla. Omakotitalossa asuville tämä oli helppoa, kun omassa pihassa ei liikkunut vieraita ihmisiä. Muita ihmisiä minäkään en tavannut, enkä käynyt missään muualla kuin kerran toukokuun alussa videokuvauksessa. Silloin olin kuvattavana liikuntavideoon tuolijumppaajana. Meitä oli kuitenkin paikalla vain muutama erityisliikunnan ohjaaja minun lisäkseni ja pyrimme pitämään turvavälejä.

Kun kesäkuun alussa tapaamisohjeita helpotettiin, niin monelle yksinään asuvalle jäsenellemme on tullut pelkoa, uskaltaako vieläkään lähteä muiden ilmoille. Itse olen jo aloittanut fysioterapiassa käynnit ja huhtikuusta siirtämäni leikkauksen olen nyt menossa juhannusviikolla.

Kun kesäkuun alussa tapaamisohjeita helpotettiin, niin monelle yksinään asuvalle jäsenellemme on tullut pelkoa, uskaltaako vieläkään lähteä muiden ilmoille. Itse olen jo aloittanut fysioterapiassa käynnit ja huhtikuusta siirtämäni leikkauksen olen nyt menossa juhannusviikolla.

Koronan vaikutus liikkumiseen ja työskentelyyn

Aluksi meillä Suomessakin liikenne väheni ja liikkuminen kokonaisuudessaan väheni. Kun huhtikuun puolessavälissä pääsiäisenä ajoimme Saloon, niin moottoritillä 50 kilometrin matkalla vastaan tuli noin 60 autoa eli noin yksi kilometrillä. Muutama viikko myöhemmin autoja oli liikkeellä jo paljon enemmän.

Maaliskuun lopulla minäkin olin jo opetellut eri videokokoonantumisen toimintaa, business skype, teams, zoom. Kokoonntumisia, palaverieja ja koulutuksia alkoi olla lähes päivittäin, välillä useita päivässä.

Laskin, että näitä on ollut nyt kesäkuun alkuun mennessä jo yli 40. Lähes kaikissa yhteydet ovat toimineet hyvin. Kokouksissa on voinut myös äänestää. Tämä on hyvin tuttua kaupungin lautakuntatyöskentelyssä, jossa ei harrasteta suljettua äänestystä, vaan avoimesti yksi kerrallaan ilmoitetaan oma kannata kyllä, ei tai tyhjä. Webropolin kautta onnistuu suljettu äänestys, jota voidaan tarvita yhdistysten kokouksissa. Itse pidän etäkokouksista. Aikaa ei mene matkoihin, eikä rahaa kulu kullemiseen. Edelleen kokoukset jatkuvat etänä, vaikka isompien joukkojen kokoontumiset ovat jo sallittuja.

Onko yksinäisyyteen ja pelkoon lääkettä

Eristäytyminen kotiin voi joillekin aiheuttaa yksinäisyyttä ja pelkoa. Jos elää yhdessä jonkun kanssa, on helpompaa, koska on joku, jonka kanssa jakaa kaikki tieto, jota tiedotusvälineet syöttävät. Nykyään tietoa saadaan jatkuvasti. Utisissa pyritään pysymään totuudessa, mutta erilaisten asiantuntijoiden haastattelut ja kommentit voivat sekoittaa monen pään.

Miten korona tarttuu? Voiko nähdä läheisiään? Milloin on turvallista käyttää erilaisia palveluja? Itse olen neuvonut harkitsemaan asioita. Ajattelemaan, kuinka paljon tapauksia olisi, jos virus tarttuisi esimerkiksi välillisesti kauppatavaroiden mukana. Lähikontakti on paras tapa saada virus tartuntana.

Aikanaan, kun olemme saaneet polioviruksen, emme ole tienneet, mistä se on tullut. Minunkaan lähipiirissäni, eikä samalla paikkakunnalla

tiedetty kenenkään muun kuin minun sairastuneen. Minulle kerrottiin, että se olisi tullut ahvenanmaalaisesta voista, mutta sellaista ei ole voitu mistään vahvistaa. Todennäköisesti joku on sairastanut lievän taudin, jota on luultu flunssaksi ja minulla on ollut huono vastustuskyky poliovirukselle.

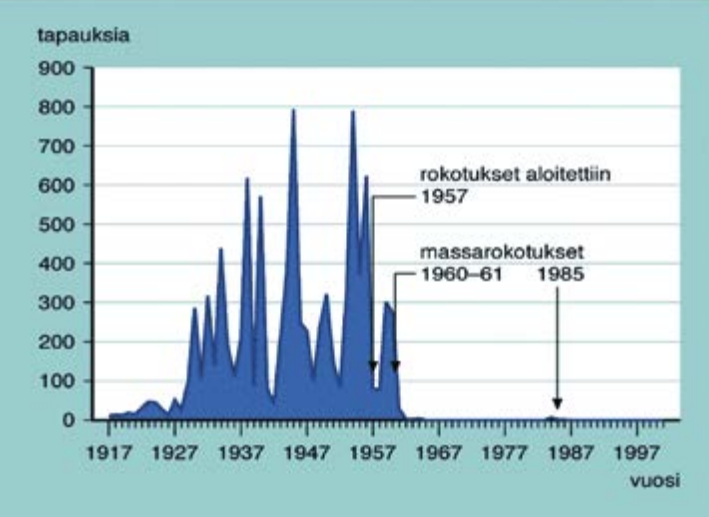
Minulle jäi siitä keuhkojen kapasiteetiksi vain 50 %, Siksi olen ollut varpaillani koronan suhteen maaliskuusta lähtien, koska koronavirus lamaanuttaa keuhkojen toimintaa. Käsidesiä olen käyttänyt jo sikainfluenssasta lähtien. Kun käsidesi loppui apteekeista ja muista liikkeistä, minulla oli sitä edelleen omassa kaapissani. Kannattaa tietysti noudattaa ohjeita käsienspesusta aina, niin voi välttyä myös muilta influenssoilta.

Onko korona saanut aikaan jotain hyvää

Vanhan laulun sanoin ”Kaikki muuttuu, ei entiselleen mikään jää.” Mikä muu kuin korona olisi saanut aikaan samanlaisen digiloikan. Tämän jälkeen ei varmastikaan aina lähdetä kokouksiin matkojen päähän, vaan ne hoidetaan työpaikalla tai kotona koneen ääressä. Aikaa ja matkakuluja säästyy. Moni voi varmaan tehdä osan työpäivistään kotona etänä. Liikenne vähenee ja ilman- saasteet vähenevät, kun lomamatkustamistakin mietitään enemmän. Perheetkin ovat oppineet olemaan keskenään, kun harrastuksiin ei ole ollut mahdollisuutta mennä kaiken ollessa katkolla. Luonto on tullut ihmisille läheisemmäksi.

Toimistolta kysyttyä, päätoimittaja vastailee

Polio Suomessa; (Kansanterveyslaitoksen tilastot)



Poliojärjestöjen toimistolle ja Poliolehden toimitukselle satelee monenlaisia polioon ja maailman menoon liittyviä kysymyksiä. Yleensä kysyjä saa henkilökohtaisen vastauksen. Toisinaan vastausta ei löydy, vaikka sitä etsitään monin eri tavoin. Nyt aloitamme pienen palstan, jossa kysymyksiä ja päätoimittajan etsimiä ja asiantuntijoilta saatuja vastauksia.

Hei, muistelen luke-
neeni, että ameri-
kalaista polioroko-
tetta testattiin myös Suomes-
sa 1954. Onko tarkempaa
tietoa siitä, miten Suomi va-
likoitiin testin kohdealueeksi?

Suomi oli ainoa Euroopan maa, joka osallistui Salkin rokotteen tehotutkimukseen v. 1954-55. Pääosa tutkimukseen osallistujista asui USA:ssa. Selitys siihen, että Suomi oli mukana poliorokotteen testauksessa löytyy professori Kari Penttisen (KTL) halukkuudesta osallis-

tua ja hänen hyvistä suhteista USA:han.

Professori Kari Penttinen oli mm. vuosina 1966-1983 Helsingin yliopiston virusopin henkilökohtainen ylimääräinen professori. Hänen tutkimusalaansa olivat virusrokotteet ja verihiutaleiden käyttö immunologisissa tutkimuksissa. Hän kehitti rokotteen sikotautia vastaan.

Olen mietiskellyt seuraavaa. Vuonna 1957 tuli tietääkseni poliorokote Suomeen. Sen jälkeen halvaantui vielä satoja suomalaisia ihmisiä. Miksi näin tapahtui?

Tilastoja voi tulkita monella tavalla. Ohessa tautitilastoa vuosilta 1917-1997. Tautitilastossa eivät tietystikään näy ns. oireettomat/vähäoireiset sairastumiset. Eivätkä tilastointitiedot varsinkaan 1900-luvun alkupuolelta ole täysin kattavia. Polioepidemioiden intensiteetti vaihteli suuresti vuosittain.

Selitys sille, että vuoden 1957 jälkeen näytti tulleen "takapakia" on se, että ensivaiheessa rokotettiin vain koululaisia

ja heidänkin osaltaan rokotekattavuus vaihteli suuresti eri puolilla maata. Vajavainen rokotuskattavuus ei niin ollen estänyt vuoden 1958 reipasta epidemiaa. Vasta koko väestöä koskenut kahden annoksen joukkorokotus vuosina 1960-61 pysäytti polioepidemian.

Suojaako sairastettu polio tältä koronavirukselta (Covid-19)?

Ikävä kyllä ei. Vaikka akuutin polion oireet saattavat tuntua kovin tutuilta polion sairastaneen näkökulmasta, ei sairastettu polio anna suojaa Covid-19 eli koronavirusta vastaan.



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



Arki koronan varjossa:

Kesäterveiset Pohjanmaalta

Kesäterveiset Ähtäristä!

Mitä sinulle kuuluu? Siihen vastataan aika usein, että ihan hyvää kuuluu, vaikka sisällä myllertäisi suurtenkin ongelmien ja huolien möykky. Ei haluta tuoda heikkoutta ilmi, aina on totuttu pärjäämään.

Toivottavasti te olette voineet hyvin ja pärjänneet näissä poikkeusoloissa ja saaneet tarvitsemaanne apua. Kun kaikki virkistystoiminta on ollut jäissä, niin varmaan moni on voinut tuntenut yksinäisyyttä ja kaipaa jo tapaamisia nokakkain.

