

# Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2020





# Tässä hetkessä

Tuntuu jotenkin klišeiseltä aloittaa teksti sanoin ”Onpahan ollut erikoinen vuosi tämä 2020”. Outo tämä vuosi on tosiaan ollut. Osasikohan joku tällaista odottaa? Paljon on muutoksia tehty ja aikatauluja justeerattu uudestaan ja uudestaan. Minäkään ei pitänyt enää tässä iässä yllättää, mutta yllätti kuitenkin. Moni on kysellyt, että kuinka kurssit ja tapahtumat tullaan jatkossa järjestämään? Kaikki pyritään järjestämään ”ihan normaalisti ja turvallisesti”, koska emme selvästikään voi tietää, mikä tilanne on viikon tai kahden päästä. Jatkuvasti muuttuvat tartuntatilanteet ja suositukset työllistävät kalenteria. Kristallipalloa olenkin joululahjaksi toivonut.

## Saa nähdä riittääkö niitä, voi olla kysyntää

Huoli teidän jaksamisestanne on suuri. Yritämme tarjota kaiken mahdollisen tuen, niillä apuvälineillä mitä meillä on käytössä. On kuitenkin myönnettävä tilanne ja todettava, että verkkoon siirtyminen ei ole meille kaikille se ratkaisu. Päättäjät toittovat, kuinka verkossa kaikki onnistuu, mutta kaikilla ei ole mahdollisuutta olla verkossa. Kaikilla ei ole älylaitteita tai osaamista toimia verkossa. Teams-kokoukset ja verkossa tapahtuvat tapaamiset ovat hyvä keksintö, mutta ne eivät pysty kaikkeen siihen, mitä tarvitsemme. Lämpöinen halaus, tiukka kädenpuhdistus ja kasvojen peseminen ovat hyvin tärkeitä meille kaikille. Toivottavasti tämä aika ei jätä



meitä virtuaalimaailmaan tai ihan yksin.

Polion sairastaneiden asenne menneeseen vuoteen on ollut uskomattoman vahva. Hengityslaitte ja sairaalahoitoa vaativa virustauti on tuttu. Kokemukset huokuvat kaikessa tekemisessä. Jokainen ymmärtää kuinka vaarallinen virus voi olla, emmekä koskaan tiedä miten se kehenkin vaikuttaa. Covid-19 viruksesta tiedetään toistaiseksi vielä hyvin vähän. Onkohan tällakin viruksella jälkioireita? Tätähän me emme vielä tiedä, mutta senkin aika vielä näyttää. Kuinka tämä eristämisen ja uhan vuosi meihin vaikuttaa jää myöskin nähtäväksi.

Rokote on valo tunnelin päässä. Britannia aloitti koronarokotukset tänään tiistaina 8. joulukuuta. Ensimmäinen koetilanteen ulkopuolella rokotteen saanut oli 90-vuotias pohjoisirlantilainen Margaret Keenan. Haastattelussa Keenan sanoi rokotteen olevan paras

syntymäpäivälahja ja aikovansa vihdoin suunnitella ystävien ja perheensä näkemistä, kun oli ollut lähes vuoden kaikesta eristettynä. Samaan aikaan, kun Keenan hehkuttaa rokotetta, on moni valitsemassa rokottamattomuuden. Rokotevastaisuus on kasvava trendi ja TEHY:n tutkija Jonas Sivelän mukaan tämä perustuu pitkälle ”luomu” ajatteluun, missä ihmisen kehoon ei kuulu mikään teollinen.

Rokote siis jakaa mielipiteitä ja moni varmasti odottaa saavatko ihmiset mahdollisia oireita rokotuksesta. Tämäkin on hyvin ymmärrettävää, onhan rokote saatu markkinoille varsin nopeasti. Tasavallan presidentti Sauli Niinistö ilmoitti ottavansa rokotteen heti, kun vain mahdollista. Ihmiset tarvitsevat vahvoja esimerkkejä ja luotettavaa viestintää. Näiden avulla meillä on mahdollisuus saada ihmisten luottamus rokotteisiin palautettua. Rokotteisiin

luottaminen sai kovan kolauksen, kun sikainfluenssarokote aiheutti joillekin sen saaneille narkolepsiaa. Asiantuntijoiden mukaan Covid-19 rokotteessa ei ole mitään muuta samaa tuohon epäonniseen rokotteeseen kuin sana rokote.

Vuosi 2021 on meille toivotavasti hieman miellyttävämpi, mutta vielä meiltä kärsivällisyyttä kysytään. Maskit, käsienspesu ja turvavälit tulevat olemaan tärkeitä ohjeita jatkossakin.

Tulevien kurssien ja tapahtumien aikatauluja löytyy tästä lehdestä. Pyrimme viemään kaikki läpi normaalisti tai poikkeusjärjestelyin, ja mikäli peruuttamaan joudutaan, niin pyrimme tiedottamaan siitä teille mahdollisimman pian. Mikäli teillä herää kysymyksiä tai huolia, niin ottakaa yhteyttä ja pohditaan niihin ratkaisuja yhdessä. Yhdessä tästä selvitään ja toivon, että yhteistyön merkitys ymmärretään kaikkialla entistä paremmin.

Mitäpä tässä osaisi muuta sanoa? Osaan vain toivoa, että tuleva vuosi olisi lempeämpi kaikille. Siitäkin huolimatta, että olen oppinut viime kausina paljon. Olen jo aika näppärä verkossa kokoustaja. Tärkein oppi on kuitenkin se, jonka Riitta Nissilän kirjoittamasta Varsinais-Suomen osaston syksystä kertovasta jutusta luin: Tässä hetkessä kaikki on hyvin. Toivottavasti edes pienen hetken ajan voimme kaikki hengähtää ja todeta, että juuri tässä hetkessä kaikki on hyvin.

**Birgitta Oksa**  
päätoimittaja



Kannen kuva  
Lapin Materiaalipankki

## 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



Poliolehti 4/2020

## Sisältö

Pääkirjoitus

2

Meirän sakille

5

## Muuta

Finlandia-palkittu Margarita

4

Tuolijooga

6

Henkilökohtainen apu ja kilpailutus

8

Polion myöhäisaiheet -  
toimintakyvyn mitta

12

Millä mitata toimintakykyä?

13

Mummimammalta:  
Saako sitä henkilökohtaista apua?

14



## Uutisi

Polioipäivä

10

Kansainvälinen vammaisten päivä 3.12.

11

## Korona-arkea

Ei se ohitse mennytään...

9

Näin tässä kävi taas

15

Keväästä - melko inhimilliseen kesään  
ja sitten tulikin syksy

16

Arki koronan varjossa 2  
Kuulumisia Pohjanmaalta

18

Toimintaa Turussa koronasyksyn aikana

22

## Kuntoutusta

Kurssihakemus

19

Poliokurssilla Maskussa lokakuussa

24

Poliokurssilla Peurungassa marraskuussa

26

Suomen Polioliiton toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta  
vuonna 2020-2021

28

## Järjestöt tiedottaa

Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2021

4

Poliohuollon puolelta

21

Jäsensihteerin terveiset!

34

Laurin nurkka

35

Osastoissa tapahtuu

36





# Finlandia-palkittu Margarita

Anni Kytömäen uusin romaani on tiukasti kiinni ihmisen luontosuhteessa. Kytömäen mukaan ihmiset ovat toimijoita luonnossa, ja ihmiset monella tavalla sortavat ja alistavat toisia eliölajeja.

**P**oikkeusolot vaikuttavat siihen, mistä ihmiset voivat päättää itsenäisesti ja kuinka paljon yhteiskunta määrää rajoitteita. Näin tapahtui sodan ja sen jälkeisenä aikana Suomessa. Niin kävi myös viime keväänä koronapandemian aikaan.

Anni Kytömäen kirjaa Margaritaa ei voi lukea ilman, että polioepidemian yhdistää mielessä koronaan. Tämän kirjan Kytömäki kirjoitti paljon ennen kuin koronasta tiedettiin mitään.

”Polio tuli juoneen mukaan jo kolmisen vuotta sitten, kun mietin jokihelmisimpukkaa eräänlaisena veden keuhkoina. Luin poliosta 50-luvun historiaa käsittelevissä kirjoissa. Sitten törmäsin rautakeuhkoon, jota käytettiin hengityskonehoidossa. Siinä ihminen on tavallaan kuoressa hengittämässä, ja simpukka on samalla tavalla vedessä kuoressaan”, Kytömäki sanoo.

## Vauvatalkoot pystyyn

Uuden syntyminen on kirjassa tärkeässä osassa. Sodan jälkeen 1950-luvulla ihmiskunta odotti uuden aikakauden alkavan.



Lapsen odotus ja syntymä on Kytömäen mukaan selkein kommentti myös nykyaikaan.

”Nyt puhutaan, että pitäisi saada aikaan vauvatalkoot. Ajat eivät ole muuttuneet, mutta en olisi kovin huolissani siitä, että väestö vähenee. Olen lukenut, että silloin suositus oli 6 lasta perheessä ja että synnyttäminen on naisten asevelvollisuus. Tästä syntyi Margaritaan rinnastus ja tarinaan Mikko yhtenä pähenkilönä. Hänen piti mennä sotaan ja suorittaa asevelvollisuuttaan. Mikon kautta kysyin, kuinka oikeutettua on määrätä ihminen sotaan, jossa voi menettää henkensä”, Kytömäki ajattelee.

Kytömäen kieli on kaunista ja runsasta, välillä sanojen määrä on jopa uuvuttavan runsasta.

Kannattaa tutustua.

AK

## Polioinvalidit ry:n vuosikokoukset 2021

**Polioinvalidit ry:n sääntömääräinen vuosikokous**  
24.4.2021 Iiriskeskus Marjaniementie 74,  
Itäkeskus, Helsinki

**Lahti-Kouvolan osaston vuosikokous** 11.3.2021  
Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola.

**Savon osaston vuosikokous** ke 17.02.2021  
Viikinkiravintola Harald, Tulliportinkatu 44, Kuopio.

**Tampereen osaston vuosikokous** 28.2.2021  
Vatenkin kokoustila, Pellevonkatu 9, Tampere

**Pohjanmaan osaston vuosikokous** 25.2.2021  
Härjän kylpylä, Ylihärjä

**Satakunnan osaston vuosikokous** 25.2.2021  
Kokouspaikka varmistuu myöhemmin.

**Varsinais-Suomen osaston vuosikokous** 8.3.2021  
Kokouspaikka varmistuu myöhemmin.

**Pääkaupunkiseudun osaston vuosikokous** 11.3.2021  
Poliojärjestöjen toimisto, Kumpulantie 1 A 8 krs,  
00520 Helsinki

**Pohjois-Suomen osaston vuosikokous** 19.3.2021  
Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu

## Suomen Polioliitto ry

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

## Polioinvalidit ry

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

## SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Joulua kohti meitä kotona vievät kukat, kynttilät ja makeiset.

**K**orona-aika jatkuu edelleen varsin tiukkana. Uhkakuvat näyttävät edelleen jopa nousevan. Mietin, että onko kansan itsekuri heikentynyt vai johtuuko se maan hallituksen toimista vai onko kyseessä muusta valtakunnallisesta kurittomuudesta?

Varsinkin yksinäiset henkilöt tuntuvat kärsivän pitkään jatkuvasta kotona pysymisen määräyksistä. Yhteiskunnalla ei näytä olevan voimia kantaa näistä henkilöistä huolta.

Julkisuudessa näyttää olevan ohjeita yksinäisyydestä kärsiville: kuunnella radiosta tai televisiosta hyvää, mieleistänne musiikkia tai kun katsotte television elokuvia, niin pyrkikää katsomaan vain sellaisia elo-

kuvia, mitkä päättyvät onnellisesti. Sen kyllä pystyy määrittelemään elokuvan nimestä tai ennakkomainonnasta. Tämän pitäisi takaaman teille hyvän ja rauhallisen unen.

Iloisiakin uutisia valtakunnassa on, varsinkin Polioliitolle. Juuri tulleen STEALTA saadun tiedon mukaa yhdistyksen toiminta on, ainakin alustavasti, turvattu ainakin seuraavaksi kahdeksi vuodeksi. Kyseessä on Veikkauksen keräämistä rahoitustuloista, joita STEAN kautta jaetaan Sosiaali- ja Terveysjärjestöille. Toimintamme painopiste tulee edelleen suuntautumaan jäsenistön omatoimisuuden vahvistamiseen. Sitä olemme tehneetkin viime vuosina.

Eilen tuli televisiosta Itsenäisyydenpäivän ohjelmaa. Se oli uudistunut kokonaisuudessaan koronatapahtuman takia. Ohjelma kosketti erinomaisesti koko valtakunnan ihmisiä ja asioita. Jos minä saisin päättää, tulisi tulevatkin Itsenäisyydenpäivän juhlat perustua tähän samaan formaattiin. Entinen malli on kaupallistunut ja siellä kilpaillaan vain pukujen, korujen erilaisuudesta ja hiusten kampaamuodista sekä tehdään aidosti bisnestä juhlivalla kansalla.

Toivotan Teille kaikille ja läheisillenne onnellista sekä koronasta vapaata joulua.

Jussi

Lämpimiä mietteitä ja ilon hetkiä kaikille.



# Tuolijooga

Liikkeet tulee tehdä rauhallisesti. Pidäthän huolen, että sinulla on tukeva istuma-asento. Katso myös, että ympärilläsi on tilaa riittävästi. Nämä liikkeet voi tehdä myös avustettuina.

Muista hengittää tasaisesti ja nauttia venytyksestä. Jokainen voi itse määrittää, mikä on sopiva määrä toistoja, tehkää siis jaksamisenne mukaan.

Hauskoja joogahetkiä!

*Venytä rauhallisesti yksi puoli kerrallaan, tavoite on saada kyljet venymään. Vie toinen käsi kohti taivasta ja toinen kohti lattiaa.*

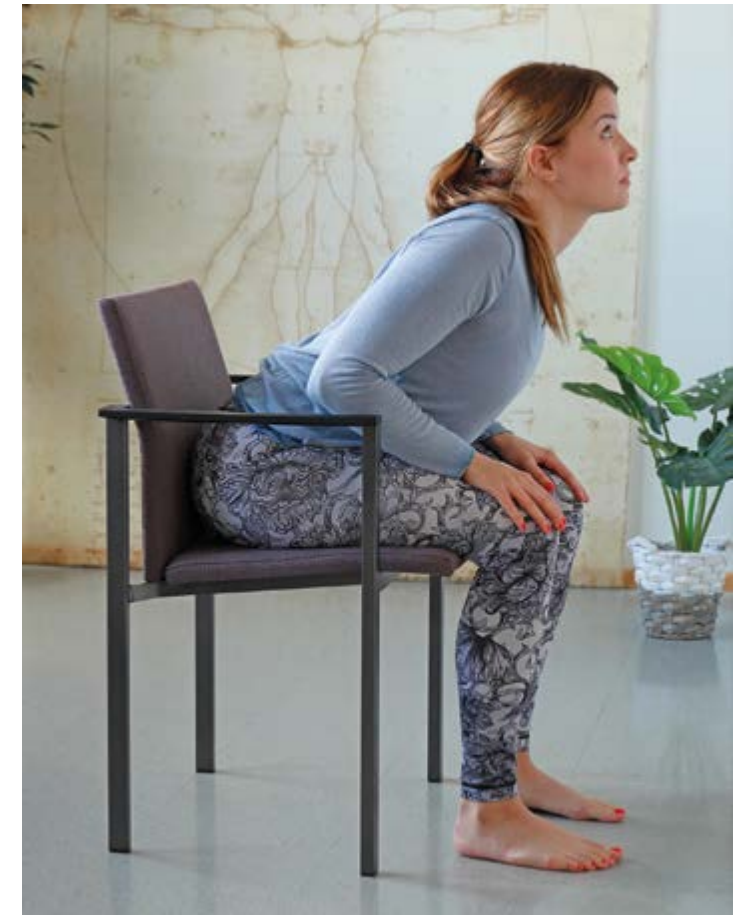


*Vie kädet rauhallisesti kohti taivasta ja sen jälkeen kohti lattiaa. On tärkeää tehdä liike rauhallisesti. Hengitä rauhallisesti sisään, kun viet kädet ylös ja puhalla keuhkot tyhjäksi, kun tuot kädet takaisin kohti lattiaa.*



*Laita kädet yhteen ja vie ne kohti taivasta. Venytä rauhallisesti kylki kerrallaan ja muista pitää hengitys tasaisena.*

*Tuo kädet hartioiden tasolle ja vie toinen käsi eteen ja toinen taakse. Venytä eteen ja taakse mahdollisimman paljon, ikään kuin kurottaisit molemmilla käsillä.*



*Nojaa käsilläsi kevyesti polvia vasten ja yritä saada selkäsi notkolle viemällä lapaluut yhteen. Tämän jälkeen pyöristä selkääsi ja yritä saada lapaluut mahdollisimman kauas toisistaan. Hengitä koko ajan rauhallisesti ja tee liikkeet huolellisesti.*





# Henkilökohtainen apu ja kilpailutus

## Neuvontapalvelujen asiakas kysyy:

*”Otinpa kunnan tarjoaman ostopalvelun henkilökohtaiseen apuun, kun se tuntui niin vaivattomalta. Tämä järjestely toimi erittäin hyvin, tuttu avustaja osasi kohdata minut ja tehdä asioitani juuri niin kuin tarvitsin. Sitten kunta kilpailutti palveluntuottajan ja minun piti alkaa käyttää seteliäni toisessa paikassa. Siitä se rumba alkoi.*

*Luonani kävi joka kerta eri avustaja ja sain kertoa avustamistarpeeni aina uudestaan. Tämä aika oli pois tunneistani. Välillä apua tuli miten sattui ja muutaman kerran ei ollenkaan, oli kuulemma resurssipula.*

*Soitin kunnalle tilanteesta, mutta he kertoivat avustajien saannin olevan niukkaa ja että minun pitää vain tottua asiaan. Yritin vielä saada kunnalta uutta päätöstä henkilökohtaisen avun järjestämiseen työnantaja-mallilla, sillä tuttu avustaja oli vielä saatavilla.*

*Sain kunnalta kielteisen päätöksen, sillä minun olisi pitänyt valittaa nykyisestä päätöksestä heti ja että valinta olisi pitänyt tehdä ennen kuin vaihdoin kunnan suositteluun ostopalveluun. En tiennyt tästä. Nyt sitten elän arkea, jota sekoittaa eri avustajien erilaiset tyyli ja pelko siitä, ettei avustaja tulekaan. Välillä toivon, että olisin alkujaankin valinnut työnantaja-mallin mukaisen henkilökohtaisen avun. Miksi minua ei kuuluttu? Mikä hankintalaki? Mikä oikeus saada hyvää palvelua?”*



Kunta saa järjestää henkilökohtaisen avun valitsemallaan tavalla, mutta sen on tarkasteltava asiakkaan tilannetta ja kuultava hänen toiveitaan, kauniita sanoja silloin kun todellisuus on toista.

