

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

4/2012



Me olemme vielä olemassa!

Polioliiton ja poliojärjestöjen syksy on ollut melkoista vuoristorataa. Olemme täällä toimituksessa päässeet/joutuneet seuraamaan syksyn tapahtumia aitiopaikalta ja väliin on hirvittänyt paatuneintakin. Onneksemme luottamushenkilöt ovat jaksaneet.

Poliokurssit vaakalaudalla

Kelan rahoitus poliokurssille onnistuttiin nipin napin saamaan vielä ainakin vuodelle 2013. Nyt pallo on hakijoilla ja Kelalla, joka itse myös päättää kenet kurssille hyväksytään. Toivon kaikesta sydämeistäni, että jaksaisitte hakea ja vaatia.

Raha-automaattiyhdistys on kehittänyt omaa seurantajärjestelmäänsä pystyäkseen vakuuttamaan päättäjät RAY:n rahoittaman toiminnan tuloksista ja vaikuttavuudesta. Kilpailulainsäädäntö, vaikuttavuuden ja tulokellisuuden todentaminen jää tietysti järjestöjen huoleksi. Polioliiton oma RAY:n rahoittama kurssitarjonta kilpailutettiin ja tarjontaa monipuolistettiin ja sisältöä terävöitettiin. Nyt jännitämme RAY:n lopullista vastausta eli rahoituspäätöstä. Jos kurssit saavat rahoituksen, jännitämme millaisen vastaanoton uusi kurssitarjonta saa. Kurssitarjonnan uudistaminen on ollut palapeliä parhaimmillaan ja pahimmillaan. Välillä tuntui, että rahoittajan asettamat tavoitteet, kuntoutujien toiveet (poliokyselyn 2012 ja aiempien kurssipalautteiden perusteella) ja kuntoutusta tarjoavien kuntoutuspaikkojen palvelut eivät ikinä sovi yhteen. Vähitellen palaset loksahelivat paikoilleen ja kurssitarjonta vuodelle 2013 valmistui. Parasta tässä on se, että kurssitarjontinta voidaan tarvittaessa nopeastikin säätää vastaamaan kysyntää. Odotamme hakemuksianne, sillä ilman

niitä kurssit eivät toteudu nyt eivätkä tulevaisuudessa.

Potkut Pieni Ele-keräyksestä

Pieni Ele-keräykset hoituivat hienosti – kiitos ahkerien lipasvahtien, mutta keräysorganisaatio ilmoitti silti vaihtavansa meidät jatkossa Mielenterveyden keskusliittoon. Tieto yllätti ainakin minut. Keräyksen tuotolla Polioliitto on pystynyt rahoittamaan neuvontapalveluja nimenomaan paikallistasolla. Alkutyrmistyksen mentyä olen pikkuhiljaa alkanut ”ymmärtää” tehtyä päätöstä. Poliovammaiset eivät pysty määrältään, media-arvoltaan tai jatkuvuosiens lipasvahtimäärillään kilpailemaan. Meidän valttimme sitkeys, ahkeruus ja jäsenmäärään suhteutettu aktiivinen osallistuminen ja sitoutuminen eivät tässä kilpailussa riittäneet.

Ymmärtää, mutta en hyväksyä. Miksi emme olisi voineet olla mukana jatkossakin? Miksi keräysjärjestöjen määrä ei voisi olla suurempi? Näihin annettu selitys, että rajaamalla järjestöjen määrän taataan paikallisen keräystoiminnan mielekkyys, ei tunnu oikealta. Harvalla paikkakunnalla – suuria kaupunkeja lukuun ottamatta – oli mukana kaikki 18 järjestöä. Pienillä paikkakunnilla mukana saattoi olla vain kaksi järjestöäkin. Useammalla järjestöllä saataisiin varmasti enemmän lipasvahteja ja väitän: enemmän lahjoittajia. En jaksaa uskoa, että paikallistasolle tilitettävät järjestöosuudet juurikaan pienenisivät. Pieni Ele – auttaminen alkaa läheltä, ei nyt tarkoittanut meitä. Mitä Polioliitto jatkossa omaa varainhankintaansa hoitaa, jää nähtäväksi.

Me olemme vielä olemassa!

Kuntoutusta ei tarvita, poliosta tietäviä lääkäreitä harvassa, keräyspaikat isommille... Näiden asioiden kanssa painis-

kellessä alkaa vähitellen luottamus oikeudenmukaisuuteen ja reiluuteen olla koetuksella. Ja sitä muutoinkin natisevaa oksaa sahaa kyllä kuntien viimeaikaiset päätökset siirtää 65-vuotta täyttäneet poliovammaiset vammaispalvelulain mukaisista palveluista vanhuspalvelujen piiriin. Palvelujen peruste muuttuu vääräksi, palvelut eivät enää vastaa todellista tarvetta ja niistä peritään omavastuuosuudet. Älkää suostuko moiseen, vaikka kunnasta kuinka vakuutettaisiin olevan pakko.

- Olisihan se hienoa, jos kaikki poliovammaiset täytettyään 65-vuotta saisivat heittää hyvästit vammalleen ja alkaa elää ”tervettä vanhuutta”, tokaisin erään kunnan sosiaalihoitajalle. Ilmeisesti sen kunnan juomavesi tervehdyttää kaikista vaivoista.

Tietämättömyyden kanssa voi vielä jotenkin toimia, mutta se yhdistettynä täydelliseen välinpitämättömyyteen on jotenkin täystyrmäävää. Tietämättömyyttä voimme yrittää poistaa kertomalla itsestämme, muistuttamalla, että hei, me olemme vielä olemassa!

Yksi pieni askel oikeaan suuntaan otettiin kansainvälisen poliopäivän merkeissä järjestetyssä poliotaapahtumassa. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksella järjestetyssä, asiantuntijoille ja tiedotusvälineille suunnatussa tapahtumassa kerrottiin poliosta monesta näkökulmasta. Polion hävittämiskampanjan ohessa muistutettiin siitä, että vaikka poliota ei enää Suomessa esiinny, niin poliovammaisia ihmisiä elää yhä! Seminaari sai hyvää palautetta ja muuallakin Euroopassa poliovammaisia edustavat järjestöt pyrkivät jatkossa esiintymään rokotekampanjoiden yhteydessä.

Vuosi 2013 on kansainvälinen poliotietämättömyyden poistovuosi! Nouskaamme framille

kertomaan poliovammaisten kohtaamista arjen ongelmista, sitkeydestä ja keinoista, joilla vamman tuoman haitan ja kivun kanssa on pärjätty. Muistutetaan siitä, että poliovammaiset ovat yhä olemassa, vaikka poliovirus onkin jo taltutettu.

Kiitos kuluneesta vuodesta kaikille Poliolehden tekijöille ja lukijoille! Olkoon 2013 iloisen yhdessä tekemisen vuosi, jolloin saamme kaikkien kyvyt käyttöön.

Voikaa hyvin.

Birgitta Oksa
päätoimittaja

OMATOIMISUUTTA LIKKUMISEEN!

SHOPRIDER®

KORVAAMATON APUVÄLINE LIKKUNTARAJOITTEISILLE!

Malli myynnissä vain meillä!

888SL



2300,-
hinta sis.alv

SOITA
040 1244282
JA KYSY TARJOUS!

Tutustu myös osoitteessa
www.apuajoneuvo.fi

MAAHANTUONTI, MYNTI JA VUOKRAUS:

Kuusiluoto Oy

Kivipuronpolku 1

04380 Tuusula

info@apuajoneuvo.fi



Kannen kuva
Noora Lehtovuori
Valotaideteos Sininen viiva
- lasersäde, joka lähtee
Tähtitorninmäeltä Obser-
vatoriosta ja päättyy Kallion
kirkon torniin.

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990

fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

NetConnection Oy

Gsm: 050 540 2557

samira.taina@netconn.net

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

MIKTOR Oy

ISSN 1237-2781

Suomen Polioliittory



Sisältö

Pääkirjoitus	2
Meirän sakille	5
Rauman vinkkelist	19

Uutisia



Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2012

Polio on hankala vihollinen -
maailmanlaajuinen taistelu pitkittyy

6

Pieni Ele-keräys -

Suomen Polioliitto ry:n jäsenhakemus hylättiin

8

Henkilökohtainen apu kasvanut

10

Tarinoita sydämen muistista

11

Miten saada lääkinnällistä kuntoutusta?

12

Pieni ele -vaalikeräys Tampereella

13

Kuntoutus- ja virkistysloma Viron Pärnussa

34

Tietoa

Ajankohtaisia asioita matkakorvauksista

13

Kela-korvaukset muuttuvat vuonna 2013

14

Kuka maksaa matkan?

14

Muuta

Yrittää palvella, epäonnistuu,
hyvittää, siirtää jopa junan

15

Taidetta taiteilijoita ja tuttavita

18

Erään projektin loppu

27

Henkilökuvia

32

Kuntoutuspaketti

Hakulomake

20

Kelan rahoittamat poliokurssit 2013

22

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2013

25

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2013

27



Kurssiuutisia

"Ryhmässä on voimaa"

28

HEKU-jatkokurssi

29

Ensikertalaisena Kelan poliokurssilla

30

Yhdistykset tiedottavat

Poliohuollon puolelta

31

Polioinvalidit ry:n osastot

36

Jäsensihteerillä asiaa

38

Apteekki Kontio

p. 05-2200440
Karhulantie 30, 48600 Kotka
www.kontioapteekki.fi

Ristiinan Apteekki

Brahentie 16, 52300 Ristiina
p.015-7407700

Imatran Fysiooteekki Oy

Heikinkatu 1, 55100 Imatra
p. 020-79 69 330

Palosaaren Apteekki – Brändö Apotek

Palosaarentie 19, 65200 Vaasa
p.06-3173218

Petosen Apteekki

Jalkasenkatu 7, 70820 Kuopio
p.017-2871800
www.petosenapteekki.fi

Polioinvalidit ry:n vuosikokousskalenteri

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

27.4.2013 klo 12.00
Valkea Talo, Ilkantie 4, Helsinki

Osastojen vuosikokoukset:

Lahden osasto

12.02.2013 klo 18.00 alkaen
Ravintola Wanha Herra, Laaksokatu 17, 15140 Lahti.

Pohjanmaan osasto

9.3.2013 klo 11.00
Hotelli Sorsanpesä, Törnäväntie 27, 60200 Seinäjoki.

Pohjois-Suomen osasto

27.02.2013 klo 13.00
Neste Tupasvilla, Keminmaa

Pääkaupunkiseudun osasto

14.3.2013 torstai klo 17.00
Poliojärjestöjen toimisto
Kumpulantie 1 A 6 krs, 00520 Helsinki

Satakunnan osasto

14.02.2013, aika ja paikka vahvistuvat myöhemmin.

Savon osasto

ti 26.2.2013 klo 14.00
Suokadun palvelutalo, Suokatu 6, Kuopio.

Tampereen osasto

3.3.2013 klo 13.00
Pellervontupa, Pellervonkatu 9, Tampere.

Varsinais-Suomen osasto

7.3.2013 klo 17.00
Happy Housessa, Ursininkatu 11, Turku

Suomen Polioliitto ry

Toimisto/Poliolehdien toimitus:

Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: birgitta.oksa@polioliitto.com
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI40 8000 1570 4328 57

Polioinvalidit ry

Toimisto: Kumpulantie 1 A 6 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
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 6 krs. 00520 Helsinki
Puhelin: 09-6860 990
Fax: 09-6860 99 60
Sähköposti: leo.hanninen@pp1.inet.fi
www-sivut: www.polioliitto.com
Pankki: Danske Bank FI25 8000 1700 2872 21



Onnellista Uutta Vuotta

Polioinvalidit ry:n hankkijat Raija Nissinen ja
Marta Noronen toivottavat Onnellista Vuotta
2013 kaikille Polioinvalidit ry:n työtä tukeneille
kannatusjäsenille ja keräyksiin osallistuneille.



Edelleen jäsenistöämme puhututtaa - ihan oikeutetusti - polio-ammaisten Kansaneläkelaitoksen rahoittama kuntoutus. Tiiviin kädenväännön jälkeen olemme saaneet vahvistuksen Kelan vuoden 2013 poliokursseista: ajankohdista ja kuntoutuspaikoista. Kelan kursistarjonnan löydät nettisivuiltamme www.polioliitto.com. Vastaavat tiedot löydät tietysti myös Kelan sivuilta kuntoutuskurssijärjestelmä. Listassa on 13 kurssivaihtoehtoa, joista kahdeksan on kohdistettu nimenomaan polioille ja viisi muuta on kaikille liikuntavammaisille tarkoitettuja kuntoutuskursseja.

Kelan kirjeessä syyskuulta todetaan, että yli 65-vuotiaiden mahdollisuus päästä mukaan Kelan järjestämään kuntoutukseen paranevat. Omaishoitajien kuntoutuskursseille voi jatkossa osallistua myös hoidettava omainen. Tällä parannuksella taataan myös hoidettavan asemaa, kun hänelle ei tarvitse etsiä hoitopaikkaa. Samoin todetaan, että osallistuminen kurssimuotoiseen kuntoutukseen paranevat. Useiden kurssien kohdalla on ikärajoja korotettu tai ne on poistettu kokonaan.

Kuntoutus tulee kyllä tästä eteenkinpäin toimimaan harkinnanvaraisena eduskunnan myöntämän määrärahan turvin eli se ei ole subjektiivinen oikeus.

Vuoden 2013 aikana alkavat Kelan uudistetut kuntoutusjärjestelmät eri sairausryhmille. Olemme pyrkimystemme mukaisesti saaneet edelleen pidettyä poliokuntoutuksen Kelan listoilla, mikä on erittäin hyvä asia.

Polioliiton ongelmana on, että emme saa tietoa Kelalta siitä kuinka paljon poliokursseille on hakijoita. Useat kurssit ovat viime vuosina peruuntuneet merkittävästi ei riittävästi hakijoita. Mitä sanoisitte sellaisesta järjestelmästä, että samalla kun laitate Kelaan hakemuksenne, ilmoittaisitte sen myös Polioliiton toimistoon? Silloin voisim-

me seurata hakijoiden määrää ja vahtia paremmin edellytyksin kurssien toteutumista.

Raha-automaattiyhdistyksen maksamat kuntoutuskurssit voidaan vahvistaa vasta sen jälkeen, kun saamme tiedoksi heidän hyväksymänsä avustussuorituksen. Ennakkotietoja muistakin kursseista kyllä löydätte myös sivuiltamme www.polioliitto.com.

Sain juuri Kuntoutussäätiön tutkimuksen pöydälleni. Otsikko on ”Kuka hakee ja pääsee Kelan kuntoutukseen - ja miksi”. Siinä todetaan mm. että sosiaalisella taustalla on suuri merkitys Kelan järjestämään kuntoutukseen hakemiseen ja myös pääsemiseen. Nämä erot eivät kokonaan selittyneet sairastavuuseroilla. Kuntoutus voi merkittävästi vaikuttaa nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseen ja ikääntyvien työurien pidentämiseen. Näissä ryhmissä kuntoutuksen hyödyntämisestä on syytä tehostaa. Kuntoutuksen oikea kohdentuminen on tärkeää resurssien tehokkaan käytön kannalta. Eli ei tämä tutkimus ole oikein suosi meitä polio-ammaisia.