Toivottavasti kesän aurinko ja luonnon kauneus saa meidän virkistymään. Meillä Pohjanmaan osastolla piti olla Heku Lehtimäen opistolla kesäkuun alussa, mutta se jouduttiin perumaan, koska opisto on kiinni koko kesäkuun. Harmillista, mutta meidän on vain nyt sopeuduttava vallitsevaan tilanteeseen.

Kuinka jatkossa jaksetaan

Sitä jää miettimään, että kuinka moni enää jaksaa vuoden päästä lähteä mukaan. Osallistuva joukko pienenee koko ajan. Omalta osaltani voin kertoa, että kunto on romahtanut aika radikaalisti puolen vuoden aikana. On tarvittu lääkettä särkyyn ja jos jonkinlaista kipugeeliä. On kulumia lonkassa ja polvessa, joten pitäisi päästä osien vaihtoon, jotta vie-



Pirkot Hakala (vas) ja Ahola kuuluvat Pohjanmaan osaston aktiiveihin. Tänä keväänä yhteisiä tapaamisia ei Pohjanmaallakaan ole voitu järjestää. Toivottavasti syksyllä se onnistuu.

lä jotenkin pystyisi liikkumaan. Kepin kanssa kun olen joutunut liikkumaan, niin on kuin olisin painunut kumaraan, eli nyt minusta on ryhti pois, niin henkinen kuin fyysinen. Olisiko minun jo annettava tuolle mun poliokoivelleni, että voisit nyt vähän ottaa vastuuta tämän satakilosen kropan liikuttamisesta, kun olet lähes seitsemänkymmentä vuotta ollut vapaamatkustaja, mutta ei ole tehonnut. Jos teillä on hyviä ohjeita ja tietoa lääkkeistä polvi- ja lonkkakipuihin, niin vink, vink.

On aihetta iloonkin

Korona-aika ei ole kovinkaan paljon vaikuttanut elämiseeni. En ole ollut ihan kuuliainen riskiryhmäläinen. Olen käynyt kaupassa ja apteekissa itse, mutta olen yrittänyt pitää etäisyyden kanssaihmiisiin ja muistanut käsidesit. Kyllä täällä

Pirkon terveisiiä

Kiitos tiedoista ja monista suunnitelmista, joita on sitten pitänyt peruutella ja muutella. Työtä tämä kevät on totisesti teettänyt. Välillä on toiveita ja odotuksia, kunnes taas huomaa, etten mä voi lupaila mitään, kun on joka paikkaan yli-ikäinen, eikä paljon mitään enää jaksakaan. Nytkin haluaisi siihen Iloa ja vaihtelua elämään-kurssille, kun tietäisi että pystyisi sitten osallistumaan!

Tällaista tänne kriisivanhuk-
selle on koko kevään kuulunut neljäseinän sisällä ollessa, enkä taida olla ainut. Kaikki toiminta on loppu, mutta nyt on onneksi jo kesä, eikä ole ulkonaliikkumiskieltoa ollutkaan, paitsi oma liikkumisen vaikeus. Helluntaina sain oman osaston vieraina Annen ja Veikon käymään pihatapaamiseen. Siitä suuret kiitokset heille. Tehkääpä muutkin nuoret ja virkeät samoin. Se antaa 'iloa ja vaihtelua' tämän aloitekyvyttömäksi tehneen karanteenin jälkeen! Hyvää kesää kaikille, toivottavasti vielä jossain nähtäisiin!

Teksti: Pirkko Hakala

Voimia ja mielenrauhaa Teille kaikille! Toivottavasti tapaamme pian. Tulukaa kahtoo Ähtäriin pandoja!

Teksti: Pirkko Ahola

Koettakaa kestää! Ei täläästä oo ennen ollu

16. maaliskuuta 2010 heti aamulla ilmoitettiin, että Suomikin on pysähtynyt. Oli 76:s päivä tätä kuluva vuotta alkamassa. Määräyksiä sateli kuin aviomiehelle, joka sattui myöhästymään rouvan hakumatkalla ompeluseuroista. Oli mahtava rivi ministerittäriä kertomassa asian tuntevin painatuksin saavatko kansalaiset olla yhteyksissä muualle kuin mahdollisesti hallituspuolueiden toimistoihin. Periaatteessa kaikki muu oli kiellettyä.

Siihen loppuivat kunto- salit ja meillä ukkoikäisillä vielä ulkona liikuminenkin oli ehdottomasti kiellettyä. Minä perskohtaisesti luonnollisesti olin perheemme emännän kotiseuralaisena. Kiltistikin! On se ottanut jo melkein, vaikka mihin.

Perheellämme on kuitenkin pakopaikka tällaistenkin tapahtumien varalle. Maatila. Lehtola. Paikka on monestakin syystä merkityksellinen. Pinta-alaakin on vain noin 10 000 hehtaaria. On siellä mukavaa mellastella. Ja heitellä käpyjä.

Soukasta Savoön

Olemme muuttaneet Kuopioon ja Savoön Helsingin talousalueelta. Soukasta. Se oli silloin 1970- 1980 luvuilla yksi suurista uusista lähiöistä. Kansalaiset olivat suurin piirtein saman ikäistä porukkaa. Puhuimme samaa kieltä monissa asioissa. Ja meillä oli Grillari. Paikallinen. Siellä tuli piipahdettua kauppareissulla tai muuten vain. G:ssä

oli myös erinomainen kokki. Tuli jossakin vaiheessa mieleen perustaa meille juupoille oma kerho. Se oli sitäkin aikaa.

Ja niin syntyi ”Juoppojen ei rekisteröity yhdistys eli JERY. Meille jeryläisille tuli oma jengiliivikin. Jeryläisten piti harrastaa ryypiskelyä kunnon juoppojen tavoin. Jos oli kaksi viikkoa käymättä paikalla ilman pätevää syytä, sait puheenjohtajalta huomautuksen ja 20 sakkoa. Ellei se tehonnut, tuli kuukauden porttikielto.

Perustimme erilaisia toimintoja varten sisäisiä yksiköitä. Esimerkiksi intiaaniheimo ”Isot Mahat”. Intiaaninimeksi pyrimme saamaan paikan, jossa olimme alkumme saaneet. Minäkin sain monien kiemurtelujen jälkeen tietää, että nimekseni tulisi: ”Vahinko Lehtolan tyttöjen aitassa”.

Täällä voi kiusata itseään

Nyt tämä sama Lehtola on aittoineen kesäpaikkamme. Tuo pinta-ala vielä. Se on kuulemma neliömetrejä. Luulin, että hehtaari on samankokoinen.

Täällä riittää erilaisia itsensä kiusaamiskeinoja. Puunkaatoa. Halkojen hakkaamista. Viikatteella niittämistä. Traktorointia. Lumen auraamista. Kilttinä olemista jne.

Kansalaiset. Nilkut. Koettakaa kestää kesä-kin. Kohta on jo pakkaset ja liukkaat paikalla. Ja toivottavasti uus hallitus. Voikaa paksusti. Toivoo Sulo Riento!!!

PS. Savossa ollaan raittiita ja vaikka mitä.

Teksti: Sulo Riento



Muurinpohjaletut maistuvat aina.

Tulimme maaliskuun puolivälin jälkeen Suomeen ja olimme ensin pari viikkoa karanteenissa. Vietimme ajan tiiviisti kotona. Ystävät olivat tuoneet ruokaa jääkaappiin ja pakastimeen.

Kaupakassin pudotimme parvekkeelta ja siinä oli mukana ostoslista. Ystävät kävivät kaupassa ja toivat täydet kassit oven taa. Nukuttiin ja päivisin nukuttiin. Kilauteltiin kavereitten kanssa ja viestiteltiin moneen suuntaan. Tietsikka on aika kiva kaveri. Omasta kirjahyllystä löytyi monta mukaansa tempaavaa kirjaa. Pari viikkoa mennä humpsauti nopeasti.

Mutta sitten alkoi vielä tämä 70+ karanteeni. Mieheni kyllä sanoi, että se ei koske häntä, kun puhutaan +70 ja 80:stä ei puhuta mitään. No, riskiryh-

mäläisiä ollaan molemmat. Isäntä lähti heti jo katsastamaan mökkiä ja alkoi hoidella muitakin asioita.

Minä aloin käydä parin viikon jälkeen fysioterapiassa, ja se on ollut ehdottomasti oikea ratkaisu. Hammaslääkäristä peruttiin aika ja uutta ei ole vielä tullut. Vappuaamuna huomasin, jotta hengityshoitolaitteeni lakkasi toimimasta. Maanantaiaamuna heti kahdeksalta soitin keuhkopolin ihanalle hoitajalle. Kerroin mikä on tilanne. Kaksi ja puoli tuntia soittoni jälkeen soi ovikello ja Seinäjoen taksi toi uuden laitteen. Jotta oli kyllä mielestäni Seinäjoen keskussairaalassa tosi hyvää palvelua.

Ei tämä elämä nyt vielä normaalia ole, mutta aika soljuvaa jo muuten. Kotiseutukierroksia on tehty autolla, lähikierroksia



Koronakaranteeni autotallissa

Vaikka en minäkään ole vielä yli seitsemänkymppinen ja Anne vielä nuorempi, mutta minulla, kun on tuo BiPAP-laite käytössä ja korona iskee keuhkoihin, niin on hyvä olla kuitenkin varovainen. Kaupassa kyllä käytiin, vaikka sukulaiset tarjosivat kaupassakäyntiapua, mutta kyllä me Annen kanssa halutaan tehdä itse ostokset.

Aanne on kauan puhunut siitä, että meillä on olohuone täynnä kovin sekalaisia huonekaluja (ei se minua ole kovin paljon haitannut), niin rupesimme tuumasta toimeen. Meillä on lämmin autotalli käytössä ja on kiva lähteä talvella lämpimällä autolla liikenteeseen. Mutta, kun kevät oli sen verran pitkällä, että voitiin jättää auto pihalle, niin meillä karanteeni kului rattoisasti autotallissa.

Kierrätyksen mestareita

Hajotimme kirjahyllyn ja teimme siitä TV-tason. Kun molemmilla on kaksiteholasit,

ja tötteröjätksillä olen käynyt Pendolinolla. Terassitapaamisia on ollut kavereitten kanssa. Mökki on siivottu katosta lattiaan ja paljakin pestiin tänään. Viikonloppuna mökkeillään. Jotta kyllä me tästä selvitään (paitsi, jos tuloo uusi aalto syksyllä, miettii piilopessimisti).

