

Poliolehti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2024



Kaltevalla pinnalla tuki tarpeen

Päätoimittajankin vuosi 2024 alkaa olla loppuillaan. Vuosi on ollut täynnä monenlaista. Niin hyviä kuin vähemmän hyviä päiviä, kuten elämään kuuluu. Vielä on liian aikaista sanoa, oliko vuosi 2024 sitten millainen, onhan tässä vielä muutamia päiviä, jolloin voi sattua mitä tahansa.

Vammaispalvelulaki ja rahoitusta

Viime päivinä ovat puhuttaneet STEA:n avustusehdotukset järjestöjen rahoituksesta vuonna 2025 ja uusi vammaispalvelulaki.

Astuuko uusi vammaispalvelulaki voimaan 1.1.2025? Uskoisin niin, sillä paine on kova, eikä valiokunnan kiireisiin vetoaminen tunnu enää toimivan niin tehokkaasti kuin joissakin tapauksissa on toiminut.

Ovatko vammaisjärjestöt sitten tyytyväisiä? Osa on, osa ei. Kuten sanotaan ”kolikolla on aina kaksi puolta” ja itse lisäisin siihen vielä ne sivutkin. Kuinka laki sitten turvaa vammaisten palvelut (vai turvaako) jää nähtäväksi. Laki on tietysti kaikille sama, mutta sen soveltaminen on sitten eri juttu. Ja kuinka lakia noudatetaan, on sitten vielä ihan oma tarinansa. Kyllähän meillä on totuttu siihen, että lakia rikotaan. Olkoot esimerkkinä mm. hoitojonot...

Poliovammaisten näkökulmasta huolettaa uudessa laissa monikin asia, mutta tärkeintä on huomata, että vammaispalvelulaki ei enää pohjaa diagnooseihin, vaan ihmisen toimintakykyyn. Kuulostaa varmastikin tutulta ainakin kaikkien avokurssilaisten korvissa.

Jäämme odottamaan, kuinka tässä käy.

Järjestöavustukset leikkurin alla

STEA:n avustusehdotus sote-järjestöjen rahoituksesta vuodelle 2025 on herättänyt sekä hiljaista hyväksyntää että järkytystä ja



kiukkua. Tyytyväisempiä ne, joiden rahoitusleikkurin osuma oli hyvin pieni.

STEA:n avustusehdotus on Polioliiton kantilta katsoen ihan ok. Ei mikään menestystarina, mutta ei katastrofikaan. Kunhan tarkasti eletään ja jostakin löydetään tapa säästää ilman, että tarjotut palvelut kärsivät, niin eiköhän me vuosi 2025 pärjätä.

Mitään uusia, suuria avauksia tai innovaatioita ei valitettavasti taida olla luvassa, jollei niille löydetä uutta rahoituskanavaa. STEA:n avustuksen hankaluus nimittäin on, että rahoitus myönnetään tehdyn toimintasuunnitelman mukaisesti eikä siitä ”lipsuminen” ole mikään läpihuutojuttu.

Polioliitto on avoimesti kertonut rahoittajalle, kuinka se jäsenjärjestöineen pyrkii toimimaan muuttuvan toimintaympäristön huomioon ottaen. Kerrottu on, mitä milläkin määrää euroja saadaan tehtyä hyvin ja mitä tarvittaisiin lisää, jotta pystyttäisiin enempään.

Yhdistystoiminnan osoitettava vahvuutensa

Avokuntoutuksia, vertaisia, videoita kotisivuille ja paljon muuta, unohtamatta toimivia ja tarpeelliseksi havaittuja neuvonpalveluja, laitokursseja, valtakunnallisia vertaistapahtumia ja Polirolehteä, niitä on luvassa ensi vuonnakin.

Mutta tietysti vasta vuoden kuluttua tiedämme, ovatko ne vastanneet toiminnalle asetettuja odotuksia. Meidän vahvuutemme ovat tiivistetysti järjestöjemme jäsenet ja vapaaehtoisuus. Voimme vain suurella kiitollisuudella ja väliin ihmetykselläkin katsoa, kuinka vapaaehtoiset eri puolilla Suomea tekevät töitä järjestöjemme parhaaksi. He neuvovat, varaavat tiloja, vetävät vertaistilaisuuksia, osallistuvat vaikuttamistyöhön monella eri tavalla ja vastaavat päätoimittajan tekstipyyntöihin lähettämällä uutisia ja juttuja kaikesta, mitä poliojärjestörintamalla tapahtuu.

Näilläkin Polirolehden sivuilla voitte lukea monenlaisesta tapahtumasta, joiden ytimenä yhdessä tekeminen, yhdessäolo ja vertaistuki. Yhdistystoimintaa parhaimmillaan siis.

Ilman vapaaehtoisia Polioliiton toiminta ei olisi mahdollista, ja rohkenen kysyä, että olisiko se enää tarpeenkaan?

Nyt kohti uusia pettymyksiä? Ei, vaan hymy huulilla kohti huomista, vaikka kuinka kenkä varpaita puristaisi.

Voikaahan hyvin ja liikkukaa liukkailla varovasti.

Birgitta Oksa

Päätoimittaja



Kannen kuva: PO

Polirolehti

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. 044 567 0044

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Grano Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry



Sosiaali- ja terveysministeriön RAHOITTAMA

Sisältö

Pääkirjoitus	2
Puheenjohtajalta	5
Mielipidepalsta	4
Esteetön Ljubljana!	6
Uutta ymmärrystä polion myöhäisoreyhtymästä	8
Kauralaisesta vammaisvaikuttajaksi	30
Uutisia	
Poliovirusta Tampereella	4
Messuterveisää ratkaisuja ja innovaatioita	10
STEA rahoittaa Suomen Polioliitto ry:n toiminnan	12
Osastoissa	
Pikkujoulut säävarauksella	13
Varsinais-suomalaisten syksy: kuntoilua ja pikkujoulun viettoa	14
Tampereen osaston pikkujoulut	16
Kurssi uutisia	
Lokakuinen heku-päivä	16
Poliokurssi Kruunupuistossa - Norppia bongaamassa	17
Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa poliokursseilla syyskuussa	18
Satakunnassa hekukurssit suosittuja	20
Varsinaissuomalaisten Heku-kurssi	21
Tampereen osaston Heku-päivä - Puhe on liikettä	22
Tukea toimintakyvylle vuonna 2025	23
Järjestöt tiedottaa	
Laurin nurkka	29
Pena eli Pentti Lindström	32
Poliohuollon puolelta	33
Osastot tiedottaa	36



Poliovirusta Tampereella

Tampereen seudulla on havaittu poliovirusta jätevedessä – yhtään tautitapausta ei ole todettu, suomalais-ten poliorokotuskattavuus on erittäin hyvä.

Elokuussa 2011 iltapäivälehdissä kysyttiin, että kuka levittää poliovirusta Tampereen jätevesiin? Kyseistä henkilöä yritettiin etsiä vuodesta 2008.

Tampereen seudulla on jälleen havaittu poliovirusta jätevedessä. Nyt löytynyt poliovirus on rokoteperäinen 2 tyypin poliovirus (VDPV2). VDPV2 on muuntunut elävästä, heikennetystä, suun kautta otettavasta poliorokoteviruksesta.

Vastaavanlaisia löydöksiä on tehty syksyn aikana myös muissa Euroopan maissa. Yhtään tautitapausta ei ole havaittu ja etenkin Suomessa väestön rokotesuoja poliota vastaan on hyvä.

Suomessa on yksi Euroopan parhaista polion seurantajärjestelmistä ja mahdollista polion leviämistä vastaan on mahdollista varautua rokottamalla lapset mahdollisimman kattavasti.

Mielipidepalsta

Keskustelu vie maailmaa eteenpäin. Mitä ajatuksia poliovammaisen arki vuonna 2025 sinussa herättää? Mitä haluaisit kritisoida, kehittää, vertailla tai kiittää? Lähetä mielipiteesi meille.

Miten lähetan kirjoitukseni?

Lähetä kirjoituksesi tavalisena paperipostina tai sähköpostiviestinä Poliolen toimitukseen. birgitta.oksa@polioliitto.com tai Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki.

Liitä mukaan yhteystietosi. Henkilöyden varmentamiseksi ei riitä pelkkä sähköpostiosoite, vaan tarvitsemme myös kotiosoitteesi ja puhelinnumerosi. Emme anna tietojasi ulkopuolisille.

Toimitus voi muokata ja lyhentää tekstiä tarvittaessa. Korjaamme kirjoitusten kieliasua ja tiivistämme tarvittaessa tekstiä luettavuuden parantamiseksi.

Mielipidepallalle

Rokottamattomuus – maailmanlaajuinen ongelma

Lähi-idän konflikti laajenee entisestään ja rokotuksia hoitavien järjestöjen työ sotivissa maissa on liki mahdotonta. Poliorokotusten tilanne Lähi-idässä on sama kuin

muidenkin rokotusten osalta ja kukaan ei tunnu tietävän, kuinka onnistuneesti rokotuksia on saatu jaettua. Rokotustyötä tekevien tahojen turvallisuutta ei voida taata ja rokotuksia ei saada jaettua.

Historiasta tiedämme, että rokottamattomuus ja hallitsemattoman suuret pakolaismäärät ovat huono yhdistelmä. Onko maailma tai Eurooppa varautunut tähän mahdolliseen tapahtumaan, jossa maahanmuutto kasvaisi yli terveydenhuollon kantokyvyn rokotusten osalta?

Maailmassa kaikki lapset pitäisi pystyä rokottamaan ajallaan ja WHO:n rokotusohjelman mukaisesti. Rokottajien ja rokotettavien turvallisuus olisi pystyttävä takamaan sodista riippumatta. Rokottamalla voidaan pelastaa satojatuhansia lapsia.

Suomessakin tulisi harjoitella varautumista tulevaisuuden katastrofeihin. Luonnonkatastrofit, sodat ja muut suuret geopoliittiset mullistukset tuovat meille haasteita jatkossakin. Suomessa asuvat ja tänne syntyvät lapset tulisi rokottaa ajallaan ja rokotusohjelmien mukaisesti. Pelkästään sillä voimme suojata lapsia erilaisilta taudeilta kuten poliovirukselta.

Teksti: PO

Puheenjohtajalta Suomen Polioliitto ry

Me olemme olemassa

Toimintavuosi 2024 on kohta päättymässä. Nyt voidaan todeta, että kaikki mitä oli toimintasuunnitelmaan kirjattu, pystyttiin toteuttamaan ja saatiin tiukka budjettikin riittämään.

Toiminnan rahoitus

Tulevan vuoden rahoitus on juuri suurelta osin varmistunut. STEA:n avustusehdotuksessa Suomen Polioliitto ry:n toiminta-avustuksiin ei ole tehty suuria leikkauksia, vaan avustustaso pysyy lähes vuoden 2024 tasolla. Tiukkaa taloudenpitoa toki vaaditaan, sillä kustannukset ovat nousseet. Toimintasuunnitelmamme vuodelle 2025 perustuu kuitenkin siihen, että toiminnan taso säilyisi entisellään.

Laitosmuotoiset, toimintakykyä tukevat ryhmämuotoiset poliokurssit toteutettaisiin kolmessa eri kuntoutuspaikassa: Lehtimäen opistolla, Maskun neurologisessa kuntokeskuksessa ja Punkaharjun Kruunupuiston kuntoutuskeskuksessa. Samoin kaikki avokurssit pyritään toteuttamaan tämän vuoden laajuudessa, vähintään kaksi kurssia/ alue. Lisäksi toteutuisivat verkkokurssit ja tietenkin Poliolinja, neuvontapalvelu, jonka rooli koko ajan korostuu.

Vammaispalvelulaki astuu voimaan

Vammaispalvelulakiuudistuksen piti tulla voimaan jo vuosi sitten. Se lähti kuitenkin uudelle lausuntokierrokselle, ja monet vammaisjärjestöt antoivat siihen kommentteja. Suomen Polioliitto antoi myös



Polioliiton avokurssit 9:llä paikkakunnalla tarjoavat mahdollisuuden tietoon, tekemiseen ja vertaistukeen. Tervetuloa mukaan, avokurssit jatkuvat myös vuonna 2025.

omat vastineensa keväällä useaan eri kohtaan.

Kommenteissaan Polioliitto mm. korosti tavoitteita, joiden tarkoituksena on pitää vammaispalvelulaki vammaisille henkilöille tarkoitettuna erityislakina.

Erityislain tavoitteena ei saa olla hyvinvointialueiden talouden turvaaminen, vaan hyvinvointialueilla tulee edelleen olla lain mukainen velvoite järjestää tarvittavat vammaispalvelut, joihin vammaisilla henkilöillä on subjektiivinen oikeus.

Meitä poliolaisia huolettase, ettei lakiluonnoksessa ole otettu huomioon vamman etenevyyttä. Joissakin vammoissa ja sairauksissa toimintakyky voi heiketä todella nopeasti, näin esimerkiksi polion myöhäisoireissa. Nopeasti tapahtuva toimintakyvyn heikkeneminen edellyttää toimintakyvyssä

tapahtuvien muutosten huomiointia välittömästi eikä vasta esimerkiksi vuoden päästä. Lain perusteluissa käytettävä pitkäaikaisuus asettaa monet sairaat ja vammaiset ihmiset tilanteeseen, jossa heidän yksilölliseen palvelutarpeeseensa ei vastata ajoissa.

Nyt laki tulee voimaan 1.1.2025, ja lain soveltaminen alkaa, vaikkakin lain soveltamista käytäntöön käsitellään vielä eduskunnassa. Se tiedetään, että muutoksia vuosi 2025 tuo niin asiakasmaksuihin kuin palveluihinkin. Seurataan mitä vaikutuksia laki tuo arkipäivään.

Meillä ikääntyvillä poliolaisilla on iso haaste huolehtia, että viranomaiset käsittelevät meidän palveluita pääosin vammaispalvelulain perusteella.

Ja vielä ravintosuosituksetkin...

Joulun lähestyessä esiteltiin sopivasti uudet ravintosuositukset.

Perinteisesti jouluna pöydät tahtovat notkua tarjottavien määräästä. Kaupoissa joulukinkut jo odottavat ostajiaan - siinä sitten kuluttaja miettii, vietänpö vielä tämän joulun perinteisellä tavalla ja teen uudenvuoden lupauksen siirtyä enemmän noudattamaan uusia suosituksia.

Olisikohan siinä sopiva uudenvuoden lupaus, pitää miettiä, onhan siihen vielä aikaa.

Kiitos kuluneesta vuodesta, olette osallistuneet kiitettävästi tarjottuihin tapahtumiin. Kiitos myös poliotoimiston työntekijöille, työmäärä on pitänyt teidät kiireisinä.

Hyvää vuoden vaihteen aikaa ja uutta vuotta 2025!

Lauri Jokinen

Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja

Suomen Polioliittory

Toimisto/ Poliolen 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: kajakaarina1@outlook.com

www-sivut: www.polioliitto.com

Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21

Esteetön Ljubljana!

Adrianmeren rannalta Balkanin ja Alpien vuoristoille ylettävä Slovenia on esteettömän liikkumisen piilotettu helmi. Mikä on kyllä ihme itsessään, koska Slovenia on pääosin vuoristoa ja yli 90 % maasta on yli 200 metrin korkeudella merenpinnasta.

Mikä parasta, niin lennon kesto Ljubljanaan on vain 2h 30 min. Sinne siis suuntautui matkamme syyskuussa 2024.

Ljubljana meidän tukikohtanamme oli hyvä valinta ja uusi Occidental hotelli toimi hienosti meidän ryhmällemme. Hotellin sijaintia olisi vaikeampi parantaa, vaikka saisi itse asettaa hotellin ihan mihin tahansa päin Ljubljanaa haluaa. Lyhyen matkan päässä ruokakauppoja, ravintoloita, kahviloita ja paikallisia putiikkeja.

Ljubljanan kompaktin kokoinen kaupunki on nopeasti käyty läpi, mutta sitä vartenhan meillä oli varattuna muutamia retkiä.

Funikulaarilla linnaan!

Ljubljanan linna ja funikulaari oli hyvä, joskin nopea aloitus reissulle, johon suunnattiin lähes suoraan lentokentältä. Matkalaukut hotellille ja osalle ryhmäläisistä skootterit alle ja suuntimat kaupungin läpi kohti ensimmäistä retkikohdetta.

Funikulaariin ei valitettavasti mahtunut yhtä skootteria enempiä kerralla ja koska ryhmässämme oli kolme skootteria käytössä, niin linnaan ja linnan alueeseen tutustuminen jäi



Ljubljanan kaupunki



Meidät tunnistettiin kaupungilla suomen kielestä ja kaupungin tyylikkäämmistä skoottereista!

valitettavan lyhyeksi. Onneksi kuitenkin kaikki pääsi ylös funikulaarilla ja linnan alueelle. Moni koki jo liikkuvan funikulaarin onnistuneena retkenä, sillä meidän oma kotimainen funikulaarimme ei ole tunnettu sen toimivuudestaan, vaan pikemminkin päinvastoin.

Postojnan tippukiviluolasto

Postojna oli kyllä jotain, mitä on vaikea kenellekään selittää. Sitä on kuvitellut käyneensä tippukiviluolassa ennenkin, mutta Postojnassa huomasi, että sitä onkin käynyt aikaisemmin vain tippukiviluolan eteisessä. Postojnassa pääsi näkemään koko luolan!

Pitkät luolastossa kulkevat junat kuljettavat päivässä jopa yli 10 000 ihmistä, ja mikä kummallista, niin kovasta kävijämäärästä huolimatta tuntui kuin paikalla ei olisi juurikaan muita.

Tietysti meidän VIP-junassamme ei muita ollutkaan, kun taas moni muu vastaan tullut juna näytti ääriään myöden täyteen ahdatuilta. Lämpötilaltaan hieman alle kymmenen asteen ja todella kostea luolasto tuskin tuntui kenenkään iholla kylmältä, kun vaistomaisesti laskimme päätämme alas junan kulkiessa ahtaissa väleissä. Todellisuudessa päiden ja yläpuolellemme olleiden kivien välissä oli tilaa runsaasti ja väistelymme näytti typerältä, mutta onneksi luolastossa oli riittävän hämärää, ettei sitä kukaan nähnyt.

Bledjärvi

Alle 45 minuutin ajomatka hotellilta, ja olimme upean

luonnon ympäröimänä. Tätä Slovenia on parhaimmillaan. Lyhyen matkan päässä keskustan sykkeestä on upeita luontokohteita. Jylhiä vuoria, turkoosin kirkkaita vesistöjä sekä lehtien ja historian havinaa.