Miksi osa huonommassa asemassa olevista hakee kuntoutukseen myöhään tai jättää kokonaan hakematta? Kaikesta huolimatta hakekaa kuntoutusta. Ei pelkästään poliomerkinällä järjestettäviä kuntoutuskursseille, vaan kaikkia liikuntavammaan kuuluvia jaksoja. Joudutte miettimään, että kannattaako hankkia lääkärintodistus kuntoutukseen hakemista varten, vaikka vastaus voi olla kielteinen. Se teidän tulee itse ratkaista.

Olen tavattoman hyvä ottamaan 10 - 15 minuutin nokkaunia, missä vain. Ei toki se johdu vanhuudesta tai raihnaisuudesta, vaan ne nukahtamisgeenit ovat peräisin isältäni. Ero on siinä, että isäni istahti aina tuvan keskellä olevaan keinutuoliin, otti sanomalehden ja silmälasit ja

sitten hetken keinuteltuaan nukahti. Minä teen sen niin, että menen työhuoneestani pois ja istun olohuoneeseen lukemaan sanomalehtiä tai katsomaan televisiota. Se ei ole este, jos meteliä televisiosta tai ympäristöstä kuuluu.

Kerran, veljesten vierailujen yhteydessä, jälleen nukahdin nojatuoliini. Kun hetken kuluttua heräsin, aloin ihmettelemään, että mikä lappu oli tuotu syliini. Selvisihän se. Joku veljeksistä oli hakenut työhuoneestani atk-firman mainosesitteen. Mainoksessa oli liikennemerkki, kielletty ajosuunta ja siinä oli isolla teksti; ”ÄLÄ HÄIRITSE! Ohjelmistopäivitys käynnissä”. Mielestäni se oli sangen hyvä oivallus veljeksiltä.

Tapasimme Huittisten veljekset isänpäivänä. Sain runsaasti Isänpäiväkortteja. Eniten ihasuin piirrettyyn autokorttiin. Siinä oli kaksi autoa. Papalle osoitettu auto oli pitkä. Monta ovea. Isot antennit. Monivärinen ja avonainen kattoluukku. Auton käyntiääneksi oli piirretty sanat WRONG, WRONG, WRONG ja iso savupilvi nousi takarenkasta kun auto lähti.

Takasivulle Mamman autoksi oli piirretty yhden hengen mo-poauto ja käyntiääneksi PRUT, PRUT, PRUT ja pakoputkesta nousi kamalasti savua kun mamma meni eteenpäin. Kortti tallennettiin näkyvälle paikalle työhuoneeni seinälle.

Oikein Hyvää ja Rauhallista Joulua Teille ja kaikille lähimmäisillenne.

Jussi

Polio on hankala vihollinen – maailmanlaajuinen taistelu pitkittyy

Maanantaina 22.10.2012 pidettiin Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksella (THL) mielenkiintoinen kansainvälinen seminaari poliosta. Seminaarin järjesti THL yhdessä Suomen Rotary ry:n, Ulkoasiainministeriön, ja Suomen Polioliitto ry:n kanssa. Tarkoituksena oli järjestävien tahojen kautta saada selkeä kuva siitä, miten 1980-luvun puolivälissä alkanut maailmanlaajuinen polionvastainen kampanja on onnistunut ja mitä jatkossa on odotettavissa.

Vuonna 1985 Rotary-järjestö päätti lähteä tavoittelemaan poliovapaata maailmaa. Tuolloin villin polioviruksen aiheuttamaa halvausoireista tautia esiintyi vielä viidessä maanosassa ja yli 130 maassa. Lähes 1000 lasta maailmassa sairastui halvaannuttavaan polioon päivittäin. Vuositasolla sairastuneiden määrä yltyi noin 350 000 lapseen tai aikuiseen, joista osa menehtyi ja osa menetti liikuntakykynsä täysin tai osittain loppu-iäkseen. Polio oli saatu kansallisilla rokotusohjelmilla kitketyksi Pohjois-Amerikasta ja Euroopasta, mutta muualla tauti teki raskeasti tuhoaan.

Rotarien aloitteen jälkeen maailman terveystieteiden kokous (World Health Assembly) omaksui saman tavoitteen ja vuonna 1988 WHO, Unicef, CDC (Centers for Disease Control, USA) yhdessä aloitteentekijöiden kanssa muodostivat hankkeelle toimivan ytimen. Viime vuosina mukana on merkittäväällä osuudella ollut mukana Bill ja Melinda Gatesin säätiö.

Vaikka WHO:n koordinoiman maailmanlaajuisen polionhävitysohjelman alkuperäinen tavoite ei vielä ole lopullisesti onnistunut, on se siitä huolimatta ollut menestys sillä villi poliovirus ja sen aiheuttama halvausoireinen tauti on hävinnyt useimmista maista ja maanosista. Kuluneena vuonna on koko maailmasta tähän mennessä (lokakuu 2012) raportoitu villin polioviruksen aiheuttamia halvausoireisia tautitapauksia vain 171. Tautia esiintyy yhä kotoperäisenä Afganistanissa, Nigeriassa ja Pakistanissa. Polion hävittäminen näistä maista on erityi-

sen vaikeaa eri syistä johtuen. Hävittämistä voitteeseen pääsyä yritetään tehostaa toinen toistaan laajemmilla rokotekampanjoilla ja entistä tehokkaammilla rokotteilla.

Lopullisena ratkaisuna rokotteen vaihto

Seminaarin kansainväliset asiantuntijat, Tri Rudi Tangermann (WHO/Geneve) ja tekninen asiantuntija Robb Butler (WHO/EURO) kertoivat hyvien uutisten lisäksi myös polion hävittämishjelmaan liittyvistä vaikeuksista. Tangermannin näkemyksen mukaan ”loppupeli” on ongelmallinen koska siihen liittyy mm. helppokäyttöisen suun kautta annettavan rokotteen käyttö on lopetettava, jotta siihen välillisesti liittyvä rokotteen itsensä aiheuttama (lievempi) halvaannuttava polio myös saataisiin hävitetyksi. Muuten ”rokotepoliosta” tulee aivan oma, uudenlainen epidemiauhka myös maihin, joista alkuperäinen villi polio on saatu häviämään.

Asiantuntija Butler muistutti mahdollisista yllätyksellisistä taudin ilmaantumisista maissa, joista alkuperäinen villin polioviruksen kiertäminen oli jo onnistuneesti saatu loppumaan. Tällainen tilanne saattaa syntyä kun mainituista jäljellä olevista poliomaista villi virus kulkeutuu esimerkiksi pakolaisvirtojen tai lentomatkojen myötä maihin, joissa polioon on jo alettu suhtautua ”voitettuna kantana”. Butlerin mukaan ilmiö koskee myös muita, kerran hävinneeksi katsottuja virussairauksia, jos rokotusohjelmat laiminlyödään. Tällä hetkellä suurin uhka koskee tuhkarokkoa.

Butler kuvasi myös polion uudelleen ilmaantumisen Tadjikistanissa, jossa erityisesti kansalaisjärjestöjen aktiivinen toiminta palautti tilanteen katastrofin partaalta ennalleen.

Tavoitteesta ei tingitä

Rotaryn osallisuutta polion hävittämiseksi käsittelevä Rotarysäätiön poliokampanjan kansallinen neuvonantaja, tri Matti Honkala Raahesta, Pietari Brahe rotaryklubista. Rotarien aloittama kampanja on kestänyt

*Tapani Hovi
Yodit Melaku
Kirsi Valtonen*





Arkkiatri Risto Pelkonen (julisteessa) on lupautunut Suomen Rotaryn PolioPlus-kampanjan suojelijaksi liittymällä ns. "ThisClose"- lähettiläisiin.

jo kolme vuosikymmentä, jona aikana järjestö on pääasiassa jäsentensä lahjoituksin tukenut Ns. PolioPlus- hanketta yli miljardilla dollarilla. Rahoituksen lisäksi rotareiden pitkäaikainen sitoutuneisuus on pitänyt yllä uskoa ja luottamusta poliovaapaan maailman mahdollisuuteen. Rotarien tavoitteena on, ettei vastaisuudessa yksikään lapsi menettäisi liikuntakykyään poliohalvauksen seurauksena.

Vahvana osoituksena polio- vapaasta maailmasta on Intia. Viimeinen poliohalvaus Intiassa todettiin vuoden 2011 alussa ja nyt maa on julistettu polio- vaaksi.

Osastopäällikkö Pekka Puustinen Ulkoasiainministeriöstä kertoi tämän jälkeen jo vuosia kestäneestä valtiollisesta avustushjelmasta Afganistaniin, jonka yksi keskeinen osa-alue on osallistuminen yhdessä Suomen rotarien PolioPlus hankkeen tukemiseen. Afganistanin erityisten olosuhteiden vuoksi hanketta toteuttavat Afganistanissa Maailman terveysjärjestön (WHO) työntekijät ja paikalliset toimijat. Sekä Ulkoasianminis-

teriö että Suomen Rotary ovat sitoutuneet jatkamaan yhteistyötä tähänastista vastaavilla panostuksilla ainakin seuraavan kolmen vuoden ajan.

THL:n viruslaboratorion johtava asiantuntija, Merja Roivainen kertoi osaltaan miten on mahdollista seurata mahdollisesti jätevesissä piilevää polioviruksen uhkaa erityiskohteissa, tarvittaessa myös Suomessa.

Pienetkin virusmäärät voidaan säännöllisellä seurannalla todeta jätevedestä ja sitä kautta salapolitiisyytenä selvittää viruksen mahdollista alkuperää, siis kantajaa tai kantajia. Suomi on lajissaan maailman johtavia maita ja THL:n viruslaboratorio toimii maailman kaikkien keskeisten tutkimuslaitosten yhteyslaboratoriona ja laadun kontrolloijana.

Poliovammaiset elävät ja kohtaavat ongelmia myös Suomessa

Oman tärkeän osuutensa seminaariin toivat Tikkurilan terveyskeskuksen lääkäri Kirsi Valtonen, joka valotti polio- vammaisten kuntoutusta maassamme, Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto sekä poliovammaisia edustava



Juhani Kivipelto (kuvassa) ja Yodit Melaku kuvailivat niitä vaikeuksia, joihin poliovammaiset Suomessakin saattaa joutua.



Pieni Ele-keräys

- Suomen Polioliitto ry:n jäsenhakemus hylättiin

Yodit Melaku, jotka molemmat omakohtaisten kokemustensa kautta kuvailivat niitä vaikeuksia, joihin poliovammaisen Suomessakin saattaa joutua. Polion sairastaneet saattavat muusta väestöstä poiketen kohdata ikääntymiseen liittyvät ongelmat aikaisemmin ja monin verroin vaikeampina.

Tästä syystä poliovamamisten apuvälineet ja esteettömän liikkumisen edellytykset olisi huomioitava lähes kaikissa elinolosuhteissa. Vaikuttaa myös siltä, että olisi tarvetta keskittää polion sairastaneiden ongelmien hoito erityispoliklinikoille ja lisätä lääkärin tietoisuutta tästä erityisryhmästä.

Ennen loppukeskustelua Suomen Rotarypiirin tuleva piirikuvvernööri, professori Ilkka Torstila Helsinki Finlandia Hall rotaryklubista ilmoitti, että arkkiatri Risto Pelkonen on lupautunut Suomen Rotaryn PolioPlus-kampanjan suojelijaksi liittymällä ns. "ThisClose"-lähettiläisiin.

Nämä kansalliset ja kansainväliset merkkihenkilöt antavat kasvonsa ja henkilökohtaisen tukensa Rotaryn hankkeelle, jota on syystäkin pidetty suurimpana sairauden vastaisena humanitaarisena hankkeena ihmiskunnan historiassa. Täten arkkiatri Pelkonen liittyi tukijajoukkoon, johon kuuluu jo mm. nobelisti, piispa Desmond Tutu.

Molemmat "ThisClose"-lähettiläät ovat osuvasti todenneet: "Tarvitsemme muita ollaksemme ihmisiä. Ihminen on ihmisen toisen ihmisen kautta".

Teksti: Ilkka Torstila

Kuvat: AK

Pieni Ele-keräys toteutettiin tänä vuonna sekä presidentinvaalien että kunnallisvaalien yhteydessä. Keräyslippaita oli kunnallisvaaleissa 323 kunnassa. Kunnallisvaalien keräystuotto ei ole vielä tiedossa.

Suomen Polioliitto ry on ollut mukana vaalikeräyksissä vuoden 2008 Kunnallisvaaleista alkaen.

- Yhteistyömme silloisen vaalikeräysorganisaation, nykyisen Pieni Ele-keräyksen, kanssa alkoi virallisesti vuonna 2008. Sitä ennen olimme jo monen vuoden aikana yrittäneet päästä mukaan, mutta tuloksetta, toteaa Suomen Polioliiton puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Vaalikeräystoimikunta on päättänyt ottaa jäsenyyttä hakeneiden viiden järjestön joukosta ehdokasjäseneksi Mielenterveyden keskusliiton. Poliolehti kysyi keräystoimikunnan puheenjohtaja Kimmo Juutilaiselta ja projektipäällikkö Erika Mäntylältä mm. syytä Polioliiton hakemuksen hylkäämiseen ja mukana olevien järjestöjen määrän rajaamiseen. Toimitus sai vastauksia vain Erika Mäntylältä.

- Jäsenhakemuksia tuli keräykselle Suomen Polioliiton lisäksi neljä. Ehdokasjäsenen on oltava sosiaali- ja terveysalan valtakunnallinen keskusjärjestö ja sen on oltava jäsenmäärältään sellainen, että se pystyy järjestämään lipaskeräjiä ympäri Suomen, kertoo Pieni Ele-keräyksen projektipäällikkö Erika Mäntylä.

Hän toteaa, että ehdokasjäseneksi valittiin yksi järjestö, Mielenterveyden keskusliitto. Aikaisemmin mikään järjestöistä ei edustanut mielenterveyspotilaita.



Juhani Kivipelto ihmettelee jäsenvalinnan kriteerejä.

Samassa yhteydessä, kun Pieni Ele-keräystoimikunta valitsi Mielenterveyden keskusliiton ehdokasjäsenekseen se myös rajasi keräyksessä mukana olevien järjestöjen lukumäärän 18. Tähän asti keräyksessä on ollut mukana 17 järjestöä jäsenenä ja Suomen Polioliitto yhteistyökumppanina eli samainen 18.

Miksi näin myös mahdolliset yhteistyökeräyskumppanit suljettiin pois keräyksestä?

- Pieni Ele on iso yhteistyökeräys ja järjestöjen määrä on pidetty 18:ssa, jotta kuntien paikallisyhdistyksille jää kannustava keräystuotto, vastaa projektipäällikkö Erika Mäntylä.

Hän toteaa vielä, että yhteistyö on sujunut, eikä se ollut syynä Polioliiton jäsenhakemuksen hylkäämiseen.

- Yhteistyö on sujunut Polioliiton kanssa tietojemme mukaan kunnissa hyvin. Kiitos kaikille Polioliiton kerääjille!