Teksti: Lakeuren lairalta Tuula

Kuva: Tuulan kotiarkisto



Anne on muun ahkeroinnin ohella ehtinyt hoitaa myös pihan kesäkuuntoon.

piti sohvallakin TV:tä katsellessa istua melko suorassa, että katse ei osunut silmälasien lähikatseluosuudelle. Kun itse tekee, voi tehdä sellaisen, kuin haluaa. Eli teimme TV-tasosta vähän korkeamman. Nyt voi sohvalla vähän löhötkin ja näkee tekstitkin terävänä.

No, siitähän jäi paljon hyllytavaraa yli ja Anne keksi, että tehdään hänelle ompelupöytä. Normaalit työpöydät ovat hänelle liian korkeita. Eli teimme

senkin mittojen mukaan ylijäämäosista.

Mutta vielä jäi levyjä yli. No teimme niistä pienen kirjahyllyn, että saatiin sijoitettua loput kirjat, jotka olivat olleet siinä alkuperäisessä kirjahyllyssä, paikoilleen.

Eikä tässä vielä kaikki, otimme vitriinistä, jossa on alaosassa laatikosto, kaapin irti ja laatikoston veimme makuuhuoneeseen. Nyt saimme vielä parista hyllystä vitriiniin kannen ja pohjan, johon teimme uudet

jalat, samanlaiset kuin teimme muihinkin huonekaluihin.

Aikoinaan löydettiin sohva-pöytä, joka miellytti meitä ja se on pyökin värinen. Nyt nämä ”uudet huonekalut” on kaikki samaa tyyliä. Valkoista ja puuosat petsattu pyökin värisiksi.

On näissä puusepän hommissa ollut miettimistä, miten ja millaiseksi mikin asia tehdään, mutta kyllä tultiin siihen tulokseen, että ollaan me kierrätyksen mestareita.

Henkilökohtaisesti en kaipaa kauheasti menemisestä, kotona on hyvä olla. Jumalanpalveluksetkin on näkynyt teeveestä, eikä ole tarvinnut kirkkoonkaan mennä, vaikka meillä ei ole pitkä matka kirkkoon, kun Vapaakirkko on tien toisella puolella.

Pikkusen minua kirpasi, kun luovuttiin kovalla vaivalla itse tehdystä ”räkistä”, kun laitettiin oheislaitteet kaiuttimia myöten TV-tasoon, mutta veimme ”räkin” talliin ja tein siitä työkaluvaunun.

Meillä on ollut tallissa työkalut siististi omilla paikoillaan seinällä, mutta siinä on tullut paljon ylimääräisiä ”kilometrejä”, kun olet hakenut työkalun ja taas vienyt sen paikalleen, niin nyt kun tuo työkaluvaunun työpisteen viereen, niin siinä on melkein kaikki työkalut vieressä.

No, nyt on auto taas tallissa ja tehdään jotain muuta jonkun aikaa, ennenkö taas innostutaan tekemään taas puusta. Monta juttua on jo mietinnässä.

Teksti ja kuvat: Veikko

Sähkönkulutus excell-taulukkoon...

Olen koko korona-ajan ajatellut täällä kotona ollessani, että tästä voisi kyllä lehteen kirjoittaa miten tämä aika on sujunut ja sinäkin kokouksessa pyysit niin tekemään. MUTTA nyt kun se artikkeli pitäisi laatia, niin en saa mitään aikaiseksi, tuijotan vain konetta tyhmän näköisenä (eikä vain näköisenä). En saa tekstiä aikaiseksi, juuri ja juuri sain tuon osasto osion jotenkuten.

Mutta jos sinä teet jonkinlaisen koosteen, niin minulla henkilökohtaisesti ei ole aika käynyt pitkäksi, syystä että olen ilmeisesti niin lamaan-tunut (edelleen vaikka luulin jo virkistyneeni), että kaiken tekemiseen menee niin paljon aikaa. Yhtenä päivänä aloittaa jonkin työn miettimisen, yhtenä jatkaa sen suunnittelua ja kun lopulta saa aloitettua, niin tekeminen on tosi hidasta ja työlästä ja kun kaikki pitää melkein tehdä 2 x ennen kuin saan työstä jotenkin hyväksyttävän. Tähän kaikkeen voi mennä viikko, joskus kaksi tai sitten se jää kokonaan tekemättä.

Mappeja ja arkistoja

Yksi korona-ajan työ oli tyhjentää vanhoja mappeja. Yhden Polioinvalidien mapin tyhjentämiseen meni koko päivä. En kaikkea malttanut hävittää tutkimatta joka paperia ja vielä osan sitten skannasin ennen hävittämistä. Sain tänä aikana hävitettyä kaksi Polioinvalidien aineistomappia ja lisäksi omia vanhoja veroilmoituksia ja ko-



Ja jos ei muuta, niin aina voi tehdä käsitöitä.

titalouden laskuja. Sähkö- ja vesilaskut tietysti laitoin ennen hävittämistä excel taulukkoon vuosiseurannan vuoksi. Mihin-köhän sitäkin tietoa tarvitsen? Tuli vain paha olo, kun seurasin hinnan nousuja ja kulu-tuksia... että olisi sitä voinut vähän nuukemminkin elää (pimeässä, kylmässä ja kuivin suin, ettei kulu sähkö eikä vesi).

Paljon suunnittelin tekeväni, siivoavani "arkistoja", järjestämällä valokuvia ja muuta sellaista, kun on aikaa. Todellisuudessa päivät kuluivat kutoen, tv katseluun ja syömiseen. Fysioterapiat jäivät toistaiseksi tauolle, mutta tämän korvasi sitten yritin yksitellen nostella, samalla toivoen, ettei mikään esim. herne pussi putoaisi...

Muuta liikuntaa on sitten ollut olohuoneen ja jääkaapin väliliikunta ja tietysti välillä ulos "hapelle". Vaatteista kului enemmän yöpaita kuin ns. päivävaatteet, sillä jos mihinkään ei ollut menoa niin päivät kuluivat yöpaitasilla. Mitä sitä nyt niitä vaatteita jatkuvasti vaihtelevaan, kuluu vai turhaa energiaa siihenkin, kun kerran kotona voi "hyggeillä" paitasillaan.

Minä pärjään, mutta entäpä muut

Vettä ja saippuaa kului normaalia enemmän, kun vähän väliä kävi pesemässä käsiä, vaikka sekin tuntui joskus turhalta, kun täällä vain kotona olin, mutta pesin kun kerran käskettiin. Suomalaisethan nyt lyövät vaikka päänsä seinään,

jos käsketään... onneksi ei olla Yhdysvalloissa, jossa presidentti kehottaa käyttämään desinfiointiainetta vähän epäilyttävin keinoin.

Nyt Suomi alkaa hiljalleen taas "avautua. Mitenköhän sitä enää osaa liikkuu ihmisten joukossa? Osaako sitä pukeutua asianmukaisesti, turvaväli pitää edelleen muistaa. Uteliaisuudesta voisi nyt käydä vaikka ravintolassa syömässä, kun ei istuta ihan vierivieressä. Ulkomaille ei vielä ainakaan tänä vuonna kannata lähteä, pitänee suosia vain tuota Pomarkussa olevaa vaunua. Sielläkin kyllä vältellään "kokoontumisia": ollaan vain omissa oloissa ja huudellaan naapureille. Niin ja minunkin fysio on alkanut uudelleen. Hyvä, sillä jo tässä ehti kangistua entisestään. Fysioterapeutilla on "muovipileksi" naamalla ja kulkee desinfiointiaine ja pyyhe käsissään kun menen sinne/lähden sieltä ja aina välillä.

Minulla ei sinänsä ole mitään haittaa näistä korona-ajan rajoitteista ole ollut, mutta henkilöitä, jotka ovat olleet syystä tai toisesta täydellisessä karanteenissa, olen ajatellut. Monet ovat olleet vielä yksin kotonaan, vain "kauppakassi" palvelun varassa. Monet taas ovat palvelutalossa, joka on karanteenissa, omaiset eivät ole päässeet vierailemaan ja yhteydenpito omaisiin ei aina onnistu edes puhelimitse jne jne.

No tulihan tätä tekstiä, mutta vain näin...

Teksti ja kuva Sirpa Haapala

Ei se mittään, se kova vauhti, mutta se äkkipyssäys.

Se äkkipyssähdyshän tuli kertaistuksesta, kun korona levittäytyi myös Suomen kamaralle.

Ei tämä "pieni ihminen" heti ymmärtänyt, mitä kaikkea tämä tilanne toi tullessaan. Kaikki suunnitellut tapahtumat ja tapaamiset pyyhkästiin pois kalentereista sen siliän tien.

Sitten odotellaan ja seurataan vain tilannetta, miten kaikki etenee. Tämä oli ihan ennen kokematon tilanne, että ei ole mitään sovittua päiväohjelmaa.

Alkuvaiheessa olotila tuntui niin epätodelliselta. Ei osannut tarttua kiinni päivän pikku askareihinkaan. Ei aamulla herätessä ollut aina kartalla, mikä viikonpäivä on kyseessä niin tasapaksua oli ajankulku. Aika meni arvellessa päivä päätää käännellessä ja mitään valmista ei tullut.

Vaan eihän sitä loputtomasti voi ihan olla vaan paikallaan polkien. Joten eteenpäin elävän mieli. Vaikka oli suositukset, että riskiryhmiin kuuluvien pitäisi pysyä kotiympyröissä, nyt koronatilanteessa ei minun kohdallani ihan niin toteutunut. Käteni, joka oli alkuvuodesta joutunut kovia kokemaan, oli edelleen oireileva ja tosi kipeä ja tarvitsi fysikaalisia hoitoja. Niinpä menin kerran viikossa yksityiselle fysioterapialle saamaan käteen hoitoja.

Aika vierii kohti kevättä, takana kymmenen viikkoa hoitoja - kuinka ollakaan, käsi on saatu suht hyvään kuntoon. Kiitos siitä "Viäntäjä Vääntinen". Nyt



Kuntoutuksen jälkeen saatiin käsi siihen kuntoon, että käsitöitä jälleen onnistuvat.

...jatkoa sivulta 27

Televisiossa ja netissä on paljon erilaisia jumppatuokioita.

Ihmiset ovat myös oppineet huomioimaan muut, kun lähikontakteja on pitänyt välttää. Moni on varmasti pitänyt puhelimitse ja videopuhelimitse yhteyksiä läheisiinsä ja ystäviinsä enemmän kuin aikaisemmin. Myös viranomaiset ovat monissa kunnissa ottaneet yhteyttä vanhimpiin kotona asuviin kuntalaisiin ja kysyneet avuntarpeesta.