Vaelsimme ympäri Bledjärveä ja koko vaelluksemme ajan kuulimme tasaisen kirkonkellojen soiton. Bledjärvellä on saari, joka omaa varsin kirjavan historian kaikkine erikoisine tarinoineen. Jokainen turisti tai miksi ei paikallinenkin, joka souti tai ui saarelle sai soittaa siellä olevan kirkonkelloja, joten kirkonkellot soivat lähes taukoamatta.

Valitettavasti tuolle saarelle me emme päässeet, koska saarelle sallitaan meneminen vain soutuveneellä tai uimalla ja toistaiseksi soutuveneet eivät ole esteettömiä ja uimahousuja ei kukaan pakannut retkelle mukaan.

Tähän soutuveneiden esteettömyyteen oli kierto-oppaamme mukaan tulossa kuitenkin muutos. Kahden vuoden sisällä saarelle on tarkoitus päästä myös vaikka käyttäisi liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä kuten pyörätuolia tai skootteria. Olimme siis hiukan liian aikaisin liikkeellä!

Omatoomisia kaupunkipäiviä

Retkipäivien lisäksi matkalla oli myös ns. vapaapäiviä, jolloin jokaisella oli mahdollista tutkia ja nauttia Ljubljana. Moni löysikin tiensä paikallisiin putiikkeihin, kahviloihin ja ravintoloihin. Osa innokkaista rohkeni hyppäämään paikallisen bussin kyytiin ja meni yhteen Euroopan suurimmista ostoskeskuksista. Paikallinen bussi on myös esteetön ja onkin todettava, että apuvälineillä liikkuvat otetaan Sloveniassa todella hienosti huomioon!



Paikallinen kaupunginliikenteen bussikin oli esteetön ja kuski piti huolen, ettei kukaan jää pysäkillle.

Pieni katsaus retkemme tunnelmista ja Ljubljanasta löytyy myös Polioliiton nettisivuilta.

Teksti ja kuvat:
Pietari Oksa

Postojna tippukiviluolasto oli mykistävän upea!

Kongerssin aukio ja taustalla Ljubljanan linna.



Uutta ymmärrystä polion myöhäisoireyhtymästä astronauttien ja talvihorroksen avulla

Poliovirustartunta vahingoittaa tai tuhoaa monia ihmiskehon motorisia neuroneja. Jäljelle jääneet neuronit sen sijaan kasvavat kooltaan suuremmiksi ja kehittävät uusia aksonipäätteitä seuraavan kasvuvaiheen aikana. Kyseinen prosessi edistää lihasjärjestelmän toipumista, mutta voi samalla rasittaa hermosolun runkoa. Tämä rasitus voi hiljalleen aiheuttaa kehittyneiden aksonipäätteiden hajoamisen ja voi lopulta johtaa myös ylikuormittuneiden neuroneiden hajoamiseen.

Tällaisen ”hermosolujen burnoutin” uskotaan olevan polion myöhäisoireyhtymän (post-polio syndrome, PPS) pääasiallinen aiheuttaja. PPS on oireyhtymä, joka ilmenee vammaisen henkilön terveydentilan merkittävänä heikkenemisenä. Se ilmenee 30–40 vuotta polion infektiovaiheen jälkeen.

Oireyhtymän löytämisen myötä polion vaikutusten hoitostrategioita alettiin muokata. Elektroterapia hoitomuotona lakkautettiin. Vastusharjoittelu ja uupumukseen saakka johtavat harjoituksen kiellettiin. Kävelytukien ja erilaisten tukisiteiden oikea-aikaista käyttöä alettiin suositella enemmän.

Hoidon entinen motto, ”mitä kovempaa harjoittelet, sitä enemmän kehityt”, korvattiin ajatuksella ”tarpeeksi lepoa joka päivälle!”. On huomionarvois-

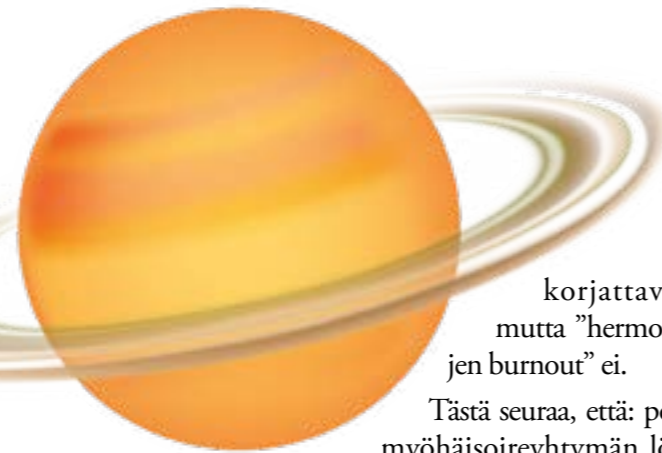
ta, että näillä muutoksilla pyrittiin nimenomaan estämään kuormittuneiden hermosolujen rasittamista entisestään. Näiden muutosten uskottiin vähentävän oireyhtymään liittyvän fyysisen kunnan nopeaa alentumista.

Maailmanlaajuisen poliorokotusprosessin etenemistä on kiehtovaa seurata, mutta sillä on myös joitakin negatiivisia seurauksia: a) vähäinen kiinnostus rokotetta edeltävältä ajalta selviytyneitä polion sairastaneita kohtaan ja b) ennenaikainen PPS-tutkimuksen hiipuminen.

Uutta tietoa oireyhtymästä on onneksi kuitenkin saatavilla astronauteilta

On käynyt ilmi, että avaruuslentojen aikainen painovoiman väheneminen johtaa astronauttien lihasmassan sekä luuntiheyden vähentymiseen. Nämä liikunnan kuormituksen vähenemisestä johtuvat ilmiöt ovat tyypillisiä myös kaikkien polion sairastaneiden keskuudessa ja ovat keskeisessä roolissa fyysisen kunnan heikkenemisessä myös ennen polion myöhäisoireyhtymän puhkeamista.

Koska poliovammaisten vaikeudet muistuttavat näin paljon astronauttien ongelmia, viittaamme niihin tästedes tekstissä termillä ”kosmiset vaikeudet”. Kyseinen termi auttaa myös erottamaan toisistaan oireyhtymässä esiintyvän viivästyneen kunnan heikkene-



korjattavissa, mutta ”hermosolujen burnout” ei.

misen kaksi eri syytä. ”Kosmiset vaikeudet” ovat vasta toinen syy varsinaisen pääsyyn rinnalla, johon viitataan seuraavassa termillä ”hermosolujen burnout”.

Olivatko terapiamuotoihin PPS:n havaitsemisen jälkeen tehdyt muutokset toimivia?

Oman kokemukseni sekä Tšekin polioyhdistyksen jäsenten kertomusten perusteella kummankin tyyppiset fyysisen kunnan heikkenemiseen ja lihas- sekä luumassan vähenemiseen vaikuttavat syyt esiintyvät vammaisilla henkilöillä usein yhtäaikaaisesti. Luumassan väheneminen (osteoporoosi) on kuitenkin harvinaisempi ja kehitty hitaammin. Tällä hetkellä ei pystytä määrittämään, missä määrin näiden syiden yksityiskohtainen mekaniikka eroaa toisistaan tai on toistensa kanssa yhteneväinen.

Vaikuttaa kuitenkin melko selvältä, että aikakin yhden seikan kohdalla syyt eroavat toisistaan: ”kosmiset vaikeudet” vaikuttavat (astronauttien kokemusten pohjalta) olevan

Hermostolujen burnout

Uutta näkökulmaa fyysisen kunnan heikentymiseen polion myöhäisoireyhtymässä johtuen ”ylikuormittuneiden

hermosolujen burnoutista”: motoristen neuronien kuormitusta tapahtuu, kun poliovirus on ensin deaktivoivut kyseiset motoriset neuronit.

Osittain tuhoutunutta hermostoa ei voida korjata vain korvaamalla vahingoittuneet neuronit samantyyppisillä uusilla soluilla, joten tilanteeseen on löydettävä toinen ratkaisu.

Jäljelle jääneet hermosolut kasvattavat kokoaan ja niihin kasvaa useampia aksonipäätteitä. Tällä tavoin harvemmat hermosolut kykenevät hermotamaan enemmän lihassäikeitä.

Tämä ominaisuus on lihastoinnin palautumisen perusta, joka johtaa fyysisen kunnan parantumiseen, mutta myös kasvattaa jäljelle jääneiden hermosolujen kuormitusta.

Tämä korjausmekanismin puutteen ilmentymä johtaa myöhempään ”hermosolujen burnouttiin” niiden solujen kohdalla, joita poliovirus ei sairastumisen alkuvaiheessa tuhonnut.

Nämä olosuhteet viittaavat siihen, että myös muiden neurotrooppisten virusten aiheuttamat tartunnat voivat johtaa samantyyppiseen oirekuvaan kuin polion myöhäisoireyhtymä. Tässä ei puhuta vain nykyisistä viruksista, vaan myös tulevaisuudessa mahdollisesti kehittyvistä viruksista.

Myös muut hermosolujen tuhoutumiseen johtavat syyt saattavat käynnistää korjausmekanismin. Tällä pääteltyä päädytään mahdollisuuteen, jossa jokin muu PPS:n kaltainen diagnoosi on tai tulee olemaan mahdollinen ja voi uhata monien terveyttä myös aikana, jolloin poliovirus on viimein saatu poistettua maailmasta.

”Kosmiset vaikeudet”

”Kosmiset vaikeudet”, nämä tunnistetut vaikeudet liittyvät astronautteihin, joiden lukumäärä on hyvin pieni, mutta myötävaikutus kuitenkin erittäin merkittävä. Samalla nämä vaikeudet kuitenkin leviävät tällä hetkellä maailmassa pandemian tavoin. Tällä emme viittaa vain esimerkiksi onnettomuuksien tai sairauksien seurauksena pyörätuoleja käytäviin tai vuodelepoon määrättyihin ihmisiin, emmekä sodassa vammautuneisiin veteraaneihin. Uskomme, että liikukumattomuuteen kannustavan elämäntavan pandemia, johon usein liittyy myös ylipaino ja niin kutsutut elintapasairaudet, on ensisijainen uhka tulevaisuudellemme.

Meillä ei ole saatavilla ilmiötilastoja näihin asioihin vaikuttavista tekijöistä yksittäisissä maailman maissa, mutta jokainen pystyy helposti löytämään dataa tueksi sille, että laaja tutkimus tällä alueella ei auta vain PPS-potilaita, vaan myös monia muita ihmisiä globaalilla tasolla. Tutkimuksen aloittaminen mahdollisimman pian on lisäksi tarpeen, sillä uhkakuvat kasvavat nopeasti.

PPS-ongelmiin käyttökelpoista tietoa myös talvihorroksesta

Talviunta nukkuvat eläimet menettävät horroksensa aikana yllättävän vähän lihas- ja luumassaa, vaikka surkastuminen on yleensä seurausta pidemmästä liikkumattomuuden tai nälkiintymisen jaksosta. Luustolihasten säilyminen ja nälkiintymisen vastustuskyky ovat yhteydessä glykolyyttisten reittien hidastumiseen ja lisääntyneeseen riippuvaisuuteen lipidiaineenvaihdunnasta. Lisäksi proteiinisynteesi hidastuu horroksen aikana, mutta tasapaino säilyy yhtä lailla alentuneella

proteiinien hajoamisnopeudella. Luustolihasten voiman ylläpitäminen ja surkastumisen estäminen tarkoittavat, että horroksesta heräävä eläin pystyy toimimaan aktiivisesti heti heräämisen jälkeen keväällä, esimerkiksi pakenemaan petoeläimiä tai parittelemaan.

Tämä viittaisi siihen, että toisin kuin ihmiset, talviunta nukkuvat eläimet pystyisivät tietynlaisissa olosuhteissa lähemmään pitkille avaruusmatkoille ilman riskiä lihasmassan katoamisesta ja ilman tarvetta tarkalle päivittäiselle ruokavaliolle. Ihmisille tällainen horrostila on vain kaukainen haave – joka voi usein liittyä myös ylipaino ja niin kutsutut elintapasairaudet, on ensisijainen uhka tulevaisuudellemme.

Viime vuosikymmenien tutkimustulokset kuitenkin antavat toivoa, että joitakin talvihorrokseen vaipuvilta eläimiltä opittuja asioita voitaisiin hyödyntää jo aiemmin. Ensisijaisena kohderyhmänä olisivat astronautit sekä muut lihasmassan katoamisesta kärsivät ryhmät, kuten esimerkiksi ikääntyvät ja liikuntarajoitteiset. Reganin laboratorio julkaisi vuonna 2022 lupaavia tuloksia tutkimuksesta, joka havaitsi talviunta nukkuvien maaoravien virtsatypen kierrätyksen suoliston symbionttien kautta lisääntyvän talven paaston aikana.

Tutkimuksessaan he havaitsivat, että oravat hajottavat proteiinia tuottaakseen virtsaa, joka on myrkyllistä. Urea päättyy oravien suolistoon, jossa se muuttuu yhdisteiksi, jotka palaavat verenkiertoon ja käytetään lopulta lihasrakennusaineina. Kun eläimille annetaan suolistobakteereja vastaan antibiootteja, se pysäyttää kyseisen kierrätysjärjestelmän, joka on vilkkaimmillaan talven

lopussa juuri ennen horroksen päättymistä.

Nämä löydökset vaikuttavat viittaavan siihen, että ”kosmisista vaikeuksista” kärsivät henkilöt voisivat estää lihasmassan surkastumista nauttimalla oikeantyyppisillä bakteereilla varustettuja kapsseleita. Jopa Amerikan avaruusinstituutti NASA on kiinnostunut tästä tutkimussuunnasta.

Tarkkaavaiset lukijat ovat kuitenkin varmasti jo huomanneet, että vaikka kaikki onnistuisi toivotulla tavalla ja tällaisia ihmeellereitä saataisiin tehtyä, ei se todennäköisesti enää auttaisi niitä, jotka tällaisista seurauksista kärsivät, kyseessä kun on ennaltaehkäisevä hoitomuoto.

Vladimír Vondrejs

Vladimír Vondrejs on sairastanut polion ja on Czech Polio Association -poliojärjestön jäsen.

Apulaisprofessori, luonnontieteiden tohtori Vladimír Vondrejs, CSc (filosofian tohtori). (s. 1937) opiskeli kemian luonnontieteiden tiedekunnassa Charles University -yliopistossa Prahassa. Hän on ollut mukana molekyylibiologian opetuksen jalkauttamisessa monessa eri yliopistossa Tšekin tasavallassa ja Slovakiassa. Luonnontieteellisessä tiedekunnassa hän aloitti opetuksen ei-perinteisten genetiikan menetelmien, protoplastien indusoidun fuusion ja erityisesti mikro-organismien geeniteknikan sarjoilla. Vähitellen hän keskittyi solusyklin tutkimukseen, geenimuunnosmenetelmien kehittämiseen ja mikro-organismien DNA:n korjaamiseen. Vapaa-aikalaan hän on intohimoinen maalaustaiteen ja kuvanveiston harrastaja.

Messuterveisiä ratkaisuja ja innovaatioita

Helsingin Messukeskuksessa 2.–3.10.2024 pidetyt tapahtumat Hyvä Ikä 2024 ja Fysioterapia & Kuntoutus 2024 esittelivät alan uutuuksia ja ajankohtaista tietoa kuntoutuksen ja vanhustyön ammattilaisille sekä ikääntyville ja heidän läheisilleen.

Saavuinkin paikalle innokkaana ja valmiina oppimaan uutta. Tapahtuman teema ”Voimaa arkeen!” oli todella inspiroiva, ja odotin innolla, mitä kaikkea päivän toisi tullessaan. Samanaikaisesti Messukeskuksessa pidettiin myös vanhustyön Hyvä Ikä -messut sekä Sairaanhoidajapäivät, joten tarjolla oli paljon mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa.

Heti sisäänkäynnillä huomasi, että esteettömyys oli otettu huomioon ja hissit veivät helposti kaikkiin kerroksiin. Tämä tekee siellä liikkumisesta vaivatonta ja mukavaa. Lisäksi Messukeskuksen ravintolat ja WC-tilat olivat esteettömiä, minkä koin suurena plussana. Oli myös hienoa nähdä, että vammaiskortin haltijan avustaja pääsi tapahtumiin maksutta sisään, ja myös opas- ja avustajakoirat olivat tervetulleita.

Virtuaalitekniikalla mielen virkeyttä

Ensimmäinen pysähdykseni oli luontoperustaisen virtuaalikutoutuksen esittelyssä. Oli hienoa nähdä, kuinka teknologia voi tuoda luonnon lähelle ja motivoida ihmistä liikkeelle lähtöön. Tämä televisioon asennettava, helppo ja edullinen rat-



Tekniikka ja digitalisaatio on tullut osaksi apuvälineitä. Virtuaalitekniikalla voidaan mm. tukea mielen virkeyttä.

kaisu, mahdollistaa liikkumisen lähes aidon luonnon kaltaisessa ympäristössä, jo olemassa olevilla kuntolaitteilla. Tällaisia laitteita ovat esimerkiksi polkulaitteet, kuten Motomed, kävelymatot tai kuntopyörät. Vinkkinä voin sanoa, että aidon luonnon näkeminen ihan nojatuolimatkailunakin pitää mielen virkeänä.

Seuraavaksi tutustuin RALsoft.net-ohjelmiston pilottivaiheessa olevaan kyselyyn, joka mahdollistaa ikäihmisten itsearvioinnin ja heidän äänensä kuulumisen palveluita kehitettäessä. Oli todella mielenkiintoista ajatella, että tulevaisuudessa ja käyttäjän suostumuksella itsearvioinnissa annetut tiedot siirtyvät suoraan hyvinvointialueelle ja ovat reaaliaikaisesti ammattilaisten hyödynnettävissä.

Apuvälineiden esiinmarssi

Päivän aikana ihmettelin erilaisia kuntoutuslaitteita, kuten robotisoituja kävelyrobotteja



Virtuaalista kuntoutusta.

ja seisomatelineitä. Fysioline Oy:n polkuharjoittelulaitteet olivat myös suosikkijani, sillä ne tarjoavat hauskan, helpon ja turvallisen tavan lisätä aktiivisuutta. Säännöllinen harjoittelu parantaa verenkiertoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta, mikä auttaa ylläpitämään toimintakykyä ja itsenäisyyttä päivittäisissä toiminnoissa.