Polioliiton saama hylkäävä päätös ja tulevien Pieni Ele-ke-

räysten ulkopuolelle jääminen on tyrmistyttänyt niin poliojärjestöjen luottamushenkilöitä kuin jäseniäkin.

- Olemme olleet paitsi tyrmistyneitä myös hiukan hämmentyneitä meidän yllättäneestä päätöksestä. Keräystoimikunnan kanssa aiemmin käydyissä keskusteluissa syyksi sille, että emme ole aiemmin päässeet keräysorganisaation jäseneksi on painotettu organisaation sääntöjä ja jo tehtyjä keräyslupahakemuksia. Muutoin osallistumisemme sai pelkäämään myönteistä palautetta. Tulemme yhdessä järjestöjen kanssa miettimään mitä tässä tilanteessa on mielekästä tehdä. Onhan meillä olemassa toimiva oma keräysorganisaatio ja aiemman keräyslupayhteydessä tehdyt omat lipaskeräyssuunnitelmat. Katsotaan rauhassa mitä teemme, toteaa puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

- Jäin miettimään näitä keräysorganisaation jäseneksi pääsyn valintakriteereitä. Myös isojen järjestöjen jäsenhakemuksia hylättiin, pohdiskelee Kivipelto.

Hän haluaa muistuttaa, että lipaskerääjät ovat tehneet hyvää työtä ja ansaitsevat kaiken kiitoksen.

- Polioliiton edustajia on ollut noin sadassa keräyspisteessä ja lipasvahteja viitisensataa, osa on toiminut kuntavastaavana ja kaikki ovat hoitaneet tehtävänsä hienosti, kiittää Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtaja Juhani Kivipelto.

Teksti: BO



Pohjoisen pikkujoulu - juhlaa ja asiaa

Keisarillinen pikkujoulumenu ja tähtitanssit Sinitaivasorkesterin upealla säestyksellä antoivat puitteet hyvään iloiseen menoon. Meidän porukalta nauttiminen onnistuu. Pyörätuoleillakin löysimme reittimme tanssijoiden sekaan. Taukomusiikin aikana pystyimme menemään oikeinkin railakkaasti pyörätuolipareina. Pöydässä istuen tanssiminen käsikkäin, halaten ja musiikkiin kahdestaan upoten tuntuu samalta kuin ennen jaloilla huojumisen tanssilattialla. Niin ja yksi nuorimmista miehistämme uskaltanut ensikertaa tanssilattialle.

Tietoa ja liikuntaa

Lauantaina ennätimme pitää johtokunnan kokousta ja kuunnella Tuulan mielenkiintoista kerrontaa Euroopan Polioliiton kokouksesta. Tietokonekin saatiin lopulta toimimaan ja saimme vielä kuvista ihailua upeaa historiallista kokouspaikkaa ja meidän näköisesti muuallakin

Euroopassa liikkuvien poliolaisten osallistumista ja tietoa siitä miten erilailla eri maissa on huomioitu polioon sairastuneiden apuvälineet ja kuntoutus. Kuulimme ”kävelevistä housuista” ja ihon alle istutettavista moottoreista, olkaa nostavista lihassiiroista ym. Toivottavasti saamme lisätietoa aikamme Poliolehdestä.

Terapia-altaalla hyvän jumpan veti Timo Marjakangas. Vesi oli miellyttävän lämmintä, mutta valitettavasti vain altaan vanha hissi ei taaskaan toiminut.

Sunnuntaina asettelimme Tuula Pukkilan ihanat lasityöt näytelyksi toisen kerroksen Telkkä kabinettiin ja jatkoimme johtokunnan kokousta puiden tulevia tekemisiä ja talousarviota.

Loppukeskustelua kävimme makoisten torttukahvien voimalla ja päälle tietysti arvonta. Se ikuinen ihmettely Miten jotkut aina voittavat enemmän?

Teksti: Ulla Kurvinen

Kuva: Leena Takaluoma



KUNTOUTUSTA SYDÄMELLÄ, VUOSIEN TUOMALLA KOKEMUKSELLA JA AMMATTITÄIDOLLA

Kuntoutus- ja hyvinvointikeskus Kruunupuisto Punkaharjulla on erinomainen paikka vaihtaa vapaalle, hoitaa kuntoa tai viettää kunnon loma. Tervetuloa viihtymään Kruunupuistoon!

Poliokurssit:

Kelan nro	pvm.
■ 46651	22.4. – 11.5.2013 (alle 68 -vuotiaiden)
■ 46653	29.7. – 17.8.2013 (työelämästä poissaolevien)
■ 46654	16.9. – 5.10.2013 (alle 68 -vuotiaiden)
■ 46656	18.11. – 7.12.2013 (alle 68 -vuotiaiden)

Lisätietoja: asiakassihteerit, 040 6846 486, leena.nykanen@kruunupuisto.fi tai eija.herttuainen@kruunupuisto.fi

Kysy myös joulupakettiamme!



KRUUNUPUISTO
PUNKAHARJUN KUNTOUTUSKESKUS

Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju | puh. 020 763 9131 | www.kruunupuisto.fi

Henkilökohtainen apu kasvanut

Kahdeksannet henkilökohtaisen avun päivät syyskuussa Helsingissä avannut Kynns ry:n toiminnanjohtaja Kalle Könkkölä ilmaisi tyytyväisyytensä, että henkilökohtaisen avun apujärjestelmä on kehittynyt uudistuneen lainsäädännön myötä hyvään suuntaan. Muun muassa volyymit ovat kasvaneet.

Henkilökohtaisen avun saaminen subjektiiviseksi oikeudeksi loi hänen mielestään pohjan koko järjestelmän kehittämiseksi. Raha on Könkkölän mukaan ainainen huoli tässäkin, mutta suuri huoli on myös, miten turvataan henkilökohtaisen avun perusedan, itsemääräämisoikeuden säilyttäminen.

Kaksipäiväinen vammaisille henkilöille, luottamushenkilöstölle sekä sosiaalialan ammattilaisille suunnattu koulutustapahtuma veti satamäärin osallistujia Kuntatalolle. Päivät sisälsivät paitsi lukuisia luentoja myös työpajoja ja näyttelyjä henkilökohtaista apua sivuvista teemoista.

Toteutuvatko oikeudet?

Lakimies Tapio Rätty eduskunnan oikeusasiamiehen kansliasta pohti, ja sai myös vilkkaasti osallistujat pohtimaan, toteutuvatko asiakkaan oikeudet vammaispalvelujen järjestämisessä. Henkilökohtaisen avun päivillä kun oltiin, Rätty keskittyi tarkastelemaan henkilökohtaista avun toteutumista.

- Henkilökohtaisen avun tarkoitus on auttaa vaikeavammaista henkilöä toteuttamaan omia valintojaan laissa tarkoitetuissa toiminnoissa edellyttäen, että vaikeavammaisella henkilöllä on voimavaroja määrittellä avun sisältö ja toteutustapa. Lähtökohtana on, että avun tarvitsija itse voi vaikuttaa siihen, missä asioissa ja miten avustetaan lähtien vaikeavammaisen henkilön omista valinnoista eikä ulkopuolisen tahon määrittelemänä.

Rätty otti puheenvuorossaan voimakkaasti kantaa palvelusuunnitelman puolesta. Hänen mielestään palvelusuunnitelma on kaikkein tärkein asiakirja ja työkalu vammaispalvelujen toteutumisessa.

Laaditulla palvelusuunnitelmalla on merkitys päätöksenteossa, määrärajojen varaisemisessa ja erimielisyystilanteissa. Rätty muistutti palvelusuunnitelman olevan niin tärkeä paperi, että valitustilanteissa juuri se otetaan esiin ja katsotaan hyvin tarkkaan, mitä sinne on kirjattu. Riittävän henkilökohtaisen avun



Kalle Könkkölä.

saamiseksi palvelusuunnitelma onkin aivan välttämätön.

Tietoa ja vertaisneuvontaa

Henkilökohtaisen avun päivät ovat tiivis koulutuspaketti, jossa lainsäädännöllisen

annin lisäksi on tarjolla vertaisneuvontaa lupaavien käytäntöjen ja epämuodollisten käytäväkeskustelujen kautta.

Vaikka tapahtuman kansioittavat pääasiassa jo työnantajina toimivat vammaiset henkilöt, myönteinen havainto oli, että paikalla oli runsaasti sosiaalityöntekijöitä ympäri maan. Järjestäjät uskovatkin, että juuri tätä kautta muutos on mahdollinen. Kun vielä monet paikalla olleet sosiaaliviranomaiset tekivät tarkentavia kysymyksiä päätöksiensä tueksi, on lupa odottaa monen vammaisen saavan vastedes parempia päätöksiä.

Päivillä puhututti avustajatoiminnan ympärillä vellova kysymys, voiko omainen toimia henkilökohtaisena avustajana. Yhtä vastausta ei voida antaa. Joissakin tilanteissa tämä on hyvä ja jopa ainoa mahdollinen malli, mutta varsinkin nuoren avustettavan kohdalla läheisavustaja voi olla huono yhtälö. Asiaa ei pitäisi kuitenkaan tarkastella liian kategorisesti, vaan nähdä se kokonaisuutena.

Teksti ja kuva:
Hannu Salonpää



Apteekki Maikkulan Apteekki Oulu

p.08-5572170

Apteekki Myllyojan Apteekki Oulu

p.08-5302144

www.myllyojanapteekki.fi

Tarinoita sydämen muistista

Kerrankin noin tasa-vertaisesti, huokaisee ihastunut katsoja pienen oululaisen Tähtiteatterin katsomossa. Edessä näyttämöllä on kolme pyörätuolia ja neljä naista. Vielä hetki sitten naiset pyörivät vinhasti, kiitivät vauhdilla ja liukuivat sula-vasti nykytanssiesityksen lumoissa.

Valkoiseen esiintymis-asuun sonnustautuneet naiset ovat poli-on vuoksi pyörätuoliin joutunut Ulla Kurvinen, lapsena auto-onnettomuudessa vammautunut Miia Hirsikangas-Haataja, tanssitaiteilija Henna Hanhineva ja saksofonisti Katariina Alalääkkölä. Juuri loppunut esitys on ”Tarinoita sydämen muistista”, tanssiteos kolmelle tanssijalle ja kolmelle pyörätuolille.

Esitys henkii taiteen kykyä puhua vaikeistakin asioista. Se on himpun verran kipua, lämpimän runsaskätisesti kosketuksia ja ylettömästi tanssin kauneutta ja liikkeen lumoa.

- Itselleni on tärkeäksi noussut mahdollisuuden osoittaminen ja tasavertaisuuden kuvaaminen, paljastaa Henna Hanhineva, mutta hän toivoo, että jokainen katsoja rakentaisi esityksestä ihan omaa tulkintaansa ja omaa tarinaansa.

Katsomossa ei voi olla pohittamatta ajatusta vapaudesta ja rajoitteista ja siitä, miten liikkuvainen ja häilyvä on raja niiden välillä. Rajoite voi vapauttaa ja vapaus voi kahlita.

Tarinoita sydämen muistista on Henna Hanhinevalle merkittävä työ, sillä se on hänen ensimmäinen koko illan teoksensa, jonka hän sekä ohjaa että tanssii itse.



Teos tekee myös esteettömän tanssin historiaa. Henna Hanhineva on Ouluun rantautuneen esteettömän tanssin uranuurtaja. Häntä vetää mukaan taiteilijan halu katsoa maailmaa uusista näkökulmista ja oppia erilaisilta liikkujilta ja tekijöiltä. Yksi ohjaajan tapa oppia ja saada kosketusta aiheeseen oli viettää päivä pyörätuolissa ja seikkailla sen kanssa Oulun keskustan kaaduilla ja liikkeissä.

- Taiteilijalle on tärkeää tutustua uusiin asioihin ja alueisiin. Tämä oli sopiva haaste, summaa Henna Hanhineva ja kiittelee Ulla Kurvisen ja Miia Hirsikangas-Haatajan heittäytymiskykyä ja avoimuutta tarttua tanssitaitteen haasteisiin.

Ulla Kurvinen on hyvillään. Hän ehti jo surra, että tanssi jäi, kun tuli aika asettua pyörätuoliin. Onneksi tuli esteetön tanssi, ja kokonainen tanssiproduktio.

- Ihanaa, että olen saanut olla tässä joukossa. Ihanaa on sekin, kun ihmiset yllättyvät, mitä kaikkea pyörätuolilla voikaan tehdä. Tai kun saan kiitosta, että minua on ihanaa katsella,

että olen aurinkoinen ja loistan hyvää oloa.

Tarinoita sydämen muistista on tanssitaidetta. Se syntyi Henna Hanhinevan puolivuotisen taiteilija-apurahan mahdollistamana sekä Oulun kaupungin pienellä harjoitustilavuokriin käytetyn apurahan tuuppamana.

Nyt kun esitykset Oulussa ovat ohi, seurue haaveilee jostain enemmästä:

- Olisihan se mukavaa lähteä tällä esitykselle johonkin suureen kaupunkiin nykytanssifestivaalille, tai vierailla jossain laajan skaalan tapahtumassa, Cross over -festivaalissa Hesassa, myöntää Henna Hanhineva.

Ja on työryhmässä heitetty ilmaan ajatus viedä esitys kouluhinkin.

- Miksipä ei. Esitys tekee nimittäin lempeää ja kaunista asennekasvatusta. Juuri sellaista, joka ei syytä, ei osoittele, eikä vaadi. Nämä tarinat raivaavat tilaa uusille ajatuksille ja ymmärrykselle.

Teksti ja kuvat:
Leena Takaluoma

Tarinoita sydämen muistista

Tanssiteos kolmelle tanssijalle ja kolmelle pyörätuolille. Teoksen lähtökohtana on ollut tutkia kohtaamista pyörätuolinkäyttäjien kanssa. Nämä kohtaamiset muodostavat kudelman, jonka keskiössä on liikkeen ilo, jokaisen ainutlaatuisuus ja lopulta se, kuinka ihminen kohtaa ihmisen.

Koreografia ja tanssi:
Henna Hanhineva

Tanssi:
Miia Hirsikangas-Haataja,
Ulla Kurvinen

Saksofoni:
Katariina Alalääkkölä

Puvut ja lavastus:
Heidi Kesti



Kuntoutussuunnittelija
Päivi Lehtimäki

Miten saada lääkinnällistä kuntoutusta?

Miten saat tarvitsemasi kuntoutuksen? Mitä kielimuroita kohtaat lääkinnällisessä kuntoutuksessa?

Näihin kysymyksiin haettiin vastauksia Lääkinnällisen kuntoutuksen tietopäivässä loka-kuussa Seinäjoella. Invalidiliiton järjestämä seminaaripäivä keräsi parikymmentä tiedonhaluista järjestöaktiivia.

Lääkinnällisen kuntoutuksen palveluista Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä kertonut kuntoutussuunnittelija Päivi Lehtimäki muistutti uudistetun terveydenhuoltolain olleen voimassa runsaan vuoden.

- Lain tarkoitus on edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä ja sosiaalista turvallisuutta. Laki pyrkii myös kaventamaan väestöryhmien välisiä terveyseroja, toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta, laatua ja potilasturvallisuutta.