Tämän toivoisi jatkuvan, kun koronasta on päästy. Nyt kannattaa mennä hakemaan apua vaivoihinsa terveyskeskukseen. Lääkäriajan voi saada todella nopeasti.

...Varsinais-Suomen osaston toimintaa

Miten jaksamme ja jatkamme eteenpäin

Maaliskuussa Suomen eduskunta päätti poikkeuslaista, joka on voimassa syyskuun loppuun. Jos koronatartunnat yhtäkkiä lisääntyvät voi hallitus nopeasti päättää tarvittavista uusista rajoituksista. Tällä hetkellä koronataapaukset ovat vähentyneet. Ulkona liikkuminen ja ystävien tapaaminen on aika turvallista.

Me Varsinais-Suomessa näemme seuraavan kerran avokuntoutuksessa Turussa Marinassa torstaina 27. elokuuta, jos korona ei muuta suunnitelmiamme.

voin taas aikaani viettää harrastusten ja käsitöidenkin parissa.

Aurinkoiset päivät ovat tulleet jälleen kuvioihin mukaan. Kesä saapuu sittenkin. On ihanaa, kun voi mennä pihalle vaikka päiväkahveille, kuunnella linnunlaulua, käen kukuntaa ja nautiskella kesän lämmöstä ja olemassa olost.

Toivottavasti kesän myötä voisi jo tavata pitkistä aikaa ystäviä ja tuttuja ja kertoilla vähän juttuja.

Sitä ootellessa - toivotan kaikille hyvää kesää. Aimo annos aurinkoa, suven suloisuutta.

Teksti: IK

Kuva: lirkksen koti arkisto

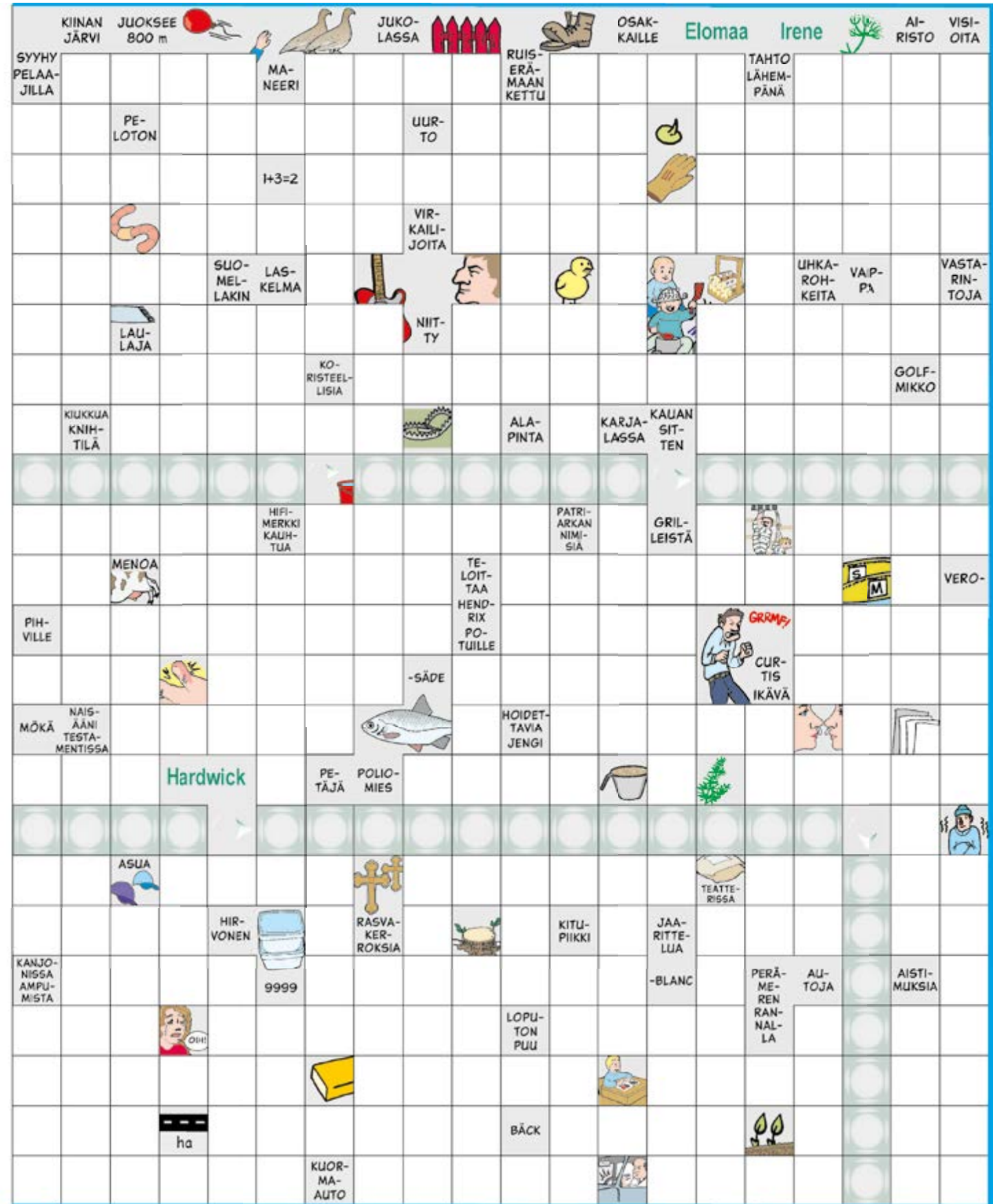
3-vuotias lapsenlapseni sanoi maaliskuussa kaukana seisten: "Sitten, kun korona on ohi, niin halataan."

1- ja 2-vuotiaat tulevat halamaan vauhdilla, kun näkevät. Eivät ymmärrä koronaa ja rajoitteita. Heillä ei myöskään ole pelkoa tulevasta, vaan elävät tätä päivää ja hetkeä. Eläkää tekin ilman pelkoa. Nauttikaa ke-sästä, valoisuudesta, auringosta ja lämmöstä. Pieni sadekin on hyväksi ja raikastaa ilman.

Aurinkoista kesää kaikille ja pysytään terveinä.

Teksti: RN

Poliolehden kesäruudukko



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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.8.2020 mennessä
osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Uusi jäsenrekisteri vihdoinkin käytössä!

Poliojärjestöjen toimistolla on jatkettu erilaisia ohjelmistojen ja käytäntöjen uudistamista.

- Osaan syynä on kerta kaikkiaan vanhentuneet ja toimimattomaksi muutuneet ohjelmat, mutta syynä on myös tiukentuneella lainsäädännöllä, kokoa syitä muutostarpeisiin jäsenihteeri Kirsti Paavola.

Tietosuojan ja saavutettavuuden lakimuutokset ovat näkyneet ja näkyvät toimiston arjessa joka päivä.

- Yhteystietojen ja erilaisten rekistereiden kanssa pitää olla tarkkana. Mitä saamme kerätä, mitä emme ja millaista tietoa voimme lähettää vaikkapa kirjapainoon, hotelleille tai kuntoutuslaitoksille? Lisäksi on varmistettava, että tiedot kulkevat riittävällä salauksella ja keskinäiset tiedon vaihtojen sopimukset ovat ajan tasalla. Toiminnanjohtaja Birgitta Oksa jaksaa niistä muistutella ja tekee varsinaisen työn, mutta kyllä tässä itsekkin saa tarkkana olla, että kaikki sujuu sovitusti, kertoo Kirsti Paavola.

Tänä keväänä on sitten ollut vuorossa ehkä jäsenihteerin kannalta suurin ja tärkein muutos.

- Tekohengityksellä ja sitkeydellä ylläpidetty jäsenrekisteriohjelmisto on viimein vaihdettu uuteen. Rahat on tarvittu jäsenpalveluihin ja omissa on aina säästetty, toteaa Paavola, mutta toteaa saman tien, että yhdessä niistä säästöistä on sovittu.



- Uusi jäsenrekisteri on työkalu, jonka sujuvan käytön opettelu vie oman aikansa. Onneksi siis – jos nyt jotakin hyvää koronasta löytyy – jäi yllättäen kesä aikaa opetella, kuinka laskutetaan, postitetaan kirjeitä ja päivitetään reskontralistat.

Kirjeet ja laskut voidaan sujuvasti nyttemmin lähettää myös sähköpostitse jäsenille. Monta muutakin uudistusta, jotka vastaavat lakien vaatimuksia ja helpottavat eri rekistereiden ylläpitoa uusi ohjelma mahdollistaa.

- Samassa kevään ohjelma-vaihtorytäkässä piti vaihtaa myös pankkiohjelmat. Käytössä olleet poistuivat pankin valikoimasta. Onneksi – jos kaikki sujuu sovitusti – tulneiden maksujen siirto jäsenrekisteriin pitäisi olla sujuvaa ja automaattista. Tietysti vain, jos maksu on suoritettu viitenumerolla. Mutta, kyllä maksut pystytään

ns. manuaalisestikin oikealle paikalle viemään, jos tarvetta ilmenee, kertoo jäsenihteeri.

- Teen parastani, että kaikki sujuu oikein ja, jos korjattavaa löytyy, niin korjataan yhdessä ja hyvällä tuulella.

Kikan tuntevat kaikki?

Kirsti Paavola on tuttu ääni useimmille puhelimitse yhteydessä olleille. ”Kikkana” laajemminkin tunnettu jäsenihteerimme on itse sairastanut polion 1,5 vuotiaana. Sairastuminen ja oikeaan jalkaan jäänyt halvaus, muutti perheen suunnitelmat. Australiaan muutto jäi toteutumattomaksi seikkailuksi.

Poliojärjestöjen jäsenihteerinä Kirsti Paavola aloitti vuonna 1995, samana vuonna perustettiin myös Suomen Polioliitto ry.

- Meitä on täällä poliojärjestön toimistolla kaksi ja puoli vakituista työntekijää, joten

monenlaiseen tehtävään oppii tarttumaan, hymyilee Kirsti kysyttäessä mitä hän sitten jäsenihteerinä työpäivänsä aikana tekee.

- Tärkeintä taitaa olla se työntekijöistä, jonka parhaiten tavoittaa puhelimitse. Puhelimeen vastaaminen onkin minulle puheliaalle sopiva työtehtävä. Joskus kyllä soittajat varmaankin olisivat halunneet tavoittaa Birgitan tai Marjan, mutta minkäs teet: olen nopein, kiitos uudehkon puhelinjärjestelmämme.