Messuilla oli myös paljon apuvälineitä esillä. Esimerkiksi Apuväline Avuxin pyörät, tuplapyörät, pyörätuolit (myös maastoon hyvin soveltuvat) sekä rollaattorit ja näihin kaikkiin saatavat erilaiset ratkaisut ja lisävarusteet tarjoavat monipuolisen kattauksen mukavaan liikkumiseen. Tuplapyörä oli mainio, sillä siinä saattoi polkea

kahdestaan, joko molempien voimin tai viedä liikuntaesteinen avustajan polkiessa, vaikka pyöräretkelle.

Myös Camp Mobilityn kevyt, iloisen keltainen sähköpyörätuoli oli erityisen vaikuttava. Siinä on joystick-ohjaus ja se painaa vain 44 kg akun kanssa. Lisäksi akku kestää jopa 35 km lenkin. Tämä sähköpyörätuoli on helppo kasata ja kuljettaa, vaikka auton tavaratilassa. Siinä on helppo siirtyä ja siinä oli mukava istua.

Tutustuin myös Villa Manukseen, joka on omistautunut tarjoamaan asiakkailleen korkealaatuisia yläraajan ortopedisiä apuvälineitä, perustuen yksilöllisiin tukiratkaisuihin, jotka on suunniteltu vastaamaan jokaisen asiakkaan tarpeita. Erilaiset käsineet, kuten kelaushanskat, painekäsineet ja lämpökäsineet tarjosivat uutta tarttumapintaa. Esitteillä oli myös erilaisia pienapuvälineitä mukeja, lautasia, ottimia ja harjoitteluvälineitä, kuten harjoitteluun tarkoitettu köysi, jolla voi venyttää omia raajojaan.

Ehdin myös tutustua Humantool Oy:n tuotteisiin, joiden vahvuutena olivat, tukevat ja keho aktivoivat, luontaisen toiminnan säilymistä ja ylläpitämistä vahvistavat ratkaisut. Uutuutena heillä on tarjota Suomessa kehitetty tukikahva suihkuun, joka tuntui helpolta asentaa ja tukevalta sekä turvalliselta käsissä.

Apua kivun hallintaan

Päivän kohokohtana oli kuitenkin Terveystekniikka Valke Oy:n kivunlievityslaitteet. B-Cure Laser vaikutti todella lupaavalta, ja olin innoissani sen mahdollisuuksista lievittää



Pöllöstudion lavan tapahtumat keräsivät kiinnostuneita kuulijoita. Tarjolla oli myös monelle alan ammattilaiselle uutta ja hyödyllistä tietoa.



Erilaiset käsineet, kuten kelaushanskat, painekäsineet tai lämpökäsineet ovat kokoaan suurempia apuvälineitä. Niissä tulee huomioida yksilölliset tarpeet, jotta saadaan tavoiteltu hyöty.

kipua sekä siten auttaa erilaisissa vaivoissa. Tämä luonnollinen, kivuton ja non-invasiivinen hoitomuoto ei aiheuttanut sivuoireita eikä siitä voinut saada yliannostusta. Vaikka laite oli kallis, se oli myös vuokrattavissa, mikä teki siitä houkuttelevan vaihtoehdon.

Lopuksi tutustuin Virmer-Textilen vaatteisiin pyörätuolin käyttäjille. Lämpöpussit ja sadesään viitat olivat ergonomisia ja mukavia, ja ne tarjosivat käytännöllisiä ratkaisuja arkeen. Lämpöpussit olivat erityisen käteviä, sillä ne antoivat jaloille tilaa ja helpottivat pukeutumis-

ta. Viitat taas tarjosivat suojaa sadesäällä ja olivat mukavan lämpimiä.

Hymyä ja liikettä

Paikalla oli myös paljon järjestöjä, joista mieleeni jäi Vanhustyön keskusliitto, joka tarjoaa paljon erilaisia aktiivisia pelejä ja tietoisuuksia, joista ”tanssi henkesi edestä”-esitys jäi mieleeni. Tanssi onkin mukava tapa harjoittaa kehoaan ja mieltään.

Oli ilo nähdä, kuinka paljon innovaatioita ja ratkaisuja on tarjolla fysioterapia- ja kuntoutusalalla. Mutta keskityin nyt lähinnä uutuuksiin. Lähdin kotiin inspiroituneena ja kiittollisena kaikesta näkemästäni ja kokemastani.

”Keho ja mieli siitä kiittää, kun hymyn taipuu suupielet ja liikettä riittää.”

Teksti: Marja Räsänen

Kuvat: Hyvä Ikä ja Fysioterapia & Kuntoutus -tapahtumista, Alpertti Rieskjärvi

STEA rahoittaa Suomen Polioliitto ry:n toiminnan

STEA ehdottaa avustuksia myönnettäväksi sosiaali- ja terveysalan järjestöille ensi vuonna 304 miljoonaa euroa. Määrä on 79,5 miljoonaa euroa vähemmän kuin vuonna 2024. Sosiaali- ja terveysministeriö päättää myönnettävistä avustuksista tammi-helmikuussa 2025.

Vuodelle 2025 avustusta haki 952 järjestöä. Avustushakemuksia vastaanotettiin 2262. Avustushakemusten yhteenlaskettu euromäärä oli 519 miljoonaa euroa. STEA ehdottaa avustusta myönnettäväksi 724 järjestölle, 1434 avustuskohteeseen, yhteensä 304 088 000 euroa.

Uusia avustuksia myönnetään ensi vuonna merkittävästi vähemmän

STE-avustusten määrärahat vähenevät osana valtiontalouden sopeutustoimia. Pääosa avustusten leikkauksista kohdistuu vuonna 2025 uusiin avustuksiin, joita myönnetään merkittävästi aiempia vuosia vähemmän.

Jatkuvaluonteisiin yleisavustuksiin tehty sekä prosentuaalisia leikkauksia että kokonaisharkintaan perustuvia leikkauksia. Järjestöjen jatkuvaluonteisiin yleisavustuk-

silla (ns. Ay- ja Ak-avustus) rahoitettuihin toimintoihin ehdotetaan myönnettäväksi 284,4 miljoonaa euroa (303,7 miljoonaa vuonna 2024).

Avustuksiin kohdistuvat prosentuaaliset leikkaukset on toteutettu pääsääntöisesti syyskuussa 2024 hallituksen budjetiräihin yhteydessä päätettyjen linjausten mukaisesti, mutta kuten aiempinakin vuosina, STEAn avustuskohdekohtaiset avustusehdotukset perustuvat viranomaisen kokonaisharkintaan.

Järjestöluokittain tarkasteltuna eniten leikkauksia on kohdistettu lomajärjestöjen aikuisille suunnattuun sosiaaliseen lomatoimintaan ja vähiten avustusehdotuksissa STEAn avustusehdotuksissa mielenterveytyön omaisjärjestöjen ja ensi- ja turvakotijärjestöjen toimintaan.

Päätöksiä tulevien vuosien STEA-avustusten kohdistumisesta tehdään ensi vuonna.

Polioliiton vuosi 2025 suunnitellusti

Suomen Polioliitto ry:lle STEA esittää rahoitusta yleistoimintaan 135 000 € (haettu 140 000 €) ja toimintakykyä tukevaan ryhmätoimintaan 99 000 € (haettu 99 000 €).

- Saaduilla avustuksilla ja jäsenjärjestöjen rahoituksella näyttäisi olevan mahdollista toteuttaa vuoden 2025 toiminta suunnitellusti, toteaa toiminnanjohtaja Birgitta Oksa, kun häneltä kysyttiin ensi tunnelmia avustusesitysten julkaisemisen jälkeen.

Hän huomautti kuitenkin, että koska hintojen nousu koskee myös Polioliittoa, niin joitakin säästötoimenpiteitä jouduttaneen tekemään.

- Olemme jo vuosia eläneet todella tiukalla budjetilla, mutta emmeköhän me jotenkin pärjätä vielä ensi vuosi. Joskin, kun samaan aikaan saa tiedon, että kaikkea haettua rahoitusta ei ole luvassa ja postipino kasvaa hintojen korotusviesteistä, niin kyllähän se saa miettimään, että mistä ihmeestä vielä voisi löytää säästöjä.

- Täytyy nyt vain toivoa, että ministeriö ei enää ainakaan pienennä avustuksia, toiminnanjohtaja Oksa toteaa lopuksi ja lähettää kiitokset niin kaikille luottamushenkilöille kuin vapaaehtoisillekin:

- Ilman heitä toimintamme ei olisi mahdollista.

Teksti: PO



Työharjoitteluun tulossa

Olen Satu Ylönen, pienen lapsen äiti Vantaalta ja entinen lähihoitaja yli kymmenen vuoden kokemuksella. Tällä hetkellä opiskelen terveydenhoitajaksi Laurean ammattikorkeakoulussa ja olen innostunut aloittamaan terveydenhoitajaharjoitteluni Polioliitossa huhti- ja toukokuussa.

Harjoitteluni keskiössä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, ja tavoitteeni on tuoda tätä näkökulmaa mukaan myös harjoitteluni aikana suorittamiini tehtäviin. Odotan innolla mahdollisuutta oppia uutta ja työskennellä yhteistyössä Polioliiton kanssa.

Nähdään pian!

Satu

Pikkujoulut säävarauksella

Satakunnan osastossa vietettiin pikkujoulua. Odottelimme pikkujoulua kuin lapsi joulua. Osallistumisilmoituksia saimme mukavasti, mutta talvi yllätti juhliin ilmoittautuneet. Yleensä talvi yllättää vain kesärenkailla liikkuvat autoilijat, mutta nyt yllätti meidätkin. Kyseisenä torstaipäivänä, jo yöllä alkoi tulla lunta taivaan täydeltä ja aamulla keli oli lähes katastrofaalinen. Heti aamulla aloitin soittorumban.

Ensin soitin tietysti Eijale, sovimme yhteistuumin, että pikkujouluja pitää siirtää. Sitten oli vuorossa Lounas Kahvila Roll, jossa juhlien piti olla. Olivat tietysti jo valmistaneet kaikki iltaa varten, mutta ymmärsivät ”tuskani” ja niinpä pikkujouluja siirrettiin viikolla. Tämän jälkeen soitte- lin osallistujille viikon siirrosta, kaikki olivat tyytyväisiä, eikä peruutuksia osallistumisiin tullut. Päinvastoin, jos pikkujoulut olisi järjestetty alun perin sovittuna päivänä, olisi osanotto ollut todella vähäinen.

Niinpä me siis vietimme pikkujoulut ”vasta” torstaina 28.11. (eikä 21.11.). Sään puolesta 21.11. olisi ollut lunta (paitsi, että liikaa) ja oli joulunen maisema, kun sitten viikko myöhemmin satoi vettä, ja oli kovin syksyistä. Nyt, kun tuon kirjoitin, niin lukijalla tulee varmasti mieleen, että ”eikö mikään kelpaa”. Vastaus: kyllä kelpaa, liikunnallisesti syysää parempi kuin lumikinokset.



Satakunnan osaston pikkujoulussa mukana olivat myös Leena, Seppo, Inna ja Henna.

Osaston jäsen Onnelan Simo huolehti siitä, että kaikki viihdyivät. Sellainen vaikutus musiikilla on.



Yhteisiä muistoja

Satakunnan osaston joulujuhlat aloitimme sytyttämällä kynttilän jäsenistöstämme poissuoluneiden muistoksi. Olen tänä vuonna saanut suruviestin kahdesta vielä vuosi sitten joulujuhlme osallistuneista jäsenestä. Ikiuneen on keväällä nukkunut Hannu Valtonen ja nyt lokakuussa Oili Lipponen. Molemmat olivat pitkäaikaisia ja aktiiveja jäseniä.

Satakunnan osaston pikkujoulut sujuivat hyvin ohjelmallisesti jäsenistöön turvautuen. Minun täytyy tunnustaa, että ohjelman suhteen pääni oli aivan tyhjä, en keksinyt mitään maksutonta tai maksullista ”kivaa”. Tämä oli toisaalta varmaan parempikin, osallistujille jäi ruokailun aikana ja sen jälkeen hyvin aikaa keskinäiseen seurusteluun ja vertaistukeen

Simo viihdytti meitä laittamalla ruokailun ajaksi taustamusiikkia ja myöhemmin haitarisoitollaan, säästäten joululaulujen yhteislaulua sekä soittaen välillä muutakin musiikkia joululaulujen välissä. Juhlatila täyttyi mukavasti vilkkaalla puheensorinalla ja musiikilla. Tänä vuonna joulupukkikaan ei juhlassamme näyttänyt, ei tullut siis lahjoja. Kyllä me kaikkesta huolimatta kilttejä ollaan oltu, ainakin yritetty... siis ollaan oltu kilttejä!!! Katsotaan sitten ensi vuonna???

Teksti ja kuvat: Sirpa Haapala

Kiitos kuluneesta vuodesta kaikille Poliolehden lukijoille ja hyvää vuotta 2025!

Hyviä lukuhetkiä.

Poliolehden toimitus

Varsinais-suomalaisen syksy: kuntoilua ja pikkujoulun viettoa

Syyskuun alkupuolella saimme vielä nauttia lämpimistä ilmoista, jopa hellepäivistä, kuten avokurssipäivänkin.

Syyskuun puolessavälissä Suomen Polioliiton polio-kurssi järjestettiin alueellamme ja sinne osallistui osastolaisiamme. Moni haluaa hakea kursseille, jotka ovat lähellä. Tällöin ei synny matkustamisesta suuria kuluja, eikä matkustaminen väsyttä.

Osaston oma hekurssi järjestettiin lokakuun alussa tutussa paikassa Ruissalossa. Polioliiton esteettömälle Ljubljanan matkalle oli mahdollisuus osallistua syyskuun lopussa. Lokakuussa pääsimme kuntoilemaan tuttuun Visiitin kuntosalille kerran viikossa kuten aiemminkin olimme käyneet. Marraskuun lopulla vietimme pikkujoulua ruokailun merkeissä.

Avokurssi Turussa syyskuun alussa

Avokurssi järjestettiin Marinassa 5. syyskuuta. Paikalla oli kaikkiaan 18 henkilöä. Tällä kertaa jatkettiin samalla teemalla kuin keväälläkin oli ollut eli puhuttiin liikunnasta eri muodoissa.

Jokaisen oli pitänyt kevään jälkeen kehittää joku liike, jonka voi näyttää muille. Tämä ei ihan toteutunut, kun keskustelu kävi vilkkaana. Muutamat harjoittivat sorminäppäryyttä kokoamalla hamahelmistä



Avokurssipäivänä mietittiin mm. arkiliikunnan merkitystä, venyteltiin ja vahvistettiin sorminäppäryyttä.

Oman toimintakyvyn tunteminen ja sen ylläpito on tärkeää.



erilaisia kuvioita. Venytyksiin oli naruja. Ryhmässä palloa pyörittämällä toisille tarvittiin nopeaa reagointia, jottei pallo tipahtanut pois alustalta.

Kaikenlainen liikunta, kuten tavallinen arkiliikunta riittää monelle liikuntamuodoksi, eikä ole pakko rehkii kovalla sykkeellä. Taas korostettiin oman kehon tuntemista ja tiedostamista omista rajoitteista. Uusi kipu kertoo usein, että on tehnyt jotain ehkä liikaa. Pitää

myös muistaa, että kaikki vaivat eivät ehkä johdukaan polion myöhäisoireista, vaan syynä on joku muu sairaus. Polion sairastanut voi sairastua muihin sairauksiin ihan samoin kuin kaikki muutkin. Uusien vaivojen kanssa kannattaa siis käydä lääkärissä, jotta asia selviäisi.

Kuten aikaisemminkin ennen toiminnan käynnistämistä oli kahvitarjoilu ja keskipäivällä syötiin lounas. Ruokailun jälkeen oli keskustelua. Kes-

kusteltiin tulevasta vammais-palvelulain uudistuksesta ja monesta muusta sosiaalietuuksiin kuuluvasta asiasta.

Vertaistoiminta toimii tällaisessa tilanteessa, kun ohjaaja tai joku muu aloittaa keskustelun jostain sosiaalipalveluun tai sairauteen liittyvästä aiheesta ja tästä sitten keskustellaan. Vähitellen monelle on tullut uusia rajoitteita ja haluaa kuulla muilta, miten niiden kanssa selviää. Keskustelu oli nytkin vilkasta.

Seuraava avokurssi on sovittu järjestettäväksi Turussa 8. toukokuuta.

Kuntoilua sekä polio- että hekurssilla.

Pikkujouluruokailu VPK-talolla

Tänä vuonna oli puhuttu jouluruokailun järjestämisestä päiväsaikaan. Kuin tilauksesta lehdessä näkyi ilmoitus ”Joulubuffet Turun VPK-talolla”, järjestäjänä Kulhuan Paakari. Ruokailuun oli mahdollisuus kolmena eri päivänä. Valitsimme näistä vaihtoehdoista

tiistain 26. marraskuuta. Varsimme klo 12 kattauksen. Onneksemme ilma kyseisenä päivänä oli suosiollinen, eikä ollut lunta, eikä jäätä. Näin kauempaakin tulevat voivat saapua turvallisesti valoisaan aikaan paikalle. Kaikkiaan paikalle tuli lähes kaksikymmentä henkilöä. Ilmoittautuneista viisi joutui perumaan tulonsa sairastumisen tai jonkun muun syyn vuoksi.

Istuimme samassa pitkässä pöydässä koko ryhmämme. Parissa muussa pitkässä pöydässä oli muuta väkeä ilmeisesti joltain eläkeläisryhmiä. Pöydässä pystyi hyvin keskustelemaan muiden kanssa, vaikka tila on korkea, koska ei ollut mitään taustamusiikkia.

Noutopöydästä sai hakea ruokaa. Pöytä notkui eri vaihtoehtoja. Lähes kaikki oli laktoositonta ja gluteenitonta, joten kaikilla oli mahdollisuus valita omia herkkujaan lautaselle. Pyörätuolilla pääsi hyvin pöydän viereen itse ottamaan ruokaa, koska noutopöytä oli normaalikorkuinen pöytä. Tilaa oli joka paikassa riittävästi ja näin apuvälineillä oli helppo liikkua.

Joulupöydässä oli kymmentä eri salaattivaihtoehtoa, kalaa kymmenessä eri muodossa sillistä savukalaan, oli juustoja, sienä, erilaisia lihoja ja tietysti kinkkua, laatikkoruokia, vegaanisia laatikoita ja kasvispihvejä, juomina kotikalja, maito ja vesi. Jälkiruokana oli kahvia, teetä, juustokakkua, suklaakakkua, pannacottaa ja pipareita.