Asiakkaan oikeuksia ei kuitenkaan voida sivuuttaa hankintalainkaan perusteella, sillä yksikön on aina noudatettava yleistä palvelua koskevaa lainsäädäntöä. Palveluita voidaan tehdä myös suoraan hankintana, jos muu tapa on asiakkaan kannalta kohtuuttonta. On myös mahdollista huomioida asiakkaan saamien palvelujen jatkuvuus hankintasopimuksien ehtolausemalla, joka jättää jo olemassa olevat sopimukset palvelusta voimaan. Asiakkaalla on siis mahdollisuus palvelun jatkamiseen nykyisessä muodossaan, vai onko?

Asiakasta pitäisi kuulla palveluntuottajan vaihtuessa. Selvittää asiakkaan etu juuri tässä tilanteessa. Sehän on jo virkamiehen velvollisuus, kun

ajatellaan hallintolakia. Yleisesti ottaen kilpailutuksen eri vaiheissa on huomioitava niin vammaispalvelulain kuin sosiaalihuoltolain tarkoitus ja periaatteet. Unohtamatta YK:n vammaisopimuksen sitovuutta, jossa korostetaan vammaisten oikeuksia vaikuttaa omiin etuihinsa.

Asiakas voi tehdä lainvastaisena pitämästään kunnan menettelystä palveluita kilpailutettaessa muistutuksen sosiaalitoimen johdolle, kantelun aluehallintovirastolle tai eduskunnan oikeusasiamiehelle. Käytännössä kyseinen valitus tulee tehdä ennen palveluiden muuttumista ja asiakasta on informoitava tästä asiasta hänelle ymmärrettävällä tavalla, ainakin hyvän hallintolain perusteella. Miten ko. oikeus toteutuu tai toteutui esimerkitapauksessa, se on vain arvattavissa.

Asiakkaan oikeuksia ja erityistarpeita suitsuttava hankintalaki onkin erittäin pulmallinen. Mikäli asiakkaan ääni ei tule kuuluville prosessissa

tai jos kuuleminen tapahtuu esimerkiksi vammaisneuvostoa haastattelemalla, jää yksilön ääni hyvin ohueksi ja asiat tehdään vain näennäisesti oikein. Harmillista asiakkaan kannalta, sillä kun hankintapäätös on tehty, ei sitä voida valittamalla muuttaa. Mikä tekee tilanteesta ristiriitaista yksittäisen asiakkaan oikeuksien kannalta.

Hankintalain tarkoittamia huomioon otettavia erityistarpeita ovat mm. palvelujen laatu, jatkuvuus, esteettömyys, saatavuus, kattavuus, yksilöllisyys, osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet.

Mikäli asiakasta osallistettiin häntä koskevaan päätöksentekoon, todella kuunneltiin ja ymmärrettiin palveluiden tuottajalta tai järjestäjältä palvelun itse taikka sopimuksin yhdessä muun kunnan tai muiden kuntien kanssa.

Vaikeavammaista henkilöä on tarvittaessa ohjattava ja autettava avustajan palkkaukseen liittyvissä asioissa. Esimerkitapauksessa asiakas jäi ilman tarvittavia tietoja tehdäkseen päätöksen henkilökohtaisen avun järjestämisestä. Hän ei myöskään tiennyt, että voisi vedota kilpailutustilanteesta erityistarpeisiinsa ennen hankintapäätöstä.

Ainoa tapa millä hän voi nyt vaikuttaa tilanteeseensa on keskustelu kunnan kanssa, jossa henkilökohtainen apu voitaisiin järjestää uudella tavalla, kuten työnantajamallilla. Muuta keinoa ei ole.

Vastaus: Marja Räsänen

vomukset sekä palvelusuunnitelmassa määritelty yksilöllinen avun tarve ja elämäntilanne kokonaisuudessaan.

## Kunta voi järjestää henkilökohtaista apua:

1) korvaamalla vaikeavammaiselle henkilölle henkilökohtaisen avustajan palkkaamisesta aiheutuvat kustannukset työnantajan maksettavaksi kuuluvine lakisääteisine maksuineen ja korvauksineen sekä muut kohtuulliset avustajasta aiheutuvat välttämättömät kulut;

2) antamalla vaikeavammaiselle henkilölle avustajapalveluiden hankkimista varten sosiaali- ja terveydenhuollon palvelusetelistä annetussa laissa (569/2009) tarkoitettua palvelusetelintä, jonka arvo on kohtuullinen; taikka (30.12.2014/1309)

3) hankkimalla vaikeavammaiselle henkilölle avustajapalveluita julkiselta tai yksityiseltä palvelujen tuottajalta tai järjestäjältä palvelun itse taikka sopimuksin yhdessä muun kunnan tai muiden kuntien kanssa.

Vaikeavammaista henkilöä on tarvittaessa ohjattava ja autettava avustajan palkkaukseen liittyvissä asioissa.

Esimerkitapauksessa asiakas jäi ilman tarvittavia tietoja tehdäkseen päätöksen henkilökohtaisen avun järjestämisestä. Hän ei myöskään tiennyt, että voisi vedota kilpailutustilanteesta erityistarpeisiinsa ennen hankintapäätöstä.

Ainoa tapa millä hän voi nyt vaikuttaa tilanteeseensa on keskustelu kunnan kanssa, jossa henkilökohtainen apu voitaisiin järjestää uudella tavalla, kuten työnantajamallilla. Muuta keinoa ei ole.

Vastaus: Marja Räsänen

## korona-arkea

# Ei se ohitse mennytkään...

Ennätimme jo hyvästellä koronakauden, kunnes pelätty toinen aalto nosti päätään. Kesä kului vapautumisen merkeissä ja Suomessa otettiin kaikki irti vapaasta elämäntavasta, ehkä liiaksikin.

Paikalliset kesämarkkinat vietettiin täällä perinteiseen rentoon tapaan. Eräässä kojussa oli myynnissä kasvomaskeja. Ostimme kokeeksi, jos joskus tarvittaisiin. Syksyllä tartunnat alkoivat taas nopeasti nousta, jopa nopeammin kuin keväällä. Tulivat jälleen rajoitukset ja maskisuositukset. Eeva ja minä emme niitä olleet totelleet, mutta nyt aloimme tuntea syyllisyyttä suositusten laiminlyönnistä. Vastahakaisuutemme oli ilmeisesti perua poliolaisten ikaikäiseen haluun tulla toimeen ilman apua ja toisten määräälemisiä.

Kotipalaverissa päätimme alkaa pitämään tästä lähtien aina maskeja liikkuessamme yleisötiloissa. Kokeilimme erilaisia. Ei mukavalta tuntunut. Kumilangat kiristivät ja aiheuttivat hörökorvat. Silmälasit huurtuivat. Hengittäminen tuntui raskaalta ja kuumalta. Haittasi puhumista ja keskittymistä ympäristöön. Sitkeästi jatkoimme kasvomaskeja käyttäen, varsinkin kun sen käyttö kansalaisten keskuudessa taas yleistyi. Tuli tunne, että emme ole mitään kummajaisia, vaan samassa rintamassa pandemian torjunnassa!

Lataasin koronavilkku-soveluksen kännykkään: altistumisilmoitukset epäaktiivisia. Pyörätuolilla liikkuvana minulla on tiettyjä hankaluuksia – maskilla on taipumus valua alas ja sen kohottelu kelatessa on hankalaa. Käsieni liikerajoit-



Eeva Collin mieliharrastuksessaan.



Perheenpää paikallisessa marketissa ruokaostoksilla.

teiden vuoksi kuminauhon pujottelu korvien taakse on vaikeata. Yleisvaikutelma on liiallinen maskin huomioiminen ja muun tekemisen häiriintyminen. Kaikesta huolimatta, näillä mennään. Asiantuntijat

arvelevat koronan olevan uhanamme ensi kesään saakka. Rokote siintää vielä tulevaisuudessa.

Topi Collin



# Poliopäivä

Kansainvälistä poliopäivää vietetään vuosittain 24.10. Poliopäivän tavoitteena on muistuttaa poliorkotuksen tärkeydestä ja kerätä varoja polion hävittämiseen tähtäävän rokotekampanjan rahoittamiseksi. Yhä tärkeää on poliopäivän yhteydessä myös muistuttaa siitä, että maailmassa elää yhä polion sairastaneita arviolta 15-20 miljoonaa.

## Rokotekampanjoilla tuloksia

Pohjoismaat aloittivat poliorokotukset 1950-luvulla eikä poliortapauksia ole juurikaan havaittu 1960-luvun jälkeen. Vaikka polio ei ole Pohjoismaissa akuutti uhka, on taudin globaali hävittäminen tärkeää, jotta uusia epidemioita ei synny.

Suomessa on viimeksi ollut akuuttia poliota vuonna 1985, jolloin väestölle jaettiin elävää (heikennettyä) virusta sokeripalassa. Poliorokote on mukana suomalaisessa kansallisessa rokotusohjelmassa. Käytössä on ImovaxPolio-rokote, joka ei sisällä eläviä taudinaiheuttajia. Rokote annetaan pistoksena. Rokotteen vaikuttavana aineena on kolmenlaisia, tapettu poliiovirusia. Rokotteen tapetut poliiovirukset eivät lisääny ja erityisesti ne voi aiheuttaa poliotauteja.

Nykyään on enää kaksi maata, joista kotoperäistä poliota ei ole saatu poistettua: Afganistan ja Pakistan. Vuonna 2019 villin poliioviruksen aiheuttamia tartuntoja todettiin yhteensä 88 kappaletta, kun niitä vuonna



Keniassa rotaryt järjestivät kävely- ja pyöräilytapahtuman kansainvälisenä poliopäivänä. Tempauksen tavoitteena oli kerätä varoja poliorkotuksia varten ja ennen kaikkea herättää ihmiset torjumaan poliota.



Simo Lampisen videotervehdys Hampurista kaikille poliopäivänä 24.10.2020 löytyy Polioliiton nettisivuilta [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

2018 todettiin 33. Vuonna 2020 villi poliovirus tartuntoja oli lokakuun alkuun raportoitu jo 125. Maailmassa todettiin lisäksi rokoteperäistä tartuntaa vuonna 2019 noin 100. Rokoteperäiset tartunnat (elävää poliovirusta sisältävästä rokotteesta) ovat ikäviä, mutta nämä tapaukset eivät aiheuta epidemiaa.

## Rotaryt mukana polion hävittämiskampanjassa

Rotaryn kampanja ”End Polio Now” polion poistamiseksi maailmasta käynnistyi vuonna 1985. Tuohon aikaan noin 1 000 ihmistä sairastui päivittäin poliioviruksen aiheuttamaan tautiin eli noin 350 000 usein alle 5-vuotiasta lasta halvaantui tai kuoli vuosittain polion vuoksi. 1980-luvulla poliota oli 125 maassa. Rotary on tähän mennessä rokottanut yli 2,5 miljardia ihmistä ja käyttänyt kampanjaan yli 2 miljardia US-dollaria.

24.10.2020 Rotareiden suunnittelemissa tapahtumissa jouduttiin korona-tilanteen vuoksi perumaan. Helsinkiin suunnitellut varainkeruu-tilaisuudet kuuluivat näihin. Sen sijaan netistä Youtubesta löytyy mielenkiintoinen keskustelu (poliopäivän webinaari) siitä, min-käläisen uhan tartuntataudit muodostavat ihmiskunnalle?

## Virustaudit uhka ihmiskunnalle?

Virustautien uhasta keskustelivat dosentti, infektio lääkäri Jukka Lumio, dosentti, virologi Merja Roivainen ja professori,

kliinisen mikrobiologian erikoislääkäri Olli Vapalahti.

Ihmiskuntaa uhkaavien tautien torjunta maailman historiassa on ollut melkoisen menestyksellistä. Yhtenä esimerkkinä polio.

Paljon on kuitenkin vielä tehtävänä. Malariaan sairastuu vuosittain vielä 200 miljoonaa ihmistä.

Suurimpana uhkana ihmisten terveydelle kaikki asiantuntijat pitivät antibioottiresistenttiä.

Antibioottiresistenssi tarkoittaa, että bakteeri kykenee vastustamaan antibioottia eli tulee sille resistentiksi. Tästä seuraa, että kyseistä antibioottia ei voi enää käyttää tämän bakteerin aiheuttamien infektioiden hoidossa.

Muina uhkina ihmiskunnan tulevaisuudelle he luettelivat mm. lintuinfluenssa virukset, erilaiset hyttysten levittämät taudit ja se vielä tuntematon: tauti X.

Virusten ja bakteerien leviäminen ympäri ihmiskunnan on nopeaa ja tehokasta, sen korona-virus on meille juuri osoittanut.

Onko polioviruskaan pian kokonaan nujerrettu vai odottaako meitä tulevaisuudessa neljäs muuntunut poliovirus?

Linkki keskusteluun löytyy osoitteesta

<https://www.polioliitto.com/file/lampinen.html>.

**Teksti: BO**

**Kuvat: WHO**

**ja Simo Lampisen arkisto**

# Kansainvälinen vammaisten päivä 3.12.



Helsingin kaupungin vammaisneuvosto myönsi vuoden 2020 esteettömyystunnustuksen Vanhankaupunginlahdella sijaitsevalle Lammassaaren esteettömälle luontoreitille kansainvälisenä vammaisten päivänä. Vammaisneuvosto halusi tehdä näkyväksi määrätietoisen esteettömyystyön Helsingin kaupungin pisimmän esteettömän luontoreitin suunnittelussa ja toteutuksessa.

Kansainvälinen vammaisten päivä muistuttaa vammaisten ihmisarvosta ja siitä, että vammaisille henkilöille tulisi taata samat oikeudet kuin kaikille ihmisille.

Kansainvälistä vammaisten vuosikymmentä vietettiin 1983-1992. Tämän vuosikymmenen päättyessä vuonna 1992 YK:n yleiskokous julisti 3:nneen joulukuuta kansainväliseksi vammaisten päiväksi. YK:n yleissopimus vammaisten oikeuksista hyväksyttiin YK:n yleiskokouksessa joulukuussa 2006. Sopimus astui voimaan 3.5.2008, kun yli 20 maata oli ratifioinut sen. Sopimuksessa vahvistetaan jo ennestään vammaisille kuuluvia ihmisoikeuksia, kuten

liikkumisvapautta sekä oikeutta laadukkaaseen elämään, koulutukseen ja työssäkäyntiin.

Maailman yli miljardi vammaista henkilöä muodostavat yhden eniten syrjäytyneistä ryhmistä. Vammaisten henkilöiden elämää ja kehitystä vaikeuttaa suuri määrä fyysisiä, oikeudellisia ja sosiaalisia esteitä. Nykyisin vain noin 45 maassa on erityisesti vammaisia henkilöitä koskevaa lainsäädäntöä. Yleissopimus velvoittaa jäsenvaltiot takaamaan myös vammaisille henkilöille kaikki ne oikeudet, jotka on aiemmissa ihmisoikeussopimuksissa vahvistettu kaikille ihmisille kuuluviksi. Keskeisin ajatus sopimuksessa on syrjinnän kieltäminen ja tasapuolisen kohtelun takaaminen kaikilla elämänalueilla.

**Teksti: BO**

## Tiesitkö, että

- 80% maailman yli miljardista vammaisesta ihmisestä asuu kehitysmaissa.
- 60- vuotta täyttäneistä ja iäkkäimmistä on arviolta 46% vammaisia.
- Joka viides nainen kohtaa vammaisuuden omassa elämässään.
- Joka kymmenes lapsi on vammaainen lapsi.
- Koronavirus (COVID-19) on iskenyt vammaisiin ihmisiin kovimmin.

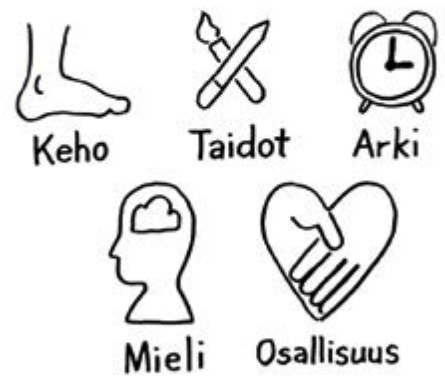
**Lähde: YK**



# Polion myöhäisoireet - toimintakyvyn mittaus

Toimintakyvyn mittaaminen on ensiarvoisen tärkeää, kun suunnitellaan kuntoutusta. Tilanteen haltuunotto vaatii lähtötilanteen selvittämistä käyttäen oikeita testejä ja kyselyitä. Kuntoutuksen tulee aina perustua tutkittuun tietoon, määriteltyihin yksilökohtaisiin tavoitteisiin, säännölliseen seurantaan ja asiakaslähtöiseen toimintaan.