Lääkinnällistä kuntoutusta tarkastellessaan Lehtimäki sanoi,

että kunnan on järjestettävä potilaan sairaanhoitoon liittyvä lääkinnällinen kuntoutus, johon kuuluu mm. kuntoutusneuvonta, kuntoutusohjaus ja kuntoutustutkimus, jonka avulla selvitetään potilaan kuntoutusmahdollisuuksia sekä apuvälinepalvelut.

Muutoksia ilmassa

Tietopäivässä myös luodattiin ilmassa olevia kysymyksiä. Luennonjohtajien kuten järjestöaktiivienkin yhteinen näkemys oli, että kuntoutussuunnitelman merkitys on korostumassa. Terveydenhuollon järjestämissuunnitelma on niin ikään käymistilassa ja terveydenhuollon järjestämissopimusta ”trimmataan”. Tietojen välittämistä kehitetään yhteisten tietojärjestelmien avulla. Suurimmat muutokset väijyvät kuitenkin tulevan kunta- ja palvelurakenneuudistusten ympärillä.

Teksti ja kuva:
Hannu Salonpää

”Monta uutta asiaa”



Armi Parviainen.

Ylivieskalainen Armi ”pipopää” Parviainen, kuten hän haluaa itseään kutsuttavan, osallistui henkilökohtaisen avun päville ensimmäistä kertaa.

- Päivät olivat tosi mielenkiintoiset ja erityisesti Tapio Rädyn luento oli tosi hyvä ja työpajat myös mielenkiintoisia. Oli ihana tavata vammaisia ihmisiä ympäri Suomen. Yleisavustajat olivat loistavia sekä avuliaita. Mikä kivaa, monet puheenvuorot löytyivät valmiina materiaalina ilmoittautumiskassista. Näyttelyt olivat antoisia ja sieltä löytyi monta uutta asiaa, Armi summaa päivien antia.

Armille itselleen ei sinänsä ole uutta henkilökohtainen apu ja työnantajuus. Hänellä on avustajia, joita hän käyttää 40 tunnin verran kuukaudessa. Lisäksi hän tarvitsee viikottain työavustajaa kansalaisopiston opetustyoöhön.

Rekrytointi onnistunut

Koulutuspäivässä puhuttiin paljon rekrytoinnin vaikeudesta ja sopivan avustajan löytämisestä.

Miten sinä, Armi, olet löytänyt avustajia ja miten asiat sujuvat?

- Itse olen hakenut avustajia Mollin sivujen avulla ja lehti-ilmoituksella paikallislehdessä. Olen yllättävän helposti löytänyt heitä, mutta valinta on joskus epäonnistunut. Kaikkien avustajien kanssa kemiat eivät ole pelanneet ja työsuhteet ovat päättäneet avustajien irtisanoutumiseen tai työsopimusta ei ole koeajan jälkeen jatkettu. Maksan itse palkan ja huolehdin työnantajan velvollisuuksista. Peruspalvelukuntayhtymä Kallio maksaa minulle kulut takaisin.

Armi kertoo kokeneensa avustajatoiminnassa kaikkein haasteellisimmaksi sen, että monet avustajat luulevansa olevan vain ”seuraneitejä”. He eivät käsitä, että avustaminen on todellista, vaativaa työtä.

- Tämän vuoksi olenkin tehnyt päiväkohtaisen listan perusasioista ja lisätoista, joita avustaja kanssani tekee.

Koulutus on tärkeää

Armi toimii monella saralla ja monessa järjestössä.

- Toimin Kynnys ry:n Kallion alueen POMOklubin toisena ohjaajana ja Aivoliitto ry:n liitetoalustuksessa sekä paikallisen yhdistyksen Jokilaaksojen AVH ry:n puheenjohtajana. Olen sellainen touhun täti, joka yrittää ottaa epäkohtiin kantaa. Aina täytyy kuitenkin muistaa, että ei ole vain oikeuksia, vaan myös velvollisuuksia.

Avustajajärjestelmää hän pitää erinomaisena, joka oikein toimiessaan turvaa vammaiselle ihmiselle riippumattomuuden. Päättäjien suuntaan Armi heittää yhden toiveen. Tuntimääriä voisi kasvattaa, koska tilanteesta riippuen niitä voisi käyttää tai olla käyttämättä. Kuukaudet eivät ole aina samanlaisia.

Avustajien työnantajille suunnattua koulutusta Armi pitää



Pieni ele -vaalikeräys Tampereella



*Topi Enqvist
Tampereelta
lipasvahdissa.*

Taas on yhdet vaalit menneet ja vaalikeräykset istuttu.

Päätimme jo syksyllä omalta osaltamme tehdä pienen eleen ja tarjota lounaan kaikille lipasvahdiksi tuleville.

Halukkaita olikin Tampereen alueelta yllättävän paljon, parisenkymmentä innokasta talkoolaista oli paikalla, etupäässä omia yhdistyksemme jäseniä, mutta muutama ulkopuolinenkin oli mukana.

Meillä oli 56 tuntia yhteensä Tampereella ennakkovaaleissa jaettavana sekä kaksi koulua varsinaisena vaalipäivänä yhteensä 22 tuntia. Lisäksi Valkeakoski

oli mukana Tampereen ulkopuolella.

Paljon väkeä tarvittiinkin, jotta istumisurakka ei olisi ollut yhdelle kohtuuton. Tällä miehityksellä 4 tuntia oli maksimi kerrallaan.

Ennakkovaaleissa oltiin kaupakeskuksessa sekä kirjastossa. Muutamilta yllätyksiltäkään ei välttytty, saimme äänestyspäivän aamuna kuulla, että kirjaston hissi on epäkunnossa ja äänestyspaikka toisessa kerroksessa. Ei muuta kuin soittokierros lipasvahdeille, ilokseni sain jälleen kerran huomata, että liikkumisvaikeuksista huolimatta kukaan

ei jättänyt menemättä, sisulla kivuttiin portaita eikä periksi annettu. Hienoa vastuullisuutta ja sitoutumista!

Myös kuljettajaa tarvittiin, jotta lippaat ja muut materiaalit saatiin ajoissa paikalleen ja lopuksi palautettua täysin. Sekin hoitui mutkitta.

Kiitos kaikille lipasvahdeille ja muille keräykseen tavalla tai toisella osallistuneille, teitte taas minkä lupasitte.

Huilataan ainakin ensi vuosi ja palataan asiaan vuonna 2014.

Leila Lahti-Pätäri

yksi monista talkoolaisista

Ajankohtaisia asioita matkakorvauksista

Omapastuu nousee
1.1.2013 alkaen

Hallituksen esitykseen (113/2012) perustuen sairausvakuutuslain mukaiseen sairaudenhoitoon ja Kela järjestämään kuntoutukseen liittyvien matkojen omavastuuosuus nousee 1.1.2013 nykyisestä 9,25 eurosta 14,25 euroon yhdensuuntaiselta matkalta. Matkakustannusten vuosittainen omavastuu eli niin sanottu matkakatto nousee nykyisestä 157,25 eurosta 242,25 euroon. Muutokset liittyvät hallituksen säästöpäätöksiin.

Sähköinen suorakorvausmenettely

Kela kilpailuttaa korvaukseen oikeuttavien taksikyytien sähköisen suorakorvausmenettelyn Markkinaoikeuden päätöksen mukaisesti. Paikkakunnilla, joilla suorakorvaus on jo käytössä, toiminta jatkuu entisellään, kunnes kilpailutuksen tuloksena syntyvät sopimukset tulevat voimaan. Valtakirjamenettely jatkuu toistaiseksi niillä alueilla, joissa suorakorvausmenettely ei vielä toimi.

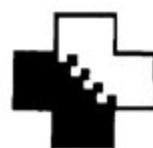
Lisätietoja matkakorvauksista ja suorakorvausmenettelystä osoitteesta www.kela.fi henkilöasiakkaat > sairastaminen > matkat.

Korpilahden Apteekki

Luhangan sivuapteekki
www.korpilahdenapteekki.fi

tärkeänä. Hänen mielestään vertaiskoulutuksena toimiva POMoklubi on myös hieno asia. Nyt koettua Helsingin koulutusta hän piti niin onnistuneena, että aikoo olla jatkossakin varmasti mukana.

Teksti ja kuva:
Hannu Salonpää



**POHJOIS-KARJALAN
SAIRAANHOITOPIIRIN
KUNTAYHTYMÄ**

Kela-korvaukset muuttuvat vuonna 2013

Lääkkeiden peruskorvaus ja alempi erityiskorvaus pienenevät, mutta lääkekustannusten vuotuinen omavastuuosuus laskee. Sairaanhoidosta maksettava korvaus on yhtä suuri kuin taksa.

Sairausvakuutus korvaa osan asiakkaalle määrätyn lääkkeen kustannuksista perus- tai erityiskorvauksena. Helmikuun 2013 alusta lääkkeiden peruskorvaus alenee nykyisestä 42 prosentista 35 prosenttiin ja alempi erityiskorvaus 72 prosentista 65 prosenttiin. Ylempi erityiskorvaus (100 %) säilyy ennallaan.

Lääkekustannusten vuotuinen omavastuuosuus laskee

Ensi vuoden alusta asiakkaan lääkekustannusten vuotuinen omavastuuosuus (ns. lääkekatto) alenee 670 euroon. Omavastuuosuuden täytyttyä asiakas maksaa jokaisesta korvattavasta lääkkeestään 1,50 euroa ostokertaa kohti. Lisäksi viitehintajärjestelmään kuulumattomien korvattavien lääkevalmisteiden tukkuhintoja alennetaan 5 prosenttia. Viitehintajärjestelmään kuuluu noin puolet korvattavista lääkepakkauksista.

Lääkekorvausten muutoksista hyötyvät paljon lääkkeitä käyttävät henkilöt. Satunnaisesti lääk-

keitä tarvitsevien henkilöiden kustannukset nousevat jonkin verran. Tukkuhintojen lasku hyödyttää kaikkia lääkkeiden käyttäjiä. Muutosten vaikutukset suomalaisten lääkekuluihin ovat suurimmalle osalle enintään 10 euroa vuodessa.

Sairaanhoidon korvausperusteet selkiytyvät

Yksityisen sairaanhoidon korvausperusteet kertovat 1.1.2013 alkaen suoraan asiakkaalle maksettavan korvauksen määrän.

Kela vahvistaa lääkärin- ja hammaslääkärinpalkkioille sekä tutkimuksille ja hoidoille taksan. Potilaille maksetaan korvausta

taksan määrä. Samalla luovutaan tutkimuksen ja hoidon korvaamisen yhteydessä perittävistä kiinteistä, 13,46 euron omavastuusta. Laboratorio- ja radiologisia tutkimuksia lukuun ottamatta korvaustaso säilyy ennallaan.

Uudet taksat ovat nähtävissä verkossa 1.1.2013 www.kela.fi/ taksat.

Uudistuksen ansioista asiakkaiden on helpompi vertailla yksityisistä terveydenhuoltopalveluista perittäviä hintoja. Eri puolella Suomea perittäviä hintoja voi vertailla verkossa www.kela.fi/hintavertailu.



LEHTIMÄEN OPISTO

Hyvän elämän akatemia

PL 13, 63501 LEHTIMÄKI

Puh. (06)522 0245, faxi (06)522 0290

🔔 Polion sairastaneiden talven kuntokurssi 11.2. - 23.2.2013 RAY:n rahoituksella. Hakemukset kursseille liiton toimistoon.

🔔 Kesän kuntokurssi 5.8. - 17.8.2013

🔔 "Iloa ja vaihtelua arkeen" - talven virikekurssi 11.2. - 23.2.2013 ja kesän virikekurssi 5.8. - 17.8.2013. Täysihoito 38 e/vrk, hoidoista eri korvaus. Ilmoittautumiset suoraan opistolle.

🔔 Päivitetyt tiedot löytyvät kotisivuiltamme <http://www.lehtimaenopisto.fi>

🔔 Joulun iloa ja onnea vuodelle 2013!

🔔 Opiston muistamisesta ja saamastamme tuesta sydämellisesti kiittäen.

Lehtimäen opisto ja opiston henkilökunta

LUE TÄMÄ Kuka maksaa matkan?

Kilpailuttaminen on päivän sana. Joskus kilpailuttaminen saa suorastaan nautettavia piirteitä. Esimerkki: jos vaikeavammaisen henkilö tarvitsee yksilöllisesti sovitettavan, mittojen mukaan valmistettavan apuvälineen, menee hän tietenkin apuvälineen valmistavaan firmaan ja pyytää tarjouksen ja toimittaa sen terveyskeskukseen. Samalla käynnillä tuossa firmassa otetaan apuvälineen mitat yms.

Mutta täytyykö vaikeavammaisen tässä vaiheessa pistää asialle stop ja käydä myös muissa firmoissa hakemassa tarjouksia? Ymmärtääkseni kyllä.

Jos kysymyksessä ei siis ole apuvälineen hankkiminen, vaan ainoastaan kilpailutta-

minen, kuka maksaa näistä matkoista aiheutuvat taksi- tai invataksimatkat? Mielestäni nämä matkat kuuluvat apuvälineen hankkimiseen, joten Kela varmaankin maksaa matkat?

Olin kuitenkin kuullut invataksi-yrittäjiltä, että Kela ei maksa kilpailuttamismatkoja. Ja kun asian Kelalta tarkistin, niin näinhän se on: Kela ei näitä apuvälineiden hankintaan liittyviä, apuvälineiden kilpailutukseen liittyviä matkoja korvaa.

Kannattaa siis aina varmistaa matkojen maksaja etukäteen omasta Kelan toimistosta. Näin välttyy ikäviltä yllätyksiltä.

Kaija Salmela



Yrittää palvella, epäonnistuu, hyvittää, siirtää jopa junan

Kirjoitan vielä VR:stä (joka härjillä kyntää, se härjistä puhuu).

Ota ensiksi esille Poliolihti 3/2012 ja avaa se sivulta 23 ja lue. Siinä Lexa ”Leo” Hänninen kertoo matkustuskokemuksestaan junalla. On varsin inhottavaa, jos ei yksinkertaisesti mahdu kyytiin, vaikka lippuasiat ovat kunnossa. Ei myöskään ole mukava matkustaa tuntien itsensä ylimääräiseksi möykyksi, joka on koko ajan tiellä. Jos juna vielä on myöhässä aikataulustaan ja invapaikkojen löytymiseen menee aikaa, aiheutuu tästä hankaluuksia myös matkaan määränpäähän: tilattu invataksi ei odota ylettömästi.

Omalli kohdallani vastaavanlaisessa tilanteessa on VR:n puolelta yksinkertaisesti minut pantu matkustamaan invataksilla ja VR maksaa. Tätä mahdollisuutta kannattaa kysyä heti kun ilmenee, että junaan ei pääse siten, kuin pitää! Tietenkin tähän tilanteeseen on VR:n syytä löytää kunnollinen ratkaisu, eikä taksilla huristelu ole sellainen.

Esimerkkejä niistä tilanteista, jolloin olen kulkenut VR:n piikkiin invataksilla: invavaunua ei ollutkaan siinä junassa, johon minulle oli myyty pyörätuolipaikkalippu, invavaunun ovia ei saatu auki, invavaunussa oli hissi rikki, invavaunun vessan ovi ei mennyt kiinni...