Kaikki kehuiivat tarjoilua. Ainoa ongelma oli, että ruokaa tuli lautaselle otettua liian paljon, vaikka ottikin vain niitä omia suosikkejaan, mutta kun



Varsinais-Suomen osaston joulupöydässä vaihdettiin kuulumisia ja nautittiin hyvästä ruuasta. Juhlat ja lounastapaamiset ovat osai vertaistuellista toimintaa. Keskusteluissa on luontevaa jakaa hyväksi todettuja arjen käytäntöjä.

vaihtoehtoja oli niin paljon. Tarjoilijat auttoivat tarvittaessa niitä, joilla ei ollut omaa avustajaa mukana.

Pöydässä oli mukava, keskustelevala tunnelma ja vajaa kolme tuntia paikalla viihdyttiin. Tämä oli helppo järjestelyiltään, koska ei tarvinnut kuin varata päivä ja kattausaika ja ottaa ilmoittautumiset vastaan.

Turun VPK:n talo on upea juhlatila Turun keskustassa. Yli 500 neliometriä uusrenesanssityylinen loistoa kristallikruunujen valaistuksessa tarjoavat unohtumattomat puitteet tapahtumalle. Talo on esteetön. Asianmukaiset luiskat ja hissi mahdollistavat kulun kaikkialle talossa. Seinällä on Kynnyspalkinto, joka on luovutettu talolle Turun kulttuuripääkaupunkivuonna 2011 esteettömyyden eteen tehdystä työstä.

Turun VPK:n uusrenesanssityylinen talo rakennettiin

Siitä lähtien ja edelleen käymme kouluttamassa Avustajakeskuksen kursseilla siitä, miten polio ja sen myöhäisoreet on otettava huomioon avustettaessa. Lauri Jokinen kävi vastaanottamassa huomionosoituksen. Tilaisuuteen oli kutsuttu Avustajakeskuksen henkilökunta sekä palkittavat, joita oli melko paljon. Hyvinvointialue Varhan ja Satakunnan johtoakin palkittiin.

Tunnelma tilaisuudessa oli mukava. Kuulimme mielenkiintoisen Esko Valtaojan esityksen: ”Usko, toivo, rakkaus ja tieto: Tulevaisuuden avaimet”. Vaikka esitys kesti lähes tunnin, se oli niin mielenkiintoinen, ettei tarvinnut kelloa katsella. Aluksi tarjottiin kuohuvaa ja lopuksi kahvia ja leivos. Kotiinlähtiessä jokainen sai kirjan: ”Avustajakeskus 30 vuotta, Yhteistyötä yli rajojen 1994-2024”.

Tulevaa toimintaa

Lounasvertaistapaamisia ei syksyllä ollut, mutta seuraava lounastapaaminen on torstaina 30. tammikuuta klo 13 Pancho Villassa Turussa. Osaston vuosikokous on maaliskuussa.

Tänä syksynä sadetta ei paljon tullut kuin vasta marraskuussa. Ensin satoi koko maahan kunnan lumisade 20. marraskuuta. Täällä etelässäkin oli noin 20 senttiä lunta. Se pysyi maassa viisi päivää, kunnes vesisade vei lumen. Vettä satoi parissa päivässä noin 35 mm. Tätä kirjoittaessa on todella pimeää, kun maa on mustaa ja valoisa aikaa on vain vähän. Jouluksi olisi mukavaa saada valkoista lunta.

Teksti ja kuvat: RN

Pikkujoulut Violassa

Pikkujoulun viettopaikka oli vaihtunut uuteen paikkaan. Paikkana Viola-koti oli monelle meistä tuttu. Siellä on pidetty kokouksia, käyty lounaalla ja se on tuttu vesijumppa paikkanakin.

Tällä kertaa saimme kokoon täyden tusinan iloisia juhlijoita. Kabinetti oli jouluisen punainen ja valoisa. Joulukuusta ei ollut, mutta Joulupuu rakentui laulaen, Talven keskelle tuli kesä, Soihdut sammui kaikki väki nukkui ja Joulu on taas ja kattilat täynnä puuroa!

Tutut tuokset alkoivat tulla nenään, ja pöytä oli katettu täyteen kaikenlaisia joulun herkkuja. Ei kuin syömään vain! Ilman kiirettä syötiin ja nautittiin.

Muisteltiin, miten on vietetty ja miten vietetään omia joulujamme. Joulupukeista löytyi monenlaisia tarinoita.

Oma muistoni on, kun joulupukki houkutteli minua laulamaan ”Joulupuu on rakennettu”. Sanoi tietävänsä, että osaan laulaa, vaan en suostunut. Niinpä joulupukki sanoi, että vie pois lahjakorin, jos en suostu laulamaan. Äitini ompeli aina uudet vaatteet nukelleni, joka oli perintölelu Amerikasta saakka, sen nimi oli Luci. Nukke istui lahjakorin päällä. Minä nappasin nuken siitä ja sanoin, että vie vaan mutta Lucia et vie. Mitä niistä paketeista, kun ne olivat piilossa.

Pikkujoulujemme päätteeksi tonttunen jakoi kaikille pienet paketit, joista löytyi jouluinen yllätys. Toivoteltiin joulun odotukset toisillemme ja lähdimme kohti kotia.

Ulkona oli pimeää, mutta ei onneksi lunta eikä liukasta.

Teksti: P. Karin-Oka

Tampereella toimitaan Lokakuinen heku-päivä



Tampereen osaston heku-päivällä saatiin tietoa ja harjoituksia äänenkäytöstä.

Tampereen osaston heku-päivää vietettiin tamperelaisen Hotelli Scandicin tiloissa. Kaikki hotellin kokoustilat on nimetty Tampereen kaupungin osien mukaan. Me vietimme päivän Amuri-salissa.

Neljätoista innokasta osallistujaa saapuivat hyvissä ajoin paikalle, osa nautti aamiaisen paikan päällä, toisilla oli puuroa syöty jo kotona. Ehdimme vaihtaa kuulumisia ja jakaa vertaistukea toisillemme, kunnes ensimmäinen mielenkiintoinen aihe avattiin. Puhetaiteen kouluttaja Kimmo Koskela piti meille ”Runosuoni sykkii” työpajan. (Kimmo Koskelan omat tuntemukset heku-päivästä sivulla XX)

Aluksi opettelimme esittelemään itsemme käyttäen äänenpainoa ja eleitä. Parin esitelykierroksen jälkeen se kuulosti kuin olisi tutustunut uusiin ihmisiin. Äänenkäytöllä saa asiat kuulostamaan erilaisilta, pehmeiltä ja selkeämmiltä.

Tämän jälkeen opettelimme lausumaan yhdessä vanhan tutun runoriimin. Äänenpainoja käyttäen: ”Oli ennen onnimanni, onnimannista matikka. Matikasta maitopyörä, maitopyörästä pytikki.” jne. Runo jatkui ja jatkui ihan hengästymiseen asti ja hauskaa oli.

Lopuksi olimme runoilijoita kaikki. Saimme jokainen laittaa oman puumerkin runoon, pisteen ja pilkkunkin sa laittaa, jos siltä tuntui. Lokakuun aamu,

tuli runon nimeksi ja siitä tuli juuri meidän näköisemme! Aina on kiva kokeilla jotain uutta ja erilaista.

Lounaan jälkeen oli vuorossa pientä veryttelyä ja venyttelyä ja virkistyneenä siirryimme taas Amuri saliin. Saimme keskustella ja kuulla meille aina niin tärkeistä asioista otsikolla ”Sote totta vai tarua”. Tuli uutta tietoa ja vanhan kertausta ”tietopan-kiltamme” Kaija Salmelalta.

Keskustelua ja kysymyksiä näistä asioista herää aina, vammaislain uudistuksia odotellessa. Hyvässä ja turvallisessa yhteisessä on helppo avautua ja antautua keskustelemaan ja kertomaan omistakin kokemuksista ja tuntemuksista.

Tämä päivä oli täynnä antoisia hetkiä ja aivovoimistelua, joka antoi paljon ajateltavaa.

Ja jos tulette Tampereelle, niin poiketkaa toki Amurin kaupunginosassa. ”Amurin museokortteli on Tampereella Amurin kaupunginosassa sijaitseva museo, joka esittelee tamperelaisen työväestön koteja ja kuvitteellisia elämäntarinoita vuosilta 1882–1973. Museokortteli koostuu viidestä asuintalosta ja neljästä piharakennuksesta. Museo on avoinna toukokuun puolivälistä syyskuun alkuun ” Siellä kannattaa käydä ainakin kesäkahvilla!

Teksti: P. Karin-Oka

Kuva: T. Enqvist

Poliokurssi Kruunupuistossa - Norppia bongaamassa

Sunnuntaiamuna herätys puoli kuusi ja pikkusen jännittäen katsomaan läheteekö bussi Pyhätunturilta Rovaniemelle sovittuun aikaan. Kelloa oli siirretty yöllä ja aikataulutkin vaihtelevat välillä turistikauden mukaan. Lähtihän se, ja matkani kohti Punkaharjua alkoi puoli seitsemän aikaan.

Kuljettaja ilmoitti, että sain privaattikyydin. Muita ei tähän pikavuoroon tullut nettimyynnin perusteella. Nopeasti 130 km:n matka hurautti ja juna-asemalla odottikin jo juna kohti Tikkurilaa, Sieltä Parikkalaan ja edelleen Punkaharjulle.

Hyvinhän kurssi käynnistyi

Perillä olin puoli yhdentoista aikaan illalla ja sain taksin Kruunupuistoon. Yöhoitaja päästi sisälle ja kyllä lapintytölle uni maistui, kun sai huoneen. Virallisesti kurssi alkoi maanantaina puolilta päivin.

Lounaalle mennessäni ilahduin kovin tavatessani Aune polioystävän jo siellä ruokailemassa. Pian tapasimme muitakin, ja alkoi heti tuntua kotoisalta omien parissa. Aloitusilaisuudessa selvisi nimetkin: meitä oli mukana Iiris, Kirsti, Kauko, Raimo, Klaus, Jouko ja Simo Iiriksen avustajana. Mukava porukka siis.

Ensimmäisenä päivänä ohjelmassa oli Marja Räsänen luento Case-tutkimus: postpolio-syndrooma uudelleen tarkasteltuna. Se oli mielenkiintoinen



Halloween iltana istahdimme kuvauspöydälle, Iiris, Aune, Kirsti ja Lea.

ja juuri sitä uutta tietoa mitä oli toivottukin kurssilta. Tiistaina alkoivat sitten allasryhmät ja niitä olikin joka päivä. Osallistua sai omien voimien mukaan. Itsekin jätin kerran väliin.

Norpat pysyvät piilossa

Tiistaina kuulimme myös ensimmäisen kerran huhuja norpista, joita oli nähty lähellä rannassa ja kuvattukin jopa kolme kerrallaan. Norpat ilmestyivät rantaan syömään pikkukalaparvia.

Torstaina meidän ulkoiluryhmämme kävi rannassa, mutta norpat eivät näyttäneet meille.

Kalaparvet näkyivät kyllä. Vähän harmitti, kun niitä kuitenkin päivittäin nähtiin.



Valitettavasti norpat pysyivät piilossa, mutta ulkoilu virkisti mieltä.

Tiistaina illalla Kauko näytti meille isänsä sotatallenteen. Oli koskettava ja aiheesta heräsi keskustelua ja muistelua. Meille oli järjestetty aina illalla iltapala ja mahdollisuus kokoontua yhteen tilaan. Päiväkahvit nautimme aina omalla porukalla ravintolassa.

Hyödyllistä ja tärkeää joka päivä

Ohjelmassa pyöri vinhaa vauhtia käynnit sosisoinin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin ja jalkahoitajan luona. Kaikki hyödyllisiä ja tärkeitä meille.

Psykologi Mari Sarjasen luennot olivat kiinnostavia ja herättivät keskustelua. Aiheet olivat: Mielen hyvinvointi ja toisena Ikääntyminen ja aivojen hyvinvointi.

Toimintaterapeutin vetämä ”Elämäni biisi” oli hauska. Ei ollut helppoa arvata kenen biisi soitettiin.

Muistoja ja vertaistukea

Viimeisenä iltana tämä ihana porukka yllätti minut synttärionnittelulla (75 vuotta). Itku oli lähellä ilosta ja kiitollisuudesta. Muisto säilyy sydämesäni aina.

Tämä viikko oli sitä mitä toivoin, vertaistukea, saada kuulua ryhmään ja aitoja ystäviä.

Norppia ei bongattu, mutta koettiin jotain arvokkaampaa.

Teksti: Lea Lapista

Kuvat:

Kurssilaisten arkistot

Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa poliokurssilla syyskuussa

Maskussa järjestettiin 2020 luvun alussa kaksi Suomen Polioliiton poliokurssia. Osallistajat kiittivät kursseja, mutta seuraavassa kilpailutuksessa Maskun neurologinen kuntoutuskeskus kuitenkin hävisi muille kilpailutukseen osallistuneille tai sitten se ei osallistunut kilpailutukseen.

Poliokurssit pitää kilpailuttaa ja kilpailutuksen voittavat ne, jotka ovat pystyneet tarjoamaan mahdollisimman edullisesti tarjouspyynnön mukaiset palvelut.

Seuraavina vuosina kursseja järjestettiin Pohjanmaalla, Keski-Suomessa ja Savossa. Matka näille kursseille on suhteellisen pitkä etelästä käsin ja siksi niille hakeutuu harva etelä-Suomessa asuva. Maan eteläosissa asuville pitkä matka on aivan eri käsite kuin pohjoisessa asuville.

Heti kun Poliolehdestä sain tietää, että poliokurssi järjestettäisiin tänä vuonna Maskun neurologisessa kuntoutuskeskuksessa, päätin hakea sille. Myös moni muu oli tehnyt samoin. Kaikki hakijat eivät päässeet kurssille. Yleensä hakijoista hyväksytään noin kymmenen riippuen siitä, onko osallistujalla tarvetta henkilökohtaiseen apuun.

Jos ei tule valituksi kurssille, kannattaa hakea seuraavalle kurssille uudelleen. Etukäteen ei tiedetä, kuinka paljon hakeuksia tulee.



Venytä, venytä... Poliokurssilla liikutaan ja opitaan uusia tapoja liikkua omissa arjessa. Tärkeää on muistaa myös levätä.

Kursseille toivotaan paljon hakijoita, jotta mahdollisimman moni voisi päästä kokemaan tällaisen kurssin. Kursseille haettaessa huomioidaan sitäkin, koska viimeksi on ollut Suomen Polioliiton kurssilla. Ensi kertaa hakevat pääsevät yleensä helpommin kurssille. Tämä on tietysti oikein, jotta kaikilla olisi mahdollisuus päästä kuntoutumaan ja saamaan tietoa siitä, miten pystyy itse parhaiten pitämään toimintakyvystään huolta.

Kurssilla Maskussa 16.–21. syyskuuta

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, että jokainen tekisi omien voimiensa mukaisen lenkin. Koko kuntoutuskeskuksen kiertämällä matkaa kertyy suhteellisen paljon, mutta sisään pääsee myös matkan varrelta omalla ranteessa käytettävällä turvarannekkeella.

Kurssista tuli pari kuukautta ennen kurssia kirje, että on hyväksytty kurssille. Noin kolme viikkoa ennen kurssia Maskusta soitettiin ja kerrottiin kurssin

aloituksesta sekä kyseltiin vielä kurssilaisen henkilökohtaisista apuvälineistä ja avuntarpeesta kurssin aikana.

Tällöin oli myös mahdollisuus ilmoittaa isomman huoneen tarpeesta. Kurssilaisella oli myös tilaisuus kysellä kurssista. Tarkkaa aloitusaikaa, siis kellonaikaa ei kuitenkaan ollut missään tullut esille. Onneksi kurssilaiset ymmärsivät kysellä asiaa Suomen Polioliiton toimistolta. Tieto ilmoitettiin sitten kaikille kurssilaisille.

Kurssille piti tulla kello 12 mennessä, jolloin sai huoneensa avaimen ja pääsi syömään lounaan ruokalaan. Infosta

saatiin hälytysranneke, kurssin ohjelma ja kuntoutuskeskuksen pohjakartta.

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 alle 100 ja kanssamme yhtä aikaa oli myös muita ryhmiä sekä yksittäisiä kuntoutujia.

Ohjelma monipuolista

Kurssi kesti kuusi päivää ja ohjattua ohjelmaa oli kaikkina päivinä. Kurssin pääohjaajina toimivat kuntoutuspäällikkö ja fysioterapeutti. Lisäksi meitä ohjasi tai koulutti kymmenen muuta henkilöä.

Liikunnallisia fysioterapiaryhmäkertoja, aamuvoimistelua, allasryhmiä, ulkoilua tai uintimahdollisuutta ohjaajan valvonnassa oli kaikkiaan kurssin aikana lähes kaksikymmentä kertaa.

Erlaisia luentoja oli kymmenen. Luennoitsijoina fysioterapeutti, toimintaterapeutti, puheterapeutti, ravitsemusterapeutti, kuntoutusohjaaja, sosionomi ja psykologi. Luennot olivat todella hyviä ja jokainen luennoitsija lähestyi asioita juuri polion ja polion myöhäisoireiden kannalta.

Puheterapeutin luento oli joillekin ensimmäinen kerta, kun kuuli aiheesta. Luennoitsijan kyky kertoa asioista oli kaikkien mielestä todella asiantuntevaa. Hän kertoi äänen muodostuksesta ja miten polio on voinut vaikuttaa äänihuuliin. Polion myöhäisoireisiin kuuluva nielemisongelma käytiin hyvin selkeästi läpi. Miten se voi vai-



Kurssilaiset olivat tyytyväisiä kurssin sisältöön, niin asiatietoon kuin liikuntaankin. Tärkeintä ehkä kuitenkin yhdessä tekeminen ja vertaistuki.



Anne kuntosalilaitetta testaamassa. Itseään ei saa väsyttää liikaa.

kuuttaa eri alueilla nielemisen aikana.

Sosionomin luento oli myös selkeä ja hän osasi kertoa lyhyessä ajassa eri tukimuotojen hakemisesta ja saatiin myös luentomateriaalia paperisena. Toimintaterapeutti esitteli erilaisia apuvälineitä kuten työnnettävän apupöydän ja erilaisia pienapuvälineitä. Kiinnostuneet saivat kokeilla niitä.