**T**utkittu tieto tarkoittaa perehtymistä polion myöhäisoireyhtymän (postpoliosyndrooman) oireisiin ja niiden vaikutuksista toimintakykyyn. Lähtötilanteen ja seurannan tarpeen ymmärtäminen edellyttää sopivien toimintakykyä mittaavien arviointiasteikkojen ja kyselylomakkeiden käyttämistä kuntoutuksessa. Toimintakyvyn haitta-aste on selvitettävä, sillä se vaikuttaa merkittävästi kuntoutuksen tavoitteeseen, toimenpiteisiin ja seurantaan. Toimintakyvyn mittarit ovat kyllä olemassa, mutta niiden käyttäminen ontuu. Tämä johtuu osin tietämättömyydestä postpoliosyndrooman hoitoon vaikuttavista seikoista ja osin mittareiden käyttötarkoituksen profiloituessa eri sairauksiin.



## Mittareita ja menetelmiä

Postpoliosyndrooman kuntoutuksessa Shing ym. (2019) ovat sitä mieltä, että PPS:n aiheuttama haitta-aste arvioidaan kliinisesti, mutta tilanteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen on myös kehitetty ja validoitu useita arviointiasteikkoja ja kyselylomakkeita. Näillä arvioidaan liikkumiskyvyn ja

motoriikkataitojen lisäksi myös ei-motorisia oireita kuten uupumusta, kipua, unihäiriöitä ja mielialaa.

Liikkumiskyvyn arviointiin käytettäviä kliinisiä testejä ovat kuuden minuutin kävelytesti (6MWT) omaan tahtiin, kahden minuutin kävelytesti (2MWT) huippuvauhtia, Timed-Up-and-Go -testi (TUG), 10 metrin kävelytesti (10MWT) sekä Sit-Stand-Sit -testi (SSS).

Lihaskivoimaa voidaan arvioida manuaalisella lihastestillä MRC-asteikolla ja dynamometrillä maksimaalisen isokineettisen ja isometrisen tahdonalaisen supistuksen aikana. Näin voidaan arvioida esimerkiksi käden puristusvoima ja kyynärnivelen koukistus-testi.

Lihasten kestävyyttä arvioidaan mittaamalla lihaksen jännitystilaa ja venyvyyttä vipuvoimalla tekemällä erilaisia liikesarjoja.

Lihasmassaa voidaan mitata mm. käyttämällä ultraääniparametreja kuten lihaskaikeiden intensiteettiä ja lihasten paksuutta. Näiden työkalujen avulla voidaan toteuttaa myös sairauden seuranta.

Nämä kaikki menetelmät ovat käytössä myös Suomessa.

Lisäksi Shing ym. (2019) ehdottavat seuraavien mitta-

reiden käyttöä, joista vain osa on Suomessa käytössä:

- Fatigue Severity Scale (FSS)
- Fatigue Impact Scale – vastaa mittaria MFIS Suomessa
- Piper Fatigue Scale (PFS), Short Fatigue Questionnaire (SFQ),
- Nottingham Health Profile (NHP) – vastaa mittaria WHODAS Suomessa
- Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) vastaa mittaria ABC- Suomessa
- Polio Problem List (PPL) – vastaa oirekyselyä Suomessa
- Visuaalis-analoginen kipujana, VAS on sama myös Suomessa
- Multidimensional Fatigue Inventory (MFI-20)
- WHO:n elämänlaatumittari (WHOQOL-BREF) on sama myös Suomessa
- University of Washington Self-Efficacy Scale (UW-SES)
- Sickness Impact Profile (SIP)
- Short Form Health Survey (SF-36), vastaa Suomessa lähinnä RAND-36 JA WHODAS -testejä

## Unihäiriöt ja hengitys

Unihäiriöitä ja hengitysfunktiota voidaan arvioida unipolygrafialla ja keuhkojen toimintakokeilla:

- **PEF** on uloshengityksen huippuvirtausarvo ja kertoo kuinka nopeasti ilman saa ulos keuhkoista.

- **Spirometrialla** mitataan keuhkojen tilavuutta sekä ilman virtausta sisään ja ulos.
- **Altistuskokeet** – arvioidaan keuhkoputkien supistumisherkkyyttä
- **Diffuusiokapasiteetin mittaus** – kaasujenvaihdon tehokkuuden arviointi
- **Kliininen rasituskoee** polkupyörällä tai juoksumatolla - rasituksen siedon mittaus
- **Spiroergometria** – antaa tiedon rasituksen aikaisesta keuhkojen toiminnasta
- **Valtimoveren verikaasu-analyysi** – kertoo hiilidioksidin määrästä

Myös nämä mittausmenetelmät ovat käytössä Suomessa.

## TOIMIVA-testi ei riitä

Suomessa on yleisesti ikääntyneille tarkoitettu **toimiva**-testi käytössä, jota voidaan käyttää joko kertaluonteisesti fyysisen toimintakyvyn mittaamiseen tai alku- ja loppumittaustyyppisesti, jolloin harjoittelujakson tulosta voidaan seurata ja arvioida. (sisältää **VAS**, **PEF**, yhdellä jalalla seisominen, tuolilta ylösnousun, puristusvoima dynamometrillä, 10 metrin maksimaalisen kävelynopeuden). **Toimiva**-testi sisältää suppeasti osia Postpolio syndrooman soveltuvista testeistä ja ei siten yksinään toimi tarpeellisen yksilöllisen vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen mittarina.

## Oikea tieto välttämätön edellytys

Postpolio-oireiden kartoittamisesta ja toimintakyvyn mittaamisesta saatavat tiedot auttavat hoidon ja kuntoutuksen kohdentumisessa oikeisiin

toimintakyvyn alueisiin. Lisäksi ne antavat hoidolle ja kuntoutukselle tarvittavat tiedot tavoitteiden määrittelyyn ja sopiviin seurantamenetelmiin. Kokonaisuuden hallitseminen on yksittäiselle fysioterapeutille ja lääkärille hyvin haastavaa, siksi hoito ja kuntoutuminen tulisi aina suunnitella ja toteuttaa moniammatillisesti. Postpoliosyndrooman kuntoutuksessa tarvittavat asiantuntijuudet ovat oiresidonnaisia, esimerkiksi hengitysongelmissa tarvitaan potilaan lisäksi fysiatrian erikoislääkärin, keuhkolääkärin, fysioterapeutin, puheterapeutin, sairaanhoitajan, psykologin ja vammaispalvelun sosiaalityöntekijän asiantuntemusta, jotta kuntoutussuunnitelmassa huomioitaisiin potilaan kokonaistilanne.

Suomessa postpoliosyndroomaa sairastavan kuntoutus alkaa yleensä erikoissairaanhoidon piirissä ja jatkokuntoutus perusterveydenhuollossa, jossa asiantuntijuus jää lähinnä terveyskeskuslääkärin ja fysioterapeutin vastuulle.

**Teksti: Marja Räsänen**

## Lähde:

Stacey Li Hi Shing, Rangariroyashe H. Chipika, Eoin Finegan, Deirdre Murray, Orla Hardiman ja Peter Bede 2019. Post-polio Syndrome: More Than Just a Lower Motor Neuron Disease. Neurologian akateeminen yksikkö, Biolääketieteen instituutti, Trinity College Dublin, Dublin, Irlanti

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31379723/>

Post-polio Syndrome: More Than Just a Lower Motor Neuron Disease - PubMed

Post-polio syndrome (PPS) is a neurological condition that affects polio survivors decades after their initial infection. Despite its high prevalence, the etiology of PPS remains elusive, mechanism...

[pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)

# Millä mitata toimintakykyä?

Kuntoutussuunnitelman teko vaatii niin alan ammattilaisilta kuin polion sairastaneilta paljon. Mikäli kuntoutuksesta halutaan saada oikeasti toimintakykyä tukevaa toimintaa, on sen perustuttava ongelmien kartoittamiseen ja oireiden tunnistamiseen. Oireiden perusteella voidaan valita sopivat mittarit ja testit kuntoutumisen tavoitteiden asettamiseen

**S**uomen Polioliitto suosittelee postpoliosyndrooman kuntoutuksessa käytettäväksi oirekyselyn perusteella seuraavia testejä ja mittareita:

Oirekysely kartoittaa kaikki postpoliosyndrooman oireet

## Testit ja mittarit

**6 tai 2** minuutin kävely, Timed-Up-and-Go ja Sit-Stand-Sit- testit liikkumiskyvyn testaamiseen

**Toimiva**- testiä liikunta- ja toimintakyvyn testaamiseen

Manuaalinen lihastesti **MRC-asteikolla** ja Dynamometria lihasvoiman kartoittamiseen

**Liikesarjatesti** lihasten kestävyuden ja venyvyyden selvittämiseksi

**Ultraäänitutkimus** lihasmassan ja toiminnan mittaamiseksi

**Unipolygrafia** unen laadun, rakenteen sekä unenaikaisen häiriöiden kartoittamiseksi

**PEF** uloshengityksen huippuvirtausarvon selvittämiseksi

**Spirometria** keuhkojen tilavuuden sekä ilman virtauksen mittaamiseksi

**Altistuskokeella** arvioidaan keuhkoputkien supistumisherkkyyttä metakoliini- tai histamiini-altistuksella sekä uloshengitysilman typpioksidipitoisuutta

**Diffuusiokapasiteetti** on kaasujenvaihdon tehokkuuden arvioimiseksi tehtävä mittaus

**Kliininen rasituskoee** on polkupyörällä tai juoksumatolla tehtävä rasituksen siedon mittaus

**Spiroergometria** antaa tiedon rasituksen aikaisesta keuhkojen toiminnasta

**Valtimoveren verikaasu-analyysi** kertoo hiilidioksidin ja hapen osapaineesta veressä ja sen happamuusarvon.

**MFIS** soveltuu uupumuksen testaamiseen ja seuraamiseen

**Whodas** arvioi terveyttä ja toimintarajoitteita

**ABC** mittaa toiminnallista tasapainoa

**VAS** mittari kertoo kipukokeuksen voimakkuudesta

**Whoqol-bref** antaa tietoa koetusta elämänlaadusta

**Rand-36** mittaa myös elämänlaatua

**FSQ** arvioi liikkumista ja toimintarajoitteiden vaikutuksista osallisuuteen sekä arkielämään

Testit koonnut

**Marja Räsänen.**

kuntoutuspäällikkö



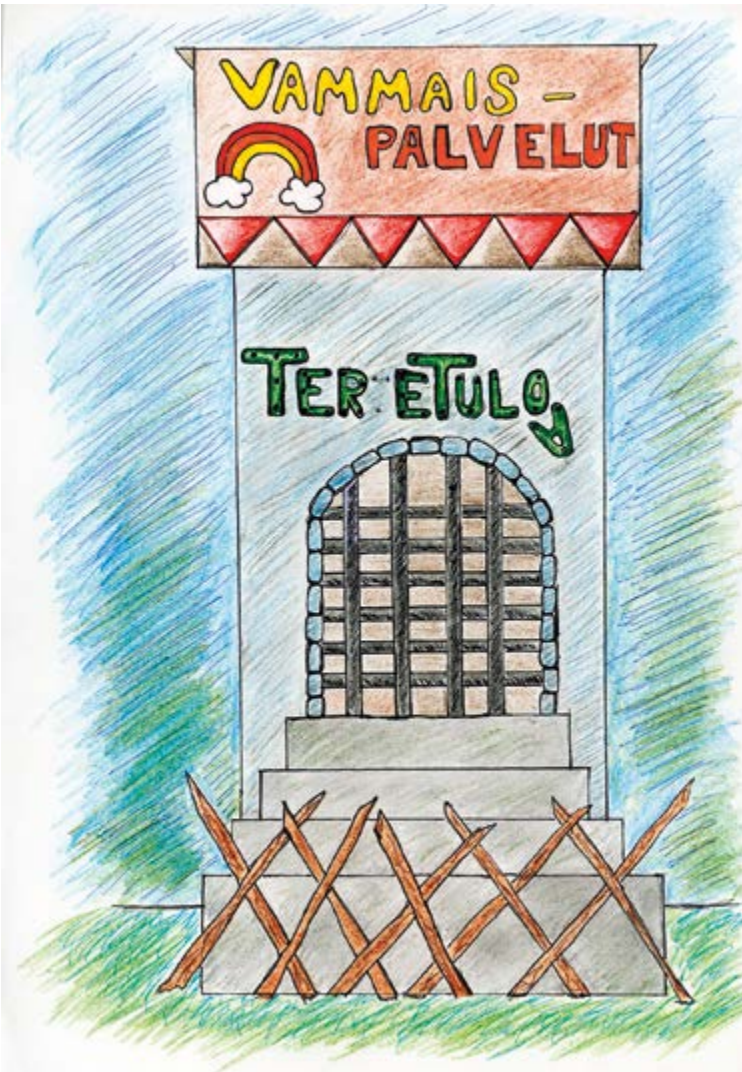
# Saako sitä henkilökohtaista apua?

Hainpa minäkin henkilökohtaista apua. Kädet kun on menneet niin huonoksi, ettei enää roskaa saa lattialta poimittua. Ruoankin tekisin itse ja hyvää tekisinkin, mutta kattilat ja pannut tippuvat ihan itsestään käsistä. Pyykkiä laitan monta tuntia, kun paidat eivät tahdo pysyä toisesta kulmasta paikallaan, kun toista kulmaa yritän kiinni. Silittäminen on minulle rakasta, silitettyjen lakanoiden tuoksu maata mennessä on parasta mitä tiedän.

**E**nnen kävin aina joen varrella kävelyllä ihas-tellen eri vuodenaikojia. Nyt pääsen ulos enää kesäisin, jos ei sada. Kulkeminenkin rollan kanssa on tänä päivänä raskasta, pitää istua viiden minuutin välein ja huokaista kymmenen minuuttia. Ulko-ovi on myös hankala avattava, jäykkä ja painava.

Olisi myös kiva käydä kaupassa itse valitsemassa tuotteet, vaan kun ei saa kaikkia poimittua ostoskoriin ja sitten on se kassin nostaminen rollan kyytiin.

Siitä henkilökohtaisesta avusta, ei sitä myönnetty. Tarjottiin ostopalvelua siivoukseen ja kotipalvelua suihkukäynteihin. Ruoat pitäisi tilata valmiina. Tämä kaikki maksaa, joten se on unohdettava. Eläke on pieni, ei siitä riitä siivouspalveluun, valmisaterioihin tai kotipalvelumaksuihin. Henkilökohtainen apu ei veisi viimeisiä rahojani, sillä sen maksaa kunta.



Kyllä minun kiukkuni leimahti. Minulla on polion myöhäsoireet ja vointi on mennyt huonoksi viiden vuoden aikana. Ei tämä heikennys vanhuutta ole iänkään puolesta.

Henkilökohtaisen avunhan pitäisi olla meille vammaisille se juttu, jonka avustuksella voimme tehdä asioita, joita terveetkin voivat. Harrastaa vaikka leipomista, ruoanlaittoa ja ulkona liikkumista. Käydä kaupassa, asioilla ja osallistua erilaisiin rentoihin.

Keskustelin ystäväni kanssa asiasta ja hän sanoi, että olin

kirjoittanut hakemukseni liian yksioikoisesti. Siinä olisi pitänyt mainita, että harrastan ruoanlaittoa ja että tarvitsen apua lähinnä kattiloiden ja pannujen nostelussa ja taikinan kaulimisessa. Siihen olisi pitä-



nyt myös kertoa, että tarvitsen apua ulkoiluun ja asiointiin eli jonkun, jonka ansiosta pääsisin ulos kodista, jotta voin toimia itsenäisesti ulkona ja tarvittaessa saada osittaista apua. Siivouksessa apu olisi myös ollut osittain avustamista, kyllä minä pölyt osaan pyyhkiä. Pyykinpesussa olisin tarvinnut apua vain sen toisen paidan helman pitämisessä.

Sain myös kuulla, että henkilökohtaista apua voidaan ostaa setelillä tai palkata itse. Jälkimmäisessä tapauksessa voisin varmasti päättää, missä kaikessa avustaja minua auttaisi. Palvelusetelillä ostetulla avustajalla voi olla rajoituksia tekemisissä. Yritys, josta avustaja tulee, voi määrittellä avustajan työn kuvan.

Kaikkeä sitä pitää itse tietää, jotta asiat toimii. Aikanaan kansakouluopettaja kehotti meitä lapsia aina perustelemaan, miksi jokin asia on niin kuin se on. Tämä ohje toimii myös vammaispalveluita haettaessa.

## Mummimamma

Ps. Hain henkilökohtaista apua uudestaan ja sainkin, sen 30 tuntia kuukaudessa. Onhan se alku sekin. Perusteleminen auttoi.

# Näin tässä kävi taas

Ei tuonut syyskään iloa ja muutoksia koronarajoituksiin. Päinvastoin: tilanne paikoittain pahenee vain. Uusia suosituksia ja rajoituksia satelee tuutin täydeltä päivä päivältä enenevässä määrin. Mutta eihän tässä nyt muuta voi kuin jatkaa arjen aherrusta niissä puitteissa mitä on käytettävissä.

**O**sastossa ei ole tapahtumia pystytty järjestämään koko syksynä. Yhteydenpito on jäänyt jäsenien kesken sähköpostien ja puhelinkeskustelujen varaan. Onhan se tietysti tyhjää parempi olla näinkin yhteyksissä, mutta kyllä se aidosti toisiaan näkeminen naamatusten on jotain ihan muuta.



Iiris Karvinen kannustaa kaikkia jaksamaan: hyvällä mielellä vaikeuksista huolimatta.

**Leppävirran apteekki**  
www.leppavirranapteekki.fi

**Kotkan Kontio Apteekki**  
www.kontioapteekki.fi

**STEN**  
teräksellä tulokseen

**Koivunen Oy**  
ja  
**IKKUS Kauppiaat**

## Iloa omaan arkeen

Kaiken tämän tilanteen ja hälyn keskellä pitäisi yrittää myös ylläpitää omaa oloa. Löytää vaihtelua ja virkistystä jokapäiväisiin ympyröihin, että ei jäisi vallan paikalleen polkemaan. Tässä asiassa minulla onni on ollut myötä.