Puhelinpalvelun lisäksi jäsenihteerin työpäivä koostuu jäsenrekisterien, laskutuksen, osoitteiden ja muiden muuttuvien tietojen parissa.

- Ja vaikka pääosin kaikki hoitavat omat toimistotyönsä (tekstinkäsittelyt, postitukset, kopioinnit jne) itse, niin kyllä hän sitäkin työtä riittää.

- Parasta on saada olla yhteydessä kohtalotovereihin eli muihin polion sairastaneisiin. Ihan sama onko syy osoitteen muutos, ilmoittautuminen johonkin tapahtumaan tai joku huoli, niin mukava on jutustella. Valitettavasti tämä korona-arki on nyt lyönyt stopin avokuntoutuksille, kursseille, uintivuoroille ja valtakunnallisille tapahtumille. Ne ovat minunkin arkeni ja pyhäni juhlahetkiä. Kyllä siellä tahtoo unohtua, että töissähän tässä ollaan, myöntää ahkerasti myös vapaa-ajallaan poliojärjestöjen tapahtumiin osallistuva Kirsti.

Teksti: B0

Kuva: PO

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 mukanani 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

VEERA-hanke tarjoaa tukea vammaisille naisille

Rusetti – Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys ry:n hallinnoima VEERA-hanke on aloittanut toimintansa! VEERA – hankkeen tavoitteena on tukea vammaisten naisten mahdollisuuksia voimaantua vertaisuuden avulla läpi koko elämänkaaren. Hanke on STEA -rahoitteinen ja ajoittuu vuosille 2020-2022.

Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys Rusetti ry on toimintavuosiensa aikana tavoittanut ja kuullut vammaisia naisia kaikkialta Suomesta, kaikista elämänkaaren vaiheista. Näissä kohtaamisissa on syntynyt käsitys siitä, millainen elinpiiri naisilla Suomessa on: mistä saa voimaa ja tukea, sekä mitkä ovat haasteet ja jarrut. Vammaisena henkilönä on usein vaikea tulla kohdatuksi min-kään sukupuolen edustajana. Ulkoapäin tuleva määrittely keskittyy helposti vain vammaisuuteen näkemättä henkilön sukupuoli-identiteettiä. Tämä saattaa vaikeuttaa omaan naiseuteen kasvamista ja siitä nauttimista. VEERA-hanke haluaa tukea vammaisten naisten identiteettiä ja tapaa toteuttaa naiseuttaan. Se on jokaisella erilaista, mutta yhtä arvokasta!

YK:n yleissopimuksessa vammaisten henkilöiden oikeuksista todetaan myös artiklassa 6, että vammaiset tytöt ja naiset kohtaavat moniperusteista syrjintää eri elämänalueilla. Syrjintä voi vaikuttaa koulutuksen saamiseen, sosioekonomiseen



VEERA-hanketta luotsaavat projektipäällikkö Anni Täckman ja projektisuunnittelija Jaana Tiiri.

asemaan, osallisuuteen ja perheen perustamiseen. Suomessa on esimerkiksi tehty tutkimusta siitä, että vammaisten naisten haaveisiin äitiydestä suhtaudutaan äitiyshuollon palveluissa epäilevästi, eikä äitiyshuollosta useinkaan löydy tarpeeksi osaamista vammaisuuteen liittyviin kysymyksiin. Syrjinnän ehkäisemiseksi ja nais erityisiin kysymyksiin pureutumiseksi VEERA-hanke alkaa toteuttaa Vammaisyleissopimuksessa vaadittuja toimia.

VEERA-hankkeella on neljä kohderyhmää: vammaiset tytöt ja nuoret naiset, äitiydestä

haaveilevat ja äidit, ikääntyvät naiset ja johtajuudesta kiinnostuneet. Kaikille näille kohderyhmille on suunnitteilla omanlaistaan toimintaa ja vaikuttamistyötä. Tytöille ja nuorille toteutetaan kurssien sarja, jossa käsitellään itsetunnon ja omanarvontunnon rakentamista, sekä omaa identiteettiä suhteessa muihin ihmisiin. Äitiys -teeman ympärillä hanke kouluttaa 10 vertaisäitiä, jotka voivat tukea äitiydestä haaveilevia vammaisia naisia ja tuoreita äitejä. Tätä kokemustietoa viedään myös aktiivisesti äitiyshuollon palveluihin, sekä vertaisäitien, että hankkeen

muodostaman äitiysoppaan avulla.

Ikääntyville vammaisille naisille hankkeessa on suunnitteilla hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen keskittyvä seminaarikierue. Eri vammoihin voi ikääntyessä liittyä myöhäisoireita, joissa on myös nais erityisiä piirteitä. Haluamme koota näistä tietoa ja muodostaa hyvinvointiin ja sen kaikkiin osa-alueisiin keskittyvän vinkkimateriaalin. Tavoitteenamme on mahdollistaa vertaiskohtaamisen paikkoja, joissa yhdessä tehdyt oivallukset





Vertaistuesta voimaantumiseen
vammaisena naisena

Logossa on nähtävissä
Rusetti – Vammaisten
naisten valtakunnallinen
yhdistys ry:n logosta tuttua
turkoosinväristä rusettinau-
haa. Rusetti ry. solmii yhteen
moninaiset vammaiset tytöt
ja naiset ja Rusetti ry:n
hallinnoima VEERA-hanke
tekee työtä sen eteen, että
vammaisilla tytöillä ja
naisilla olisi mahdollisuus
toteuttaa itseään ja löytää
voimaa vertaisistaan.

oman hyvinvoinnin edistämi-
sestä voivat levitä laajalle.

Viimeiseksi VEERA-hank-
keessa on tavoitteena järjestää
myös koulutusta johtajuudesta
siitä kiinnostuneille. Johtajuus
voi tarkoittaa eri ihmisille erilai-
sia asioita: kenellä on haaveita
edetä johtotehtäviin yhteiskun-
nassa tai työelämässä, kenellä
on tavoitteena ottaa johtajuus

omasta elämästään ja tehdä
itsenäisempiä päätöksiä. Koutu-
tuksen tarkoituksena on tukea
kaikkia näitä haaveita, yhdessä
pääsemme rikkomaan myös
vammainen naisten lasikatotja!

Kiinnostuitko VEERA-hank-
keen toiminnasta ja haluaisit
kuulla lisää? Ota meihin yhteyt-
tä ja seuraa meitä sosiaalisessa
mediassa!

**Projektipäällikkö Anni
Tackman**
anni.tackman@rusettiry.fi
p. 044 719 0412

**Projekti suunnittelija Jaana
Tiiri**
jaana.tiiri@rusettiry.fi
p. 044 491 8191
www.veerahanke.fi

Poliolehti toivottaa lukijoille hyvää kesää!



Polio- kysymys-

Postpolio

(polion myöhäisoireet)

Virustartunnassa vauri-
oilta säästyneet liike-
hermosolut kasvattavat
hermosäikeitä ottaen vastuun
kuolleiden tai heikosti toimi-
vien solujen tehtävistä. Solut
laajentuvat ja lihassyt kasvavat.
Ikääntyessään solut alkavat uu-
pua ja kuolla, koska ne kärsivät
ison kokonsa puolesta ravinnon
ja hapenpuutteesta. Lihassy
muuttuu supistusominaisuuk-
siltaan hitaammaksi ja sen toi-
minta häiriintyy merkittävästi.
Lihasten voima heikkenee ja ne
alkavat surkastua.

Postpolio- (myöhäis-) oireita
saattaa esiintyä kaikkialla kehos-
sa ja kaikissa lihaksissa:

lihaskuivus ja lihasten
väsyvyys
lihas- ja nivelkiput, jotka
osin johtuvat nivelten epäta-
saisesta kuormituksesta
uupumus eli energian ja kes-
tävyyden puuttuminen
autonomisen hermoston
toimintahäiriöstä johtuva
kylmänarkuus
liikkumattomuudesta ai-
heutuva alaraajojen turvotus
hengityselinten heikkou-
desta johtuva hengitysvajaus
ja uniapnea
vartalolihasheikkoudesta
seurannut skolioosi
nielemis- ja äänentuoton
ongelmat
psykkinen stressi

Osa postpolio-oireista voi
johtua aivorungossa tapahtu-
neista muutoksista. Aivorunko
sisältää kolme osaa ja kullakin
on elimistössä oma tehtävänsä:

kuntoutuksen kartta



Keskiaivot vastaavat

- visuaalisesta aktiivi-
suudesta
- Tietoisuudesta
- Hienomotorisista
säädoistä

Aivosilta

- Kuljettaa signaalit pikku-
ja keskiaivoihin
- Välittää aistihavainnot
- vaikuttaa uneen, kasvojen
ilmeisiin, kuuloon, asen-
toon, nielemiseen

Ydinjatke

- Välittää viestit isoajoista
aivorunkoon ja pikku-
aivolle
 - Ottaa vastaan infoa aivo-
jen osista ja selkäytimestä
 - Kontrolloi sydämen syket-
tä, verenpainetta, hengi-
tyksen tahtia ja syvyyttä
- Aivorungossa tapahtuneet
muutokset voivat vaikuttaa:

lämmönsäätelyyn
janon tunteeseen
verenpaineeseen
tasapainoon
lihaksiin
hengitykseen
uneen
kognitiivisiin toimintoihin
sydämen toimintaan

Riskiä sydän- ja verisuonitauteihin lisäävät:

liikuntarajoitteet
ylipaino, alipaino
kipu
ikäntyminen
liian vähäinen/rasittava
liikunta
tasapainoton ruokavalio
stressi ja univaje
hengitykseen liittyvät
ongelmat

lämmönsäätelyjärjestelmän
häiriöt

Tavoitteena tiedostaminen

Oman nykytilanteen tiedosta-
minen on tärkeää ja vaatii kun-
toutukselta oman toimintakyvyn
tarkkailua ja ylös kirjaamista.
On selvittettävä oireet ja tie-
dostettava niiden vaikutukset
nykyiseen toimintakykyyn,
ymmärrettävä liikkumisen ja
levon merkitys omassa arjes-
saan, osattava hakea apua, kun
oma asiantuntijuus ei riitä ja
rehellisesti kohdattava oma
tilanteensa.