Jokaisella oli myös mahdollisia yksilöaikoja esim. kuntoutusohjaajalle, sairaanhoitajalle, jalkahoitajalle ja hierojalle.

Vapaa-ajanohjelmaakin talossa oli arkipäivinä: pelailua, elokuvia, bingoa, musiikin kuuntelua, visailua ja kädentaitotilassa askartelua. Ryhmäläisemme osallistuivat oman jaksamisensa mukaan vapaa-ajan ohjelmiin.

Kurssiin oltiin tyytyväisiä

Kurssilaisia oli yhdeksän, kahdeksan naista ja yksi mies. Heistä oli yksi Helsingistä, Huittisista, Porista ja Säskylästä, kaksi Seinäjoelta ja kolme Turusta tai lähikunnista. Suurin osa tunsi toisensa ennestään eli olivat tavanneet jollain muulla kurssilla tai tapahtumassa, mutta jollekulle lähes kaikki olivat ennestään tunteemattomia.

Kurssilaiset olivat tyytyväisiä luentoihin, joista sai paljon uutta asiatietaa. Liikunnassa pidettiin huolta, ettei kukaan väsyttänyt itseään liikaa. Kehotettiin jäämään pois liikuntaryhmästä ja lepäämään, jos oli uupunut. Kaikessa huomasi asiantuntemuksen neurologisiin sairauksiin, joihin poliokin kuuluu.

Ruoka ei ollut samantasoista kuin aikaisemmalla kerralla.

Se 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 takkatilaan keskustelemaan.

Kurssipaikkaa ryhmämme suositteloo 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.

Teksti: kurssilainen Riitta

Kuvat: kurssilaiset Riitta ja Veikko

Satakunnassa hekukurssit suosittuja

Satakunnan osastossa saatiin tänä vuonna järjestää HeKu -päivät kaksi kertaa. Ensimmäinen oli keväällä ja loppuvuodesta toinen. HeKut olivat keväällä kolmipäiväiset ja marraskuussa toivomuksesta kokeiluluonteisesti neljäpäiväiset. Tämän kokeilun palautteena osastossamme toivottiin jatkossakin HeKuista neljäpäiväisiä



Leena ja Inna näyttävät Satakunnan osaston heku-kurssilla mallia, kuinka kylkien venytys tapahtuu.

Molemmat kurssit olimme Kankaanpäässä Kunnonlähteellä. Tämä kuntoutuskeskus on osoittautunut meille sopivaksi tilojen ja matkojen suhteen. Osanottoilmoituksia keväällä oli 11 hlöä ja marraskuussa 19 hlöä. Molemmille kurseille tuli kaksi peruutusta sairaustapauksien vuoksi.

Näille osastojen järjestämille HeKuille on mahdollisuus osallistua kaikista osastoista ja mekin saimme joukkoomme kaksi henkilöä Rovaniemeltä. Hieno! Otimme heidät ilolla vastaan ja he sulautuivat joukkoomme kuin aina olisivat olleet kanssamme.

Kaikki mukaan!

Rovaniemeltä on pitkä matka Kankaanpäähen, mutta ei ollut ongelma. Itsekin olen tänä syksynä saanut todeta, että junalla matkustaminen onnistuu loistavasti myös liikuntarajoitteiselle. Matkustaminen on melko edullista ja VR:n järjestämä avustajapalvelu toimii. Avustajan voi matkan ajalle varata



Hemmo ja Soili keppijumppaamassa. Liikunta ja heku-kurssit ovat iloinen asia myös Satakunnassa.

sekä lähtö- että päätepisteeseen, myös junan vaihtoihin.

Ohjelmallisesti HeKumme ovat olleet lähes identtiset. Ohjelmassa on sopivassa suhteessa sisäpelejä, allasta, tuolijumppaa, kädentaitoja ym. Viime aikoina on lisätty halukkaille keilausta, lisäveloituksella. Tämä on ehkä jatkossa jopa kurssiohjelmassa mukana.

Jatkoa tulossa

Seuraava Heku on jo suunnitelmassa, mutta ajankohta on avoin. Yritimme saada sen ajallisesti ennen valtakunnallisia kesäpäiviä, mutta Kunnonlähte oli jo ennakkovarattu siihen aikaan täyteen.

Jätimme kyllä varauksen, mikäli sattuisi tulemaan peruutuksia. Sanoivat kyllä, että peruutukset ovat hyvin harvinaisia, heille tietysti hyvä, mutta meille tässä tapauksessa harmi.

Minäkin ehdin jo suunnittelemaan, että saamme HeKuumme ennen kesäpäiviä paljon osanottajia myös muista osastoista, lähes jo toivotin ja toivotinkin tervetulleeksi ennen tilavarausta.

Nyt ei auta muu kuin esittää ”julkinen anteeksipyyntö”, kun tämä ei onnistunut, menin asioiden edelle, anteeksi. Ehkä tämä vielä joskus onnistuu, mutta tämä ei poistanut sitä mahdollisuutta, että muiden osastojen HeKuihin voi edelleen halutessaan osallistua.

Teksti ja kuvat: Sirpa Haapala

Varsinaissuomalaisien Heku-kurssi

Ensikertalaisten ajatuksia:

Me: Manne ja Laila Härkönen Salosta osallistuimme ensimmäistä kertaa varsinaissuomalaisien heku-kurssille. Itse olen sairastunut polioon 1,5vuotiaana vuonna 1947.

Mikä sai hakeutumaan kurssille? Osastolta tuli kirje, jossa ilmoitettiin heku-kurssista ja ajasta, milloin kurssi järjestetään. Vaimon innoittamana hakeuduimme, hakemaan pirteyttä päiviin.

Ohjelmaa riitti

Kurssilla oli tiivistä ohjelmaa joka päivä. Alkukeskustelu, ryhmittäminen, lihastetit, vesiliikuntaa, sisäliikuntaa, Tarinapolku, testipalautte, sosiaaliturva-asiat, venyttely ja rentoutus ja tässä vain osa. Hauskalla tavalla saimme vielä Ensiapu-oppiakin. Kurssilla oli hyvät ja ammattitaitoiset ohjaajat.

Myös kurssilaiset olivat aktiivisia. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi. Päätteeksi vielä loppukeskustelu ja hyvällä mielellä kotimatkalle.

Kiitos, kun saimme olla mukana. Toivoimme jatkoa.

Teksti: Manne Härkönen

Konkareiden kertomaa:

Syksy saa ja HEKU myös.

HEKU tuo syksyyn mukavaa odotusta, kun tietää pääsevänsä taas vertaistuen ja vesiliikunnan pariin. Eikä vähäisempänä valmiin ruokapöydän ääreen.

Poliolehti 4/2024



Vesijumpparyhmä.



Nyt saa luvalla lyödä.

Niinpä lähdimmekin Ruissaloon kohti melkein jo uimapukuun varustautuneina ja lusikka povitaskussa.

Päivä alkoi perinteisesti kahvituksella ja huoneetkin saatiin hyvissä ajoin. Päivän päätteeksi oli odotettu vesijumppa ja sieltä nälkäisenä syömään.

Ensimmäisenä iltana kokoonnuimme seurustelemaan ja pohtimaan asioita Laurin johdolla yhteiseen tilaamme.

Muutama lähti pelaamaan talon järjestämää bingoa.

Loppuilta istuttiin hotellin aulassa kahvilan virvokkeita nauttien ja tietenkin vaihtoen kuulumisia ja jutellen enemmän tai vähemmän tärkeistä asioista. La Promesan tapahtumat piti ehdottomasti ruotia. Tunnelma oli leppoisaa ja iloinen.

Päiväohjelmissa oli liikuntaa ja luentoja. Liikunnan puolelta löytyi meille uusi ja mukava peli. Pallonheittoa kourumailalla. Oiskohan pelin mukavuuteen syynä se, kun meillä sujui se aika kivasti? Lieneekö siinä olleen pitkäköön parisuhteen taikaa.

Toisen päivän ohjelmassa oli myös askartelua. Oli mahdollisuus askarrella kortteja ja joulukoristeita. Muutama T-paitakin siellä oli, mitkä voi kangastusella koristella. Me teimme lapsenlapsillemme, Aamulle ja Leolle, T-paidat. Meidän taiteellisuus riitti nimiin, muutamaan kukkaan ja sydämeen sekä epäsuhtaan traktoriin.

Kuortin Riitan ideasta koristelimme porukalla Laurille syksyisen T-paidan, mihin laitoimme myös nimikirjaimemme. Askarrellessamme kuuntelimme historiaa Ruissalosta.

Toisena iltana oli talon puolesta ohjelmaa aulassa. Pianisti oli musisoimassa. Ilta sujuikin mukavasti nauttien hyvästä seurasta ja musiikista.

Lähtöpäivän loppuksi saimme kahvia ja porkkanapiirakkaa... nam. Tilaisuudessa Nissilän Riitta antoi koristelemamme paidan Laurille muistoksi taas niin mukavasta HEKUsta.

Nokka kohti kotia ja uikareita riisumaan.

Teksti: ♥ Matti ja Paula

Kuvat: Kurssilaiset

Tampereen osaston Heku-päivä

- Puhe on liikettä

Olipa hienoa, että kohtasin sosiaalishteeri Kaija Salmelan Salon Seniorimes-suilla. Hänen kutsustaan sain puhetaiteen kouluttajana osallistua Tampereen osaston heku-kuntoutuspäivään. Kokemus oli innostava. Niin se on yleensä aina, kun kyseessä on jokin erityisryhmä.

Olen aiemmin tehnyt sekä puhe- että hoitotyötä myös muistisairaiden, kehitysvammaisten ja riippuvuusongelmaisten nuorten kanssa. ”Erityisenä” oleminen tuo mukanaan esteitä ja haasteita, jotka aina kypsyttävät ihmisessä esiin syvemmän tason ihmisyyttä, suorastaan aarteita. Tämän koin myös polioryhmän kohdalla.

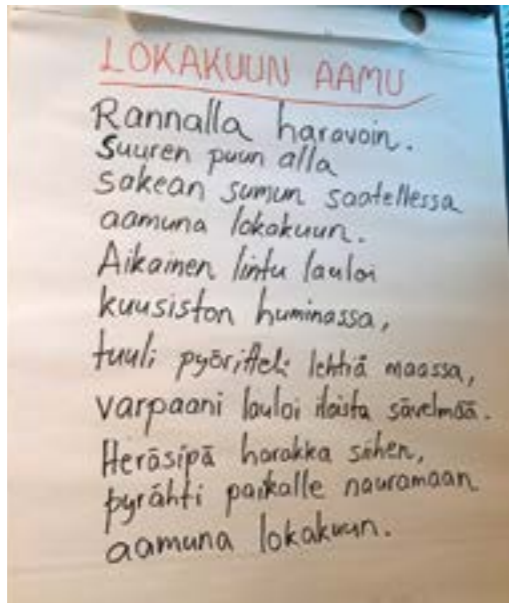
Runosuoni sykkii – läsnäolon tärkeys

Runosuoni sykkii oli työpa-jamme aihe. Tuntui, että koko ryhmä alkoi sykkiä ja lämpeä yhteiseen tekemiseen. Minua ilahdutti erityisesti se, että ryhmä syttyi paitsi tekemään puheharjoituksia, myös keskustelemaan äänteiden ja artikulaation monista laaduista - puhumaan siitä elävästi.

Yksi työni tarkoituksista on herätellä ihmisissä tietoisuutta puheen elävistä väreistä, sen soimisesta vokaalien kautta ja sen muotoutumisesta konsonanttien rikkaassa maailmassa. Eli seikoista, jotka pelkästään sanojen sisältöihin keskittyvässä, älyllisessä puhumisessa tahtovat hautautua. Kun ihmi-



Puhetaiteen kouluttaja Kimmo Koskela.



Osallistujien tekemä runo.

nen ei enää kuule (omassa puheessaan) äänteiden rikkautta, hänen puheestaan ei usein saa myöskään selvää.

Aloitimme kuulemalla jokaisen osallistujan nimet. Mutta sanoessamme toisen osallistujan nimen, opettelimme todella

tarkoittamaan sitä, mitä sanomme, kohdistamaan sanan juuri hänelle. Apuna oli katsekontakti ja pieni hernepussi, joka lensi kädestä käteen ja ”kanto” puhetta. Näin jo lähestyimme sitä, mitä kutsun läsnäoloksi puheessa.

Onnimanni-lorulla elävyyttä

Puheen elävyyttä, sen liikkuvuutta harjoittelimme tutun Onnimanni-lorun avulla. Kaikki puhe on liikettä. Siihen paneuduimme myös kurkistamalla puheenmuodostuksen fysiologiseen puoleen.

Hengityksen, kurkunpään ja hämmästyttävien artikulaatioliikkeiden kautta suusta ulos tuleva puhe on yhtä ihmeellistä liikevirtaa.

Onnimannin lisäksi maistelimme tätä ihmettä erikseen mm. vokaalien A- ja O-harjoitusten sekä konsonanttisten harjoitusten avulla. Kädet otettiin mukaan jokaiseen harjoitukseen. Sillä tavalla puheeseen saatiin elävyyttä, voimaa ja suuntaa. Kädet meillä on paitsi työn tekemistä ja syömistä varten, myös puhumista varten (italialaiset taitavat tietää tämän paremmin kuin me).

Työpajan lopuksi ryhmä synnytti aivan upean syysrunon. Kyllä runosuoni sykkii!

Mukavaa oli puolitoistatuntisen työpajan jälkeen istua yhdessä syömään ja tutustua paremmin pöytäseuraan. Kaiken kaikkiaan olen kiitollinen saamastani kokemuksesta poliiväen kanssa, ja jatkan mielelläni yhteistyötä muidenkin paikallisyhdistysten kanssa.

Teksti: Kimmo Koskela

Kuvat: Pirjo Karin-Oka ja Topi Enqvist

Tukea toimintakyvylle vuonna 2025



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

Kurssitoiminnan tavoitteena on löytää osallistujille erilaisia keinoja ja mahdollisuuksia, joiden avulla hän voi suunnitella elämäänsä ja tehdä sitä koskevia valintoja sekä parantaa koettua hyvinvointia.

Usein ajattelemme hyvinvoinnin käsitettä elinolosuhteiden kohentumisena tai fyysisen aktiivisuuden lisääntymisenä. Hyvinvointi on kuitenkin kokonaisvaltaisempaa, fyysistä, psyykkistä, henkistä, hengellistä ja sosiaalista tyytyväisyyttä.

- Kurssitoimintaan osallistumalla annat itsellesi mahdollisuuden
- kokea uusia asioita toisten samanhenkisten kanssa
- antaa omille kokemuksille arvoa
- jakaa ja vastaanottaa kokemusperäistä tietoa
- kykyä löytää itsestään uusia voimavaroja
- ymmärtää oman toimintakyvyn merkitystä
- kasvattaa itsetuntemusta
- saada ohjausta, uutta tietoa ja kokemuksia
- olla osa yhteisöä

Uusi tieto, ohjeet, neuvot ja vertaistuki on korvaamaton apu polion sairastaneille, joiden jaksaminen on polion, polion myöhäisoireiden ja ikääntymisen takia heikentynyt.

Kurssitoimintaan osallistuminen antaa meille mahdollisuuden vaikuttaa itse omaan jaksamiseemme.

Voit valita kurssitoiminnastamme sinulle parhaan tavan osallistua!

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.

Verkkokursseilla 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.

Vertaisryhmät kokoontuvat verkossa tai paikallisesti ja niissä voi keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa arjen asioista ja hyvistä käytännöistä toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Suomen Polioliiton järjestämä laitosmuotoinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Poliokurssit vuonna 2025

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 toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta. Kurssilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kurssilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

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

Kustannukset

Polioliiton laitoskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella. Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakuluja ei kurssimatkojen kustannuksiin voi enää saada Kelasta.

Kurssille 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 kurseille osallistumisen peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen kurssin alkua. Tämän jälkeen tehdyt peruutukset voi tehdä maksutta vain lääkärintodistuksella. Kurseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja toimintakyvyn tukemisen tarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssi-valinnat 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 ”

Aika: 23-28.6.2025 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto, Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 2.5.2025 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.

”Apua ajoissa”

Aika: 22.9.-27.9.2025 (6 vrk)

Paikka: Maskun neurologinen kuntoutuskeskus, Vaihemäentie 10, 21250 Masku.

Haku: 1.7.2025 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joilla ei ole aiempaa kokemusta poliovamman huomioivasta toimintakykyä tukevasta toiminnasta. 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 polion myöhäisoireiden kanssa”

Aika: 3.11.-8.11.2025 (6 vrk)

Paikka: Punkaharjun kuntoutus, Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 15.9.2025 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu poliovammaisille, joilla todettu tai epäilty polion myöhäisoireista. Painotus myöhäisoreiden 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.

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

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry
puh. 09 6860990
s-posti: [birgitta.oksa\(a\)polioliitto.com](mailto:birgitta.oksa(a)polioliitto.com)
tai [marja.rasanen\(a\)polioliitto.com](mailto:marja.rasanen(a)polioliitto.com)

Suomen Polioliiton järjestämä alueellinen, toimintakykyä tukeva ryhmätoiminta eli

Avokurssit vuonna 2025

Avokurssilla käsitellään ajankohtaisia aiheita, sovelletaan jumppaohjeita ja harjoitellaan muistiin sekä sorminäppäryyteen vaikuttavia taitoja. Askartelusta on monenlaista hyötyä, se pitää mielen virkeänä ja auttaa meitä jatkossa napittamaan paidan tai vetämään vetoketjun, eli vahvistaa hienomotoriikkaa. Lisäksi askartelun lomassa käyty keskustelu toimii rentona mielialan kohottajana ja hyvänä aivojumppana.

Vuoden 2025 teemana on vammaispalvelulaki ja sen soveltaminen

Kevät - Vammaispalvelulain haaste ja hyöty

Kouvola 5.3.2025 klo 10–14,
Kymen Paviljonki, Helsingintie 408, Kuusankoski.
Ilmoittautuminen 20.2.2025 mennessä!

Savo 27.3.2025 klo 12–15,
Vesileppis, Vokkolantie 1, Leppävirta.
Ilmoittautuminen 13.3.2025 mennessä!

Lahti 7.5.2025 klo 11–15,
Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti.
Ilmoittautuminen 23.4.2025 mennessä!

Turku 8.5.2025 klo 10–15,
Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku.
Ilmoittautuminen 23.4.2025 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 9.5.2025 klo 11–15,
Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki.
Ilmoittautuminen 23.4.2025 mennessä!