Alkusyksystä onnistuimme järjestämään Kruunupuistoon muutaman hyvän polioystävänä kanssa yhteisen viikonlopun. Siellä riemu raikui ja ilo pursui joka puolelta, kun kertoilimme itse kukin kuulumisia toisillemme. Saimme nauttia yhdessä olosta ja vertaistukea kyllä tuli roppakaupalla ihan kotiin asti vietäväksi. Ai, että oli ihana viikonloppu.

Ja vielä toinenkin lisävoimia tuova hyvä asia. Useamman

vuoden ajan olemme pienellä ystäväporukalla tehneet ”pikkujouluisen teatterimatkan” lähiteatteriin. Myös tänä syksynä pystyimme sen toteuttamaan. Kyllä nauruhermojamme koeteltiin viimeisen päälle, kun seurattiin miten ”Herrasmies huijarit” teatterilavalla seikkailivat. Vauhtia ja menoa riitti, hyvän musiikin myötäillessä ihan loppumetreille asti. Kotimatka taittui pienoisessa lumisateessa, joten tunnelma oli kaikkinen täydellisen jouluisen.

Suunnitelmissa olisi vielä viettää Kontaktiryhmän jouluisen puurojuhla, joten pientä askartelua tiedossa on pöytäkoristeiden ja ohjelman valmistelussa. Vaan siinähän se aika taas eteenpäin vierähtääkin.

Tämän jälkeen aletaan olla ihan joulunkynnyksellä ja voi alkaa rauhoittua omaa joulua viettämään kotona läheisten kanssa.

Kaikin puolin vuosi on ollut erilainen ja arvaamaton ja tuonut tullessaan muutoksia niin moniin tuttuihin ympyröihin.

## Voi vain todeta:

-Ei uskos, mutt kaikki on näköjään mahdollista.

Sitä hyvää, jota olet aina toivonut

sitä kaunista, jota olet aina halunnut

sitä ihanaa, josta olet aina haaveillut

toivon sinulle tapahtuvan vuonna 2021.

Teksti ja kuva: IK



## Keväästä - melko inhimilliseen kesään ja sitten tulikin syksy

### Kyllä meitä nyt koetellaan!

Kesästä nautittiin täysin rinnoin, jonkin verran rajoitetusti kuitenkin. Juhannus meni ystävien kanssa yhdessä, siitä tuli kesän kohokohta. Laajempi kotiseutumatkailu tänä kesänä jäi väliin, vaikka kyllä me Tammelan torilla lohiamurilaiset ja jätskitötteröt syötiin useammin kuin kerran. Talviturkki jäi kastelematta! Onneksi auringonpaistetta riitti!

### Ei anneta haitata liikaa

Syksyllä taas ohjia kiristettiin ja syystäkin. Koronatilanne jatkuu ja tilanteet tuntuvat muuttuvan ei aina niin hyvään suuntaan. Maskilla, turvavälillä ja käsihygienialla yritetään turvata itseämme ja toiset. Terveinä on pysytty, flunssapiikki otettiin eikä tullut siitäkään seurauksia. Kaupungin vesijumppa aloitettiin uudelleen lokakuussa, vielä on kaksi kertaa jäljellä, kuinkahan käy?

”Omat” kolotukset ja hidastukset ovat ehkä lisääntyneet, vaan ei anneta sen haitata liikaa. Hyötyliikuntakin lasketaan, minä tyydyn nyt siihen. Osmolla on omatoimiset jump-pahetket kaksi kertaa päivässä. Aamulla ohjattuna telkkarista ja iltapäivällä oma ohjelma. Annetaan armoa itsellemme: tehdään se mikä jaksetaan ja mikä hyvältä tuntuu.

### Rutiinit hoidetaan

Me ei vielä olla ihan kokonaan ”mökkiädytty”. Talvirenkaiden vaihtamisen aika tuli ja laitto sujui, kun toiset hoitivat hom-



Maskit on otettu käyttöön ja näin yritetty suojata paitsi itseä myös muita.

Valoa pimeyteen: tehdään se mikä jaksetaan ja mikä hyvältä tuntuu.



man. Kauppa-asiat on hoidettu ihan itse, vaikka apuakin olisi tarjolla. Molemmilla meillä on siskolikat, jotka ovat valmiina kuin partiolaiset. Se oma kauppareissu on tämä tuttu kierros: apteekki, posti ja ostoskeskus ja kaikki kirjoitettuna muistilapulle. Hih Hih!

Tämä vanhan kansan tapa on periytynyt meille: hautausmaat on käytävä laittamassa ennen talven tuloa ja se on nyt tehty. Ehkä jouluna sitten viemme taas kynttilät, jos säätila sallii. Valoa pimeyteen ja parvekevalaistus kuntoon!

### Kuorolaulusta iloa

Kuorotoimintakin heräsi hetkeksi, musiikista saa virkistystä ja voimaa. Musiikki on yksi osa minun elämäni, kuorossa olen laulanut kohta 30 vuotta. Laulaminen on tutkitusti hyväksi terveydelle fyysisesti ja henkisesti. Paitsi nyt tämä koronatilanne tekee pientä haittaa, koska maski kasvoilla ei voi laulaa, eikä kovaa ääntä suosita. Lokakuussa pidimme 80 v konsertin ja onnistuimme! Silloin oli sallittu yleisömäärä 50 ja ”sali” oli täynnä. Pyhäinpäivänä vielä lauloimme Kalevankankaan hautausmaalla, Karjalaan jääneiden patsaalla ja sytytimme kynttilät.

### Vertaistuki auttaa

Avokuntoutuspäivä Apilassa odotettiin ja se piristi marraskuuta. Tavattiin tuttuja ja harvemmin nähtyjä polioperheen jäseniä. Maskit olivat kasvoilla ja hetken piti aina ääntä kuunnella, että tunnisti kaverin. Asi-

aa oli päivässä paljon ja tärkeää, mutta se vertaistuki täälläkin oli kuitenkin A ja O.

Seuraavalla viikolla piti olla Tampereen osaston pikkujoulu Ahlmannin maatilalla tilaherkuineen, vaan sitten tuli Pirkanmaalle uudet ohjeistukset ja kokoontua sai vain 10 henkilöä. Innokkaita osallistujia oli kuitenkin enemmän. Peruu- tus tuli ja harmitus myös!

### Yhdessä, mutta etänä

Nyt sitten odotellaan sitä suurta juhlaa JOULUA, ja siihen ei varmasti suuria muutoksia tule. Rauhallisesti ja kiireettömästi sitä on vietetty jo useampana jouluna. Koko suku omissa oloissaan. Tässä kohtaa on mukava, kun tekniikka pelaa. ”Näköpuhelin” on mainio yhteys tunnelmointiin jälkkikasvun kanssa.

Uusi vuosi 2021 vaihtuu varmasti erilaisissa merkeissä sekin. Ystävien kanssa, jos Luoja suo, jos ei, otetaan tässäkin virtuaalivastaanotto käyttöön.

Kirjoittaessani tätä sataa hiljalleen kevyttä lunta. Kaunistahan se on katsella, muu totuus on toinen. Eihän tämä kaiken kaatava tilanne voi kestää ikuisesti. Uskotaan ja toivotaan ja odotetaan mahtavaa tapaamista ja halaamista.

Terveisiä Tampereen Hervannasta

Pirjo ja Osmo K-O

Kuvat: kotiarkisto.



Kesällä maistui jäätelö myös Osmolle Tammelan torilla. Pienet arjen iloiset hetket auttavat jaksamaan näinä kummallisina aikoina, jolloin olemme joutuneet luopumaan monesta meille niin tärkeästäkin asiasta. Toivottavasti vuosi 2021 on meille lempeämpi.

### JORMA HASANEN KY

Kalvitsa,  
puh. 0400 253 180

### SÄHKÖPALVELU KESKITALO KY

Kempele,  
puh. 044 262 7499

### METSÄPALVELU TURUNEN OY

Kauppatie 11, 81200 Eno, puh. 0500 278 828  
tuomo.turunen@metsapalveluturunen.fi  
[www.metsapalveluturunen.fi](http://www.metsapalveluturunen.fi)

### I APOTEKET I KRISTINESTAD KRISTIINANKAUPUNGIN I APTEEKKI

Kauppatie 3, 64100 Kristiinankaupunki,  
puh. 06 221 1007  
[www.krs1apotek-apteekki.fi](http://www.krs1apotek-apteekki.fi)



[www.haggbloom.fi](http://www.haggbloom.fi)

### Kaarinanseudun Hautausseimistö Oy

Puntarikatu 1, 20780 Kaarina | puh. 02 243 2779 | [www.kaarinanseudunht.fi](http://www.kaarinanseudunht.fi)



[www.lumon.com](http://www.lumon.com)

### AUTOPURKAAMO Autopalsta Oy

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



### Kajaanin kaupunki

Pohjolankatu 13  
87100 Kajaani  
puh. 08 615 51  
[www.kajaani.fi](http://www.kajaani.fi)



# Arki koronan varjossa 2

## Kuulumisia Pohjanmaalta

**H**einäkuussa koronan vähän hellittäessä ajateltiin, että on pakko päästä jonnekin. Ajateltiin myös, että koska ei olla käyty Kolilla, niin päätettiin yhdistää Koli ja Joensuu. Joensuusta valittiin hotelli ja ajateltiin olla siellä muutama päivä. Päiväselteään sitten käytäisiin Kolilla ja muuten tutustuttaisiin Joensuuhun.

### Kesällä muutkin reissunpäällä

Hotelliaamiaisen, joka muuten oli todella monipuolinen, jälkeen lähdimme kohti Kolia. Kun ulkomaille ei ihmiset voineet matkustaa, niin ne matkusti kotimaassa, ja suuri osa oli meidän kanssa lähtenyt Kolille. Vaikka olimme aamusta liikenteessä, niin kaikki parkkipaikat olivat täynnä. No, meille vapautui paikka. Näköalasisillä ylös ja siinä tungoksessa ihailimme maisemia ja näköalaparvekkeella joimme kahvit. Olihan ne upeat ne näkymät, että kyllä kannatti.

Paluumatkalla alamässä sai väistellä vastaanulijoita, sillä kaikki tienvieret olivat täynnä autoja. Kiitin luojaa, kun selvittiin siitä ahtaudesta kunnialla alas.

Joensuusta sen verran, että oli siisti kaupunki. Kyllä siellä oli kiva citypotkurilla pyöriteitä jokirannassa potkutella.

### Avossa tavattiin tuttuja

Loppukesästä ja syyskuussa oli hyviä ilmoja ja kävimme esteettömällä luontopolulla usein lenkillä. Syyskuussa oli



Avokuntoutus oli piristävä tapahtuma korona syksynä, sai tavata lajitovereita.

Anne kutomassa pirtanauhaa.



Pohjanmaan osaston avokuntoutus ja se piristi, kun sai taas Pohjanmaan polioita tavata. Meillä oli tarkoitus pitää syys-tapahtuma Härmässä, mutta se peruttiin koronan taas lisääntyessä.

### Jyrsinpöytää, nalleja ja pirtanauhoja

Vaikka ei tuo talvi ole näillä lakeuksilla vielä kovin kylmäksi alkanut, on kuitenkin ajettu auto talliin. On se mukavampi lähteä liikenteeseen lämpimällä autolla.

Se on tarkoittanut sitä, että ei tallissa ole isompia projektia voinut tehdä, ne jääköön ensi kevääseen.

Olen kuitenkin tallin nurkassa värkännyt kuviosaha/jyrsinpöytää vanhasta kaapista. On siinäkin ollut aika paljon tekemistä. Anne on tehnyt nalleja Vapaakirkon lähetysmyyjäisiin. Hän on myös innostunut tekemään pirtanauhoja.

**Teksti: Veikko**

**Kuvat: Anne ja Veikko**

## Hakemus

### Suomen Polioliiton poliokursseille (laitosjaksot) STEA-rahoitteiset kurssit 2021

#### 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 myöhäisdiagnoosi? 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

# SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n PUOLELTA

**J**oulu on jo melkein ovella ja hyvin poikkeuksellinen vuosi päättyy muutaman viikon kuluttua. Poikkeuksellisen tästä vuodesta on aiheuttanut koko maailmaa helmi-maaliskuusta alkaen riivannut koronapandemia, joka ei näytä päättymisen merkkejä. Voidaan varmaan perustellusti todeta, että korona on tavalla tai toisella vaikuttanut meidän jokaisen elämään kuluneen vuoden aikana. Koronaviruksen maailmanlaajuinen tappaminen tulee olemaan tosi vaikea ja pitkäaikainen projekti. Toivotaan, että tehokas rokote saataisiin käyttöön nopeasti ja että suomalaiset älyvät ottaa rokotuksen. Muuten tuosta viheliäisestä pirulaisesta ei päästä eroon.

Viime päivinä julkaistun mielipidekyselyn tuloksen mukaan vain 56 % kyselyyn vastanneista sanoi varmudella ottavansa rokotteen. Jos tuollainen rokotuskattavuus tulisi toteutumaan, niin pelkään pahoin, että viruksesta ei päästä eroon. Uskon vielä siihen, että kun rokotukset alkavat, niin ihmiset ymmärtävät miten tärkeää viruksen hävittämiseksi on mahdollisimman korkean rokotuskattavuuden saavuttaminen. Vaikka meillä Suomessa tautitilanne ei ole ainakaan vielä niin paha, kuin valtaosassa maailmaa, niin olen edelleen sitä mieltä, että meilläkin herättiin turhan myöhään estämään pandemian leviämistä keskuuteemme. Olen edelleen myös sitä mieltä, että keväällä käyttöön otettuja rajoitteita ei



*Rauhallista Jouluaikaa kaikille!*

olisi pitänyt purkaa niin nopeasti, kuin se tehtiin.

Ensi keväänä olevien kunnallisvaalien edellä hämmästelen suuresti meidän alueen (Vihti, Karkkila) Perusturvakuntayhtymä Karviaisen yhtymähallituksen toimintaa päätöstentessä. Läntiselle Uudellemaalle on touhuttu jo parin vuoden ajan Espoon kaupungin organisoimaa Kulkukeskusta, joka tulee hoitamaan koko Länsi-Uudenmaan alueen kaupunkien sekä kuntien (yhteensä 10) vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaiset kuljetuspalvelut.

Kulkukeskus on kilpailuttanut ja valinnut taksit, jotka saavat hoitaa kuljetukset. Taksien mukaan taksat on poljettu niin alas, että niillä ei kannata ajaa. Karviaisen alueella, jossa on ennestäänkin vähän esteetöntä autokalustoa, eli invatakseja se tulee johtamaan siihen, että niiden saatavuus tulee vaikeutu-

maan. Koska kaikki invataksit eivät lähde Kulkukeskuksen ajoihin.

Karviaisen yhtymähallitus on käsitellyt Vihdin ja Karkkilan liittymistä uuden järjestelmän piiriin useita kertoja. Yhtymähallituksen kokous 13.10.2020 päätti yksimielisesti jättää asian pöydälle. Seuraavassa kokouksessa 24.11.2020 tehtiin esitys, jonka mukaan sopimusta ei allekirjoiteta. Esityksestä järjestettiin äänestys, jonka tuloksena 2 edustajaa kannatti allekirjoitusluvan hylkäämistä, 4 edustajaa sen hyväksymistä ja 2 edustajaa äänesti tyhjää. Näin ollen kuntayhtymän johtajalle myönnettiin sopimuksen allekirjoituslupa äänin 4-2.

Kunnallisvaalien edellä herää kysymys, kuinka kunnallispoliitikko voi näin tärkeässä asiassa olla mielipiteeton ja äänestää tyhjää. Vaaliurnille mennessämme kannattaa to-

della tarkkaan harkita, kenelle annamme äänemme.

Hallituksen antoi tänään eduskunnalle esityksen sosiaali- ja terveystieteiden uudistamisesta. Jos joku teistä kaipaa lukemista, niin peräti 1668 sivua sisältävä esitys Sotesta on luettavissa valtioneuvoston internet-sivuilta. On siinä lukuurakkaa kerrakseen! Sote-lakien on tarkoitus tulla voimaan porrastetusti eli osa ensi vuoden heinäkuussa ja viimeiset vuoden 2023 alussa. Kokonaisuuden voimaantulo vaatii eduskunnan hyväksynnän.

Hallituksen esityksen mukaan Sote-palveluiden ja pelastustoimen järjestämisestä vastaisivat jatkossa 21 hyvinvointialuetta sekä Helsingin kaupunki. Nykyisin näiden palveluiden järjestäminen on kuntien ja kuntayhtymien vastuulla. Uudet hyvinvointialueet vastaisivat Manner-Suomen nykyisiä maakuntia, mutta Uudenmaan maakunta jaettaisiin neljään hyvinvointialueeseen, ja lisäksi Helsinki olisi järjestäjä. Uudellamaalla erikoissairaanhoidon järjestämisestä vastaisi HUS-yhtymä. Saa nähdä, miten tämä soppa lopulta kypsyy.

Joulun ja vuodenvaihteen lähestyessä toivotan teille kaikille **Hyvää ja Rauhallista Joulua. sekä Onnellista Uutta Vuotta 2021. Pidetään huolta itses-tämme ja toisistamme.**

**Leo Hänninen**

Suomen Poliohuolto r.y:n  
puheenjohtaja



# Toimintaa Turussa koronasyksyn aikana

Kuten edellisessä Poliiolehdessä kerroin on Varsinais-Suomessa pyritty järjestämään toimintaa koronarajoitteet huomioiden. Tiedämme, että jos toiminta ei jatku, niin vähitellen osallistujat vähenevät. Sopeudutaan tilanteeseen jäädä kotiin.

Tämän jälkeen on monelle suuri kynnyks lähtä uudelleen mukaan. Sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa on kuitenkin tärkeää kaikille. Samalla saadaan vertaistukea muilta omilla ongelmissa ja vaivoissa. Joskus myös omat ongelmat saavat pienemmät mittasuhteet, kun kuulee muiden murheista.