VR:llä on myös avustajapalvelu, jonka VR tilaa Turvatiimiltä. Asiakkaan tulee lippua tilates-

saan pyytää tämä palvelu, joka on maksuton. Tätä VR:n järjestämää avustajaa voivat käyttää kaikki vammaiset, eivät pelkästään pyörätuolia käyttävät. Avustajatarpeeksi riittää esim. se, että ei pysty vammaisuutensa vuoksi kantamaan itse matkatarvonta.

Ja jotta asia ei olisi niin yksinkertainen, niin kerrottakoon vielä, että jos matkustajalla on oma avustaja mukana koko matkan ajan, ei avustajan tarvitse maksaa lippuaan (lippu on kuitenkin oltava). Tämä oma avustaja voi olla kuka tahansa henkilö, siis ei tarvitse olla vaikkapa ”virallinen” henkilökohtainen avustaja. Aina ei tämäkään palvelu pelaa. Olen monta kertaa jäänyt ilman tätä palvelua, vaikka olen sen tilannut ja se on luvattu. Viime

kerralla sain kuitenkin VR:ltä hyvitystä: pari ilmaista lippua junaan!

Niin ja se junan siirto. Olen sen jo kertonutkin, mutta kerrottakoon vielä. Riihimäellä on kaksi kertaa vaihdettu junan tuloraide – minun takiani. Juna siirrettiin tulemaan sellaiselle raiteelle, josta pääsin jouheasti vaihtamaan junaa, eikä minun tarvinnut kiertää puolta kaupunkia!

Kaija Salmela



ILMAN PINSETTEJA	HERKKA	PINOILA	PESÄTÄVÄ	PINTAKASITTELA	FILELAREILA
VALOKUVA	ORJILLA	LEHDENASIAKAS	LAULAJA EERO		
KITSAITA	RAJAHATAVA	KANDEKSASTA OLLA AJOISSA	LEHTI ('AIKA')		
KANNINEN VUORISTO	ISO NAIKEN?	KISKOILLA PANU			PUUKOSSA
TAITAVIA	KANSALAINEN	WALTARIN MIKÄEL			KIELTÄJÄ JÄRVI
SINISALO PALEVAARA	MERILAINEN	ELIKKA	OLLA	TAHTOO SEKA SORTOA YKSISYÄN	OLI VESKUN ALAA PANKKI
PUOLSOILLA TYÖMATKANKINTAKIA			TAVOLTELA		
-TV HEVOSAJUUREITA KERRATEN			SEURAILAISIA		PEUKALO KYYTI

Nimi _____

Lähiosoite _____ Postitoimipaikka _____

Pankkiyhteystiedot _____

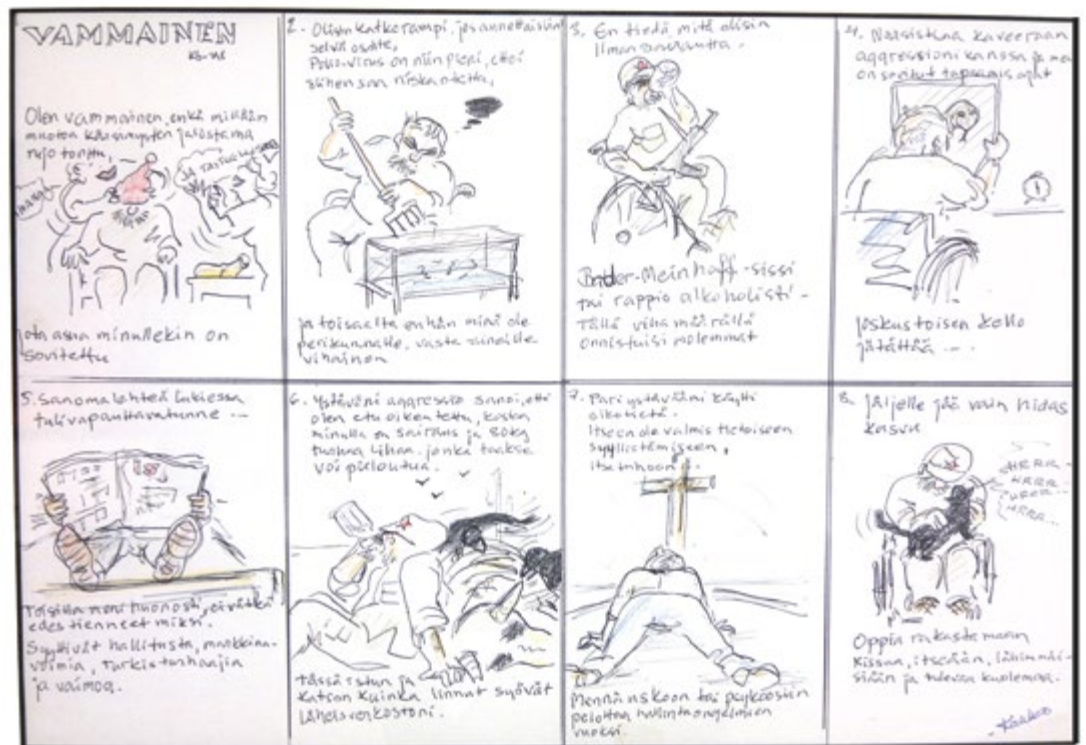
Taidetta taiteilijoita ja tuttaviam

Saimme näyttelykutsun Lohjalle: Kierrämme Piikkipäärynä- näyttely olisi auki 23.10-10.11.2012. Ajattelin heti, että voi miten mielelläni lähtisin tutustumaan näyttelyyn ja tapaamaan taiteilijoita Kauko ja Iris Salorantaa. Mutta miten ihmeessä saisin sumplittua tämän reissun täyteen kalenteriin?

Toiset olisivat lähdös-ssä Englisiin, itselläni hautausmaakerrokset viikonloppuna (pyhäinpäivä), tiistaina Falmenco, keskiviikkona supersuosittu luontosarja Tampereella, torstaina torstaikerho, perjantaina disco Helsingin Invalidien toimistolla. Ja näyttely jo loppuisi. Viestiteltiin ja Iris toivotti tervetulleeksi vaikka viikonloppuna, purkaisivat näyttelyn vasta sen jälkeen.

No lauantaina sitten, pörhel-sin kohti Lohjaa ja tunnetusti en suoraan löytänyt oikeaan osoitteeseen, aseman löysin. Asemalla en ollut perillä ollenkaan. Kauko oli pistetty keskustaan minua vastaan ja opastamaan. Mentiin ristiin ja Kauko parka vilusti itsensä, kun keli ei niin lämmin ollut ja pientä tihkua ilmassa. Sorry ”navigaattorin” käyttöaitoni ei toiminut, mutta tulipahan Lohjaan tutustuttua. Lopulta osuin oikean tien varteen ja Iris tuli kadulle minua vastaan.

Hetken aikaa ehdimme rupattelemaan niitänaita. Näyttelyyn oli paraillaan tutustumassa ”Hullut Hoot-kuvaryhmän” rouvia. Vietimme pian yhdessä mukavaa rupattelu ja improvisaatio hetkeä herkullisen palanpainikkeen ja kahvittelun kera. Joukossa oli muutamia ennestään tuttujaakin. Siis apinan tuntee mutta tuntee apina?



Nasevaa kuvakerrontaa, Kaukolta.

Kauko Saloranta.

Tilaisuus, jossa olimme kuulema nähneet, on kyllä muistissa. Maalailinhan siellä ”taulun” kantarellista, mikä on jäänyt niin isännän kuin emännänkin mieleen mitä elävämmin. Ennen iloisen joukon hajaantumista suunniteltiin ensi kesäksi uusi mukava kesäpäivä. Mietittiin, mitä siitä sitten syntyy, jos ei laiteta lakanoita saunan suojaksi vaan nurmikolle mahdollisen turvesaunan sotkuja varten? Pestäänkö turve järveen vai lakaan ppyhitään?

Lopulta lähdimme Iriksen kanssa galleriaan. Näyttelytila ei ollut järin vammaisystävällinen. Galleriat ovat hyvin haasteellisia paikkoja meille liikuntaesteisille. Näyttelyyn tutustumaan olisi tulossa vielä Iriksen ja Kaukon naapureita. Hyvä, että ehdimme laskeutua jyrkät portaat näyttelytilaan, kun nuoripari lapsineen jo kerkesi paikalle. Näyttelytilassa oli Iriksen monella tyyllillä tehtyjä värikkäitä tauluja. Kaukolta oli esillä nasevaa sanansäilää sisältäviä kuvakertomuksia.



Katse tulevaisuuteen!

Kuten olen monesti todennut, on yhdistyksemme poikkeuksellinen verrattuna muihin vammaisjärjestöihin ja yhdistyksiin. Tavallisesti yhdistykset tähtäävät kauas tulevaisuuteen. Yhdistyksissä mietitään, miten tulevat uudet jäsenet saisivat parhaan mahdollisen turvan ja palvelun, miten mahdollisesti jäsenkunta kehittyisi ja miten yhdistyksen talous turvataisiin tai olisiko näkyvissä jotain muuta kehitystä.

Meillä polioinvalidilla on jo nyt tiedossamme tietty elinkaari ja meidän tuleekin miettiä, miten me hoidamme tämän yhdistyksemme loppuajan. Keski-ikäme on nyt likimain 72 vuotta, joka tarkoittaa, että 10 vuoden kuluttua se todennäköisesti on yli 80 vuotta. Silti myös meidän on katsottava tulevaisuuteen ja kehitettävä toimintaamme.

Olemme selvittäneet, miten jäsenkuntamme osallistuu järjestöme eri tilaisuuksiin. Selvityksen pohjalta näyttää siltä, että kun saavutetaan 75 vuoden ikä, ei enää ”jakseta” osallistua yhtä aktiivisesti tilaisuuksiimme, mikäli ne ovat pitemmän matkan päässä.

Edellä kerrotun perusteella tehtävä johtopäätös, meidän on toimittava nyt, kun vielä olemme toimintakykyisiä – meillä ei ole aikaa tuhlattavaksi!

Meidän tulee tehdä suunnitelma riittävän pitkälle ajankaksolle, miten toimimme tästä eteenpäin. Suunnitelmassa tulee huomioida jäsenrakenteemme sekä taloudelliset resurssimme asioiden hoitamiseen.

Asiassa tulee edetä niin, että kevään vuosikokouksessamme on käsiteltävänä ehdotus pitkántähtäimen suunnitelmasta, jossa on otettu huomioon jäsentemme toiveita ja odotuksia tulevasta toiminnastamme.

Me olemme vielä olemassa!

Monenlaisia asioita riittää rätöttäväksi. Meidän polio-oppaamme (ns, vihreä kirja) pitäisi saada päivitettyä, jotta voimme ottaa siitä uuden painoksen, edellinen painos on loppu.

Pitäisi myös tehdä pienempi esite poliosta, jota voisimme antaa terveydenhoitajille ja lääkäreille asiointimme yhteydessä.

Tämä on tärkeää siksi, että terveydenhoitohenkilökunnan ja lääkärin koulutus ei sisällä polion hoitoon liittyvää opetusta. Poliotietouden jakaminen on pitkälti meidän järjestöme tekemän työn varassa. Meillä on yksi henkilö toimistossamme, joka pyrkii kaikin keinoin vastaamaan polioon liittyviin kysymyksiin muun toimensa lisäksi. Kysymyksiä esitetään myös paljon järjestöömme kuulumattomilta ja heitä palvellaan yhtä lailla. Tämä kaikki kysyy työtä ja rahaa,

Siksipä tuntui iskulta vyön alle, kun Pieni- ele keräystoimikunta ilmoitti, että Suomen Polioliitto on poistettu Pieni- ele keräyksestä. Tämä on käsittämätön asia. Tällä keräystuotolla olisi ratkaiseva merkitys meidän toiminnallemme esimerkiksi poliotiedon jakamisen kannalta.

Mutta meidän ollaan sitkeitä: olemme taistelleet poliota vastaan ja tulemme puolustamaan oikeuttamme olla mukana Pieni- ele keräyksessä, jos ei muuten, niin ollaan sitten vaikka oman keräyslippaan kanssa!

Kiitän kaikkia kuluneesta vuodesta ja toivotan kaikkea hyvää vuodelle 2013

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja



Galleriassa Iris, taustalla Iriksen värikkäitä töitä.

Aivan uskomattoman monipuolinen kulttuuripariskunta nämä Salorannat. Joka kerran tavatessamme huomaa, että tunnen heidän puolistaan tosi vähän. Galleriassa oli monia lehtileikkeitä ja kirja: ”Sodan haavoittama lapsuus”. Kosket-tavan kirjan ovat toimittaneet Anne Kuorsalo ja Iris Saloranta. Kirjassa on kokemuksia lapsuu-

desta sodan varjossa. Kotona googlasin ja huomasin, ettei kirja ole suinkaan Iriksen ainoa teos tästä kipeästä ajasta.

Näyttely ja erityisesti sen taiteilijat Iris ja Kauko Saloranta ovat tutustumisen arvoinen asia. Olipa hyvä päivä!

Teksti ja kuvat: Kikka

Ennakkotietoa:

Reippaasti Ruissaloon – Varsinais-Suomen osasto täyttää 50 vuotta!

Suomen Polioliitto ry:n valtakunnallisia kesäpäiviä vietetään Turun Ruissalossa 8-9.6.2012.

Kesäpäivillä vietimme myös Polioinvalidit ry:n Varsinais-Suomen osaston 50 –vuotisjuhlaa.

Tervetuloa!
Suomen Polioliitto ry ja
Polioinvalidit ry Varsinais-Suomen osasto

kuntoutuspaketti

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille RAY-rahoitteiset kurssit 2013

Ole hyvä ja täytä lomakkeen kaikki kohdat huolellisesti.

Hakijan tiedot

Nimi

Henkilötunnus

Lähiosoite

Postinumero

Postitoimipaikka

Sähköposti

Puhelinnumero

Siviilisäätty

☐ Avio-/avoliitossa

☐ Naimaton

☐ Leski

☐ Eronnut

Asuminen

☐ Perheen/
puolison kanssa

☐ Yksin

☐ Asumispalvelu

☐ Muu, mikä?

Asumismuoto

☐ Omakotitalo

☐ Rivitalo

☐ Kerrostalo

☐ Palvelutalo

Työtilanne

☐ Työssä

☐ Työtön

☐ Sairaslomalla

☐ Eläkkeellä,
mistä alkaen?

Kurssi, jolle haetaan

Kurssin nimi

Kurssiaika

Kurssipaikka

Aikaisempi kuntoutus

Oletteko aikaisemmin osallistunut kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille?

☐ En

☐ Kyllä, milloin, mille ja kurssin järjestäjä?

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoireet diagnoosi

☐ ei

☐ kyllä, diagnoosivuosi?

Poliovamman merkittävimmät päivittäisissä toiminnoissa selviytymistä haittaavat oireet

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Avuntarve päivittäisissä toiminnoissa?

Käytössä olevat apuvälineet?

Säännöllinen lääkitys?

Allergiat, erityisruokavaliot, muut mahdolliset hoitotoimenpiteet?