On siis tunnistettava ja omak-
suttava hiljainen tieto omasta
itsestään itse ja käyttäen hy-
väkseen myös läheisten nä-
kemyksiä. Miksi itse? Siksi,
että kukaan muu ei voi tietää,
nähdä, kokea tai mitata toisen
tilannetta. Oma asiantuntijuus
pitää tuoda esiin. On tunnis-
tettava:

- postpolion oireet
- liikunnan määrä
- säännöllisen liikunnan
hyödyt
- sopiva rasitusaste
- tasapainoinen ruokavalio
- painonhallintaan vaikutta-
vat seikat
- riittävän unensaannin
merkitys
- stressi

- rentoutumisen ja levon
merkitys
 - diabeteksen mahdollisuus
 - hengitysongelmat
 - apuvälineiden välitön ja
tuleva tarve
 - lääkkeiden vaikutukset
 - muut toimintakykyä ra-
joittavat oireet/sairaudet
 - lääkkeet, jotka saattavat
vaikuttaa toimintakykyyn
- Joidenkin sydän- ja veri-
suonitautien lääkkeiden hait-
tavaikutukset muistuttavat
polion oireita ja saattavat lisätä
niitä. Mm. beetasalpaajat vä-
hentävät sydämen sykettä ja
supistumista, samalla niiden
sivuvaikutukset voivat aiheuttaa
lihaskuivoutta, kylmäämistä,
erektiohäiriöitä, huimausta ja
uupumista, myös verenkierron
vaste fyysiseen rasitukseen
heikkenee.

Statiinit alentavat veren ko-
lestroliarvoja, mutta voivat
myös lisätä lihaskipua, lihas-
heikkoutta ja lihaskrampeja.
Statiinien sivuvaikutuksiin
liittyy myös veren kreatiini-
kinaasin (CK) pitoisuuden
nousua. Tämä lihaskuivuminen
entsyymi on hyvin herkkä ja
esimerkiksi fyysinen rasitus
saattaa nostaa sen pitoisuutta.
Osalla polion sairastaneista on
CK-arvo koholla, lihasten yli-
rasituksen takia. Tämä voi olla
este statiinien käytölle.

Uni- ja rauhoittavat lääkkeet
voivat lamata hengitystä. Li-
haksia rentouttavat lääkkeet
saattavat heikentää liikunta- ja
toimintakykyä. Hermostoon
vaikuttavat kipulääkkeet ja
kalsium saattavat lisätä umme-
tustaipumusta.

Ihmiset ovat yksilöllisiä, ei-
vältä reagoi lääkkeisiin samalla
tavalla.

Mikäli sairaus vaatii lääkehoi-
toa, on tehtävä kompromisseja
ja keskusteltava lääkärin kanssa
siitä, mikä on siinä tilanteessa
parasta.

Jos lääkityksen yhteydessä
esiintyy haittavaikutuksia, on
aina keskusteltava lääkärin
kanssa hoidon hyödyistä oman
tilanteen ja polion myöhäisoi-
reiden valossa.

Kirjaaminen helpottaa apua hakiessa

Oman toimintakyvyn, oirei-
den, sairauksien, apuvälinei-
den ja liikunnan kirjaaminen
helpottaa kokonaisuuden
hahmottamista. Asioista syn-
tyy kokonaisuus, jonka avulla
voi tehdä korjausliikkeitä itse
esimerkiksi liikuntaa pohtiessa.

Kirjoitettu todellisuus avau-
tuu paremmin myös hoitavalle
lääkärille, fysio- tai puhetera-
peutille ja sosiaalityöntekijöille.
Apua haettaessa voidaan lähteä
nykytilanteesta, kun kaikki
mennyt on luettavissa.

Käytä kysymyskarttaa ja
oheisia taulukoita apuna oman
toimintakyvyn ja asiantuntija-
avun tarpeen kartoittamiseen.

Tärkeintä elämässä on tietää
omat voimavaransa ja mahdol-
lisuudet niiden vahvistamiseen.

Teksti: Marja Räsänen

Lähteet:

Lise Kay 2018
Gawne&Wells 2003

LEPOPÄIVÄKIRJA

[illegible]

OIREKYSÉLY

OIRE	EI OLLENKAAN	HIEMAN	USEIN	AINA
Hengitysongelmat				
Uupuminen				
Lihasjeikkous				
Lihaskrampit				
Uniongelmat				
Kylmääminen				
Nielemisongelmat				
Kipu, Missä				
Stressi				
Muu?				

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

[illegible]

TOIMINTAKARTTA

Ongelma	Terapiamuoto	Liikuntamuoto	Lääkäri	Erikoislääkäri
Kipu				
Hengitys				
Uupumus				
Nieleminen				
Lihashäikkous				
Kylmäminen				
Unettomuus				
Apuvälineet				
Muu:				
Muu:				

Lahti-Kouvola osasto

Oikein hyvää ja aurinkoista kesää kaikille! Toivottavasti tapaamme syksyllä!

Johtokunta

Pohjanmaa osasto

Tapahtumista ei ole tietoa tällä hetkellä, niistä tiedotetaan, kun tiedetään enemmän.

Pohjanmaan osasto toivottaa hyvää kesää kaikille, pysykää terveinä

Johtokunta

Tampereen osasto

Olemme varanneet lippuja syksyn näyttöksen perjantaina 25.9.2020 klo 19: ”Kinky Boots”.

Jos tämä onnistuu, liput on lunastettava kuukautta ennen, lippuja on varattu 20. Ota yhteyttä meihin lähempänä, kun tilanne varmistuu ja tiedämme silloin myös hinnan.

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

Tapaamisiin

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Syksyn avokuntoutuspäivä

Syksyn avokuntoutuspäivä pidetään 13.11.2020 klo 12-18 Caritas-kodissa, Kapellimestarinkatu 2 Oulu. Ilmoittautuminen viimeistään 30.10.2020 mennessä Marja Räsäselle puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Vertaisryhmä

Kokoontuu syksyllä Oulun Kumppanuuskeskuksessa, Kansankatu 53., kerran

kuussa, puolitoista tuntia kerrallaan. Ryhmä aloitetaan kahvitteilla. Ryhmässä on mahdollista keskustella poliosta ja polion myöhäisoireista ja saada näin vertaistukea, mutta puhua voi kaikesta muustakin mielessä olevista asioista. Avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää, että kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää siihen. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa.

Vertaisohjaajiina toimivat vertaisohjaajakoulutuksen saaneet Eija Töyrä puh. 050-5779601 ja Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135. Mikäli kiinnostuit, niin otathan yhteyttä.

Huom! Koronaviruspandemian aikana vertaistukiohjaajat ovat käytettävissä puhelimitse arkipäivisin klo 9-16 väisensä aikana.

Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous

19.9.2020 klo 12 pidetään Iiriskeskuksessa Helsingissä.

Valtakunnalliset syyspäivät

Pidetään 30.11.2020 Oulun Edenissä, Holstinsalmentie 29,90510 Oulu

Kerhotoiminta

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takkahuoneessa 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 Tanhuanatie 1. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481.

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

Huom. Koronan vuoksi kaikki ryhmät on tauolla toistaiseksi.

Hyvää kesää!

Johtokunta

Satakunnan osasto

Satakunnan osastossa oli tänä vuonna tarkoitus olla poikkeuksellisen paljon eri tapahtumia 60 v juhlavuoden merkeissä. Toisin on käynyt, mutta meistä riippumatomista syistä. Maaliskuussa oli osaston vuosikokous, jossa vielä tapahtumat hyväksyttiin, mutta heti kokousta seuraavana päivän kaikki muuttui:

kaikki kevään 2020 tapahtumat peruutettiin

kesäkuun osaston 60 v juhla siirretään myöhempään ajankohtaan

syyskuun Heku kurssi on syytä siirtää vuodelle 2021 (joko kevät tai syksy)

Kaikki syyskauden tapahtumat ovat vielä seurannassa, eli mitään päivämääriä ei ole tiedossa. Kun syyskauden tapahtumat varmistuvat, niin tiedotamme niistä jäsenkirjeellä.

Kaikki toivomme, että tämä poikkeustilanne sallii jälleen meidänkin kokoontua ja tavata toisiamme.

Tapaamista odottaen

Johtokunta

Savon osasto

Koronatilanteen rajoitusten vielä jatkussa, aiemmin ilmoitetut kesäteatteri- ja kesäretkipäivä joudutaan perumaan tämän kesän osalta.

Kuntoutusta

Toivon mukaan syksyllä olisi tilanne jo valoisampi ja voisimme toteuttaa Kruunupuiston kuntotapahtumat.

Kruunupuisto, Punkaharju 01.09 – 04.09.2020

Avokuntoutuspäivä 01.09.2020

Polioliiton ohjelman mukaan - jatkuen siitä sitten

Heku-kuntotapahtumana 2-4.9.2020

Ohjelmassa, toimintakykytestit, ohjattu allas- liikunta- ja rentousryhmät. 1x (60 min) yksilöllinen hoito (hieronta tai jalkahoito.) Tarkempi ohjelma jaetaan paikanpäällä.

Majoitus 2hh täysihoidolla.

Jäsenhintaa 182,50 €, ei-jäsen 365 € .

Sitovat ilmoittautumiset 31.07.2020 mennessä.

Avokuntoutukseen ilmoittautumiset Marja Räsäselle

sp.marja.rasanen@polioliitto.com

puh.09-68609940 tai 0400 236956

Osallistumismaksu Savon osaston tilille DanskeBank FI18 8000 1300 2228 75

Muistatthän käyttää henkilökohtaista viitenumeroa.

Edellä mainittuihin tapahtumiin ilmoittautumiset ja lisätietoja:

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

Tervetuloa mukaan!

Hyvää kesää kaikille.

Johtokunta

Pääkaupunkiseudun osasto

Päspön toimintaa syksyllä 2020

Syksyllä meillä on mahdollisuus hoitaa kuntoamme korona kauden jälkeen, joka toivottavasti helpottaa syksyyn mennessä.

Olemme saaneet Helsingin kaupungilta kaksi uutta liikuntatapahtumaa syksylle 2020 ja keväälle 2021.

Allasvoimistelu sairaala Ortonin altaalla

Allasvoimistelu Ortonin altaalla alkaa torstaina 3.9. klo 14.00, jos koronatilanne sen sallii. Allasvoimistelu on 45 minuuttia, jonka jälkeen on vapaata uintia 15 minuuttia. Allasvoimistelun hinta on 60€/kausi. Ilmoittaudu toimistolle 20.8. mennessä.

Tuolivoimistelu Katajanokan liikuntasalissa

Helsingin kaupunki järjestää polioivamaisille soveltuvaa tuolivoimistelua Katajanokan liikuntasalissa alkaen tiistaina 1.9.. klo 14-15. Ryhmä on erityisliikunnan yhteistyöryhmä, jossa voi olla muistakin liikuntavammaryhmästä jumppaajia. Ilmoittautumiset toimistolle 20.8. mennessä.