On tietysti mukava myös jakaa iloisia asioita muiden kanssa. Pääsy kuitenkin osallistumiseen on yhdessäolo, vaikka ei olisikaan niin puhelias kuin joku muu. Aina tarvitaan heitä, jotka kuuntelevat ja myötäelävät. Tämä toteutuu avokuntoutuksissa.

## Avokuntoutus Marinan kirjastokabinetissa 24. syyskuuta

Keväällä ei koronan vuoksi pystytty järjestämään avokuntoutuspäivää, vaan se siirrettiin huhtikuulta elokuulle. Elokuussa koronarintamalla oli hiljaisempaa ja avokuntoutuspäivä järjestettiin silloin suunnitellusti. Alunperinkin vuoden toinen avokuntoutuspäivä oli merkitty kalenteriin syyskuulle. Se myös pystyttiin pitämään sovittuna torstaipäivänä.

Tälläkin kertaa tilaisuus pidettiin Marinan sisääntulokerro-



Varsinais-Suomen osasto ehti kuin ehtikin viettää pikkujoulua ennen kuin kokoontumiset Turun seudullakin kiellettiin. Pikkujoulun aikana turvallisuudesta oli huolehdittu. Hetki vertaisten seurassa auttaa jaksamaan. ”Tässä hetkessä kaikki on hyvin.”

ssa sijaitsevassa kirjastokabinetissa. Sinne pääsee myös eri sisäkäynnistä, jolloin ei tarvitse käyttää pääovea ja törmätä vieraisiin ihmisiin. Aloitimme perinteisesti kello kymmenen. Olin taas sopinut, että sekä aamukahvit että lounas tuotaisiin kokoustilaan. Kasvomaski jollakulla oli tullessa, mutta otti sen pois tullessaan. Kasvomaskia oli Marja tuonut myös mukanaan ja niitä olisi saanut halutessaan käyttää. Istuimme yhden pitkän pöydän ympärillä kahdeksantoista henkeä ja pyrimme pitämään turvavälejä.

Marja jakoi jokaiselle oman kuvallisen kortin, josta sai omalla vuorollaan kertoa, mitä ajatuksia kuva herätti. Keskusteluissa sivuttiin välillä koronaa, mutta se ei enää ollut pääosassa. Koronan kakkosaal-

losta keskusteltiin, mutta vielä se ei ollut uutisten ykkösaihe. Koulutuksessa käsiteltiin oikeusturvaa ja kuntoutuksestakin taas keskusteltiin. Tällä kertaa kukaan ilmoittautuneista ei jäänyt pois. Koronan vuoksi kaikki halukkaat eivät kuitenkaan uskaltaneet osallistua. Tyytyväisiä päivään oltiin, koska oppimisen lisäksi kaikista oli mukava nähdä tuttuja.

Seuraava avokuntoutuskurssi on 22. huhtikuuta 2021.

## Jumpat ja boccia

Syyskuun alussa oli jatkettu boccian pelaamista Impiväärin uimahallin salissa tiistaisin entiseen aikaan. Mutta koska osa ei koronapelon vuoksi uskaltanut tulla pelaamaan ja osalla oli joitain esteitä, pelaajia olisi ollut vähän, niin päätimme pitää koronan vuoksi taukoa.

Lopetimme pelaamisen loka-

kuun alussa. Kuntosalilla kuntoilua Kaarinan Visiitissä jatkettiin keski-

viikkoisin tunteja aikaisemmin kuin ennen. Koronarajoitukset lopettivat kuntoilun 2. joulukuuta.

Vesijumpaa päästiin jatkamaan Ruusukorttelin allastilassa viikolla 39, mutta jo viikolla 45 sain soiton, että allastila suljetaan seuraavalla viikolla koronavarotoimena.

## Pikkujouluruokailu Turussa Marinassa 26. marraskuuta

Nyt kaikki liikuntamuodot ovat tauolla ja jatkuvat, kun koronarajoitukset hellittävät. Kysyin avokuntoutuksessa osallistujilta, haluavatko he tänä vuonna koronasta huolimatta, että pidetään pikkujouluruokai-



Varsinais-Suomen avokuntoutuskurssin tapaamiset ovat saaneet vankan suosion. Kurssi toteutetaan tiiviissä yhteistyössä Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen paikallisosaston kanssa.

lu. Vastaus oli myönteinen. Kysyin myös, voisiko ruokailun järjestää jo päivemmällä. Tähänkin vastattiin myönteisesti. Paikaksi haluttiin sama tila, missä olemme nyt olleet avokuntoutuksessa. Marinassa kaikki oli aina sujunut moitteettomasti. Päiväksi valikoitui torstai ja aloitusajaksi kello 13. Näin pitkämatkalaisten oli mukavampaa ajella valoisaan aikaan. Ruokailu oli mahdollista saada kello 14 alkavaksi.

Tarjoilija laittoi aluksi pyynnöstämme joululauluja soimaan ja screenille jouluaiheisen kuvan. Lauri puheenjohtajana aloitti kertomalla vuoden tapahtumista. Tänä vuonna korona oli vähentänyt toimintaa, mutta onneksi jotain sentään oli pystytty järjestämään. Meitä oli paikalla 12 henkilöä ja pystyimme pitämään turvavälejä yhteisessä pitkässä pöydässä. Tänä vuonna mukana oli kuusi henkilöä, jotka eivät olleet viime vuoden pikkujoulussa. Muutama jätti varmaan koronapelon vuoksi osallistumatta. Suurimmalla osalla johtokunnan jäsenistä sattui samaan aikaan muuta meno, eivätkä päässeet paikalle.

Jotain hämminkiä oli tapahtunut tilauksen yhteydessä.



Avokurssin aktiiviset osallistujat innostavat myös kurssien ohjaajia parhaaseensa. Vuorovaikutus on tärkeässä osassa avokursseja. Kuvassa hyvinvointivalmentaja Jenni Pihkola ja kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen.

Olin saanut sovittua tilauksen myyntipalveluun siten, että tila varattiin meille neljäksi tunniksi ja ruokatilaus tehtäisiin vasta paikan päällä. Minulle sanottiin, että koska meitä oli tulossa vain kaksitoista, niin se onnistuisi hyvin. Tarjoilija otti ruokatilaukset vastaan kello 13 jälkeen, mutta tuli sitten sanomaan, että meidän ruokailuamme ei ollut huomioitu keittiöhenkilökunnan määrässä. Koska ruokatilausta ei ollut etukäteen, niin sitä ei ilmeisesti ollut pystytty huomioimaan

keittiössä. En tiedä, miten saivat järjestettyä henkilökunnan, mutta kello 14 saimme alkuruuat kuten oli sovittu ja tämän jälkeen pääruuat ja jälkiruuat. Kaikki olivat todella tyytyväisiä kaikkiin ruokiin. Henkilö, joka söi vegeaterian, sanoi, ettei ollut koskaan saanut niin hyvää vegeerua. Poroon ja pippuripihviin oltiin myös erittäin tyytyväisiä. Kukaan ei tällä kertaa syönyt kalaruokaa. Jälkiruoka sulatti kielet ja kahvi/tee kruunasi ruokailun. Joululauluja emme tänä

vuonna laulaneet, koska sekin on korona-aikana välttävää ryhmässä. Yksinään kotona voi sitten laulaa luikauttaa vaikka kaikki joululaulut.

Ennen ruokailua jaoin kaikille ”Toivon kortteja”. Jokainen mietti omaa korttiaan ja luki sen sitten ääneen. Tämän jälkeen hän kertoi, mitä muistoja tai odotuksia se toi mieleen.

Itselleni sattui kortti, jossa luki: ”Olet turvassa siitä huolimatta, että olosi voi olla turvaton. Sinua kannatellaan joka hetki.” Oma turvaverkko voi löytyä läheisistä, mutta myös hyvistä ystävistä

En muista kenellä luki seuraava: ”Ihmeellistä on se, että tästä kaikesta voi jonain päivänä tuntea kiitollisuutta.” Nyt tästä tuli mieleeni, voiko koronarajoituksista joskus tuntea kiitollisuutta.

Henkilö, joka sai seuraavan kortin, ilmoitti, että haluaa lukea korttinsa viimeisenä. Kun hän luki sen, ymmärsin miksi. ”Tässä hetkessä kaikki on hyvin.” Toivottavasti kaikki voivat ainakin joskus ajatella näin.

Kello 16 lähtivät ensimmäisinä pitkämatkalaiset ja hyvin pian kaikki muutkin.

## Lopuksi

Pyrimme jatkamaan osaston toimintaa heti, kun se on koronarajoitteet huomioiden mahdollista. Ilmoitamme liikuntaryhmäläisillemme, kun ryhmät jatkuvat. Toivotan kaikille hyvää joulua ja vuotta 2021. Muistakaa säännöllinen päivärytmi ja nukkuminen, vaikka ollaankin pääasiassa kotona sisätiloissa. Liikuntaa voi harrastaa vaikka sisällä tuolijumppaamalla.

Teksti ja kuvat: RN



# Poliokurssilla Maskussa lokakuussa

Jo pitkään oli Etelä-Suomessa odotettu Suomen Polioliiton kurssia etelämmäksi. Kurssija oli järjestetty yleensä Pohjanmaalla, Keski-Suomessa tai Savossa. Matka näille kurssille on monista tuntunut pitkältä ja siksi niille ei myöskään ole moni etelästä hakenut.

**H**eti kun sain tietää, että poliokurssi järjestettäisiin tänä vuonna Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa, päätin hakea sille. Niin oli myös moni muu tehnyt ja ymmärrykseni mukaan kaikki hakijat eivät päässeet kurssille. Toivottavasti pääsevät sitten toinen kerta hakiessaan.

Kurssille haettaessa huomioidaan sitäkin, koska viimeksi on ollut Polioliiton kurssilla. Ensi kertaa hakevat pääsevät yleensä helpommin kurssille. Tämä on tietysti oikein, jotta kaikilla olisi mahdollisuus päästä kuntoutumaan ja saamaan tietoa, miten pystyy itse parhaiten pitämään kunnostaan huolta.

## Kurssiaika Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa 19.–28. lokakuuta

Maskun neurologinen kuntoutuskeskus sijaitsee Maskun kunnassa 18 km Turusta Rauman ja Porin suuntaan valtatie 8 varrella. Sijainti maaseudulla lisää mahdollisuutta ulkoiluun ja kuntoutuskeskuksen ympäri kulkevat kävelyreitit on merkitty pituudeltaan siten, ettei kukaan lähtisi liian pitkälle reitille.

Kurssi oli suunniteltu pidettäväksi keväällä toukokuun



*Poliokurssilaiset ryhmäliikunnassa altaalla. Isossa altaassa löytyi kaikille hyvää tilaa liikkua ja olo oli turvallinen. Vesijumppa on yksi suosituimmista kurssien liikuntamuodoista – jollei peräti se suosituin.*

puolessavälissä, mutta korona muutti kurssiajan ja kurssille hyväksytyille tuli tieto kurssiajan siirrosta. Onneksi kurssi siirrettiin lokakuulle ja se voitiin pitää, koska koronan toinen aalto ei vielä silloin ollut nostanut päätään.

Kurssista tuli ennakkokirje, jossa oli yleistietoa Maskun kuntoutuskeskuksesta ja sinne tulosta. Tarkka aloitusaika siis kellonaika kuitenkin kirjeestä puuttui ja siksi soitin kuntoutussihteerille numeroon, joka kirjeessä oli. Samalla varmistin, että saisin itselleni inva-huoneen, koska käytän pyörätuolia.

Jo kurssille hakiessa kannattaa ilmoittaa, minkälaisia apuvälineitä käyttää, niin ne voidaan ottaa huomioon huoneita jaettaessa.

Ilmoitin myös kurssisihteerille kenen kurssille tulevan kanssa

haluaisin samaan huoneeseen. Olimme etukäteen sopineet tästä keskenämme. Kurssilla ollaan kahdenhengen huoneissa. Itse maksaen ylimääräisen maksun voi pyytää yhdenhengen huonetta, jos niitä on tai olla ylimääräisen yön.

Kurssille piti tulla kello 12 mennessä, jolloin sai huoneensa avaimet ja pääsi syömään lounaan ruokalaan. Infosta saimme hälytysrannekkeen, kurssin ohjelman ja kuntoutuskeskuksen pohjakartan. Lisäksi saimme asiakastiedotteen koronavirus-tartunnan torjumiseksi ja suosituksen kasvomaskien käytöstä. Tällöin saimme myös ensimmäiset kaksi kertakäyttöistä kasvomaskia ja päivittäin niitä sai pari kappaletta lisää. Tuolloin opin käyttämään kasvomaskia hengitysvajavuudesta huolimatta. Liikuntasuoritusten ajaksi

kasvomaskin voi laittaa pois, kuten tietysti myös ruokaillessa.

Hälytysranneke oli herkkä ja turhia hälytyksiä taisi tulla lähes kaikille. Henkilökunta ei kuitenkaan hermostunut, vaan tuli aina paikalle tarkistamaan, oliko hälytys aiheellinen. Olimme siis hyvässä kontrollissa.

Maskussa on asiakaspaikkoja runsas 80 ja meidän kanssamme yhtä aikaa oli myös muita ryhmiä sekä yksittäisiä kuntoutujia.

Henkilökunta käytti kasvomaskeja joka paikassa, mutta kaikki asiakkaat eivät käyttäneet. Talossa oli vierailukiello siten, että vain piha-alueella sai tavata muita henkilöitä. Pääsisäänkäynnin ovi oli lukossa koko ajan koronarajoituksen vuoksi. Hälytysranneke toimi sen automaattioven aukaisijana,

kun lähestyit ovea. Oman huoneen ovi aukaistiin avaimella.

## Kurssin ohjelma oli monipuolista

Kurssi kesti kymmenen päivää ja ohjattua ohjelmaa oli kaikkina muina päivinä paitsi sunnuntaina. Kurssin pääohjaajina toimi sairaanhoitaja ja fysioterapeutti. Kuntoutusohjaaja vastasi koko kurssista. Lisäksi meitä ohjasi tai koulutti kymmenen muuta henkilöä.

Liikunnallisia fysioterapia-ryhmäkertoja, aamuvoimistelua, allasryhmiä, ulkoilua tai uintimahdollisuutta ohjaajan valvonnassa oli kaikkiaan kurssin aikana yli kaksikymmentä kertaa. Erilaisia luentoja oli kymmenen. Luennoitsijoina fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, ravitsemusterapeutti, sairaanhoitaja, kuntoutusohjaaja, sosiaalityöntekijä ja psykologi.

Jokaisella oli myös yksilöaika ja esim. kuntoutusohjaajalle, kuntohoitajalle ja sairaanhoitajalle. Vapaa-ajanohjelmaakin oli joka päivälle: kolmiottelua leikkimielellä, elokuvia, bingoa, musiikin kuuntelua ja kädentaitotilassa askartelua. Ryhmäläisiämme osallistui ainakin elokuvailtoihin ja bingoon. En tiedä, kävikö joku kädentaitotilassa askartelemassa. Tällaista mahdollisuutta ei monessa kuntoutuskeskuksessa enää ole.

Toimintaterapeutti esitteli erilaisia apuvälineitä kuten työtoulin, työnnettävän apupyöydän ja erilaisia pienapuvälineitä. Moni kiinnostui näistä ja tutustui niihin paremmin.

Kansainvälinen poliopäivä sattui kurssimme lauantai-päiväksi. Kysyin voitaisiinko meille järjestää mahdollisuus seurata poliopäivän webinaaria yhteisessä tilassa. Liikuntamme siirrettiin aamupäivälle, jotta



*Heikki sai opastusta kuntopyörän käyttöön. Ohjaajat auttoivat mielellään.*



*Kurssilaiset kokoontuneena olohuoneessa. Yleisissä tiloissa käytettiin suusuojaimia.*



*Anja ahkeroi kuntosalilla.*

voimme seurata Rotarien järjestämää webinaaria luentosalissa kello kahdeltatoista. Saimme jopa mennä syömään lounaan

tettiin jäämään pois liikuntaryhmästä ja lepäämään, jos oli uupunut. Kaikessa huomasi asiantuntemuksen neurologisiin sairauksiin, joihin poliokin kuuluu.

Tyytyväisiä oltiin myös keittiön tarjontaan. Ruoka oli kevyttä, paljon erilaisia salaatteja ja vihanneksia, ei raskaita liharuokia. Kahvipöydästä löytyi erilaisia hedelmiä. Ruokaa oli päivän mittaan tarjolla kolme kertaa, aamupala, lounas, päivällinen. Ruokailujen yhteydessä sai ottaa välipalaa mukaansa huoneeseen, samoin iltapalaa.

Yhteisesti kokoonnuimme usein iltaisin pääsisäänkäynnin läheisyydessä olevaan olohuoneeseen katsomaan tv:tä ja keskustelemaan. Tila oli erittäin viihtyisä ja turvaväliden pitäminen onnistui hyvin. Joskus kokoonnuimme myös takahuoneeseen, kuten silloin kun puheenjohtaja Lauri tuli käymään keskustelemaan kurssilaisten kanssa.

## Kurssipaikkaa ryhmämme suosittelee polion sairastaneille ja kiittää Maskun henkilökuntaa

Viimeisen kurssipäivän loppukeskustelussa kaikki vuorotellen kehuivat kurssipaikkaa, henkilökuntaa ja asiantuntemusta sekä luennoilla että liikuntaryhmissä. Joku sanoi, että on paras kurssipaikka, jossa on koskaan ollut. Joku ihastui allastilaan ja kävi uimassa aina, kun se oli mahdollista.

Meillä oli mukava ryhmä ja henkilökuntakin tuli tutuksi.

Mukavaa joulunaikaa ja vuodenvaihdetta kaikille kurssilaisille ja Maskun henkilökunnalle.