Odotukset kurssilta

Kertokaa miksi haette kurssille ja mitä odotatte saavanne sieltä?

Lisätietoja

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus

Palauta hakemus:

Suomen Polioliitto ry

Kumpulantie 1 A 6.krs, 00520 Helsinki

Kuoreen merkintä **"Kurssihakemus"**

Kelan rahoittamat poliokurssit 2013



Kurssit on tarkoitettu poliovammaisille henkilöille, joille vammautuminen aiheuttaa tai on aiheuttanut fyysisiä, psyykkisiä tai sosiaalisia rajoituksia selviytyä jokapäiväisestä elämästä. Kelan rahoittamien poliokurssien tavoitteena on parantaa ja ylläpitää kurssilaisten toimintakykyä, edistää henkilökohtaisten voimavarojen hyödyntämistä ja lisätä tietoutta polion myöhäisoireista. Kurssin aikana arvioidaan kunkin kurssilaisen osalta mm. apuvälineiden ja asunnon muutostöiden tarve sekä tarvittaessa kartoitetaan sosiaaliturvaan, vammais- ja muihin palveluihin, työkykyyn ja ammatilliseen kuntoutukseen liittyviä asioita. Kurssilla toimitaan sekä ryhmämuotoisesti että yksilöllisesti laaditun ohjelman pohjalta.

Kuntoutujaa ei yleensä voida valita samansisältöiselle vastaavalle kurssille toistuvasti. Uusi kurssi voi olla kuitenkin tarpeen, jos sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi elämäntilanne on olennaisesti muuttunut. Esim. jos kyseessä on vaikea, etenevä tai tilanteeltaan vaihteleva sairaus, joka kuormittaa kuntoutujan jaksamista arkipäivässä ja hän tarvitsee uutta tietoa ja lisätukea.

Hakeminen:

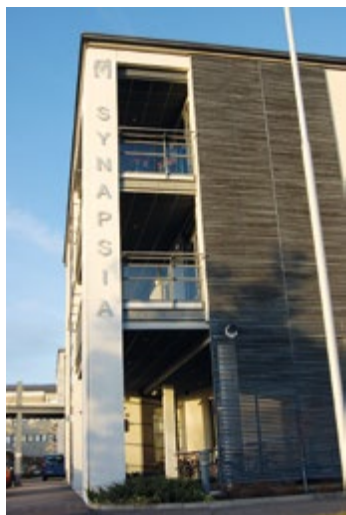
Kelan kustantamalle kuntoutuskurssille tai -ohjelmaan haetaan kuntoutushakemuslomakkeella KU102. Hakemukseen liitetään lääkärinlausunto B, jonka tulee sisältää riittävät tiedot sairaudesta

tai vammasta ja sen aiheuttamista haitoista, selvitykset hoidoista ja kannanotot kuntoutuksen tarpeesta sekä suositukset kuntoutukseen. Haettaessa vaikeavammaisen lääkinnällistä kuntoutusta liitetään mukaan kirjallinen kuntoutussuunnitelma (KU207), joka on laadittu hoidossa vastaavassa yksikössä. Hakemusasikirjoihin toivotaan liitettävän mahdolliset viimeisimmät terapialausunnot (esim. fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, neuropsykologia) ja viimeisimmät sairauskertomustiedot.

Kelan lomakkeita saa Kelan paikallistoimistoista ja nettisivuilta www.kela.fi/lomakkeet. Hakemukset käsitellään Kelassa, ja hakija saa siihen kirjallisen päätöksen. Hakea kannattaa hyvissä ajoin, jotta hakemus ehditään käsitellä Kelassa ennen kurssin tai kuntoutuksen alkua. Mahdollisia vapaita kuntoutuspaikkoja kannattaa kysyä myös hakuajan päättymisen jälkeen.

Kustannukset:

Kuntoutus Kelan poliokursseilla on kuntoutujalle maksuton. Lisäksi hänelle maksetaan kuntoutusjaksoihin liittyvät tarpeelliset ja kohtuulliset matkakustannukset omavastuun ylittävältä osalta (omavastuu 14,25 euroa yhdensuuntaiselta matkalta) sekä tietyin edellytyksin kuntoutusrahaa. Kuntoutusraha voi olla esim. työssä käyvillä henkilöillä sairauspäivärahan suuruinen.



Poliokurssi nro 46322

Aika: 06.02.-26.02.2013

Haku: Kelan toimistoon,
Kelan lomake KU 102

Kohderyhmä: Polion sairastaneet henkilöt, jotka ovat viimeisen kolmen vuoden aikana työelämästä poistuneet tai ovat eläkkeellä ja jotka selviävät itsenäisesti päivittäisissä toiminnoissa. Heillä on havaittavissa toimintakyvyn alenemista ja syynä saattaa olla mahdollisen polion myöhäisoireiden aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä.

Kuntoutuskurssin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen ja/tai parantaminen ja elämänhallinnan tukeminen sekä kiinnostuksen lisääntyminen oman terveyden edistämiseen ja tiedon saanti oman elämään kannalta viisaisiin valintoihin, vertaistuen saaminen toisilta vastaavassa tilanteessa olevilta. Tavoitteet asetetaan hakijan yksilöllisistä tarpeista lähtien.

Poliokurssi nro 46319

Aika: 15.05.-04.06.2013

Poliokurssi nro 46320

Aika: 02.10.-22.10.2013

Haku: Kelan toimistoon, Kelan lomake KU 102

Kohderyhmä: Alle 68-vuotiaat polion sairastaneet henkilöt, jotka ovat työelämässä koko- tai osapäiväisesti. Heillä on havaittavissa toimintakyvyn alenemista, mahdollisen postpolio-oireyhtymän aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä.

Kuntoutuskurssien tavoite on työ – ja/tai toimintakyvyn ylläpitäminen ja/tai parantaminen ja elämänhallinnan tukeminen sekä kiinnostuksen lisääntyminen oman terveyden edistämiseen ja tiedon saanti oman elämän kannalta viisaisiin valintoihin. Toimintakykyä tukevien apuvälineiden arviointi, sovitus, käytön harjoittelu ja tarvittaessa hankintaprosessin käynnistys. Vertaistuen saaminen toisilta vastaavissa tilanteissa olevilta. Tavoitteet asetetaan hakijan yksilöllisistä tarpeista lähtien.

Lisätietoja

Riitta Eskola
kuntoutussuunnittelija
Invalidiliiton Käpylän kuntoutuskeskus
Nordenskiöldinkatu 18 B, 00251 HELSINKI
puh. (09) 7770 7351
sähköposti: riitta.eskola@invalidiliitto.fi

Kruunupuisto Oy

Poliokurssi 46651

Aika: 22.04.-11.05.2013

Poliokurssi nro 46654

Aika: 16.09.-05.10.2013

Poliokurssi 46656

Aika: 18.11.-07.12.2013

Haku: Kelan toimistoon,
Kelan lomake KU 102



Kohderyhmä: Polion sairastaneet työelämässä olevat, sinne palaa- vat, kuntoutustuella olevat tai työelämästä poissa olevat alle 68-vuotiaat henkilöt, joilla on oireita tai merkkejä työ- tai toimintakyvyn alenemisesta ja jotka tarvitsevat lisäohjausta ja neuvontaa vammaansa sopeutumisessa, terveysongelmien selvittelyssä sekä omatoimisessa työ/toimintakyvyn parantamisessa.

Kuntoutuskurssin tavoitteena on kuntoutujien perustietojen kartuttaminen poliosta, terveistä elämäntavoista ja sosiaaliturvasta, polion aiheuttamien mahdollisten rajoitteiden hyväksyminen ja yksilöllisen omahoito-ohjelman muotoutuminen ja motivoituminen sen toteuttamiseen myös kurssin jälkeen. Tavoitteena on myös työ- ja toimintakyvyn parantuminen, tarvittaessa apuvälineiden avulla sekä ammatillisen kuntoutuksen tarpeen ja mahdollisuuksien selvittäminen. Virkistyminen ja kokemusten jakaminen toisten kurssilaisten kanssa. Tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja -hoitoihin ohjaaminen, tarvittavien apuvälinesuosittelun laatiminen sekä sosiaalietuuksien hakemiseen ohjaaminen tarvittavine lausuntoineen.

Poliokurssi nro 46653

Aika: 29.07.-17.08.2013

Haku: Kelan toimistoon, Kelan lomake KU 102

Kohderyhmä: Työelämästä poissaolevat polion sairastaneet henkilöt, joilla on oireita tai merkkejä toimintakyvyn alenemisesta ja jotka tarvitsevat lisäohjausta ja neuvontaa vammaansa sopeutumisessa, terveysongelmien selvittelyssä ja omatoimisessa toimintakyvyn parantamisessa.

Kuntoutuskurssin tavoitteena on kuntoutujien perustietojen kartuttaminen poliosta, terveistä elämäntavoista ja sosiaaliturvasta, polion aiheuttamien mahdollisten rajoitteiden hyväksyminen ja yksilöllisen omahoito-ohjelman muotoutuminen ja motivoituminen sen toteuttamiseen myös kurssin jälkeen. Tavoitteena on myös toimintakyvyn parantuminen, tarvittaessa apuvälineiden. Virkistyminen ja kokemusten jakaminen toisten kurssilaisten kanssa. Tarvittaessa jatkotutkimuksiin ja -hoitoihin ohjaaminen, tarvittavien apuvälinesuosittelun laatiminen sekä sosiaalietuuksien hakemiseen ohjaaminen tarvittavine lausuntoineen.

Lisätietoja

Paula Parviainen
Kruunupuisto, Punkaharjun Kuntoutuskeskus
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju
puh. 040 684 6507
sähköposti: paula.parviainen@kruunupuisto.fi

Poliokurssi 46679

Aika: 19.08.-
30.08.2013 ja
13.01.2014-
17.01.2014

Haku: Kelan toimis-
toon, Kelan lomake
KU 102



Kohderyhmä: Työelämässä olevat alle 65-vuotiaat polion sairastaneet henkilöt, joilla on havaittavissa toimintakyvyn alenemista ja mahdollista polion myöhäisoireiden aiheuttamaa kipua, uniongelmaa, työssä jaksamisen vaikeutta ja oman elämän hallinnan tunteen heikkenemistä.

Jaksotetun kuntoutuskurssin tavoitteena on auttaa kuntoutujaa löytämään voimavaransa ja parantamaan elämäntaitoja sekä

työssä jaksamista, tukea omaehtoista terveydenhoitoa ja kuntoutusta, antaa tietoa vammasta ja hoito-, kuntoutus- ja yhteiskunnan tukimahdollisuuksista.

Kurssi ohjelmassa on fysioterapia-, toimintaterapia-, sosiaalityöntekijän ja psykologin ryhmiä sekä asiantuntijaluentoja. Yksilöterapiat kuntoutuja tarpeiden mukaan.

Lisätietoja

Tiina Suro
Terveyskylpylä Ruissalo/ Sunborn Saga Oy
Ruissalon puistotie 640
20100 Turku
puh. (02) 445 4810
sähköpostiosoite: kurssisihteeri.ruissalo@ruissalospa.fi

Invalidiliiton Lahden Kuntoutuskeskus

Kursseja liikuntavammaisille

Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille naisille 45771

Aika: 04.03.-16.03.2013

Kuntoutuskurssi liikuntavammaisille miehille 45772

Aika: 1.03.-23.03.2013

Haku: Kelan toimistoon, Kelan lomake KU 102

Kohderyhmät: Kuntoutuskurssi on tarkoitettu sekä lievästi että vaikeasti liikuntavammaisille naiselle/miehelle, jotka tarvitsevat hyvinvointinsa ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi tekemistä ja harjoittelua ja rohkaisua sekä neuvoja omaehtoiseen itsestä huolehtimiseen.

Kurssien tavoitteena on lisätä osallistujien kykyä ja innostusta huolehtia omasta hyvinvoinnistaan, välittää tietoa, jonka avulla voi paremmin rakentaa toimivaa arkea ja tarjota mahdollisuuksia oppia itselle tärkeitä taitoja. Kuntoutujien omat tavoitteet ja tarpeet vaikuttavat ohjelmien sisältöihin.

Liikuntavammaisten aikuisten kuntoutuskurssi 45778

Aika: 05.05.-22.05.2013

Haku: Kelan toimistoon, Kelan lomake KU 102

Kohderyhmä: Liikuntavammaiset henkilöt. Erityisesti henkilöt, jotka hyötyisivät tulevaisuudessa kurssilla tarjotusta ratsastusterapiamahdollisuudesta ja joilla rohkeutta kokeilla toimimista hevosen kanssa.

Kuntoutuskurssin tavoitteena on lisätä kuntoutujien toimintakykyä ja selviytymistä arjessa sekä tukea heidän kykyään huolehtia omasta kunnostaan ja hyvinvoinnistaan. Vertaistuen avulla kuntoutujat saavat rohkaisua. Kurssin tavoitteena on tarjota kokemus hevosen liikkeen vaikutuksista ihmisen tunto-, liike- ja aistijärjestelmään, jolloin tieto omasta kehosta ja liikkeen hallinnasta tulee paremmaksi.

Liikuntavammaisten puhevammaisten aikuisten kuntoutuskurssi 45779

Aika: 02.09.-19.09.2013

Haku: Kelan toimistoon, Kelan lomake KU 102



Kohderyhmä: Liikuntavammaiset henkilöt, joilla on myös puheen tuottamisen ja kommunikoinnin vaikeuksia. He käyttävät mahdollisesti joitakin puhetta tukevia tai korvaavia kommunikointikeinoja ja tarvitsevat näiden käyttöön ohjausta ja harjoittelua.

Kuntoutuskurssin tavoitteena on löytää kuntoutujalle hänen tarpeitaan ja taitojaan vastaava kommunikoinnin keino(ja) ja antaa ohjausta ja harjoitusta sen (niiden) käyttämisessä. Kurssin tavoitteena on ylläpitää ja kohentaa kuntoutujien toimintakykyä sekä löytää niitä ratkaisuja, jotka mahdollistavat toimivan arjen sekä tukea heidän kykyään huolehtia omasta kunnostaan ja hyvinvoinnistaan.

Alakulosta iloon, kurssi vammaisille aikuisille 45775

Aika: 07.10.-18.10.2013

Haku: Kelan toimistoon, Kelan lomake KU 102

Kohderyhmä: Sekä lievästi että vaikeavammaiset henkilöt, jotka tarvitsevat hyvinvointinsa ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi tekemistä, harjoittelua ja rohkaisua sekä neuvoja omaehtoiseen itsestä huolehtimiseen.

Kurssi on sopeutumisvalmennuskurssi, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa tunnistamaan ja jäljittämään alakuloisuutta ja masentuneisuutta tuottavia ja ylläpitäviä toimintamalleja. Tarkoitus on synnyttää sellaisia voimavaroja, jotka auttavat kuntoutujia muuttamaan elämänsä tyydyttävämmäksi.