Tampere 3.6.2025 klo 11–15,
Apila, Reumantie 6, Kangasala.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Pohjanmaa 4.6.2025 klo 11–15,
Seinäjäki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjäki.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Pohjois-Suomi 5.6.2025 klo 12–15,
Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17, Oulu.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Satakunta 6.6.2025 klo 11–15,
Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori.
Ilmoittautuminen 21.5.2025 mennessä!

Valtakunnallinen avokurssin liikuntatapahtuma 16-18.5.2025 kesäpäivien yhteydessä, Kunnonlähde Kankaanpää, Kelankaari 4, 38700 Kankaanpää. Lisätiedot ja ilmoittautumiset 09-6860990.

Syksy - Vammaispalvelulain haaste ja hyöty

Savo 2.9.2025 klo 12–16,
Kruunupuisto, Vaahersalontie 44, Punkaharju.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Lahti 3.9.2025 klo 11–15,
Wanha Herra, Laaksokatu 17, Lahti.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä.

Turku 4.9.2025 klo 10–14
Radisson Blue Marina, Linnankatu 32, Turku.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Pääkaupunkiseutu 5.9.2025 klo 11–15,
Iiriskeskus, Marjaniementie 74, Helsinki.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Tampere 9.9.2025 klo 11–15,
Apila, Reumantie 6, Kangasala.
Ilmoittautuminen 21.8.2025 mennessä!

Pohjanmaa 10.9.2025 klo 11–15,
Seinäjäki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjäki.
Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä!

Pohjois-Suomi 11.9.2025 klo 12–15,
Scandic Oulu Station, Kajaaninkatu 17, Oulu.
Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä!

Satakunta 12.9.2025 klo 11–15,
Diavire, Metsämiehenkatu 2, Pori.
Ilmoittautuminen 27.8.2025 mennessä!

Kouvola, myöhemmin ilmoitettavana ajankohtana.

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

Ilmoittautumiset puh. 0400-236 956 (myös tekstiviesti tai WhatsApp) tai 09-686 09940 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com.

Osallistuminen maksutonta

Avokuntoutus on osallistujille maksutonta.
Matkakustannuksista osallistujat vastaavat itse.

Verkkokurssit

Tarvitset verkkokurssitoimintaan älylaitteen tai tietokoneen sekä rutkasti seikkailuhalaria ja uteliaisuutta.

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

Verkkokurssin videot ovat lyhyitä tietopaketteja ja toimivat alustuksena itsepohdinnassa, harjoituksia ja tehtäviä tehdessä. Harjoitukset ovat esimerkkejä siitä, miten voit toteuttaa aihealueeseen liittyviä fyysisiä harjoitteita. Tehtävät toimivat itsetuntemuksen lisääjänä ja kuntoutumisen mahdollistajina, niiden pohjalta voit myös lähettää sähköpostitse kysymyksiä tai keskustella asiasta TEAMSissä.

Tietovideoita, liikunta- ja rentoutusharjoitteita löydät Polioliiton nettisivuilta www.polioliitto.com.

Etätapaaminen

Etäkurssitoiminta toteutetaan Teams- kokouksina pienissä ryhmissä. Teams kokoustilassa toimitaan älylaitteen kameran ja mikrofonin välityksellä. Teams- kokouskutsun saat pyydettäessä sähköpostitse ja tukea puhelimitse sen käyttämiseen. Ota siis rohkeasti yhteyttä: marja.rasanen@polioliitto.com, 0400-236 956.

Voit tilata halutessasi poliokuntoutujan työkirjan toimintakyvyn tukemiseksi Polioliiton toimistolta puh. 09 -6860 990, kirsti.paavola@polioliitto.com

Polioliiton verkkokurssissa keskustellaan arkeen ja toimintakykyyn liittyvistä asioista.

Verkkokurssit ja vertaisryhmät

Verkkokurssilla toiminta on intensiivisempää oman toimintakyvyn tarkastelua vertaistuen ja 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 verkkokurssiryhmään

Voit myös liittyä vertaisryhmiin, jotka kokoontuvat verkossa tai paikallisesti ja keskustella hyvinvoinnin ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa.

Ota rohkeasti yhteyttä ja tule mukaan: 0400-236 956 tai 09-6860990 tai marja.rasanen@polioliitto.com.

Verkkoaiheet 2025

Kevät

- 20.1.2025 Keskustelua vammaispalvelulaista (klo 13–15)
- 3.2.2025 Hengitys ja BiPAP-laite klo

- 17.2.2025 Myöhäisoire vai jälkitila
- 3.3.2025 Ajankohtaista
- 17.3.2025 Vierivä kivi ei sammaloidu
- 31.3.2025 Jaloista asiaa- vertaiskeskustelu
- 14.4.2025 Uupumus vai väsymys
- 28.4.2025 Ajankohtaista
- 12.5.2025 Ajankohtaista

Syksy

- 18.8.2025 Keskustelua vammaispalvelulaista (klo 13–15)
- 1.9.2025 Toimintakyky nyt
- 15.9.2025 Lääkäriin vai fysioterapiaan
- 29.9.2025 Ajankohtaista
- 13.10.2025 Vertaiskeskustelu oireista
- 27.10.2025 Ajankohtaista
- 10.11.2025 Vammaispalvelulaki
- 24.11.2025 Mielijumppa
- 8.12.2025 Suunnittelua ja palautteita

Vertaisryhmät

Suomen Polioliiton ja Polioinvalidit ry:n alueosastojen vertaisryhmät kokoontuvat verkossa tai paikallisesti. Niissä voi keskustella kuntoutuksen ja hyvinvoinnin ammattilaisten sekä vertaisohjaajien kanssa.

Vertaisryhmistä voi tiedustella puh. 09 6860990 tai sähköpostitse marja.rasanen@polioliitto.com tai birgitta.oksa@polioliitto.com.

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2025

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

Vuoden 2025 yhdistysten kurssijaksoista jo tiedossa:

- Heku-kursseja henkilökohtaisen toimintakyvyn ja jaksamisen seuraamisen ja ylläpidon tueksi
- 25.3.-28.3.25 **Lahti- Kouvola heku-kurssi**, Kyyhkylän kuntoutuskeskus
- 28.7.-2.8.2025 **Pohjanmaan ja Tampereen osaston** heku-kurssi, Lehtimäen Opisto
- 2.9.-5.9.2025 **Savon osaston** heku-kurssi, Kruunupuisto
- 9.9.-11.9.2025 **Pääkaupunkiseudun ja Varsinais-Suomen osaston** heku-kurssi, Ruissalon kylpylä

Tarkempia lisätietoja antavat Polioinvalidit ry:n osastot, joiden yhteystiedot löytyvät mm. tämän Poliolehden sivuilta 36.

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille STEA-rahoitteiset kurssit 2025

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

Laurin nurkka

Joulu lähestyy, olemme saaneet kokea loppuvuoden ensimmäiset lumisateet ainakin täällä etelämpänä, lunta tuli sellaisella voimalla, että sekoitti liikennettä niin maalla, vesillä kuin ilmassakin. Kaikkeen pitää yrittää tottua, aina se ei ole todellakaan helppoa.

Tapahtumia riittää

Koko vuotta tarkasteltaessa voidaan olla tyytyväisiä vuoden tarjontaan ja siihen miten jäsenistö on lähtenyt tapahtumiin mukaan. Vuosi on ollut osastoissa monenlaisten tapahtumien vuosi. On järjestetty kerhotoimintaa, liikuntaa, lounastapaamisia ja teatterissa on käyty niin kesällä kuin talvellakin. Kesäretkiä eri puolelle Suomea kuului monen osaston tarjontaan, matkailu avartaa, näin sitä ainakin sanotaan.

Heku-kurssit ovat edelleen suosittuja, suosio jopa hivenero kasvanut. Aikanaan oli hyvä päätös vuosikokoukselta panostaa yhdistyksen varoista isommalla osuudella kurssin kustannuksiin. Järjestelyvastuu on annettu osastoille, ja osastot ovat näin myös aktiivisesti toimineet löytääkseen sopivia kurssipaikkoja. Kurssien pituudet vaihtelivat päivästä useampaan vuorokauden, pisin kurssi toteutui viiden vuorokauden mittaisena.

Osastot ovat järjestäneet perinteisiä pikkujouluja edelleen, joillakin osastoilla samaan ajankohtaan on lisätty myös jokin toinen tapahtuma. Pitkien välimatkojen takia tapahtumien yhdistäminen on todettu osalla osastoista toimivaksi ratkaisuksi.



Polioinvalidit ry perustettiin 20.12.1955 Invalidisäätiöllä, joten yhdistys täyttää vuonna 2025 kunnioitettavat 70 vuotta. Työ jatkuu.

Pikkujoulujen eteen voidaan tehdä paljon järjestelyjä tai sitten mennä ulkopuolisen järjestämään tilaisuuteen, kuten Varsinais-Suomen osasto teki. He osallistuivat vanhan VPK-talon kauniissa juhlatilassa valmiin joulubuffetin antimista nauttimiseen.

Osastojen järjestämisen toiminnan lisäksi tulee kaikki Polioliiton tarjonta, avokurssit, joita toteutettiin kaksi kurssia/alue. Avokurssit antavat isolle joukolle arvokasta tietoa, ja runsas osallistujamäärä kertoo tilaisuuksien tärkeydestä. Valtakunnallisena tapahtumana vietettiin Polioliiton kesäpäiviä Kankaanpäässä, osallistujia oli runsaasti ja luontokin suosi tapahtumaa, saatiin nauttia lämpimistä kesäpäivistä.

Toiminnan monipuolisuuden pitää olla tyytyväinen, kun huomioidaan käytetyissä olevien resurssien määrää.

Vapaaehtoisten työpanoksen tärkeyttä ei saa unohtaa, teidän työhne tärkeyttä ei voida koskaan korostaa liikaa.

Yhdistys täyttää 70 vuotta vuonna 2025

Yhdistys pyrkii jatkossakin panostamaan tapahtumien rahoitukseen. On myös muistettava, että osallistuminen kaikkiin osastojen järjestämiin tapahtumiin on mahdollista muistakin osastoista ja yhteistyö osastojen välillä on jopa suotavaa.

Tuleva vuosi 2025 on yhdistyksemme juhluvuosi: saavutamme 70 vuoden iän. Johtokunnan esitys on, että juhluvuotta vietettäisiin osastojen haluamalla tavalla jokainen osasto alueellaan, suositeltu ajankohta juhllisuuksien viettämiseen olisi kansainvälinen poliopäivä 24.10.2025. Ajatus on, ettei isoa valtakunnallista juhlaa järjestetä, vaan osastois-

sa vietettävät juhlat tavoittavat jäsenistöä helpommin lyhyempien siirtymämatkojen ansiosta.

Nautitaan nyt lähestyvistä joulusta ja rauhoitutaan kaupallisuuden tuomasta hälinästä. Toivotaan myös yhteisiä tapaamisia vuodelle 2025, järjestäjille energiaa sekä jäsenistölle voimia osallistua tapahtumiin.

Kiitos myös poliotoimiston väelle, teidän työntäteinen vuosi on kohta vaihtumassa uuteen, toivottavasti joulun aikaan löytyy hetki levolle.

Tapaamisiin

Lauri Jokinen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja

Kauralaisesta vammaisvaikuttajaksi

Olen aina tietoisesti välttänyt oman elämäni avaimista lehtien palstoilla, vaikka olen toimittajan ammattini myötä kirjoittanut yli 2 000 lehtiartikkelia. Teen nyt poikkeuksen Poliolehdelle toiminnanjohtaja-Birgitan pyynnöstä.

Aloitetaan tuosta Kauralaisesta. Synnyin Oulaisissa Pohjois-Pohjanmaalla 1957 vuoden lopulla terveenä lapsena. Kävelemään opin alle kahden vuoden ikäisenä. Isäni antoi minulle lempinimen Kauralainen, koska olin kuulemma viilettänyt vaalea tukku hulmuten kaurapelolla. Kauralainen onkin vakiintunut minulle nimimerkiksi, jota käytän silloin, kun haluan syystä tai toisesta kirjoittaa juttujani nimimerkin suojassa.

Ehdin elää kaksi ja puoli vuotta terveen lapsen elämää, kunnes juhannusaattona 1960 polio iski. Aluksi vanhempani olettivat kysymyksessä olevan vain kuumetauti, mutta kun jalat eivät enää kantaneet, oli syytä hakeutua lääkäriin. Olin niin sanottuja viimeisimpiä poliotapauksia vuosikymmeniä riehuneessa polioaallossa. Se, että sairastuin polioon, johtui kaiketi siitä, ettei minua ehditty rokottamaan.

Lapsuusvuoteni kuluivat melko tarkkaan eri sairaaloihin kierrellen. Ensimmäinen hoitopaikkani oli Oulun lääninsairaalassa, josta minut kiidätettiin ambulanssilennolla Turun kulkutautisairaalaan, joka oli tuolloin Suomen ainoa



Kesällä 2016 sain Hannele-puolison kanssa vieraaksi pitkäaikaisen ystäväni urkutaiteilija Kalevi Kiviniemen (keskellä), joka menehtyi keväällä 2023.

kulkusairauksien hoitoyksikkö. Myöhemmin kuntoutusvaiheeseen siirryttäessä Invalidisäätiön sairaala Helsingissä tuli useaan otteeseen hyvinkin tutuksi.

Ensimmäinen pyörätuoli

Sairaalavuosista minulle ei ole jäänyt juurikaan muistikuvia – voisiko sanoa onneksi. Sen kuitenkin muistan, että vanhemmat pyrkivät pitkästä matkasta huolimatta käymään silloin tällöin minua tapaamassa ja toivat tietysti karamelleja. Eräs hoitaja kirjoitti puolestani postikortteja kotiini. Se oli ainoa tapa viestiä kuulumisia, koska kotini lähin puhelin sijaitsi kahden ja puolen kilometrin päässä.

Yksi tapaus minulle kerrottuna on syytä nostaa tässä esille. Se kuvastaa 60-luvun hoitokulttuuria. Taisin olla viiden vanha, kun äitini oli tuomassa minua Invalidisäätiön sairaalaan käsisään kantaen. Sairaalan sosiaalihoitaja näki tilanteen ja oli

kauhastellen kysynyt, kuinka varakas perhe te olette, kun ette ole saaneet lapselle kunnalta pyörätuolia? Äitini oli vaatimatomasti todennut, että on meillä peräti kuusi lehmän kanturaa navetassa, 10 hehtaaria peltoa ja 20 hehtaaria metsää. Olipa hän vielä lisännyt, että ruoka-aikana pöydän ääreen asettuu kymmenen nälkäistä suuta. Sosiaalihoitaja oli siltä istumalta tehnyt kotikuntaani maksusitoumuksen pyörätuolista, ja sain siten ensimmäisen pyörätuolin käyttööni.

Kotikoulu

60-luvun puolivälissä Suomessa toimi kaksi vammaisille lapsille tarkoitettua kansakoulua, Raajarikkoisten lasten kansakoulu Oulussa (sitten Lohipadon koulu) ja Ruskeasuon kansakoulu Helsingissä. Molempiin oli pitkä jonot. Sen vuoksi en päässytkään aloittamaan ensimmäistä luokkaa Oulussa. Kotikyläni

ystävällinen opettaja halusi kuitenkin ottaa minut ”yksityisoppilaaksi” siten, että hän kävi kerran viikossa kotonani ja kaksi sisartani vuoroviikoin opettivat minua.

Toisen kouluvuoden aloitin sitten Lohipadolla, joka oli sisäoppilaitos. Koska kotiini oli matkaa 100 kilometriä eikä vanhemmillä ollut omaa autoa, pääsin harvoin kotilomalle. Kun silloin milloin pääsin lomalle, matka taittui usein sattumakyydeillä eli jonkun tuttavain tai tuttavantuttavan mukana tai sitten junalla.

Kansakouluvuosiin sisältyi paljon vauhtia ja vaarallisia tilanteita eli poikaporukoissa tehtiin erilaisia kepposia ja nurkan takana poltettiin tietysti salassa ensimmäiset tupakat. Sisäoppilaitoksessa vallitsi oppilaiden keskuudessa jonkinlainen kastijako, oli esimerkiksi isot ja pienet pojat. Tällä oli omat heijasteensa vapaa-ajan puuhissa.

Ura urkeni vähitellen

Kansakoulun jälkeen siirryin kotiin ja vannoin, ettei koskaan enää mitään kouluja. Se oli sitä murrosikäistä uhmaa. Pikkuhiljaa kypsyin ymmärrykseen, että jotain pitäisi opiskella. Muutamana loppuvuoden jälkeen hakeuduin kauppakouluun Ouluun. Liikealan opiskelu vetäisi mukaan ja niinpä heti kauppakoulun jälkeen jatkoinkin opiskelua Markkinointi-instituutin Oulun yksikössä. Ensin suoritin markkinointitutkinnon ja perään kauppateknikon tutkinnon. Vaikka sain huippupaperit, monista yrityksistä huolimatta en saanut alan työtä. Palo kirjoittamiseen oli sen sijaan jo syttynyt.

Taisi olla opiskeluvuosina, kun jossain rakosessa tulin osallistuneeni kotipaikkakunnalla lehtiavustajakurssille, jossa kouluttajana toiminut paikallislehden päätoimittaja ehdotti minulle jutuntekoa vammaisten asioista lehteensä. Tartuin ehdotukseen. Palaute oli kannustavaa ja ryhdyin suoltamaan yhä enemmän ja enemmän erilaisia kirjoitelmia lehdelle.

Lehtiavustajana toimiminen johti siihen, että sain jalan toimituksen oven väliin. Työvoimahallinnon tuella pääsin toimitukseen tekemään oikeita toimittajan töitä – ensin tosin toimituksen sihteeri -nimikkeellä, mutta jonkin ajan kuluessa toimitusharjoittelijana.

Tätä riemua kesti kaksi vuotta. Määräaikaisia työsuhteita ei jatkettu, koska työllistämistuki palkkaukseen oli katkolla.

Olin työssä ollessani liittynyt Suomen Journalistiliittoon, joten hakeuduin työttömyyskoristoon. Yhdeksän kuukauden ajan menin fyysisesti kahden viikon välein uudistamaan

työnhakuilmoituksen. Lopulta kypsyin tähän ja päätin työllistää itseni ja ryhdyin freelancer-toimittajaksi.