**Teksti ja kuvat: kurssilainen Riitta**

aikaisemmin. Kaikki järjestyi mukavasti ja toiveemme huomioitiin hyvin.

## Tyytyväisiä kurssilaisia

Kurssilaisia oli yhdeksän, viisi naista ja neljä miestä. Heistä neljä oli Turusta tai lähikunnista, yksi Huittisista, Salosta ja Vantaalta, kaksi Seinäjoelta. Suurin osa tunsu toisensa ennestään eli olivat tavanneet jollain muulla kurssilla tai tapahtumassa.

Kurssilaiset olivat tyytyväisiä luentoihin, joista sai paljon uutta asiantuntemusta. Liikunnassa pidettiin huolta, ettei kukaan väsyttäisi itseään liikaa. Keho-



# Poliokurssilla Peurungassa marraskuussa

## Avoin ja innostunut mieli!

Lähes 70 vuotta sitten sairastin lapsena polion. Olin reippaasti jo juoksennellut, ja sitten tuli stoppi. Jalat menivät alta ja kuume iski. Lääkäriin kiikutettiin ja vanhemmat olivat ihmeissään. Jotain apua sain ja kuumetta alentavaa, ilmeisesti Hotaa. Siitä virkosin. No, vammaksi jäi toisen jalan surkastuminen ja jäi se niin ollen lyhyemmäksi. Sitä yritettiin venyttää ja hieroa iltaisin. Tämä on varmasti tuttu tarina monelle poliota sairastaneelle. Pärjätty on sisukkaasti ja eteenpäin omalla tavallaan. Liikkuminen on tehnyt hyvää.

## Aikaa itselle

Vuosi sitten vasta liityin Polioyhdistykseen, kun ajattelin, että voisi saada kuulla muiden kokemuksia ja vertaistukea. Keväällä tuli Poliolehti ja siinäpä oli sopivia kursseja ja innostuina oitis. Kokeilen, jos pääsisin, koska en ole saanut kontakteja ja kokemusten vaihtoa polioasioista. Onhan se ollut piikki lihassa, eikä ole kovin helposti siitä puhuttakaan kenenkään kanssa. Olen tehnyt töitä yli 40 vuotta, eikä siinä ole ehtinyt ajatella paljon itseään ja vointiaan.

Nyt eläkkeellä on aikaa ja ajatusta tulla kaapista ulos rohkeasti. Näin se menee ja sainkin yllätykseksi kutsun Peurungassa pidettävään kurssiin. Vahvistin osallistumiseni heti koronasta huolimatta. Vähän kyllä epäilin, että tuleeko peruutusta? Ei kuulunut. Ohjelmastakaan ei ollut kuvaa, mutta päätin, että uimapuku ja lenkkarit vain mukaan, niillä pärjää. Tietysti avoin ja innostunut mieli tarvi-



Marraskuisessa upeassa rantamaisemassa saimme tehdä happikävelyt.

taan kohtaamaan muita saman kohtalon saaneita.

## Kohti uutta uteliaana

Helsingistä istuin kello 7:n junaan, pendoliinon Jyväskylään ja sieltä bussilla kätevästi Laukaassa sijaitsevaan kuntokeskukseen Peurunkaan. Matka sujui hienosti ja heti sain sinkkuhuoneen (koronan takia) ja pääsin lounaalle. Käsiähän piti mennä tullen käsitellä tarjolla olevista desinfiointipulloista. Kasvomaseja ei monella ollut. Ei ollut naamareita, kun osattiin kohdata parin metrin päästä.

Aloitimme kurssin kokouksella. Meitä oli kahdeksan. Neljä oli ollut kursilla aiemminkin ja neljä oli ensikertalaista Polioliiton kuntoutuksessa. Eläkeläisiä ja iältään seitsen-



Keilaaminen vaatii keskittymistä.

kymppisiä kaikki, neljä naista ja neljä miestä. Joka suunnalta oli tultu: Oulusta ja Helsingistä, Kaarinasta ja Joensuusta. Lähin oli matkannut Multialta.

## Ohjelmaa riitti

Osallistujat olivat hyvin innostuneita kuulemaan, mitä meillä on ohjelmassa seuraavaksi kymmeneksi päiväksi. Päivittäin vesiliikuntaa allasjumban ja venyttelyn muodossa. Sehän sopi hyvin: lämpimässä +32 asteisessa vedessä, kylmä- ja kuuma-altaita ja saunassa rentoutumista. Jumppasalissa toiminnallista harjoitusta useampana päivänä pelattiin curlingia, lentopalloa ja venyteltiin. Keilailu oli mieluista ryhmäterapiaa. Hämärä rentoutushetki vei syvään rentoutukseen, niin että uni tuli joillekin. Lisäksi oli perinpohjaisia luentoja postpoliosta. Oirekyselyssä itse kukin sai miettiä tuntemuksia: ovatko lihaskrampit ja kylmämiset, uupuminen tuttuja. Tohtori valotti polion myöhäisoireita.

## Kohtuus ja riittävä lepo

Suomen Polioliitosta kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen esitteli netin kautta polion jälkitilan oireita. Osallistujat saivat mahti tietopaketin ja mielessään tutkistelivat omia tuntemuksia, ja tutuiltahan ne vaikuttivat. Me tarvitsemme tietoa. Olemmehan sen ikäisiä, että muutkin taudit heikentävät kuntoamme.

Tavoitteeksi saimme oman ohjelman laatimisen, joka sisältäisi lepoa ja liikuntaa, oireiden kartoittamista ja toimintakartan laatimista. Liikuntaa ja lepopäivää vain laatimaan. Totesimme, että poliolaiset ovat sisukasta porukkaa, eivätkä jää tuleen makaamaan. Vierivät kivet eivät sammaloidu, ja liike on meillekin sopiva lääke. Mutta kohtuudella, ettei tule rasitusta



"Tyttöduo" Sinikka & Satu viihdytti karaokessa. Jäykät oli sopiva nimi ryhmällemme.



ja lihaskipua ja kramppia. Kohtuus ja riittävä lepo on tärkeitä.

## Haetaan apua

Saimme Jokisen Laurilta info-paketin Suomen Polioliitosta ja jäsenyhdistyksistä Polioinvalidit ry:stä ja Suomen Poliohuolto ry:stä. Neljä kertaa vuodessa ilmestyvästä Poliolehdessä ja nettisivuilta voimme lukea tietoa ajankohtaista tietoa poliosta ja kursseista.

Mistä saamme apua? Se kävi hyvin selväksi, että apua saa, kun osaa vain hakea. Ei saa jäädä yksin ihmettelemään. Oma lääkäri, fysio- ja toimintaterapeutti antavat neuvoja. Tänä päivänä Google tietokanavana on myös mainio apuväline.

Peurungassa, Suomen sydämessä, luonnonkauniissa ympäristössä, viikko meni hurauten ja loppuun asti jaksomme nauttia vesiliikuntaa. Potkuttelu alkoi tuntua niin höyhen kevyeltä ja jalat olivat notkeat. Meillä oli tosi virkistävä ja antoisa kuntoutus. Huumoria ja leikkimielä riitti jokaisella. Meillä oli hyvä tiimi, jonka ohjaajatkin pistivät merkille. Puitteethan loistavat ja ohjaajat olivat ammattitaitoisia ja ystävällisiä. Heille suurkiitos ja ennen kaikkea Sarille. Meille jäi hyvä fiilis ja lähdimme jokainen kotia kohti virkistyneinä, mutta haikeana. Toivottelimme turvallista kotimatkaa toisillemme. Kiitos osallistuneille Aino, Sinikka, Satu, Tauno, Seppo, Matti, Lauri ja Aila.

Teksti: Aila Tienhaara

Kuvat: Matin ja Laurin

kuva-arkistoista



# Ketään ei jätetä!

Tukea omalle toimintakyvyille ja jaksamiselle ammattilaisten ohjauksessa ja vertaisten seurassa. Sinulle, joka kaipaat tukea elämässäsi polion jälkioireiden kanssa, löytyy tarjonastamme paljon erilaisia vaihtoehtoja. Tervetuloa tutustumaan, sillä kenenkään ei tarvitse jäädä yksin.

Toimintakyvyille apua ja tukea antava vertaistuellinen ryhmätöimintamme on monipuolista ja suunniteltu siten, että toiminnot tukevat toisiaan.

Laitoskursilta saat viikon verran tiivistä vertaistukea, tietoa ja ohjeistusta. Avoryhmissä saat samasta aiheesta toisenlaista näkökulmaa puolivuositain ja missä päin Suomea tahansa, kunhan ilmoittaudut etukäteen. Verkossa voit tarkentaa saamaasi tietoa, saada uutta informaatiota, jakaa kokemuksiasi ja hyödyntää asiantuntijoitamme silloin, kun sinulle parhaiten sopii.

## Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätöiminta eli Poliokurssit vuonna 2021

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

### Poliokurssien kohderyhmät

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

### Poliokurssien ohjelmat

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

### Poliokurssien kustannukset

Polioliiton poliokurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden

Laitoskurseja on kolme ja niiden tarjonta palvelee sinua, joka haluat pidemmän jakson tiivistä tietoa ja esimerkkejä arjen hallintaan.

Avokurssit yhdeksällä paikkakunnalla kutsuvat päivämuotoiseen toimintakykyä vahvistavaan toimintaan, tiedon lisäämiseen ja vertaistukeen.

Verkkokurssilla toiminta on intensiivisempää oman toimintakyvyn tarkastelua, vertaistuen ja kuntoutuksen ammattilaisten tuella. Tieto ja toiminta verkossa on aina läsnä, jos niin haluat. Voit seurata videoita Polioliiton internet-sivuilla (www.polioliitto.com), tehdä harjoituksia ja laittaa postia.

Mikäli haluat henkilökohtaista neuvontaa ja vertaisryhmän tukea, opetamme sinulle verkossa toimimisen salaisuudet, kunhan vain laitat sähköpostia ja haet verkkoryhmään.

hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakuluja tai kuntoutusrahaa ei kurssimatkojen kustannuksiin voi enää vuoden 2021 alusta alkaen saada Kelasta.

### Poliokurssille hakeminen

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

### Kurssihakemuksen postitusosoite:

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

## ”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa ”

**Aika:** 10-16.5.2021 (7 vrk)

**Paikka:** Maskun kuntoutuskeskus, Vaihemäentie 10, 21250 Masku

**Haku:** 28.2.2021 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

## ”Apua ajoissa”

**Aika:** 8-14.9.2021 (7 vrk)

**Paikka:** Rokuan Kuntokeskus, Kuntoraitti 2, 91670 Rokua

**Haku:** 22.06.2021 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta kuntoutuksesta tai sopeutumismuutoksesta. Kurssilla jaetaan tietoa polion myöhäisoireista, toimintakyvyn säilyttämistä tukevista asioista kuten levon ja rasituksen määrästä, apuvälineistä,

vertaistuesta ja vammaispalveluista Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat, liikunta, rentoutus, yksilöhoidot, vertaistuki ja vapaa-aika.

## ”Apua arkeen ”

**Aika:** 27.9.-3.10.2021 (7 vrk)

**Paikka:** Kuntoutus Peurunka, Peurungantie 85, 41340 Laukaa

**Haku:** 22.6.2021 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

tai birgitta.oksa(a)polioliitto.com

## Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätöiminta eli Avokurssit 2021

Suomen Polioliitto ry:n tarjoama avokuntoutus jatkuu uusien aiheiden myötä vuonna 2021.

Avokuntoutusta järjestetään vuonna 2021 yhdeksällä paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova.

### Avokurssille 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

### Avokurssille ilmoittautuminen

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

Ilmoittautumiset puhelimitse puh. 09-6860990.

Sähköpostitse: marja.rasanen(a)polioliitto.com

### Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta. Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Tervetuloa mukaan!



## Avokurssien aikataulut 2021

### Kevät 2021

**Kouvola** 11.3.2021 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 26.2.2021 mennessä.

**Pohjois-Suomi** 19.3.2021 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 12 ja päivä päättyy klo 16. Ilmoittautuminen 5.3.2021 mennessä.

**Pääkaupunkiseutu** 25.3.2021 Iris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15.00. Ilmoittautuminen 19.3.2021 mennessä.

**Satakunta** 1.4.2021 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 18.3.2021 mennessä.

**Tampere** 8.4.2021 Apila, Reumantie 6, Kangasala. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 20.3.2021 mennessä.

**Varsinais-Suomi** 22.4.2021 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 1.4.2021 mennessä.

**Pohjanmaa** 4.5.2021 Seinäjoki Arena, Komia kabinetti, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 22.4.2021 mennessä.

**Savo** 18.5.2021 Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju. Alkaa lounaalla klo 12 ja päivä päättyy klo 16. Ilmoittautuminen 4.5.2021 mennessä.

**Lahti** 27.5.2021 Ravintola Wanha herra, Laaksokatu 17, Lahti. Lounastapaaminen klo 12–15. Ilmoittautuminen 13.5.2021 mennessä.

### Syksy 2021

**Tampere** 2.9.2021 Apila, Reumantie 6, Kangasala. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 20.8.2021 mennessä.

**Lahti** 16.9.2021 Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti. Lounastapaaminen klo 12–15. Ilmoittautuminen 2.9.2021 mennessä.

**Varsinais-Suomi** 23.9.2021 Radisson Blue Marina Palace, Linnankatu 32, Turku. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 3.9.2021 mennessä.

**Pohjanmaa** 5.10.2021 Seinäjoki Arena, Komia kabinetti, Kirkkokatu 23, Seinäjoki. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 23.9.2021 mennessä.

**Satakunta** 15.10.2021 Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15. Ilmoittautuminen 30.9.2021 mennessä.

**Pohjois-Suomi** 22.10.2021 klo 12–16.30 Caritaskoti, Kapellimestarinkatu 2, Oulu. Alkaa lounaalla klo 12 ja päivä päättyy klo 16.00. Ilmoittautuminen 8.10 mennessä.

**Pääkaupunkiseutu** 4.11.2021 Iris-keskus, Marjaniementie 74, Helsinki. Alkaa lounaalla klo 11 ja päivä päättyy klo 15.00. Ilmoittautuminen 20.10.2021 mennessä.

**Kouvola** 11.11.2021 Aikuiskoulutuskeskus, Taitajantie 2, Kouvola. Alkaa lounaalla klo 11, ja päivä päättyy klo 16.00. Ilmoittautuminen 28.10.2021 mennessä.

## 2021 Verkkokurssit ja vertaisryhmät

Ajasta ja paikasta, kielestä riippumattomasti. Verkkosivuilla on mahdollista katsoa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpitoon tähtäviä tieto- ja toiminnallisia videoita.

Voit myös liittyä vertaisryhmiin, jotka kokoontuvat verkossa viikoittain ja/tai keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten kanssa.

Verkossa tapahtuva ryhmätoiminta on toimintakykyvalmennusta, jonka taustalla on tutkittu tieto ja poliokokemukset. Toiminnan tarkoituksena on tarjota polion sairastaneelle asiantuntevan tiedon lisäksi tehtäviä, harjoituksia ja vertaistukea Teams-ryhmässä.

Videot ovat lyhyitä tietopaketteja ja toimivat alustuksena itse-pohdinnassa harjoituksia ja tehtäviä tehdessä. Harjoitukset ovat esimerkkejä siitä, miten voit toteuttaa aihealueeseen liittyviä fyysisiä harjoitteita. Tehtävät toimivat itsetuntemuksen lisääjänä ja kuntoutumisen mahdollistajina, niiden pohjalta voit myös lähettää sähköpostitse kysymyksiä tai keskustella asiasta Teamsissa.

Verkkokurssien Teams-ryhmät ovat vertaistuellisia ryhmiä, joissa on mahdollista toimia kameran ja mikrofonin kanssa kasvotusten tai osallistua nimimerkin turvin nimettömänä pelkästään kirjoittamalla.

Tarvitset verkkokursseja varten äylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalua ja uteliaisuutta. Autan mielelläni alkuun: Marja Räsänen 0400-236 956, marja.rasanen@polioliitto.com. Tervetuloa mukaan [www.polioliitto.com](http://www.polioliitto.com).

Ketään ei jätetä!

## Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2021

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat jäsenilleen valtakunnallisia ja alueellisia tuettuja kuntoutusjaksoja yhteistyössä useiden eri palvelutuottajien kanssa. Lisätietoja näistä tuetuista kuntoutuspalveluista löytyy Polioliiton jäsenjärjestöjen sivuilta: Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta [www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt](http://www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt).



### Pohjanmaalaiset järjestävät henkilökohtaisen jaksamisen -kurssin

31.5.-5.6.2021, Lehtimäen Opisto

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

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

Sitovat ilmoittautumiset 3.5.2021 mennessä Polioinvalidit ry:n toimistolle puh. 09 6860 990 / Kirsti Paavola tai posti: [kirsti.paavola@polioliitto.com](mailto:kirsti.paavola@polioliitto.com).

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

Kurssille otetaan 20 osallistujaa ja Pohjanmaan osaston jäsenet ovat etusijalla.

Tule mukaan ylläpitämään toimintakykyäsi hyvässä vertaisten seurassa.

**Polioinvalidit ry**  
**Pohjanmaan osasto**

### Lehtimäen Opiston Kuntoutumista ja elämäntaitojen hallintaa arjen toimintoihin -kurssi

**Aika:** 2.-7.8.2021 (6 vrk)

**Paikka:** Lehtimäen opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

**Haku:** Ilmoittautumiset 28.6.2021 mennessä kurssisivustolle, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille>. Kurssi on tarkoitettu polion sairastaneille henkilöille. Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

#### Kustannukset:

Kurssivuorokauden hinta on 50 €/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 15€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 35 €/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Koko kurssin hinta on 300,00 €, poliojärjestöjen jäsenille 210,00 €.

Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n yhteisjäsenien osalta kurssituki puolitetään järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse.