Lisätietoja

Invalidiliiton Lahden kuntoutuskeskus,
Launeenkatu 10, 15100 Lahti
Satu Saksinen ja Maarit Pällynaho
puh. 03-8128207
sähköpostiosoite : satu.saksinen@invalidiliitto.fi/
maarit.palsynaho@invalidiliitto.fi

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2013

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien yleistavoitteena on tukea poliovamman aiheuttamaan toimintakyvyn alenemiseen sopeutumista, toimintakyvyn ylläpysymistä sekä omatoimisuuden säilymistä.

Kursseilla saa tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja valmiuksia käsitellä mahdollisten polion myöhäisoireiden ja toimintakyvyssä tapahtuvien muutosten myötä muuttuvaa elämäntilannetta.

Kursseilla etsitään voimavaroja arjesta selviytymiseen omasta hyvinvoinnista huolehtimisen ja vertaistuen avulla. Kursseilla tapaa muita poliovammaisia henkilöitä. Kokemusten vaihtaminen toisen samankaltaisessa tilanteessa olevan henkilön kanssa takaa aidon, ymmärtävän vertaistuen.

Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien kurssipaikkoina vuonna 2013 ovat Lehtimäen Opisto Lehtimäellä, Punkaharjun Kuntoutuskeskus, Kruunupuisto Punkaharjulla ja Kuntoutuskeskus Peurunka Laukaassa.

Kurssien kohderyhmät

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

Kurssiohjelmat

Kurssien ohjelma rakentuu teorian tiedosta ja käytännöstä, sisältäen sekä ryhmä- että yksilöohjelmaa ja -hoitoja, vertaistukimahdollisuuksia ja vapaa-ajanohjelmaa. Alustavat kurssiohjelmat löytyvät Polioliiton verkkosivuilta.

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (yleensä kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella.

Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat hakeneet

kurssille lääkärin lähitteellä, josta ilmenee nimenomaan Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 14,25€/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan. Päätös korvauksesta kannattaa hakea etukäteen.

Kela maksaa 16-67-vuotiaille työssäkäyville kuntoutujille kuntoutusrahaa arkipäivien osalta, mikäli tältä ajalta ei ole muuta tuloa. Eläkkeensaaja ei voi saada kuntoutusrahaa.

Kurssille hakeminen

Polioliiton RAY-tuella toteutettaville kursseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy jokaisesta vuoden 2013 Poliolehdessä numerosta ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com.

Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia 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.

Kursseille hakijat valitaan mm. polion myöhäisoireiden asteen ja kuntoutus- ja sopeutumistarpeen mukaan. Valinnassa otetaan huomioon hakijan fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen tilanne sekä hakijan oma näkemys kurssin tarpeellisuudesta. Kurssivalinnat suorittaa Suomen Polioliiton hallitus. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille hakeneille ilmoitetaan päätöksestä henkilökohtaisesti.

Kurssihakemuksen postitusosoite:

Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 6 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "Apua Arkeen I"

Aika: 11-23.02.2013 (12 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 11.01.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu ikääntyville polioivammaisille, jotka tuntevat tarvitsevänsä lisää tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen toimintakyvyn alentuessa. Kurssilla saadaan tietoa ja vaihdetaan kokemuksia monista polioivammaisuuteen liittyvistä, arjessa selviytymistä tukevista asioista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma. Kurssilaisilla on lisäksi mahdollisuus etukäteen valita muutamia kurssin aikana toteutettavia henkilökohtaisia hoitoja kuten esim. jalkojenhoito, osteopatia ja hermoratahieronta.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "Apua arkeen II"

Aika: 05-17.08.2013 (12 vrk)

Paikka: Lehtimäen Opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: 14.06.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu ikääntyville polioivammaisille, jotka tuntevat tarvitsevänsä lisää tukea omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen toimintakyvyn alentuessa. Kurssilla saadaan tietoa ja vaihdetaan kokemuksia monista polioivammaisuuteen liittyvistä, arjessa selviytymistä tukevista asioista. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma. Kurssilaisilla on lisäksi mahdollisuus etukäteen valita muutamia kurssin aikana toteutettavia henkilökohtaisia hoitoja kuten esim. jalkojenhoito, osteopatia ja hermoratahieronta.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa I"

Aika: 13-22.05.2013 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 22.03.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu polioivammaisille henkilöille, joilla polion myöhäisoireita tai merkittäviä toimintakyvyn muutoksia. Kurssiin tavoitteena on polion myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa II"

Aika: 30.09.-9.10.2013 (10 vrk)

Paikka: Kruunupuisto
Vaahersalontie 44, 58450 Punkaharju

Haku: 15.8.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

Kurssi on erityisesti tarkoitettu polioivammaisille henkilöille, joilla polion myöhäisoireita tai merkittäviä toimintakyvyn muutoksia. Kurssiin tavoitteena on polion myöhäisoire-myyttien purkaminen tiedon, vertaistuen ja verkostoitumisen avulla sekä selviytymisstrategioiden löytäminen kurssilaisten arkeen. Tietopuolisen ohjelman lisäksi kurssipäiviin kuuluvat liikunta, rentoutus ja vapaa-ajan ohjelma.



Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi "Apua ajoissa"

Aika: 13.11. – 22.11.2013 (10 vrk)

Paikka: Kuntoutuskeskus Peurunka,
Peurungantie 85, 41340 Laukaa

Haku: 31.08.2013 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

Kurssit rahoittaa Raha-automaattiyhdistys, joten kurssit voidaan vahvistaa vasta RAY:n avustuspäätösten jälkeen. Kurssilisäyksistä ja mahdollisista muutoksista ilmoitetaan sekä Polioliitossa että Polioliiton nettisivuilla www.polioliitto.com.

Lisätietoja:

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

Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2013

Suomen Polioliiton jäsenjärjestöt Polioinvalidit ry ja Suomen Poliohuolto ry tarjoavat jäsenilleen valtakunnallisia ja alueellisia tuettuja kuntoutusjaksoja yhteistyössä useiden eri palvelutuottajien kanssa. Lisätietoja tarjottavista tuetuista kuntoutuskursseista löytyy Polioliitteen jäsenjärjestöjen sivuilta Osastoissa tapahtuu ja Poliohuollon puolelta sekä järjestöjen verkkosivuilta www.polioliitto.com/jäsenjärjestöt.

Iloa elämään -kurssit

Aika: 11.02. - 23.02.2013
05.08. - 17.08.2013

Paikka: Lehtimäen opisto, Lehtimäki
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku: Ilmoittautumiset Lehtimäen Opistolle, puh. (06) 52202

Kurssin ohjelmaan sisältyy henkilökohtaisia hoitoja kurssilaisen valitseman hoitopaketin mukaan, ryhmä- ja allasvoimistelua, terveydenhoitoon liittyvää neuvontaa, luentoja, vertaisryhmätapaamisia, kädentaitoja ja ohjattua vapaa-aikatoimintaa.

Kustannukset: Kurssivuorokauden hinta on 38€/hlö. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto ry:n varsinaiset jäsenet saavat tukea kurssikustannuksiin 10€/vrk/jäsen, jolloin hinta on 28€/vrk. Tuki huomioidaan suoraan Lehtimäen Opiston laskussa. Jäsenedusta kannattaa mainita ilmoittautumisen yhteydessä. Kuntoutustukea voi saada enintään 14 vrk:n ajalta/kalenterivuosi.

Polioinvalidit r.y:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n yhteisjäsenen osalta kurssituki puolitetään järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (10€) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Erään projektin loppu



Nelisen vuotta sitten naapuri kaatoi pihastaan koivuja ja tasoitti kannotkin. Katselin omaa pihaamme ja ajattelin pyytää naapuriapua keskelle nurmikkoon jääneen kannon poistamiseksi, kun oli pelit sun vehkeet lähellä. Kuinka ollakaan, juuri silloin tuli naapuripariskunnalle ryppy rakkauteen ja mies häipyi maisemista saman tien.

Kanto ylös arkeologin tapaan

Silloin heräsi mieleen ajatus, että kyllähän minä yhden kannon otan ylös itsekin! Pystyin vielä silloin laskeutumaan pyörätuolista maahan kannon tasolle. Erilaisilla välineillä aloin paljastamaan juuria. Kaivoin pikku lapiolla, istutussusikalla, muurarin kauhalla, rikkaruohonpoistoraudoilla ym. sopivilla välineillä kuin arkeologi ikään. Erilaisilla sahoilla, oksasaksilla ja minikirveellä katkoin paljastamiani juuria. Aikaa kului ja työ keskeytyi pitkiksi toveiksi. Syksyn jo koittaessa onnistuin vihdoin irrottamaan tämän mielestäni melko suuren kannon.

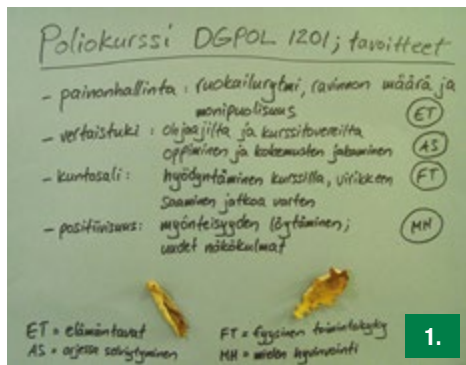
Mitähän sillä tekisi?

Ajattelin ensiksi vaikkapa ympäristötaiteeksi sopivaan paik-

kaan. Kanto kammettiin vajaan kuivumaan. Sitten tulikin pidempi tauko sairastelun merkeissä. Tänä kesänä sitten taas aloin kääntelemään kantoa, oli pahus tiellä ulkovajassakin. Eipä siitä taideteokseksi ollut, vaan polttopuiksi ajattelin sen joutavan.

Pikku ulokkeita sain siitä irti, mutta noin 40 cm epämääräinen, kova ydin jäi. Pyörittelin sitä hartaasti, nyt jo kokonaan "pyörätuoliin sidottuna" ja voimat heikentyneinä. Kanto sidottiin tiukasti vajan työpöydälle sopivalle korkeudelle. Aloin sihtailemaan, mistä lähtisin yrittämään halkisahausta. Sitten vain pokasahan käsiksi ja nyt kyttämään. Työ edistyi toivottoman hitaasti: muutama sentti päivässä. Otin urakan kuntoilun ja raikkaan ulkoilman kannalta. Koittipa kuitenkin päivä, jolloin kanto halkesi! Seuraava pala jo helpommin. Palaset sopivat yksi kerrallaan juuri ja juuri takkaan ja niin häipyi viimeinenkin muisto siitä projektista, suuresta seikkailusta savuna ilmaan.

Topi Collin



"Ryhmässä on voimaa"

Poliokurssi Lahden Kuntoutuskeskuksessa syksyllä 2011

*Voimavaroja löytämässä
Auttavia ajatuksia - ?
Voin aina valita ilon - vai voinko ?
Kaikki on yhtä - vai onko ?
Samanlaisia vaivoja - kaikillako?
Samaan aikaan tunnen itseni voimakkaaksi
Yhteisössä ei aina kaikki yhtä*

Uskomme, elämänrauha ja hyvä itsetunto ovat ikääntymisen myötä voimavaramme!

Kiitämme ja kumarramme: omaohjaaja Veli-Pekka, avainhenkilö Jouni ja koko mah-tava tiimi ja henkilökunta!

Tekstit:

Aake Hagarman, Elmi Kriikunapiha, Ants Heinikkotie, Marinell Hiisku-Salk, Elvira Tokaj, Janita Tuulenviri, Olka Laakaranka, Saara Soimilan-Lilja, Sipi-Arja Heinlampi

Kuvat: Iiro Rekihaka



1. Poliokurssi DGPOL 1201
2. Tavoitteiden tavoittelu alkakoon
3. Syödäänkö kaikki?
4. Vertaistukea parhaimmillaan
5. Manhattan kutsuu
6. Omaohjaaja Veli-Pekka Muikku ja Sopparipyörä
7. Tavoitteet - paineet pois - kuntosalilla



HEKU- jatkokurssi

Ruissalossa
4.9. – 6.9. 2012

Polioinvalidit ry:n paikallisosastot järjestävät säännöllisesti alueellisia. HEKU-kuntoutusjaksoja, jotka tukevat oman toimintakyvyn ylläpitoa ja seurantaa. Tämä oli Varsinais-Suomen osaston viides hekurssi ja itse olin toista kertaa mukana.

Oli kaunis tiistainen syysaamu, kun lähdin ajelemaan kohti luonnonkaunista Ruissalaa. Löysin perille vaikka tietyt matkanvarrella hidastivat matkaani. Kurssi alkoi alkuinfollla, missä kaikki kurssilaiset ja vetäjät esittelivät itsensä. Minulle kaikki olivat jollain tavalla tuttuja. Osa oli ollut ennen tällä kurssilla ja osa oli tullut tutuksi jossain elämän kaarteissa.

Asahi-terveysliikuntaa ja lihastestejä

Seuraavaksi oli vuorossa minulle täysin uusi kokemus. Monissa liemissä minua on keitetty, mutta tämä oli jotain aivan uutta ja erikoista ja todella mukavaa. Se oli Asahi terveysliikuntaa. Siinä harjoitettiin hengittämistä ja liikkeitä mielestäni eri tavalla kuin yleensä liikunnassa. Ohjaaja sanoi, että tätä voi tehdä istuen tuolilla tai seisten tuolin takana. Ajattelin, notta pannaanpa tehden seisten. Kun olin kolme kertaa kompuroinut kunnolla, niin vetäjä sanoi, että minun ainakin olisi syytä tehdä istuen.

Seuraavaksi sain huoneen. Kävi hyvä tuuri, sillä sain kämpäkaverikseni saman kuin viime vuonna. Ja onhan hänestä jo tullut veli: Lauri.

Ruokailun jälkeen oli valokuvasuunnistusta. Meille Laurin kanssa se tuotti yhden ylimääräisen rastin jo lähtiessämme, sillä

ensimmäinen viisitoista minuuttia etsimme muita. Olimme kai vähän Mattimyöhäisiä.

Iltapäivällä meille tehtiin lihas-testit. Testi tehdään joka vuosi niin, että tulosta voi verrata edellisiin tuloksiin. Vesiliikunta kuului jokaiseen päivään niin myös tähän ensimmäiseen. Päivällisen jälkeen oli omatoimista illanviettoa.

Ensimmäisenä iltana katsoimme Lauri Wuorelan hankkimaa dokumentti-elokuvaa hänen kuntouttamisestaan. Laurin vetämänä iltä jatkui keskustellen. Sana oli vapaa.

Kurssilta hyvät eväät kotiin

Seuraava aamu eli keskiviikko alkoi aamu-uinnilla ja saunalla. Aina, kun on mahdollisuus päästä uimaan, niin käytän sen erittäin mielelläni hyväksi. Ruissalon kylpylässä on mielestäni erittäin hyvät uintitilat ja extra-na vielä mahdollisuus meressä uintiin. Päivä jatkui erilaisilla liikunnallisilla ohjelmilla ja muilla huvituksilla. Pääsin jopa tuolizumbaamaan. Iltaohjelmaksi oli karaokea ja siinä olikin runsaasti hyvä-äänisiä osallistujia. Itse en jostain syystä osallistunut. Oli myös mahdollisuus tanssia ja poliolaisille tuttuun tapaan ”rokki on poikaa”.

Torstiaamu taisi alkaa tai-chilla. Se on jotain pehmeää

Tyytyväisiä kurssilaisia kurssin päätöstilaisuudessa.