Kuntosaliharjoittelua

Myllypuron liikuntamylyssä

Helsingin kaupunki järjestää myös kuntosaliharjoittelua Myllypuron Liikuntamylyssä polioivammaisille ikäihmisille alkaen keskiviikkona 2.9. klo 14.-15. Ilmoittautumiset toimistolle 20.8. mennessä.

Jos korona tuo muutoksia toimintaan, niin kerromme muutoksista ilmoittautuneille.

Torstaikerho

Torstaikerho aloittaa toimintansa syyskuun toisena tosrtaina 10.9. toimistolla Kumpulantie 1, 8 krs klo 15.30.-17.30.

Syksyn kerhopäivät

10.9, 8.10, 12.11., 10.12.

Varmista ennen tuloasi toimistolta onko tullut koronan takia muutoksia.

Muu toiminta

Muusta toiminnasta ilmoitamme kierto-kirjeellä ja nettisivulla kesän jälkeen.

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Olemme kokeneet kovin erilaisen kevään aikaisempiin vuosiin verrattuna. Jouduimme koronaviruksen takia 13.3.2020 alkaen perumaan vesijumppamme ja sitten vuorollaan muutkin liikuntavuoromme päättyivät.

Nyt elämme jo kesäkuuta ja rajoitukset vähän helpottavat. Mutta vielä ei ikäihmisten ja riskiryhmiin kuuluvien osalta ole tapahtumassa mitään oleellista muutosta. Tänä kesänä ei tulla järjestämään kesäretkä. Samoin näyttää siltä, että kaikki lounastapaamiset ja teatterikäynnit toteutetaan

vasta joskus tulevaisuudessa. Toivottavasti syksy tuo niihin selkeyden.

Avokuntoutus varauksella

Kevään avokuntoutuksemme jo siirrettiin elokuulle, tarkemmin torstai 27.8. ja paikkana tuttu Marina Palace. Paikan suhteen on pieni varaus, mitkä ovat silloin etäisyyssrajoitukset, 2 metrin turvaväli rajaa tarjolla olevia tiloja.

Toivottavasti elokuun alussa tiedämme, miten avokuntoutukset voidaan toteuttaa.

Bocciaa ja vesijumppaa

Syksylle olemme saaneet vahvistuksen liikuntavuorojemme jatkosta.

- Pelaamme bocciaa tiistaisin klo 12-13.30 Impivaaran uimahallin liikuntasalissa. Syksyn ensimmäinen vuoromme on 1.9.2020.

- Vesijumppa / uinti jatkuu perjantaisin Ruusukorttelissa klo 14 – 16.

Syyskauden jumpat alkavat 4.9.2020.

Heku-kurssia??

Heku-kurssillemme, joita on järjestetty kaikkiaan 12 kurssia Ruissalon kylpylässä, viime vuonna edelleen toivottiin jatkoa. Jatko pitikin olla selvä, sillä puheenjohtaja oli jo sopinut hinnatkin tälle vuodelle ja ajankohtakin oli varattu 8. - 10.9.2020. Ruissalon Kylpylä kuitenkin irtisanoutui sovitusta hinnoittelusta ja antoi uuden huomattavasti korkeamman tarjouksen suunnitellulle kolmannelletoista heku-kurssillemme. Puheenjohtaja jatkaa neuvotteluja syntyneestä tilanteesta, tutkitaan samalla olisiko kiinnostusta kurssista uudessa tilanteessa.

Syksyn toiminnasta ja mahdollista tilanemuutoksista tiedotetaan jäsenkirjeellä, kun tilanne selkiintyy ja tapaamisrajoitukset helpottavat.

Nettisivuillamme olemme myös informoineet syntyneestä tilanteesta.

Yritetään pysyä terveinä.

Nautitaan kesästä ja toivottavasti nähdään syksyn tapaamisissa ja kuntoiluissa!

Johtokunta

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

”Tästäkin selvittää” on viimeisen puolen vuoden aikana tutuksi tullut lausahdus koko maailmaa koettelevasta koronaviruspandemiasta. Uskotaan vahvasti, että näin tulee käymään. Paljon pahuutta tuo pirulaiseksi kutsuttu kaverus onkin aiheuttanut. Perusteltavissa olevista syistä johtuen voidaan sanoa, että sen aiheuttamien tuhojen jäljiltä maailma ei todellakaan ole entisenlainen. Kaikki palikat on laitettu uuteen järjestykseen. Monet ennen niin itsestään selvistä asioista ovat muuttuneet ja tulevat muuttumaan edelleen. ”Mutta opetellaan pelaamaan niillä korteilla, jotka on jaettu.”

Kuluneen puolen vuoden aikana hyvin suuri osa meistä on joutunut erinäisistä, joissain tapauksissa heikosti perustelluista syistä johtuen liikkumisvapautta rajoittaneiden karanteenien kohteiksi. Menettelyä on kutsuttu kauniisti riskiryhmäläisten suojeluksi. Minuaakin yritettiin tunkea siihen joukkoon. Hieno asia, jos se toteutetaan oikeilla perusteilla. Mutta minun mielestäni pelkkä 70-vuoden ikä, puhumattakaan vasta sen lähestymisestä yhdistettynä vuosikymmeniä sitten sairastettuun polioon, ei aiheuta riskiryhmään kuulumista. Minun poliooni ei ole liittynyt koskaan esim. hengitysvaikeuksia. Minun oman näkemykseni mukaan yli 70-vuoden ikä ei johda yksin ihmistä riskiryhmään. Moni yli 80-vuotias on tänä päivänä vähintään yhtä hyvässä kunnossa kuin useat 40-vuotiaat. Eri asia on, jos



Bella kissani huolehtii, että isäntä ei roiku koko ajan tietokoneella.

ikääntyneellä ihmisellä on lisänä jokin lääkitystä vaativa sairaus, kuten esim. diabetes, syöpä jne, tai jokin keuhkosairaus. Polion sairastaminen, ellei se ole johtanut hengitysongelmiin, ei niin ikään tee ihmisestä automaattisesti koronan kannalta riskiryhmäläistä.

Huomasin yllättäen Omakan-ta-palvelusta, että Nummelan terveysaseman minua tuntematon lääkäri oli kirjannut terveystietoihini merkinnän: ”Arvio kuulumisesta vakavan koronainfektion riskiryhmään tämän hetkisten kriteerien mukaan: ON riskiryhmää. Syy: polion vaikeat komplikaatiot, ikä lähes 70 v.” Siinä se taas ilmeni, mitä nykypäivän lääkärit ymmärtävät poliosta!

Koronaviruspandemia on saattanut koko maailman taloudet polvilleen. Euroopan tasolla

EU-valtiot pyrkivät onneksi rahoittamaan omien maiden taloudellisia vaikeuksia, joita pandemia aiheuttaa. Mutta kylä tuota rahaa ollaan näköjään EU:n taholta yhteisvastuullisesti tarjoamassa myös niille EU-valtioille, jotka vähät välittävät siitä, että jokaisen maan on itse oltava päävastuussa oman taloutensa hoitamisessa. Suomessa rahaa jaetaan nyt lisäbudjettien kautta kymmeniä miljardeja valtion velkaa kasvattaen. Rauhallista miestäkin alkaa jo hirvittämään. Jossain kohtaa, tulee vielä luvun vetävän käteen! Näitä ja tulevia velkoja maksetaan takaisin kymmeniä vuosia. Jotain tolkkua pitäisi nyt saada kovin avokätiseksi muodostuneeseen rahanjakoon. Muuten ei kunniankukko laula!

Koronaviruspandemia on vaikuttanut paljon myös yhdis-

tyksemme toimintaan. Touko-kuulle suunniteltu yhdistyksen sääntömääräinen kokous (ns. vuosikokous) jouduttiin siirtämään syyskuulle. Ajankohdasta ilmoitetaan jäsenkirjeellä. Lomailutoimintaa ei uskallettu edes suunnitella ja näin jälkikäteen tarkastellen, jos olisi suunniteltu, niin ei olisi voitu toteuttaa. Syksyllä suunnitteilla oleva Pärnun kuntoutusloma on vielä tällä hetkellä hakusessa. Viron kylpylälomat keväältä ja todennäköisesti ainakin osittain myös kesältä ovat olleet pandemian takia peruttuina. Kylpylöiden toimintaa käynnistellään parhaillaan. Tarkempaa tietoa jäsenkirjeellä tästäkin asiasta tilanteen selvittyä.

Koronapandemia on julkisuudessa liikkuvan tiedon mukaan johtanut siihen, että muutaman kuukauden sisällä Suomessa on

irtisanottu ja/tai lomautettu jopa toistaiseksi useita kymmeniätuhansia työntekijöitä ja määrän pelätään kasvavan vielä lähelle 200.000 henkilöä. Olen toiminut henkilökohtaisten avustajien työnantajana jo 27-vuoden ajan. Vuodesta 2009 alkaen palveluksessani on ollut kolme vakinaista avustajaa, joiden kesälomatuuraajien löytäminen on ollut haasteellista jo usean viime vuoden ajan. Ministerit ja työvoimaviranomaiset vakuuttavat kilvan, että työttömälle työn vastaanotta-

minen kannattaa aina. Mutta mistä sitten johtuu, että näin suurtyöttömyyden aikanakaan vapaat työpaikat eivät kiinnostu. Vai onko edelleen joitain kannusteloukkoja, jotka estävät työttömiltä työn vastaanottamisen? Vai onko niin, että kesällä ei haluta töihin, jos edes jollain tapaa pärjätään?

Lempikeittoani Sote-soppaa ollaan kuulemma taas pistämässä tulille. Saapa nähdä, montako vuotta sitä tällä kertaa hämmennetään ja moneenko

kertaan hallitus vaihtuu kypsennyksen aikana.