Tänä päivänä huomaan, että toimittajan työtä on tullut tehtyä lähes 40 vuotta. Freelancer-työ on ollut antoisaa ja mielenkiintoista. Se on kuljetanut minua Suomessa ristiin rastiin. Se on vienyt minut satoihin erilaisiin tapahtumiin, konferensseihin, messuihin ja antanut mahdollisuuden tutustua yhteiskunnan eri tasoilla oleviin ihmisiin. Olen keskittynyt jutuissani pääosin sosiaali- ja terveysalaan. Myös klassinen musiikki on ollut osa työskarkani. Sen myötä olen voinut tavata useita suomalaisia huippumuusikoita.

Pääasiallisia työllistäjiäni ovat olleet sosiaali-, terveys- ja järjestöalan lehdet. Poliolehden lukijat ovat takavuosina myös voineet lukea tuotoksiani. Kirjoitin Poliolehdelte pitkään muun muassa Pohjanmaan horisontista -palsta.

Toinen elämäntyö

Toisen elämäntyöni olen tehnyt vammaisvaikuttajana. Tätä sarkaa olen kyntänyt yli 40 vuotta valtakunnallisissa, alueellisissa ja paikallisissa luottamustehtävissä. Invalidiliiton paikallisyhdistystä Oulaisissa vedin kolmisenkymmentä vuotta. Olin perustamassa Oulaisiin 80-luvun alussa maan ensimmäisiä kunnallisia vammaisneuvostoja, joka juhli hiljattain 40-vuotistaivaltaan.

Toimittajan työni ja vaikuttamistyö ovat oikeastaan nivoutuneet minulla aina kiinteästi yhteen. Monessa tilanteessa olen kysellyt itseltäni, että olenko paikalla toimittajana vai vaikuttajana, kun olen pyöräyttänyt tapahtumasta sekä jutun että ollut myös muutoin läsnä.

Vaikuttamistyössä tunnistan olleeni asian ytimessä, koska olen voinut jakaa arjen kokemuksia eteenpäin ja antaa niin kutsutusti ”sata lasissa” asiantuntemukseni yhteisen käyttöön ja hyödyttämään muita vammaisia ihmisiä.

Vaikuttamistyö on usein pitkäjänteistä ja jopa näkymätöntä, jossa ruusu jaetaan harvoin, risuja sitäkin useammin. Henkilökohtaisesti olen kokenut tässä toiminnasta parhaimmaksi palkkioksi konkreettisen tunteen, että olen voinut auttaa joitakuita muita vammaisia.

2000-luvun alussa aloitin koulutus- ja luentopalveluiden tuottamisen Pohjois-Suomen alueella. Kävin kouluttamassa muun muassa lähihoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoita eri oppilaitoksissa henkilökohtaisen avustajan työstä ja yleensä vammaisuuteen liittyvistä teemoista. Tässä työssä saatoin suoraan ammentaa kokemusmaailmaani ja tuki ripauksen yhteiskunnallista tietämystäni.

Elämänmuutos

Joku viisas on sanonut, että ihmisen pitäisi tehdä ja sitä kautta kokea kolme täydellistä elämänmuutosta. Minä ja Hannele-vaimoni olemme tehneet tähän mennessä ainakin yhden.

Laitoimme kesällä 2018 omakotitalon myyntiin ja jo saman vuoden syksyllä rahtasimme muuttokuorman kohti Pirkanmaata. Uudeksi asuinkunnaksi valikoitui eri vaiheiden kautta Lempäälä. Elämänmuutos oli suuri rasti.

Kahden vaikeavammaisen asettuminen uuteen ympäristöön, verkostojen luominen alusta sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen päivittäminen oli työläs projekti.

Muuttoon antoi ratkaisevan sysäyksen muun muassa minun

terveysyyt. Polion myöhäisoireiden ”huomenlahjana” sain 2001 vaikea-asteisen etenevän hengitysvajauksen, jonka vuoksi käytän lähes 24/7 hengityslaitetta. Omakotitalossa asuminen Oulaisissa alkoi käydä ylivoimaiseksi. Toki halusimme myös vaihtaa maisemia ja panna kaiken täysin uusiksi. En tiedä oliko se jokin intuitio, mutta kun useasti juna pysähtyi Tampereen rautatieasemalla matkallani Pohjoiseen, mietin millaistahan olisi asua näillä kulmillla.

Arki täynnä haasteita

Omaehtoisen ja itsenäisen elämän toteuttaminen on perheessämme täynnä haasteita. Avustajaringin pyörittäminen on vähintään kuin puolipäivätyö. Työnantajana on rekrytoitava uusia ihmisiä jatkuvasti, perehdytettävä heitä ja hankittava sijaisuuksia. Minulla on ollut avustajia vuodesta 1988 lähtien. Sinä aikana on kertynyt lähes 50 työsuhdetta ja jokainen työntekijä on ollut erilainen ja vaatinut yksityiskohtaisen perehdyttämisen.

Vammaisperheen omakotitalossa asuminen 30 vuotta avustajien avulla oli niin ikään mielenkiintoa herättävä yhtälö. Pienellä paikkakunnalla asuamme tunsimme usein silmät selässä. Ennakkoluuloja riitti, mutta kannustusta ja tukea tuli kuitenkin enemmän.

Perheemme, johon kuuluu myös nyt jo aikuistuneet kolme lasta, on ehtinyt asua ensin rivitalossa, sitten omakotitalossa ja nyt kerrostalossa. Olen suunnitellut alusta pitäen jokaisen asunnon perheemme tarpeisiin aina pienintä yksityiskohtaa myöten.

Teksti ja kuva:
Hannu Salonpää

Pena eli Pentti Lindström

Rauhallisesti elämänsä ontuva Lindström heittäytyy ystäviensä enemmän ihailua, kuin sadan metrin juoksija.

Pentti Lindström lähetti minulle SEURA-lehdessä vuonna 1998 olleen haastattelunsa ja ”valtuutti” minut poimimaan siitä hänestä kertovaa tarinaa:

Miehen nollapiste tuli jo kuusivuotiaana – lapsihalvas. Vaan sisu säilyi. – Kun lähdin ylioppilaskirjoituksiin, minulla oli lapsihalvauksen jälkiseurauksena paha luuydintulehdus. Lääkäri kielsi osallistumasta kirjoituksiin, mutta menin ja läpäisin kokeet, Pentti tunnustaa ensimmäisen kapinansa vaikeudet.

Kouluaikojemme ruotsi kielen käännösvaikeudet tulevat puheeksi. Maataloutta käsittelevä aine alkoi sanalla i fjol, jonka käänsin sanaksi ”viulussa”. Iltatöppikoulussa ingeniör käännettiin kerran ”joutomieheksi”. Ymmärrätkö? Ingen on ”ei mitään”.

Pentti Lindström valmistui verhoilijaksi, sitten ylioppilaaksi, opiskeli teologisessa tiedekunnassa ja vieläpä juristiksi.

Polio halvasi kuusivuotiaana, ja pitkät koulumatkat olivat innostuneimmalle, ensimmäisenä kouluun pyrkivälle umpihanke. Se oli mahdotonta minulle. Pääsin lapsi-invalidien koulusäätiöön Helsingin Ruskeasuolle. Keskikoulun tentin vuodessa Munkkivuoren yhteiskoulussa. Lukio vaati sentään neljä vuotta, koska samanaikaisesti tein työtä, verhoilin Laakkosella. Yo-kirjoituksissa kolmikymppisenä...



Työn ja opiskelun välissä Pentti Lindström pyrki ja pääsi television ja radion urheiluselostajakursseille. ...

– Minut hyväksyttiin Ylen urheilutoimitukseen, mutta tieto ei tavoittanut minua, koska olin Suomea kiertävänä verhoilijana aina kierros kirjettä edellä.

... Lisänäyte sisukkuudesta: tänään Pentti Lindström on A-luokan koripallovalmentaja ja johtaa juniorijoukkuetta. Neljänkymppin tietämällä Pentti siirtyi oikeustieteelliseen ja suoritti oikeustieteen kandidaatin tutkinnon ja ontui oikeussaleihin juristina ja asianajajana. Kun Pentti Lindström osasi yhdistää teologian inhimillisyyden materiaaliseen juridiikkaan, hänestä tuli hyvin suosittu pienten ihmisten vaikeuksien puolestaja.

Nykyään voimme nauttia Penan luonteesta ja tietämyksestä Suomen Poliohuolto ry:n hallituksen jäsenenä.

Teksti: Kaija Salmela

Kuva: Poliolehden toimitus
Kursivoidut osat lainattu SEURA-lehdestä v. 1998

Uusi yritys:

Pärnuun vuonna 2025?

Valitetusti perinteinen joka syksyinen Pärnuun matka peruuntui, koska osanottajia ei ollut kylliksi. Sekaannusta aiheutti varmaan se, että matkatoimisto Ärrä tiedotti sitä aluksi ruotsinkielisellä sivustolla netissä. Matkatoimisto halusi täydennystä matkaan poliolaisten lisäksi ruotsinkieliseltä pohjanmaalta, mutta lähtijöitä ei ollut kylliksi. Poliohuoltolaisia olisi ollut

vain yhdeksän ja silloin matka ei olisi ollut matkatoimistolle kannattava.

Pärnuun

Matkatoimisto lupasi ilmoittaa minulle, jos he lähtevät invabussilla Pärnuun, jolloin voimme kenties mekin mennä pienemmälläkin porukalla tässä bussissa. Meikäläisille lumikelien matka ei varmaan sovellu, joten vuoden 2025 kesäisem-

mät päivät tullevat paremmin kysymykseen.

Puhelinnumeroni on 040-547 34 35, joten jos yhteinen reissu Pärnuun kiinnostaa, niin ota yhteyttä ja jos saamme riittävän joukon kokoon, niin ei muuta kuin yhdessä Pärnuun. Soittele rohkeasti, jos tämä reissu kiinnostaa.

Olisi mukava reissata yhdessä!

Terveisin,

Pentti Lindström
puh. 040-547 34 35

SUOMEN POLIOHUOLTO r.y:n puolelta

Avustaja ei saa avustaa

Voiko näin olla?

Salasanoja käytetään nykyisin monessa paikassa. Meillä on tietokoneet, tabletit, läppärit, älykännykät, ja mitä niitä nyt onkaan. Kaikissa näissä koneissa käytetään tietenkin salasanaa, jotta käyttäjän yksityisyys säilyy. Pankkiautomaatilla asioitaessa käytetään myös salasanaa, ymmärrettävästi.

Yksityisyyden suoja on Suomessa vahva. Niin vahva, että tästä aiheutuu jopa vaikeuksia:

Menin avustajani kanssa ostoksille, mutta ensin piti nostaa rahaa automaatista. Avustajani, joka oli avustajan välittäneen firman palveluksessa, ilmoitti, että saamiensa ohjeiden mukaan hän ei saa näppäillä salasanaani nostoautomaattiin. Noo?

Olen aikaisemmin toiminut niin, että olen avannut pankkiin ns. seinätilin, missä liikkuu varsin pieni rahasumma. Tämä siksi, että olen joutunut luovuttamaan salasanan monelle henkilölle aina sen mukaan, kuka kulloinkin on ollut mukana asioilla avustamassa. Näin minimoin mahdollisesta väärinkäytöstä aiheutuvan vahingon. Olenko siis toiminut väärin? Ymmärtääkseni on oma asiani, kenelle salasanaani paljastan. Vaan eipä näköjään olekaan. Avustajani ei saa avustaa minua ja siis näppäillä salasanaani.



Suomen Poliohuolto ry:n hallitus haluaa kiittää jäsenistöään kuluneesta vuodesta, sekä lausua erityiskiitokset niille monille kannattajajäsenille, jotka olette yhä tukeneet toimintaamme ja näin mahdollistaneet polion sairastaneiden sekä heidän läheistensä neuvonnan, vertaistuen ja virkistykseen.

Toivotamme kaikille hyvää ja rauhallista joulua sekä voimia ja menestystä uudelle vuodelle 2025!

**Suomen Poliohuolto ry
Hallitus**

Suomen Poliohuolto r.y:n sääntömääräinen vuosikokous pidetään 14.5.2025 klo 13.00 poliojärjestöjen toimistolla, Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki.

Saattaa kuulostaa saivartelulta, mutta meitähän neuvotaan pitämään käytössämme myös käteistä rahaa, vaan kuinkahan sitä saan?

Henkilötunnus on yksityisyyttä parhaimmillaan (tai pahimmillaan). Varhan (Varsinais-Suomen hyvinvointialueen) alueella siirryttiin joulukuun alussa kuljetuspalvelumatkojen (vammaspalvelulaki) tilaamisessa keskuskäytäntöön. Tämä tarkoittaa sitä, että kyydit tilataan yhdestä keskuksen puhelinnumerosta, joka sitten lähettää auton.

Kummastustani herättää se, että kyydin tilaajan on kerrottava nimensä lisäksi koko henkilötunnuksensa! Huomaa, että kyytiä ei aina tilaa se henkilö, joka kyydin tarvitsee, vaan tilaussoiton voi suorittaa esimerkiksi avustaja. Uudessa tilauskäytännössä vammaisen henkilö joutuu siis paljastamaan henkilötunnuksensa myös tuntemattomille.

Eikö turvallisempaa olisi asiakasnumeron käyttäminen? Tätä asiakasnumeroa ei voisi käyttää missään muussa asiointissa, jolloin vammaisen henkilön yksityisyys tulisi tältä osin turvatuksi.

Kaija Salmela
puheenjohtaja

Poliolehti talviruudukko

MUSTA-JÄRVI **Ki-ke** **TOSI FIKSU** **päi- vyri**

ANU **TYYYTYMÄTÖN**

LANTINARPA

SYNNYTÄVIÄ

VASTAKOHTASANA **PERSOSINNEPAIN**

LAIVANPERÄSSÄ **NOITARUMPU** **AA-MU-** **PATRI-ARKKA**

LAHTELA **KAHILOUTO**

LAPIN KYLÄ

KUULU KOIRA ALVAR **PASSE RINI** **PUUTON** **KEHITÄVÄ** **TOTTATA** **SUUTARI** **YHTYE LAA REISSA**

RAUKKA **NEUVO** **LAUPIAAN PAIKKA** **POPPIAAN YHTYE** **HIRVEYS** **ANNELI** **MOISIO** **MAITLU PAAVA**

VERKAISIA **MYRKKY** **VIIIPY MÄTTÄ**

ITALIA LAI NEN POP LAU LAJA **LEUTO** **TUNNON TON** **CURTIS** **TOTT** **KIILLO TUK SIIN** **TUN TURI**

KANJONI **alku** **LÄHITÄÄ** **tu-ke-via**

TAIS-TELI-JOITA **VILJALA-JI-KE** **SÄIKKYVÄ** **BALDWIN**

VAKA-MUKSEL-LISIA **TYPE-KÄSTÄ** **LAMPPU-MERKKI** **HIILI-VETY** **LÄTKÄTÄHTI KARLSSON** **MÄ-DÄT-TÄÄ** **LASKELMA**

-PAINI KII-VAS **KEHON-RAKEN-NUS** **TOI-VOT-TAVA** **RUO-NAN-SUU** **SAITA AR-MEIJÄ** **ERONEN KANNINEN** **PAL-VO-MISIA** **KUS-TAN-TAA**

FÖRS-KOTTI **VII-VI TAPPAVA** **SÄILÖ-MISIIN** **AUTO-NUT-TURA** **ALKU-AINE** **HAVU-PUITA** **EIVÄT TERÄVIÄ**

SII-KAN-DER -LAJI **MA-SIINA** **ROS-BERG** **IRANIN RAHA** **KAA-TU-NUTTA** **JUH-LA-ASU**

-TÄY-SI

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

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

Ruudukon ratkaisu pyydetään lähettämään 15.2.2025 mennessä osoitteella POLIOLEHTI, Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Ruudukko".

Lahti-Kouvolan osasto

Kokkikoulua ja keilailua

21.1.2025 klo 10–14 Kokkikoulu, Marttakulma, Torikatu 6, Kouvola ja klo 14.30–15.30 keilailu, Kuusankosken Keilahalli, Uimahallintie 10, Kouvola
4.2.2025 klo 10–14 Kokkikoulu ja klo 14.30–15.30 keilailu.

Osaston vuosikokous ja avokurssi

5.3.2025 Vuosikokous ja avokurssi, Kymen Paviljonki, Helsingintie 408, Kuusankoski.

Aloitamme avokurssilla klo 10. Avokurssilla käsitellään ajankohtaisia aiheita, sovelletaan jumppaohjeita, harjoitellaan muistiin sekä sorminäppäryyteen vaikuttavia taitoja.

Vuoden 2025 teemana on vammaispalvelulaki ja sen soveltaminen. Vetäjänä Marja Räsänen.

Lounas klo 11.00 seisovasta pöydästä ja kahvit klo 14.00

Jatkamme osaston vuosikokouksella klo 14.00.

Ilmoittautumiset 20.2.2025 mennessä Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköposti seijak.valkonen@gmail.com.

Heku-kurssi

Heku-kurssi 25.-28.3.2025 Kyyhkylässä, Kyyhkyläntie 9, Mikkeli.

Mikäli Kyyhkylä ei pysty toteuttamaan kurssiamme, osallistumme Savon osaston heku-kurssille 2-5.9.2025 Kruunupuistossa, Punkaharjulla. Jäsenkirjeessä tarkemmat tiedot.

Osaston kesäpäivät

Vietämme osaston kesäpäiviä 17.-18.7.2025, Leiriranta, Jaala.

Ohjelmassa Jaalan Areenassa Taisto Tammen konsertti ym.

Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Hyvää alkavaa vuotta 2025 kaikille Poliolehden lukijoille!

Työryhmä

Pääkaupunkiseudun osasto

Työmme jatkuu myös vuonna 2025.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous 13.3.2025 poliojärjestöjen toimistolla, Kumpulantie 1 A 8 krs, Helsinki

Osaston Heku-kurssi

Järjestämme yhdessä Varsinais-Suomen osaston kanssa Heku-kurssin Ruissalon kylpylässä 9.9. - 11.9.2025.

Lisätietoja tapahtumista jäsenkirjeissä ja tulevissa Poliolehdissä sekä nettisivuilla www.polioliitto.com.

Allasryhmä kuva

Pääkaupunkiseudun osaston allasryhmä toimittaa kaikille hyvää vointia ja jaksamista!

Hyvää vuotta 2025 kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään Seinäjoella 3. huhtikuuta 2025. Paikka ilmoitetaan myöhemmin.