# Poliolehden talviryudukko

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

Nimi \_\_\_\_\_

Lähiosoite \_\_\_\_\_ Postitoimipaikka \_\_\_\_\_

Pankkiyhteystiedot \_\_\_\_\_

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2.2021 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".



# Tasapainoilua...

Minua pyydettiin kerto-  
maan itsestäni... Siispä,  
jaa enpä keksi mitään  
kerrottavaa.

Sairastuin polioon puo-  
litoistavuotiaana. Itse  
en siitä mitään muista.  
Mutta on kerrottu, että asuim-  
me mummulassa. Ilmeisesti  
siksi, että suunnitelmassa oli  
lähtö Australiaan. Mummulassa  
oli pystykorva nimeltä Jeppe,  
joka oi kuulemma kovasti mi-  
nun perään. Kun sairastuin ja  
minut vietiin sairaalaan. Ensin  
Hyvinkäälle, josta käännytettiin  
Helsinkiin. Vanhempani saivat  
sapiskaa, kun toivat sairaan  
lapsen sinne, olin polion lisäksi  
sairastunut vesirokkoon.

## Sirkustempuja?

Sairaalaressun kesto en tiedä,  
mutta kun Jeppe kuuli radiosta  
lapsen äänen etsi se kuulemma  
kiivaasti, missä minä oikein  
olen? En osaa sanoa eikä ole  
kerrottu palasinko vielä mum-  
mulaan? Vai oliko tyydytty  
kohtaloon ja hommattu koti  
kaupungista - jos Hyvinkää oli  
tuolloin jo kaupunki? Ei ollut.  
Palasin Kauppalaan, Googlen  
mukaan Hyvinkäästä tuli kau-  
punki vuonna 1960.

Kuvassa tasapainoilin yhdellä  
jalalla isäni kämmenellä. Paljon-  
ko tuota on harjoiteltu ennen,  
kun on kuvauskuntoon päästy?  
Kuvan täytyy olla ajalta ennen  
sairastumistani. Meillä on myös  
kuva, jossa serkkupoika istuu  
isäni kämmenellä. Liekö suvus-  
sa sirkustaiteilijoiden genejä.

Jepellä oli kurjempi kohtalo.  
Se sairastui Penikkatautiin ja se  
jouduttiin lopettamaan. Mi-



Isän kanssa harjoitellut ja tehdyt akrobaattitemput näyttävät  
huikeilta vielä tänäänkin. Arvatkaapa kuka kuvassa pienenä  
tyttö?



Tässä kuvassa tutumpi  
naama, eikös vain? Voikaa  
hyvin kaikki, toivoo jäsen-  
sihteerinne Kikka.

nulla Polio jätti jälkensä toiseen  
takajalkaan. Pienenä minulla oli  
”lasta” käytössä. Nykynimellä  
sitä sanotaan tukisidokseksi,  
mutta minä muistan, että se  
oli lasta. Ensin suora ja taipu-  
maton. Kun aloin koulun sain  
sellaisen, jonka saattoi taivuttaa  
polvesta istuessa. Kuulemma,  
jos olisi ollut voimia sen olisi  
pitänyt pystyä kävellessäkin  
taivuttamaan. En vain ym-  
mällä millä lihaksilla? Polven  
takana oli vipu, josta vetämällä  
sarana vapautti ja takasin käve-

lyvalmiuteen se nitkautettiin  
takalukkoon.

En käyttänyt sitä kuin hätäi-  
sesti koulupäivän. Kotiin tultua  
raksin lastan auki ja nurkkaan.  
Itse painelin vapautuneena  
pihalle muitten lasten kanssa  
leikkimään. Talomme aidan  
pielessä kasvoi kaksi koivua,  
joihin toiset kiipesivät aidalta.  
Minunkin piti-totta kai - pääs-  
tä kokeilemaan sitä.

## Kohti korkeuksia

Oli talviaika, kun ensikerran  
onnistuin nousemaan siihen  
”helpompaan” puuhun. Joo,  
mutta pois en sitten päässyt-  
kään: oli askelmat väärissä pai-  
koissa. Onneksi siinä oli trak-  
torilla herrahenkilö tekemässä  
lumitöitä ja hän huomasi, että  
nyt on tyttö pulassa. Hän  
asetti traktorin kauhan sopi-  
valle kohtaa ja pääsin astumaan  
sen kyytiin. Lähtiessään totesi  
vain: ”Älä tyttö kapua siihen  
puuhun, ei hän ole aina pelasta-  
massa”. Minä olin tottelevainen  
ja kapusin toiseen puuhun ja  
sieltä pääsin omatoimisesti alas.  
Puut olivat, niin lähekkäin, että  
niistä pystyi siirtymään toiseen  
ja takasin. Porukat ihmettelivät,  
kuinka pääsin siihen puuhun,  
jossa ei ollut edes niin montaa  
oksa? Ne tyngät vain osuivat  
sopivasti minun astua. En  
muista tulinko koskaan sen  
helpomman puun kautta alas?  
Niitä puita ei enää ole.

Kansakoulun alun jälkeen  
lasta oli viimeinen, joka minulle  
tehtiin. Lääkäri totesi, ettei noin  
kallista laitetta kannata minulle  
teettää, kun en kerran sitä käytä.

Olen kiivennyt myös Hy-  
vinkään hyppyrimäkeen. Sitä  
vain kaksi kertaa: ensimmäisen  
ja viimeisen. Olisikohan oltu  
kansalaiskoulussa, ja se mäki oli  
ihan siinä hyppyrimäen tuntu-  
massa Sveitsissä. Mäkeen pääsi  
jotenkin niin, että kipusimme  
alastulorinnettä hyppyrilavalle  
pääsi ’tikkaita’, ylärinnettä läh-  
tökopille. Alas sitä kautta olisi  
ollut haastavaa tulla, emmekä  
mekään tehneet niin. Vain  
kauniisti rappusia.

## Kiipijän merkki?

Rappujen alaosassa oli suljet-  
tu puuportti. Eikä sitä tullut  
kukaan avaamaan, vaan oli  
yritettävä päästä siitä yli. Toi-  
silta temppu onnistui hyvin.  
Minä muistan killuneeni portin  
harjalla ihmetellen, miten päin  
ja millä jalalla pääsisin siitä yli?  
Tuskan hikeä vuotaen, mutta  
ilmeisesti suurin piirtein yhtenä  
kappaleena siitä selvittiin. Sitä  
hyppyrimäkeä ei myöskään  
enää ole. Oli muuten hyvä  
maamerkki, kun ajeli Hämeen-  
linnan suunnasta.

Vuosia myöhemmin juteltiin  
jonkun ryhmän kanssa horo-  
skooppi merkeistä, kun kerroin  
omani, tokaistiin, että ”se on  
sellainen kiipijä merkki” Satut-  
tiin olemaan laivalla ja totesin,  
että olisin halunnut yläpetin.

Kiipijä tosiaan. Tasapainot-  
telua elämässä noiden aikojen  
jälkeenkin. Hyvin matalana  
maata pitkin. Pää pilvissä, jalat  
maassa ja väliin takamuskin.

Teksti: Kirsti Paavola

Kuvat: Kikan arkisto

## Laurin nurkka



Edellisen palstani lo-  
pussa kirjoitin, että  
katsotaan, pystytäänkö  
toteuttamaan loppuvuoden  
suunniteltu ohjelmatarjonta,  
osastoissa on ainakin monen-  
laista tarjontaa suunniteltuna.  
Tämä jäi suurelta osin toiveek-  
si, sieltä se korona nosti päätään  
ja rajoituksiin jouduttiin.

Kulunut vuosi on ollut mel-  
koista aaltoliikettä. Vuosi aloi-  
tettiin ihan suunnitelman  
mukaisesti, maaliskuussa is-  
kivät rajoitukset, joutuimme  
keskeyttämään lähes kaiken  
toimintamme ja mikä pahinta  
kun ei tiedetty miten pitkäksi  
ajaksi, toistaiseksi -sana tuli  
tutuksi näissä koronakuvioiden.  
Syksy näytti paremmalta, mutta  
vain hetken.

Lyhyt paluu entiseen arkeen  
Lehtimäen Iloa ja vaihtelua  
elämään-kurssin jälkeen näyt-  
ti, että tästähän loppukesän ja  
syksyn osastojen toiminta käyn-  
nistyisi normaalkiksi, eipä saatu  
kauaa nauttia tätä normaalia.

Osastojen suunnittelemat he-  
ku-kurssit tälle vuodelle pystyt-  
tiin sentään toteuttamaan lähes  
kaikki ja osallistujamäärätkin

olivat suunnitelmien mukaiset.  
Polioliiton avokuntoutuspäi-  
vät toteutuivat myös lähes  
suunnitelmassa laajuudessaan ja  
joillakin alueilla osallistujamää-  
rät olivat jopa suurempia kuin  
aikaisempina vuosina.

Polioliitto pystyi myös to-  
teuttamaan kaikki kolme po-  
liokurssia, vaikkakin korjatulla  
aikataululla. Näissä kaikissa  
tilaisuuksissa poliolaiset pääsivät  
tapaamaan toisiaan, muuten  
toistemme kohtaaminen hen-  
kilökohtaisesti olisi jäänyt mi-  
nimiin muun tarjonnan jäätyä  
koronarajoitusten takia toteu-  
tumatta kokonaan tai jouduttu  
keskeyttämään kesken kauden,  
näin kävi liikuntavuoroille.  
Osastojen edustajille tehdyn  
kyselykierroksen tulos tukee  
tätä edellä esitettyä tilanneku-  
vaa vuodesta 2020, koko vuosi  
jää historiaan epävarmuuden  
jaksona.

Rajoitusten poistuessa voi-  
daan taas liikkua vapaasti, niin  
toivottavasti jäsenistömme läh-  
tee myös tapahtumiin. Emme  
saa mukautua nykytilanteeseen  
ja jäädä kotiin.

Rajoitusten poistuessa voi-  
daan taas liikkua vapaasti, niin  
toivottavasti jäsenistömme läh-  
tee myös tapahtumiin. Emme  
saa mukautua nykytilanteeseen  
ja jäädä kotiin.

## Etätapaamisia rokotetta odotellessa

Tämä vuosi on lisännyt tieto-  
liikenteen käyttöä huomatta-  
vasti kaikessa yhteydenpidossa.  
Johtokunta on pitänyt koko-  
uksensa netin kautta Teams-  
yhteydellä. Ehkä olemme  
myös oppineet suhtautumaan  
asioihin rauhallisemmin ja  
miettimään mikä oikeasti on  
tärkeää.

Se tuntuu hyvältä, että ko-  
ronarokotteet ovat monella

lääkevalmistajalla nopeutetulla  
aikataululla valmistumassa ja  
testaustuloksetkin julkisuuteen  
tulleiden tietojen perusteella  
näyttäisivät siltä, että rokote  
saadaan Suomessakin käyttöön  
vuoden 2021 alkupuolella.

Rokotteen riittävyys kovan  
kysynnän takia tulee varmaan  
johtamaan erikoisjärjestelyihin:  
kuka rokotteen saa alkuvaihees-  
sa. Toivottavasti rokotussuun-  
nitelmat toteutuvat ja tuovat  
helpotusta tähän tapaamisra-  
joitusten jaksoon.

Rokotteen rajallisuus uuden  
rokotteen kohdalla on ym-  
märrettävää, mutta oudolta  
tuntuu, että monin paikoin  
flunssarokote on loppunut.  
Ensin annetaan suositus ottaa  
koronatilanteen takia flunssa-  
rokote ja sitten sitä ei saakaan,  
harmillinen tilanne.

Haasteellinen vuosi on vaih-  
tumassa. Mitä vuosi 2021 tuo-  
kaan? Siihen ei varmaa vastausta  
saa keneltäkään. Tulevaisuuden  
päällä leijuu epävarmuuden  
varjo, mutta suunnitelmia teh-  
dään sillä mallilla, että toiminta  
normalisoituu. Onko tämä  
optimismia, aika näyttää.

Hyvää joulun odotusta  
ja toivotaan parempaa  
Uutta Vuotta 2021

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheen-  
johtaja



## Lahti-Kouvola osasto

### Vuosikokous ja avokuntoutuspäivä

Torstaina 11.3.2021 alkaen klo 10.00, vuosikokouksella Aikuiskoulutuskeskus Kouvola, Taitajantie 2.

### Avokuntoutus

Torstaina 27.5.2021 Ravintola Wanha Herra, Lahti, Laaksonkatu 17.

Iloista ja hyvää joulua ja uutta vuotta teille kaikille!

Johtokunta

## Savon osasto

### Osaston vuosikokous

**Vuosikokous** pidetään ke 17.02.2021 alkaen klo 12.00, Viikinkiravintola Haraldissa, Tulliportinkatu 44, Kuopio. Aloitamme kokouksen lounaalla.

### Heku-tapahtuma

Kruunupuisto, Punkaharju, 18.05-21.05.2021

Lisää tietoa vuoden 2021 tapahtumista saat myöhemmin jäsenkirjeessä.

*Muistot joulun herää  
keritään kuin lankakeriä.  
Vuotta uutta odotellaan,  
vanha taakse pudotellaan.  
Olkoon alkava vuosi  
täynnä iloa, elämää.*

Kuluneesta vuodesta kaikkia kiittäen toivotamme

Hyvää joulua ja alkavaa uutta vuotta 2021.

Johtokunta

## Satakunnan osasto

Jäsenkirjeissä ja seuraavissa Poliolehdistä tietoa osaston tapahtumista.

Hyvää joulun aikaa ja vuotta 2021! Lämpimiä ja hyviä hetkiä kaikille.

Johtokunta

## Pääkaupunkiseudun osasto

### Päspönsä tapahtumia keväällä 2021

#### Allasvoimistelu ortonin altaalla

Allasvoimistelu jatkuu tällä tietämällä Ortonin altaalla 7.1.21 alkaen klo 14.00. Allasvoimistelu kestää 45 min tehokasta jumppaa, jonka jälkeen on 15 min vapaata uintia. Kevätkauden hinta on 60 €. Altaalle mennessä sekä pukuhuoneissa tulee käyttää kasvomaskia.

Uudet allasjumppaan haluavat ilmoitetaan halukkuudestaan toimistolle, niin voimme kertoa teille, jos korona tuo muutoksia aikatauluun.

#### Vihdin teatteri 9.1.2021

Joulupukki on käynyt ja nyt lähemme katsomaan mitä Pakkasukko tuo tullessaan Vihdin teatteriin, jossa esitetään farssia ”Juoruja” lauantaina 9.1.2021.

Isäntäpariskunnan 10-vuotishääpäivän juhlat ovat alkamaisillaan. Juhliin on kutsuttu kaupungin kermaa edustavia parisuhteita, joiden itse kunkin parisuhteessa olisi toivomisen varaa. Eletään juoruissa ja juoruista, joiden todenperäisyydellä ei pinnallisessa elämässä ole kovinkaan paljon merkitystä. Isäntä piileskelee makuuhuoneessa, emäntää ei näy mailla halmeilla ja palvelusväkikin on tipotiessään. Tapahtumia yritetään peitellä, kunnes koko porukka joutuu kohtaamaan valheet, juorut ja poliisin. Farssi ”Juoruja” on yksi Neil Simonin suosituimmista näytelmistä, joka etenee skandaalinkäryisesti väärinkäsityksestä toiseen

Olemme varanneet esitykseen 4 pyörätuolipaikkaa ja 16 tavallista paikkaa. Koronan takia istumapaikat on merkitty niin, että viereisillä penkeillä eikä edessä eikä takana istu kukaan. Katsomossa on oltava kasvomaski.

Teatteriretken hinta on 20 €. Ilmoittautumiset tulee olla toimistolla 22.12.20 mennessä puh. 6860 9930 ja maksut Polioinvalidien tilillä myös samaan päivämäärään mennessä.

Retkelle lähdetään Paavo Nurmen patsaalta klo 15.00. Esitys alkaa klo 17.00 ja kestää noin 2 tuntia riippuen siitä järjestetäänkö siellä koronan takia väliaikatoimintaa. Takaisin Helsingissä olemme noin klo 20.30.

#### Vuosikokous 11.3.21

Osaston vuosikokous järjestetään toimistolla Kumpulantie 1 A 8. krs. torstaikerhon jälkeen 11.3.2021 klo 17.00 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Kahvitarjoilu.

#### Torstaikerho

Torstaikerho kokoontuu edelleen toimistolla Kumpulantie 1 A 8. krs. joka kuukauden toisena torstaina klo 15.30 -17.30.

Kevään kokoontumispäivät: tammi-kuu 14.1., helmikuu 11.2., maaliskuu 11.3., huhtikuu 8.4., toukokuu 12.5. (keskiviikko).

Polioinvalidien tilinumero on Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75. Tervetuloa mukaan toimintaan.

Kiitos kuluneesta vaikeasta vuodesta, hyvää joulua sekä parempaa vuotta 2021

Johtokunta

## Pohjanmaan osasto

### Osaston Suunnitelmia vuodelle 2021

**Osaston vuosikokous** 2021 Härmän kylpylässä torstaina 25.2.2021.

**Avo-kuntoutus** Seinäjoki Arenalla tiistaina 4.5.2021.

Tervetuloa mukaan ja hyvää vointia kaikille.

Johtokunta

**Hammaslääkäri  
Auli Reijonen**

Lahti, puh. 03 751 2122

**T:mi Pasi Eriksson**

Perniö, puh. 040 553 1502

## Pohjois-Suomen osasto

### Verkkokuntoutus

Pohjoisen verkkokuntoutusryhmä kokoontuu verkossa maanantaisin klo 15. Verkkokuntoutusta ohjaa kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen.

Mikäli kiinnostuit verkossa tapahtuvasta kuntoutuksesta, niin tarvitsemme sähköpostiosoitteesi. Otathan yhteyttä Sinikka Narkiniemi puh. 0408464135, niin saat enempi tietoa asiasta.

### Vuosikokous

Vuosikokous pidetään 19.3.2021 Caritaskodissa, Kapellimestarinkatu 2, Oulu.