Toivotan meille kaikille mukavaa, kaunista ja lämmintä kesää. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme. Muistakaa, kyllä me tästäkin pandemiasta selvitään.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n
puheenjohtaja

Joutjärven seurakunta

Lahti, www.lahdenseurakunnat.fi/
joutjarven-seurakunta

Sähköpalvelu Keskitalo Ky

Kempele, puh. 044 262 7499

VAASAN VANHA APTEEKKI
GAMLA APOTEKET I VASA

Vaasanpuistikko 13,
65100 Vaasa,
puh. 06 357 5300

www.vanha-apteekki.fi

Avoimna: ma-pe 8–20, la 10–18, su 12–18

METSÄPALVELU TURUNEN OY

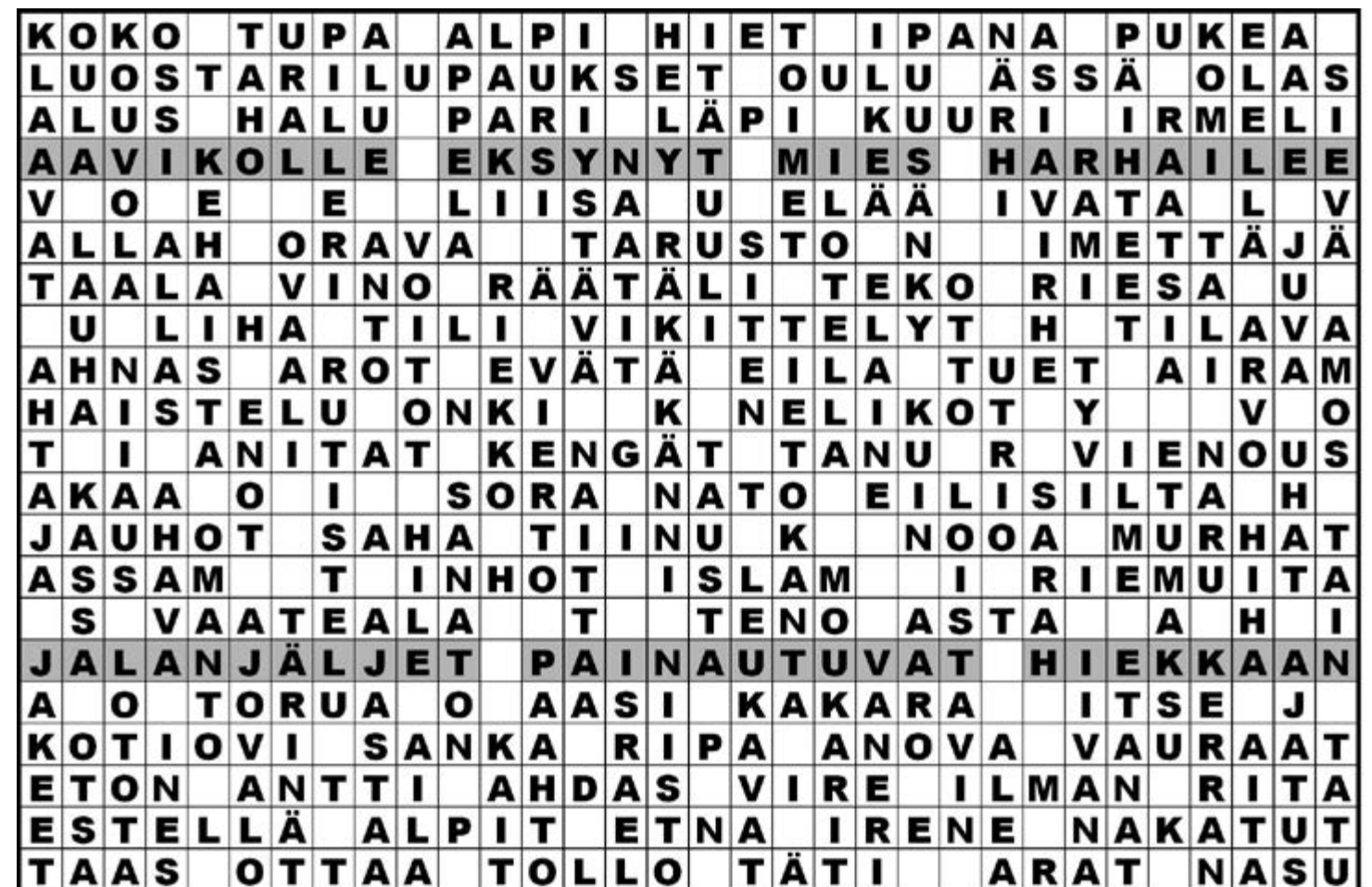
Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828

tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi

www.metsapalveluturunen.fi

VANTAAN LUONNONKIVI OY

puh. 040 513 8419



Vanhaa velkaa maksamatta ja uutta vain lisää!

Elämä ja eläminen on siitä kivaa, että ei voi koskaan tietää, miten syvältä se voikaan olla. On kiva seurata voiko enää mennä huonommin. Muistaakohan kukaan enää aikaa, kun meidän suurin ongelmamme oli Sipilä, SOTE ja maakuntamallit? Kyllä, olen ennenkin ikävöinyt vanhoja aikoja, kuten Höyry Häyrisen urheiluselostuksia ja sitä, että keskikaljaa myytiin kortilla. Olen erikoinen persoona ja kyllä tiedostan sen itsekin. Nyt olen kuitenkin tunnemyrskyssä huomannut ikävöiväni Kempeleen pelastajaa ja hänen hallituksen sekoilua, jossa perussuomalaisista tuli kaksi puoluetta ja KEPU petti silloinkin kaikki. Oi niitä aikoja!

Nyt ongelmia ovat tappava virus ja sen aiheuttamat seuraukset, ja nämä seuraukset tulevat olemaan isompi ongelma kuin itse virus. Tuntuu välillä, että suomalaisten peruussairaudet, kuten sydän ja verisuonisairaudet, korkeat verenpaineet, diabetes, keljuilu (parempaa sanaa ei wikipedia alkuperäiselle vit#&c%%maisuudelle tarjonnut) ja kateellisuus olisivat kadonneet. Nyt saa vaikutelman, että Suomessa ainut olemassa oleva sairaus on korona, ja kaikki keskittyvät hoitamaan vain koronaviruksen saaneita. Kaupassa, kunnan lääkärissä ja postissa asioineena olen varma, että ainakaan keljuilua ei ole saatu parannettua. Reissuilla vastaan on tullut nyrpeiden ilmeiden lisäksi kanssavaeltajia erilaisin apuvälinein ja apteekeissa on ollut asiakkaista vähintäänkin entiseen tapaan, joten voisin kuvitella, että myös muut sairaudet ja vammat ovat yhä olemassa. Joskin jääneet hoitamatta.

Koronan vuoksi monet kiireellisetkin hoidot siirrettiin myöhemmäksi ja nyt puhutaan hoitovelasta.

Meitä on vaihteeksi syylistetty siitä, että emme mene hoidattamaan sairauksiamme. Julkiset terveysasemat ovat ”velkahoidossa” ja tätä velkaa maksetaan vielä pitkään,

koska epidemia tuntuu viihtyvän keskuudessamme ja voi olosuhteisiin nähden edellen hyvin.

Viinalla, saunalla ja mökkeilyllä ei ole saatu tuhottua virusta yhteiskunnastamme, eikä sinänsä ihme. Kuka ei tykkäisi olla järvenrannalla, saunoa ja nauttia virvokkeita? Olen ymmärtänyt, että koronavirus on fiksu ja muuntautumiskykyinen ja pelkäänkin, että itämainen vieras viihtyy täällä vielä tovin. Tästä syystä hoitovelka



tulee kasvamaan suureksi ja valitettavasti moni muuhun sairauteen hoitoa tarvitseva jäänee ilman apua.

Olenkin miettinyt, että hakeutuisin koronavuoksi sairaalaan ja sitten siinä samalla pyytäisin lääkärä hoitamaan kuluman takia leikkausta vaativan lonkkani kuntoon. Nyt on nimittäin niin, että leikkaukset ja fysioterapiat on siirretty jonnekin tulevaisuuteen. Niitä odotellessa voi jumpata itse ja nauttia kipuihin buranaa. Toki aina olen itse jumpannut, koska sitä ei kukaan voi minun puolestani tehdä. Olisi kyllä mahdollista, jos voisi: olisin rautaisessa kunnossa ja kulkisin rannalla ilman paitaa myös tammikuussa.

Olen tarkalla korvalla kuunnellut, kuinka ministerit ovat kertoneet, kuinka hoitoon pääsee ja ihmisten pitää uskaltaa hakea apua. Tämä on kyllä vahvasti epätotuutta, koska hoitoon ei kaikissa paikoissa vain kertakaikkiaan pääse. Moni hoito, leikkaus ja tutkimus siirrettiin myöhemmäksi, kun alettiin varustautua koronaepidemiaan. Nyt niitä jonoihin juuttuneita pikkuhiljaa aletaan katsastella; mutta se ei silti takaa, että saat apua.

Olen siinä samaa mieltä, että jos tarvitsee apua, niin on sitä haettava. Tunkeutua vaikka väkisin terveysasemalle ja vaadittava hoitoa. Nyt ei ole aika olla kiltti ja siirtää hoitoa myöhemmäksi, jos sille on akuutti tarve. Nyt on aika olla kelju suomalainen, jolla on oikeus saada hoitoa. On varmasti olemassa kuntia ja alueita, joissa apua on saanut, mutta se on harvinaista. Olisiko han tilanne paremmin, jos Kempeleen ihmemies ja muut soturit olisivat saaneet maakuntamallit ja SOTE-alueet maaliin? Ei todellakaan olisi paremmin, mutta kiva sillä ajatuksella on leikkiä!

Mistäkö tiedän, ettei hoitoon pääse? No, kaverit (jotka ainakin tähän asti osoittautuneet luottamuksen

arvoiseksi) ovat omia kokemuksiaan kertoneet. Haljennut hammas ja karsea kipu ohjataan hakemaan apua apteekin hampaanpaikkaussarjasta. Syöpäpäpaily muuttuu kiireellisestä kiireettömäksi (et sinä tähän kuukaudessa kuole), kaihin takia puolisokea pärjää kyllä (kunhan et ruuhka-aikaan autolla ajele) ja lonkkaleikkausta jo pari vuotta jonottaneella ei kyllä ole enää kiire yhtään mihinkään.

Hallituksessa on nyt ”ihme viisikko”, joka hoitaa kaiken kuntoon. Luotan vahvasti näiden naisten olevan edelläkävijöitä, jotka pitävät huolen meistä. Ei enää lehmänkauppoja ja setämiesten sopimuksia, joilla haetaan vain omia (ja puolueen) etuja!

Mikään ei ole muuttunut, paitsi se, että tiedostilaisuuksissa on kyllä kiva katsella nuoria naisia. Ja hyvin on Henrikssonin säilynyt ikäisekseen. Päätöksistä en osaa sanoa ovatko ne ihmemies vai ihmeviisikon, mutta mitä sen väliä, kun aurinko paistaa ja kesä tulee!

Palataan taas!

Koronasohalta sotesohvalle siirtymistä odottelen.

Koronasohvalta