Heku-kurssi Lehtimäellä

Pohjanmaan osaston Heku-kurssi pidetään Lehtimäen Opistolla 28.7.-2.8.2025. Lisätiedot ja ilmoittautumiset löytyvät Poliolehdessä 1/2025.

Oikein hyvää vuodenvaihdetta kaikille ja tapaamisiin!

Johtokunta

Poliolehden 3/2024 ruudukon voittajat

I palkinto 10 € Henrik Salomies,

II palkinto 6 € Elvi Pikkarainen, Tampere

Onnea!

Pohjois-Suomen osasto

Osaston vuosikokous 06.03. 2025 Jämsällä, Jokelantie 20, Haukipudas klo 12.00-15.00.

Ilmoita tulostasi 02.03.2025 mennessä Jouko Juoperille puh. 046-5989 381

Hyvää uutta vuotta 2025 toivottavat Pohjois-Suomen poliolaiset.

Johtokunta

Savon osasto

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään ke 26.02.2025, Ravintola Haraldissa, Tulliportinkatu 44, Kuopio.

Aloitamme kokouksen yhteisellä lounaalla klo 12.

Avokurssipäivä

Polioiiton avokurssipäivä on to 27.03.2025 klo 12–16, Vesileppiksessä, Vokkolantie 1, Leppävirta.

Keilausta ennen avopäivän alkua klo 11–12.

Suunnitelmissa...

Virkistyspäivä 29.01.2025 klo 10–16, Vesileppis, Leppävirta. Tarkemmat tiedot tulevassa jäsenkirjeessä.

Kiitos kuluneesta vuodesta jäsenille, avustajille ja yhteistyökumppaneille.

Toivotamme kaikille Hyvää Uutta vuotta 2025

Olkoon alkava vuosi täynnä iloa ja elämää.

Johtokunta

Tampereen osasto

Vuoden 2025 osaston suunnitelmat ja vuosikokouksen aika ja paikka ovat vielä avoinna. Tiedotamme näistä jäsenkirjeellä.

Toivotamme kaikille joulunaikaa rauhaa, iloista ja lempeää!

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Tämä vuosi on kohta vaihtumassa. Kaikkea mitä olimme suunnitelleet tälle vuodelle ei toteutunut meistä riippumattomista syistä. Marraskuun lopulla toteutui joululounastilaisuus kauniissa historiallisessa VPK:n juhlasalissa. Vielä voidaan tänä vuonna käydä muutaman kerran Visiitin kuntosalilla ja ensi vuoden kuntosalivuoroista voit kysellä Riitalta. Käymme myös joulukuussa kokeilemassa uutta uintipaikkaa Esikon palvelutalossa.

Lounastapaamiset jatkuvat

Lounastapaamisia on myös tarkoitus jatkaa vuonna 2025. Ensimmäinen tapaaminen on tammikuussa, tarkemmin torstaina 30.1.2025 klo 13 ravintola Pancho Villa Turku, Kauppakeskus Skanssi, osoite Skanssinkatu 10, Turku. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse. Ennakoilmoittautumista ei tarvita.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään maanantaina 17.3.2025 klo 14, kokouspaikka Lounais-Suomen Neuroyhdistys, Itäinen Pitkätie 68, Turku. Saat lisää tietoa lähempänä kokouksen ajankohtaa jäsenkirjeellä.

Heku-kurssi Ruissalossa

Suunnitelmissa on myös toteuttaa Heku-kuntoutusta Ruissalon kylpylässä 9.9. – 11.9.2025. Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä. Tästä saatte tarkempaa tietoa myöhemmin.

Vuoden 2025 muusta tulevasta ohjelmasta ilmoitamme jäsenkirjeellä tai seuraavissa Poliolehdissä.

Toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille hyvää joulua ja valoisaa uutta vuotta 2025.

Johtokunta

Satakunnan osasto

Kerhot ja vuosikokous v. 2025

Kerho torstai 13.2.2025 klo 14 - 16 Olohuone Ulvila

Vuosikokous torstai 13.3.2025 klo 14 - 16 Olohuone Ulvila

Kerho torstai 10.4.2025 klo 14 - 16 Olohuone Ulvila

Kerho torstai 8.5.2025 klo 14 - 16 Olohuone Ulvila

Kerho torstai 28.8.2025 klo 14 - 16 Olohuone Ulvila

Kerho torstai 25.9.2025 klo 14 - 16 Olohuone Ulvila

Avokurssit 2025

Kevät 6.6.2025 Satakunta

Syysy 12.9.2025 Satakunta

Valtakunnalliset kesäpäivät

16-18.5.2025

Valtakunnalliset kesäpäivät, Kankaanpää

Pe 24.10.2025 Kansainvälinen Poliopäivä

Hyvää Uutta Vuotta 2025

työryhmä Eija ja Sirpa



Poliolinja

Neuvomme erityisesti poliovammaisuuuteen, vammaispalveluihin, poliovammaisten henkilöiden oikeusturvaan ja yhdenvertaisuuden toteutumiseen liittyvissä asioissa.

Palvelu on maksutonta.

Puhelimitse

maanantaisin ja keskiviikkoisin kello 10-13 numerossa

09-68609940 tai 0400-236 956.

Muina aikoina voit jättää soitto-pyyntönumeron 09-6860990.

Sähköpostitse

Voit lähettää kysymyksiä sähköpostitse osoitteeseen marja.rasanen(a)polioliitto.com. Vastaamme samaan sähköpostiosoitteeseen, josta kysymys on lähetetty.

Vuodenvaihteen aukioloajat:

Poliolinja

Poliolinja on lomalla 19.12.2024 – 14.1.2025.

Poliojärjestöjen asiakaspalvelu/toimisto:

Toimistomme palvelee ma-pe klo 10.00–14.00 puh. 09 6860990.

Poikkeusajat: 24-28.12.2024 (viikko 52) suljettu.

Terveisin

Poliolinjalaiset ja toimiston väki

Vanhuuden ja vammaisuuden risteyskohtaan liittyy paljon epäselvyyttä niin palveluissa kuin käsitteissäkin

YTM Salla Eran väitöstutkimus kiinnittää huomiota ikääntyneiden asemaan vammaispalveluissa ja määritelmien merkitykseen palvelujärjestelmässä. Tutkimus osoittaa, että vammaisuuden käsite on epäselvä erityisesti ikääntyneiden henkilöiden kohdalla, mikä voi aiheuttaa väliinputoamisen paikkoja palveluissa.

Salla Eran väitöstutkimus osoittaa, että vammaisuuden käsite on epäselvä erityisesti ikääntyneiden henkilöiden kohdalla, mikä voi aiheuttaa väliinputoamisen paikkoja palveluissa. KS Foto

Vammaisuuden määritelmä vaikuttaa merkittävästi siihen, miten palveluja tarjotaan ja järjestetään. Useimmat vammaispalvelut on suojattu subjektiivisilla oikeuksilla, mikä tarkoittaa, että jos henkilö täyttää tietyt kriteerit, ei palveluita voida evätä esimerkiksi budjetisyistä. Näin ollen on tärkeää, millaiset kriteerit ovat.

Eran yhteiskuntapolitiikan alan väitöskirjassa vammaisuuden ja korkean iän risteyskohtaa on tarkasteltu niin suomalaisen palvelujärjestelmän, kansainvälisen tutkimuksen kuin toimintarajoitteisten ikääntyneiden ihmisten kertomusten kautta. Tutkimus osoittaa, ettei vammaisuudesta ole yksiselitteistä tai yhteistä määritelmää ja käsite on epäselvä erityisesti ikääntyneiden henkilöiden kohdalla.



- Vammaisuutta määritellään monin eri tavoin eri yhteyksissä, eikä yksiselitteistä vammaisuuden käsitettä ole. Vammaisuutta määritellään myös eri syistä ja tarkoituksiperistä käsin, ja sellaisena käsite on nähtäväkin: esimerkiksi vammaispalvelulaissa määritelty vammaisuus ei kerro siitä, mitä vammaisuus todella on tai miten ihmiset sen kokevat, Era toteaa.

Vammaisuuden määritelmä ohjaa palveluiden tarjontaa

Väitöskirja nostaa esiin vammaisuuden määrittämisen

eroja ikääntymisen ja vammaisuuden tutkimuksessa, jotka ohjaavat vanhus- ja vammaispalveluita ja -politiikkoja Suomessa ja maailmalla. Ikääntymisen tutkimuksessa vammaisuus nähdään enemmän yksilöllisenä toimintarajoitteena, kun taas vammaistutkimus on pitkään nojannut enemmän sosiaalisiin näkökulmiin. Esimerkiksi vammaisuuden sosiaalinen malli, jonka mukaan ympäristön esteellisyys on monesti vammauttava tekijä, eikä niinkään yksilön vamma, on ohjannut

kansainvälisten vammaispolitiikkojen kehittämistä.

- Vammais- ja vanhuspalvelut ovat kehittyneet eri tutkimuskenttiin nojaten ja näin ollen ikääntynyt toimintarajoitteinen henkilö saa hyvin erityyppiset palvelut riippuen siitä, nähdäänkö hänet ”vammaisena” vai ”vanhana”, Era huomauttaa.

Salla Era on valmistunut Jyväskylän yliopistosta vuonna 2018 yhteiskuntatieteiden maisteriksi yhteiskuntapolitiikan oppiaineesta. Hän on aiemmalta koulutukseltaan sosionomi (AMK) ja työskennellyt mm. sosiaaliohjaajana vammaispalveluissa. Era on tehnyt tutkimustaan osana Suomen Akatemian rahoittamaa Ikääntymisen ja hoivan tutkimuksen huippuyksikköä. Lisäksi Eran tutkimusta ovat rahoittaneet Olvi-säätiö, Tukilinja ja Suomen Vammaistutkimuksen Seura sekä Konkordia-säätiö.

YTM Salla Eran väitöskirja ”Reimagining boundaries: policies, concepts and everyday life at the intersection of disability and old age on luettavissa nettisivuilta: <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/98392>

Lähde : STT-tietopalvelu



Mutkatonta ja aitoa

Lapsenlapset olivat käymässä isovanhempien luona ja oli nukkumaanmenon aika. 2,5-vuotias Leo ihaili ja silitti vaarin jalkatukea ja sanoi, että Leokin haluaa. 5-vuotias Aamu-sisko sanoi, että pitäisi olla ”leikkittommonen”.

Hetken etsimisen jälkeen kaapista löytyi vanhat säärisuojat, jotka saivat toimittaa jalkatuen virkaa. Leon ilme kirkastui, kun sai jalkaansa samanlaisen tuen kuin vaarilla.

Aamu katsoi silmät suurina vieressä: ”minäkin haluan!”

Näin laitettiin toinen säärisuojista Aamun jalkaan ja kaikki olivat tyytyväisiä.

Koskettavan hetken kirjoitti muistiin lasten äiti

Salla-Maarit Knuutila

Vertaistukea on monenlaista, tässä kaarinaisen vaarin mielestä sitä parasta.

Tietokirjallisuuden Finlandia voittaja:

Suuri valhe vammaisuudesta



Kirjoittajat Sofia Tawast ja Riikka Leinonen

Sofia Tawast on turkulainen, 35-vuotias vapaa toimittaja, some-

aktivisti, mediatutkimuksen FM ja vammaisen lapsen äiti. Hänelle vammaisuus oli täysin vieras käsite, ennen kuin hän itse sai perinnöllisyysklinikalla kuulla lääkärin analyysin lapsensa kromosomistosta. Hän pohtii, onko hänen lapsensa vammainen.

Riikka Leinonen on jväskyläläinen, 34-vuotias, lievästi cp-vammaisen yhteiskunta-alan ammattilainen, joka on työskennellyt maisema-arkkitehtuurin, liikunnan yhteiskuntatieteiden ja politiikan parissa. Hän on ollut vammainen koko ikänsä, mutta pohtinut vam-

maisuuutta vasta, kun hänen isänsä sairastui vakavasti.

Kirjassa 400 sivua

Kirja on selkeä. Kirjailijat ovat kirjoittaneet sitä yhdessä, mutta myös erikseen. Siinä on kymmenen eri lukua. Luvuissa on eri otsikoilla eroteltu lukuun kuuluvia aiheita. Aiheen alussa on sen kirjoittajan nimi, kumpi aiheita on käsitelty. Joka luvun lopussa on selkokielen tiivistelmä. Kirjan lopussa on kerrottu lähdekirjallisuus luvuittain. Kaikkiaan lähdekirjaluetelo on 25 sivua.

Kirja ei käsittele iäkkäämpiä vammaisia tai esim. aistivam-

mais. Meillä vanhemmilla on ehkä enemmän erilaisia kokemuksia vammaisuudesta. Aihe on laaja ja tämä on kyseisten kirjoittajien tapa käsitellä asioita.

Tieto-Finlandia

Finlandia-palkintojen jakotilaisuudessa 27. marraskuuta kirja sai Tietokirjallisuuden Finlandia-palkinnon. Palkittavan ehdokkaiden joukosta päätti tänä vuonna kansanedustaja Pekka Haavisto.

Teksti ja kuva: RN

Sote-Sohvalta

Ensin on toivottava, että joulunne on (tai oli, jos posti on jouluruuhkasaan jättänyt Poliolehden jaettavaksi pyhien jälkeen) oikein hyvä ja vuosi 2025 hyvä tai ainakin siedettävä. Näin joulun alla kaikkien lehtien sivut täyttyvät joulumainoksista ja hetken meidän sosiaali- ja terveydenhuollon asiat ovat kunnossa.

Teoria ”poissa silmistä, on poissa mielestä”, ei ole tuulesta temmattua! Ruuhkautuneet terveydenhuollon palvelut, hallituksen lakien rikkomiset ja sairaaloiden käytävillä makuutettavat ihmiskollegamme ovat yhä olemassa, mutta ne jäävät kaiken maailman kinkku- ja monitoimikonetarjousten alle.

Poiminkin marraskuun lehdestä artikkelin, jossa sanottiin varsin osuvasti, että ”Terveydenhuollosta vastaavalla johdolla ei ole käsitystä siitä mitä kentällä tehdään”. Haluan jatkaa artikkelin väittämää toteamalla sen jatkoksi, että ”Hyvinvointialueen tai kuntien päätösten tekijöillä ei ole käsitystä siitä, mitä terveyden huollosta vastaava johto tekee.”

Mutta kumpi oli ensin, terveyden huollosta vastaava johto vai hyvinvointialueilla ja kunnissa olevat päätösten tekijät?

Klassinen ”muna vai kana”-tilanne, johon kenelläkään ei taida vielääkään olla vastausta.

”Muutaman tunnin homma”.

Muistatteko tuon edellisen sosiaali- ja terveystieteiden ministerin lausahduksen ennen kuin runnoi tovereidensa kanssa maaliin tämän uuden SOTE-uudistuksen?

Olivatko kyseinen ministeri ja kollegansa vailla täyttä ymmärrystä, kun uudistusta tekivät? Jos johto ei tiennyt, että mitä kentällä tehdään, niin voidaan vain kuvitella, että miten paljon vähemmän käsitystä oli korkeammalla johtoportaalilla.

Mahdutin kaikkien katsomienei marraskuun alussa ohjelmistoon tulneiden, yliro-



manttisten jouluelokuvien sekaan myös yhden Yleisradion keskusteluohjelman. Sitä sanotaan, että joulun on katumuksen aikaa ja minähän kadun! Kadun syvästi, että mahdutin tuon keskusteluohjelman omaan aikatauluuni, keskelle ihanien jouluohjelmien.

Ohjelmassa toimittaja kysyi meidän hallituksemme edustajalta:

Nyt kun hoitoon pääsy ei ole nopeutunut ja hallitus rikkoo lakia, niin miten hallitus aikoo puuttua tähän?

Tämä kysymys sai glögillä terästetyn vereni kiehumaan. Tuossa kysymyksessä on kaikki niin nurinkurin, että ihan hirvittää.

Ensin toimittaja tekee oletuksen, että julkisessa terveyden huollossa rikottaisiin lakia vain hoitoon pääsemisen osalta. Sen jälkeen toimittaja antaa ymmärtää kuinka lakia rikkoisi vain tämä hallitus, kun todellisuus on paljon karumpi.

Lakia, kun ei rikota vain hoitoon pääsystä osalta vaan monen muunkin sosiaali- ja terveydenhuoltoa koskevan kohdan osalta. Ja lakia näiden asioiden osalta ovat rikkooneet nykyisen hallituksen lisäksi edellinen hallitus ja sitä edelliset ja sitäkin edelliset. Mikä ei tee nykyisen hallituksen toimista yhtään hyväksyttävämpää, päinvastoin. On kuitenkin hyvä muistaa, että sosiaali- ja terveydenhuollon ongelmat ovat kauaskantoisempia.

Kuinka olisin itse toimittajana muotoillut kysymyksen?

Hoitoon pääseminen ei ole nopeutunut ja tämäkin hallitus jatkaa edellisten hallitusten tapaan lain rikkomista, niin meinaatteko korjata kurssia vai jatketaanko maan tapaa ylläpitää rikkinaista sosiaali- ja terveydenhuoltoa?

Hallitukset rikkovat lakia toinen toisensa perään ja nyt asiaan heräsi uudelleen myös Valvira, joka ilmoitti, että kiireettömään sairaanhoitoon on päästävä maaliskuun loppuun 2025 mennessä. Lain rikkominen on lopetettava!

Vahva viesti, mutta mitä sitten? Kysyn ihan vilpittömästi, että mitä sitten, vaikka lakia rikotaan?

Kuka on vastuussa ja mitkä ovat sanktiot?

Me veronmaksajat maksamme mahdolliset sanktiot niin rahassa kuin terveydessäkin. Syyllisiäkään voidaan etsiä, mutta yhtään syyllistä me emme löydä, vaikka kaikki syylliset me tunnemmekin. Tilanne on niin perverssi, että eihän tälle ole edes sanoja.

Jos yksityisen puolen terveydenhuollon toimija ajautuisi samaan tilanteeseen, niin edessä olisi omistajien lynkkaus lehdistä ja ikuinen kadotus. Ja tämä ei ole mikään yksityisen sektorin puolustus vaan todellisuus, jossa julkisella puolella voidaan lakia rikkoa huomattavasti vapaammin ja jatkaa lain rikkomista. Koska niin voimattomia me olemme tämän päättäjien rakentaman himmelin edessä.

Kannustankin kaikkia teitä nostamaan esille kohtaamianne epäkohtia ja kertomaan niistä avoimesti.

Ananaskonvehdin makuisin terveisin,

SOTE-Sohva