### Avokuntoutuspäivät

Avokuntoutuspäivät pidetään 19.3. ja 22.10.2021, klo 12-16.30, Caritaskodissa, Kapellimestarinkatu 2 Oulu. Päiviin kuuluu lounas ja 2 x kahvit. Ilmoittautuminen viimeistään kahta viikkoa aikaisemmin Marja Räsäselle puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

### Vertaisryhmä

Kokoontuu keväällä Oulun Kumppanuuskokouksessa, Kansankatu 53, kerran kuussa, tiistaisin klo 12.30-14.00. Ryhmä aloitetaan kahvitelulla. Ryhmässä on mahdollista keskustella poliosta ja polion myöhäisoiroista ja saada näin vertaistukea, mutta kaikesta muustakin mielessä olevista asioista. Avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin luomiseksi on tärkeää, että kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, jää siihen. Ryhmä kokoontuu kerran kuukaudessa. Vertaisohjaajina toimivat vertaisohjaajakoulutuksen saaneet Eija Töyrä puh. 050-5779601 ja Sinikka Narkiniemi puh. 040-8464135. Mikäli kiinnostuit, niin otathan yhteyttä.

### HEKU-kuntoutusta

Rokualle suunnitellaan kevääksi. Asiasta tiedotetaan tarkemmin myöhemmin.

Valtakunnalliset Syyspäivät Peurungassa 24.-26.9.2021. Osasto maksaa 50 euroa matkakorvauksia jäsenille osallistumisestaan joko HEKU-kuntoutukseen tai Syyspäiviin Peurungassa.

### Kerhotoiminta

#### Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invalidiyhdistyksen järjestämien kerhojen yhteydessä.

#### Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulintakahuoneessa tarvittaessa. 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 Veitikantie 38 A 8. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481.

Seuratkaa myös kotisivujamme netistä osoitteessa: joksankolikot.net/polio

HUOM. Otathan yhteyttä kerhojen yhteyshenkilöihin kokoontumisista näin koronaepidemian aikana.

Hyvää talviaikaa kaikille!

Johtokunta

## Tampereen osasto

Tulevat tapahtumat poikkeusaikojen vuoksi vielä avoimena.

### Osaston vuosikokous

Vuosikokous on suunniteltu pidettäväksi 28.2.2021 klo 13 alkaen, Vatenkin kokoustilassa, Pellervonkatu 9, Tampere.

### Yhteydenotot:

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

*Keskellä arjen uurastuksen,  
Joulua etsin sydämeeni.*

*Tahtoisin löytää lohdutuksen,  
lapsuuden Joulun kadonneen.*

*Jossain tiedän muistojen,  
vievän onneen hiljaiseen.*

*Tahtoisin löytää Joulun lahjan,  
voimaksi kaikkeen mitä teen.*

Hyvää Joulua ja parempaa uutta vuotta 2021!

Johtokunta

## Varsinais-Suomen osasto

Osaston toiminta syyskaudellakin on ollut hyvin haasteellista, ensin saatiin liikuntavuorot käyntiin ja sitten tilanne kääntyi nopeasti sellaiseksi, että taas piti ilmoittaa vuorojen sulkemisesta koronajoitusten takia.

**Heku-kurssimme Maskussa** toteutimme ja myös pikkujoulujuhlat onnistuttiin pitämään Radisson Blu Marina Placen kabinettitiloissa.

Mitä alkava vuosi tuo tullessaan, suunnitelmassa on aloittaa mm. kaikki liikuntavuorot, mutta vielä ei pystytty kertomaan aloituspäiviä. Saatte jäsenkirjeessä lisä tietoa, kun asiat alkavat selkiytyä.

**Osaston vuosikokous** pidetään maanantaina 8.3.2021 klo 13. Kokouspaikka ja ilmoitusajat selviävät myöhemmin ja niistä saat myös tiedon jäsenkirjeellä.

Muusta alkuvuoden 2021 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille sekä tapahtumissamme mukana olleille avustajille.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille hyvää joulua ja parempaa uutta vuotta 2021.

Johtokunta



# Kannatusjäsenille kiitos!

Martta Noronen on toiminut jo vuosia Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenhankkijana.

— L upasin tulla auttamaan, kun kannatusjäsenhankkijaa nopeasti tarvittiin. Ajattelin, että jospa yhden kerran autan, kun omat eläkepäivät antoivat siihen aikaa. Nyt takana on jo vuosia.

## Asiakaspalvelua suoraan sydämeistä

Varsinaisen työuransa Martta teki kangaskaupassa. Martta Noronen ei pidäkään myyntityötä tyrkyttämisenä, vaan ongelman ratkaisemisena. Tämä sama pätee edelleen tänä päivänä, kun Martta tarttuu puhelimeen ja soittaa ihmisille kysyäkseen vieläkö he jatkavat yhdistyksen kannatusjäseninä ja ennen kaikkea kuulumisia vaihtaakseen.

- Kannatusjäsenenä olo antaa meille kaikille mahdollisuuden osallistua johonkin yhteiseen hyvään. Kannatusjäsenhankinta on ollut mukavaa tekemistä ja ihmisten kohtaaminen tuo

sisältöä päivään, toteaa Martta.

Hän tekee kannatusjäsenhankintaa hyvällä mielellä ja haluaa antaa ihmisille mahdollisuuden pieneen hetkeen rupatella irti kiireisestä arjesta.

## Kiitos jokaiselle kannatusjäsenelle

Polioinvalidit ry:n kannatusjäsenissä on paljon jo iäkkäitä tukijoita, jotka pienistä rahoistaan haluavat silti auttaa. Martta kokeekin valtavaa kiitollisuutta siitä, että maassamme on vielä paljon hyvää jäljellä.

- Ihmiset ovat valmiita tukemaan ja auttamaan. Samalla tulee valtava lämmön tunne, kun miettii miten moni jaksaa auttaa vuodesta toiseen. Olen monesti miettinyt, kuinka ihania ihmisiä maassamme onkaan. He jaksavat olla mukana tukemassa polion sairastaneiden kuntoutusta ja yhdessä tekemistä vuodesta toiseen.



yksin ja on oman jaksamisensa varassa. Martta tietää tuon tunteen hyvin.

- Korona-aika on ollut raskasta ja on ollut opittava olemaan enemmän erillään kaikesta muusta. Kannatusjäsenhankinnan lisäksi Marttan omia päiviä täyttävät ulkoilu,

puutarhanhoito ja käsityöt. Martta kantaakin huolta niistä, joiden jaksaminen ei ole yhtä hyvä kuin hänellä. Martta saa päivänsä kyllä kulumaan, kun pysyy virkeänä, mutta mitä tämä aika tekee niille, joilla ei sitä jaksamista ole?

- Vuodet juoksevat nopeaan, ja aika tiimalasista valuu kiihtyvällä tahdilla. On aina yhtä palkitsevaa soittaa ja kuulla tuttu ääni puhelimen toisesta päästä.

## Huoli ikäihmisten jaksamisesta

Jokaisen meidän on päästävä joskus purkamaan sydäntämme jollekin eikä apua ole aina saatavilla. Moni ikääntyvästä asuu

Vertaistukea ei ole monellekaan tarjolla ja moni kokee, että heidät on unohdettu. Eristäminen sanan kuulostaa Martan mielestä pahalta, koska ei ketään tule eristää.

- Meillä on puhelimet, joilla voidaan soittaa, muistuttaa Martta Noronen.

## In Memoriam



### Anja Hämäläinen

★ 8.11.1936

† 19.11.2020

Polioinvalidit ry:n jäsen Anja (Numminen-)Hämäläisen karjanhoitajan ammatti vaihtui polioon sairastumisen vuoksi taiteilijaan uraan. Koska Anjan käsien toimintakyky ei sitkeästä kuntoutuksesta ja toiveesta huolimatta palautunut, opetteli Anja maalamaan suullaan. Lahjakkaan taitei-

## Jutellaan taas!

Martta aikoo vuoden 2021 alussa soittaa kannatusjäsenille. On yksi asia mitä hän aina toivoo.

- Toivon, että puhelimeen vastaa tavoiteltava henkilö. Musertavinta ovat ne puhelut, kun puhelimeen vastaakin vierasääni ja kuulee, että ystävä on poistunut keskuudestamme.

Vaikka kyseessä on kannatusjäsenhankinta, niin Martalle ja monelle muulle kyse on vertaistuesta. Se ei ole myymistä tai puhelinmyyntiä, missä halutaan vain rahaa. Kyse on paljon suuremmasta asiasta. Näin Martta Noronen ainakin itse ajattelee.

Teksti: PO

Kuva: Poliolehden arkisto

lijän herkkät siveltimen vedot ovat tulleet monelle tutuksi niin näyttelyiden, korttien kuin kalentereidenkin kautta.

Polioinvalidina Anja Hämäläinen oli mukana jo yhdistyksemme Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston perustavassa kokouksessa vuonna 1963 ja hänet valittiin jäseneksi ensimmäiseen johtokuntaamme. Anja olikin yksi pitkäaikaisimmista Varsinais-Suomen osaston jäsenistä.

Anja Hämäläinen matkusti mielellään eri puolilla maailmaa kutsuttuna taide-tapahtumissa ja maailmaa ihmettelevänä turistina. Kansainvälinen menestyskään ei muuttanut Anjaa, vaan hän pysyi herkkänä ja hymyilevänä loppuun saakka.

## Anjan muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto

## In Memoriam



### Liisa Huttunen

★ 4.8.1955

† 14.11.2020

## Liisan muistoa kunnioittaen

Polioinvalidit ry Pääkaupunkiseudun osasto

## Poliolehden 3/2020 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €

Oiva Suovaniemi, Tampere

II palkinto 6 €

Seija Salomäki, Ikaalinen

Onnea!



Lämmin kiitoksemme kaikille Poliohuollon työtä tukeneille kannatusjäsenille

Jäsenmaksuilla rahoitamme kuntoutus- ja vertaistukitoimintaamme.

Kiitos

Suomen Poliohuolto r.y.

**Arkkitehtitoimisto Valkeavirta**  
Porvoo, puh. 040 543 5350,  
www.valkeavirta.fi

**Arkkitehtuuritoimisto EPY-ARK**  
Mäntsälä, puh. 050 346 9760,  
www.epy-ark.fi

**EUROMASKI OY**  
Kaarina,  
www.euromaski.fi

**HENKILÖSTÖRATKAISUT  
RAMI RÄTY OY**  
Lahti, puh. 041 319 9544,  
www.ramiraty.fi

**Eino Nikka & Knit**  
Pekinpää, puh. 0400 785 844

**Ilomantsin  
Betonituote Kautto Oy**  
Ilomantsi, puh. 040 595 9191

**Kittilän Tilipalvelu Oy**  
puh. 010 322 0630

**Kurun Kivi Oy**  
Terälahti, www.kurunkivi.fi

**Raimo Peräkylä Oy**  
www.raitoperakylaoy.fi

**Tmi Ari Jortikka**  
Köyliö, www.matkajortikka.fi

**KONEPAJA  
TRAMETA OY**  
Turku,  
www.trameta.fi

**KULJETUS  
J. KOSKELA OY**  
Saarenkyliä,  
puh. 040 531 1677



# Vaikeimman kautta voittoon?

**T**ajusin juuri tässä syystalven pimeässä pirtissäni istuessani, että olen kohta kaksi vuotta kirjoittanut teille SOTE-sohvalla palstaa. SOTE jaksaa muistuttaa meitä kaikkia siitä, mitä raha, valta ja minä minä- ajattelu saa aikaiseksi. Krista Kiuru sai siis SOTE-esityksen valmiiksi. Tämä ei siis tarkoita edelleenkaan hyvää mallia, vaan sitä, että malli on vähemmän huono kuin aikaisemmat. Tässä vaiheessa pakko on myös muistuttaa, että kyseessä on vasta rakenteet SOTE:lle ja joskus alkaa sisällön työstäminen.

Kaikkien myöntämä tosiasiahan on, että meidän sosiaali- ja terveyspalvelumme maksavat aivan liikaa. Jokainen meistä ymmärtää, kuinka joskus kulut ovat suuremmat kuin tulot. Meillä valitettavasti on vuosien varrella ajaututtu tilanteeseen, missä menot sosiaali- ja terveyspalveluissa ovat jatkuvasti suuremmat kuin kerättävät verotulot. Työpaikkojen vähentyminen ja työllistymisen vaikeutuminen ajaa tuota tilannetta aina vain ahtaammaksi.

Sen takia SOTE-uudistuksella olisi jo kiire, mutta ei sitä niin saa tehdä, että se huonontaa nykyisiä palveluja entisestään. Päätäjillä on kova pähkinä purtavaksi, kun miettivät kuinka saavat tasapainoon tuon kuuluisan julkisen sektorin. Se vaatii uudistuksia (= muutoksia). Ja se nyt hiertää kaikkia puolueita hallituksesta oppositioon.

Minä, minä, minä- tyyliiset ajatusmallit eivät palvele ketään ja jokainen meistä sen tietää. Nyt kuitenkin olemme päätyneet tilanteeseen, jossa joidenkin mielestä yksityinen sektori hoitaa ja toisten mielestä julkinen palvelutuotanto on se ainoa oikea. Kaikki ajavat omaa asiaansa.

Sanaa ”hybridi” on meille toivotettu ratkaisuna lähes kaikkeen. Hybridimallista ja sen käytöstä on puhuttu paljon, ovat sitten kyseessä olleet ollut Covid-19 tai autot. Otetaan siis paras hyöty monesta suunnasta ja tehdään niillä paras mahdollinen kokonaisuus. Tämän hybriditaktiikan

käyttö ei tunnu olevan mahdollista SOTE-uudistuksessa.

Olisiko tässä meidän sote-tilanteessa mahdollista käyttää hybridi taktiikkaa, jossa yksityiset toimijat ja julkinen terveydenhuolto vetävät yhtä köyttä? Näin me pystyisimme pitämään huolen, että ihminen saa tarvittavan palvelun nopeasti ja tehokkaasti. Nopea ja tehokas hoito on myös säästöä. Ennaltaehkäisevät hoidot ja ajoissa tehdyt hoitosuunnitelmat kuormittavat huomattavasti vähemmän julkista taloutta, kuin viime hetkellä tehdyt isot toimenpiteet.



Suomessa suurin säästö saavutettaisiin tekemällä asioita ”etupainotteisesti”, kuten Krista Kiuru tykkää sanoa. Nyt meillä hoitoa saa vasta, kun on ”katteltu” liian kauan. Nopeaa apua tuntuu olevan lähes mahdotonta saada julkiselta puolelta. Ihmisen kohtaaminen yksilönä, ja heti alussa käytetty aika olisi huomattavasti ihmisarvoisempaa ja myös halvempaa.

Otetaan kivulias esimerkki hopeatoffeesta, jonka syöt kotona katsellessasi televisiota. Viimeinen puraisu tuosta herkusta lohkaisee palan poskihampaastasi ja haluat kovien särkyjen takia hoitoon. Saat soittoajan ehkä viikon tai kahden päähän, ja kun vihdoinkin pääset tuohon avaruustuoliin, niin sinulle laitetaan siihen väliaikainen paikka, mikä ei kestä huomista pidemmälle.

Sitten olet tuo mureneva väliaikainen paikka suussasi seuraavat kuukaudet, kunnes samassa avaruustuolissa sinulle laitetaan pysyvämpi muovipaikka. Herääkin kysymys, että olisiko halvempaa ja tehokkaampaa laittaa heti ensimmäisellä kerralla tuo kestopaikka? Vai annetaanko hampaan lohkeilla lisää ja katsellaan, josko

siihen joutuu tekemään lisääkin remonttia? Pari kuukautta väliaikainen paikka suussa voi tarkoittaa pian juurihoitoa tai jopa hampaan poistoa. Ymmärrätte nyt hyvin mitä tarkoitan. Täältä sohvalta katsoen juuri hoitoon pääsyn nopeudessa - ja tarkoitan ihan oikean hoidon aloittamista - olisi tehtävää. Puheista ei apua, kun tekoja tarvittaisiin.

Me voimme olla mukana muutoksessa. Kyllä, luit ihan oikein: valta on juuri sinulla. Sinulle kuuluvat palvelut ja hyvät sellaiset. Sinun tehtäväsi on vaatia niitä. Kuulemme kaikki tarinoita, kuinka apua ei ole saatu. Tai jos on, niin liian myöhään. Nyt on aika vaatia kovempaa, eikä tyytyä vähempään. On syytä olla kuin pikkulapsi ja vaatia, kinuta ja huutaa apua, jos sitä tarvitsee.

Sinä olet ainoa, joka osaa sanoa tarvitsetko apua vai et, sitä ei tiedä kunnanlääkäri ja vielä vähemmän ministeriauton takapenkillä istuva SOTE-päätäjä. Pidetään yhdessä huolta siitä, että on käytössä mikä tahansa sote-järjestelmä, se palvelee apua tarvitsevia ihmisiä eikä valtaa haluavia päättäjiä.

Jakakaa kokemuksianne muille, älkää tyytykö kohtaloonne, vaan muuttakaa epäkohtia. Jokainen meistä voi tuoda oman kortensa kekoon, ja vain ääntä pitämällä me voimme sen tehdä. Haastakaa lääkäreitä kysymällä esimerkiksi, että voisiko väliaikaisen paikan sijaan laittaa heti uuden kestopaikan, niin ei tarvitsisi ravata lääkärissä koko ajan. Ja jos syy sille, että ei onnistu on muu kuin lääketieteellinen, niin kysykää, onko tässä järkeä? Ei kyllä helppo homma, kun suussa lääkärin ja hammashoitajan sormien lisäksi kasa erilaisia instrumentteja, mutta vaikeuksien kauttahan me olemme tottuneet tuloksiin pääsemään.

Joskus pieneltä tuntuvat asiat voivat olla merkittäviäkin uudistusten kannalta.

Palataan taas!

Sotesohvalta