Kisailu tennsikentällä oli kovaa joukkueiden välistä taistoa iloa ja huumoria unohtamatta.

liikuntaa. Päivä jatkui kuntopiirillä ja sen jälkeen oli vielä luento suomalaisista terveysriskeistä. Ennen kotiinlähtöä oli vielä loppukeskustelu. Siinä käytiin läpi kurssin antia. Kaikki olivat erittäin tyytyväisiä kurssiin. Omasta puolestani voin sanoa, että henkilökunta on erittäin osaavaa ja motivoitunutta.

Ei muuta kuin suurkiitos kaikille kurssikavereille ja Ruissalon kylpylän henkilökunnalle. Näillä eväillä oli taas hyvä lähteä temppuilemaan tietyömaalle ja kotia kohti, vaikka vähän satelikin.

Teksti: Matti Knuutila

Kuvat: Lauri Jokinen



Ensikertalaisena Kelan poliokurssilla

Kruunupuisto
22.10.–10.11.2012

Sairastin polion pikkulapsena vuonna 1956 eikä lapsuuden jälkeen tilanteeni ollut paljon muuttunut. Pari vuotta sitten kuitenkin huomasin, että terveenä pitämäni vasen jalka ei enää autoa ajaessa meinannut nousta kytkimelle. Samalla kun lääkäri kirjoitti todistuksen autoveron palautuksesta automaattivaihteista autoa varten, hän totesi, että kuntoutus olisi varmaan myös hyödyllistä.

Oikean jalan poliolaisena

Lääkärintodistuksen saatuani seuraavaksi piti soittaa Kelaan, josta kerrottiin, että nettisivuilta voisi löytää sopivia kursseja käyttämällä hakusanaa ”polio”. Kun en tarjolla olevista paikoista tiennyt mitään, niin valitsin kurssin sen mukaan, miten se sopi aikatauluuni. Hakemus hyväksyttiin Kelassa saman tien, joten ilmoitin työpaikalla olevani sitten syksyllä poissa kolme viikkoa.

Näiden toimien seurauksena ajelin sitten automaattivaihdetta käyttäen lokakuun loppupuolella Helsingistä Punkaharjulle tietämättä paljonkaan siitä, mitä poliokuntoutukseen käytännössä sisältyy. Perille tultuani kerrottiin ensimmäiseksi, että yhdeksän hengen kurssille oli saatu kokoon vain kuusi osallistujaa.

Mennessäni huoneeseeni näin käytävällä kuvauksen siitä päiväohjelmasta, jota oli noudatettu sata vuotta sitten, kun laitos toimi keuhkotautisten parantolana. Silloinen päivä näytti koostuvan enimmäkseen ruokailusta, seurustelusta ja hallissa makaamisesta. Myöhemmin kävi ilmi, että kaikkea tätä on ohjelmassa edelleenkin, hallissa makaaminen tosin nimellä rentoutus. Nykyiseen päiväohjelmaan osoittautui kuitenkin



kuuluvan myös huomattavasti aktiivisempaan toimintaan.

Ensimmäisenä esimerkkinä tästä oli ohjelmaan merkitty tuolijumppa. Etsin tieni oikeaan huoneeseen epävarmana siitä, mitä sillä tuolilla tultaisiin tekemään. Se kyllä selvisi pian, ja samalla näin ensimmäisen kerran ne viisi muuta kurssilaista. Kun aikaa myöten tutustuttiin, niin joukko osoittautui niin hilpeäksi, että kuulemma käytävällä ohikulkevat ihmettelivät, mikä

sellainen ryhmä on, jossa koko ajan nauretaan. Yhteenkuuluvuuden tunne vain vahvistui siitä, kun huomattiin kaikkien olevan oikean jalan poliolaisia.

Liikuntaa ja parafiinihoitoja

Liikuntaohjelmassa oli vielä mm. kuntosalitoimintaa, allasliikuntaa ja pelejä. Osassa näistä meidän vajaan ryhmään oli yhdistetty muita kuntoutujia suuremmaksi joukoksi. Välillä tuntui siltä, että näin kootuissa

”kolhoosijumpissa” osallistujat olivat vähän liian erilaisia. Altaassa piti itse keksiä, mitä tekee silloin, kun joukkoa ohjattiin tekemään sellaisia liikkeitä, jotka eivät itseltä onnistuneet. Sinänsä allasjumppa oli kyllä hyvä kokemus, vaikka aikaa myöten alkoi vaivata se, että lämminvesiallas oli talosta äskettäin poistettu, kun vettä kuulemma vuoti ulos liikaa.

Liikuntaa kertyi myös siitä, että Kruunupuistossa joutuu kävelemään paikasta toiseen pitkiä käytäviä. Käytävien sokkeloissa tuli välillä eksyneeksikin, vaikka opaskarttoja oli sijoitettu seinille. Myös talon ulkopuolella oli mahdollisuus liikuntaan hienoissa maisemissa. Vuodenajan takia jouduin ulkona kävelyä kuitenkin rajoittamaan, kun maa oli välillä hyvinkin liukas.

Käsien parafiinihoito oli kyllä kiinnostava kokemus, mutta sen toistuminen vielä viisi kertaa ei ehkä ollut aivan tarpeellista, kun käsissä ei kummempia vaivoja ollut. Tätä hoitoa annettiin koko ryhmälle samaan aikaan (yksi

Allasvoimistelua.





Parafiinihoitoa ja vertaistukea.

tosin vaihtoi sen kylmähoitoon), ja kun sitten istuttiin yhdessä parikymmentä minuuttia parafinoidut kädet pusseissa, niin tämän ajan voi ehkä lukea myös seurusteluosuuteen. Jalkahoitoakin annettiin yhden kerran.

Ohjelmaan sisältyi lisäksi mm. lääkirintarkastuksia, luentoja, keskusteluja ja askartelua. Askartelu oli tässä tapauksessa kuvioiden painamista T-paitoihin tai muihin kankaisiin. Kun askarteluohjaaja kuitenkin oli äskettäin sanottu irti, niin tätä osuutta ei enää tulevaisuudessa ole Kruunupuiston kuntoutuksessa odotettavissa. Tuli kyllä mieleen,

voisiko tällaisten ohjelmanosien liika karsinta johtaa siihen, että kuntoutujat alkavat hakeutua mieluummin muualle.

Osa ryhmästä oli ollut Punkaharjulla aikaisemminkin ja välistä aina kerrottiin, mikä ennen vanhaan oli paremmin. Minulla ei tällaisia vertailukohteita ollut. Yleisesti ottaen kuntoutusjakso oli myönteinen tapahtuma ja uskoisin tulevaisuudessa tulevani hakemaan kuntoutukseen uudestaan.

Teksti: Antero Ranne

Kuvat: Velma

Suomen Poliohuollon puolelta



Niin se on taas aika vierähtänyt, että tämän vuoden historian kannet alkavat pikku hiljaa sulkeutua. Muistan hyvin, kun kirjoitin viime vuoden joululehteen juttua tälle palstalle tasan kuukautta ennen joulua. Ihmettelin silloin, voiko jouluna olla lunta, kun ruoho oli vihreää ja vettä tuli taivaalta kuin saavista kaataen. Toisin on nyt. Talvi riittävine lumimääriin ja pakkasineen on päällä. Taidetaan saada oikea valkea joulu. Siihen on aika helppoa uskoa, kun tätä kirjoitusta naputellessani joulukuun on aikaa enää viisitoista päivää. Mutta eipä vielä nuolaista, ennen kuin tipahtaa. Sanotaan vanhassa sananlaskussa.

Päättävä vuosi on ollut kaikkien poliojärjestöjen osalta varsin vilkkaan toiminnan vuosi. Se on helposti havaittavissa, kun otetaan selailtaviksi kaikki tämän vuoden Poliolehdet. Siitä ei päästä mihinkään, etteikö poliojärjestöillä olisi ollut paljon jäsenistölle tarjottua toimintaa. On ollut ilo havaita, että järjestetty toiminta on ollut myös jäsenistöä kiinnostavaa, koska kaikkien toimintaan on osallistuttu kiitettävän aktiivisesti.

Suomen Poliohuolto r.y:n toiminnan pääkohtia tänä vuonna ovat olleet; vuosikokous, Lomaja Kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa järjestetty viikon mittainen kesälomajak-

so, Viron Pärnussa järjestetty viikon mittainen kuntoutus- ja virkistysloma, sekä Polioinvalidit r.y:n pääkaupunkiseudun osaston kanssa yhdessä vietetty joulujuhla. Olemme myös kantaneet kortemme kekoon vammais- ja terveysjärjestöjen vaalikeräyksen purkkivahteina kaksivaiheisten presidentinvaalien ja syksyn kunnallisvaalien yhteydessä Suomen Polioliitto r.y:n lipun alla. Jos näin voidaan leikkisästi sanoa.

Iso kiitos kaikille purkkivahteillemme ja tietysti kaikille niille äänestäjille, jotka ovat tukeneet toimintaamme osallistumalla keräykseemme.

Vähäisiin voimavaroihimme nähden toimintaa järjestävän henkilöstön osalta, jonka muodostavat pääosin hallituksen jäsenet, olen vilpittömästi sitä mieltä, että olemme onnistuneet työssämme jäsenistömme hyväksi kohtuullisen hyvin. Tältä pohjalta on hyvä jatkaa.

Kiittäen varsinaisia jäseniämme, kannatusjäseniämme, yhteistyökumppaneitamme ja työmme tukijoita poliovammaisten hyväksi, toivotan teille kaikille, sekä Poliolehden lukijoille,

Hyvää ja Rauhallista Joulua, sekä Onnellista ja Menestyksellistä Uutta Vuotta 2013.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Kalenteri vuodelle 2013



Nyt se on saapunut:

Polioinvalidit ry:n seinäkalenteri vuodelle 2013

Kuvat Polioinvalidit ry:n tapahtumista ja sivuilla myös muistutus tärkeistä päivämääristä!

Kalenteri maksaa vain 5€.

Tilaukset ja lisätiedot toimistolta tai osastojen luottamushenkilöiltä.

Minun polioni

Tervehdys arvon lukijat. Polio-lehdessä julkaistut henkilökuvat teemalla "Minun Polioni" ovat osoittautuneet teille, lehden lukijoille, kiinnostaviksi. Niinpä olen tänäkin vuonna haalinut haastatteluja ollessani mukana työnantajani avustajana Marjolassa ja Lehtimäen Opistolla. Sain jälleen kuulla monen mielenkiintoisen ihmisen elämäkokemuksia. Olen iloinen siitä että saan jakaa nämä kokemukset myös teidän kanssanne. Henkilökuvia kertyi viime kesän aikana kuusi, joista kolme ensimmäistä julkaistiin lehdessä 3/2012. Tässä ovat viimeiset kolme tänä vuonna tehdyistä henkilökuvista. Toivon, että te nautitte niistä yhtä paljon kuin minä.

Haluan kiittää kaikkia kuutta haastattelemaani ihmistä. Kiitos että annoitte minulle mahdollisuuden kuulla ja kirjoittaa ylös teidän elämäkokemuksianne. Toivon että saan vielä ensi vuonnakin jatkaa haastattelujen tekemistä ja että löydän lisää hienoja tarinoita, jotka voin tuoda myös teille lukijoille. Kiitän vielä erikseen Poliolehden päätoimittajaa Birgitta Oksaa, joka on nämä juttusarjani lehteen asti päästänyt. Haluan vielä toivottaa teille kaikille voimia tähän kylmään ja vaikeakulkuiseen vuodenaikaan. Olkoon joulunne iloinen ja rauhallinen.

Heikki Ylönen

Irja Sipinen



Olen Irja Sipinen, syntynyt vuonna 1946 Kauhavalla. Sairastuin polioon Kauhavalla puolentoista vuoden ikäisenä, eikä paikkakunnalla tietääkseni ollut muita samaan aikaan polioon sairastuneita.

Äitini kertoi, että kun sairastuin, niin minulla oli kova kuume, jonka jälkeen menetin liikuntakyvyn molemmista jaloistani. Minua ei viety sairaalaan, vaan olin kotona kolmevuotiaaksi saakka. Kolmevuotiaana minut vietiin Invalidisäätiön sairaalaan Helsinkiin, missä vietin jonkin aikaa. En osaa tarkasti kertoa, kuinka kauan olin siellä. Invalidisäätiöltä kotiututtuani olin kotona kansakoulun alkamiseen saakka. Muistan, että isäni oli tehnyt minulle hirveän määrän kainalosauvoja, joiden avulla kävelin.. En saanut minkäänlaista kuntoutusta kotona asuessani.

Aloitin kansakoulun vuonna 1954 Raajarikkojen koulusäätiön kansakoulussa, missä vietin kaksi vuotta. Palasin kotiin ja minulle hankittiin koulupaikka Kauhavalla, jonne kuljin kolmipyöräisellä käsin poljettavalla polkupyörällä. Kävin kansakoulun loppuun Kauhavalla. Koulun päätyttyä viihdyin kotona mattoja ja ryijyjä kutoen. Lähdin vuonna 1966 Invalidisäätiön ammattikouluun modistilinjalle, mistä valmistuin vuonna 1969. Löysin mieheni Pertin Invalidisäätiön ammattikoulusta ja menimme naimisiin jo ennen kouluni päättymistä.

Valmistumisen jälkeen muutimme mieheni kanssa Vaasaan ja minä aloitin työt Tiklaksen pukuteollisuudessa. Ehdin olla vuoden töissä, kunnes jäin töistä pois lapsen syntymän vuoksi. Olin poissa työelämästä pitkän aikaa ja ennen toisen lapsemme syntymää ehdin vielä hetken tehdä töitä, ennen kuin jäin uudelleen pois töistä. En ole sen jälkeen enää palannut työelämään. Meillä on kaksi tyttäretä, joilla on ikäeroa kymmenen vuotta. Molemmilla on tällä

hetkellä kaksi lasta. Lisäksi meillä on yksi lapsenlapsenlapsi.

Poliosta ei vain tiedetä

Olen ollut Kelan maksamassa kuntoutuksessa Ikaalisten Kylpylässä, Kankaanpään Kuntoutuskeskuksessa ja Härmän Kuntoutuskeskuksessa. Olen ollut myös kaksi kertaa Lehtimäen Opistolla RAY:n rahoittamilla Suomen Polioliitto r.y:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus kursseilla. Olen ollut myös kaksi kertaa Lehtimäen Opiston järjestämällä Iloa ja vaihtelua elämään kursseilla itse maksavana.

En ole mielestäni saanut tarpeeksi kuntoutusta. Olen hakenut useita kertoja Kelan kuntoutuksiin. Mutta olen saanut aina kielteisiä päätöksiä.

Polion myöhäisoiireet ovat heikentäneet kävelykykyäni ja käsivoimiani. Ennen kävelin yhdellä kepillä. Mutta jouduin siirtymään vähitellen kahteen keppiin ja lopulta pyörätuoliin. Voimien heikkeneminen on tapahtunut kymmenen viimeisen vuoden sisään. Olen tähän saakka pärjännyt omin voimin. Mutta olen nyt saanut päätöksen henkilökohtaisesta avustajasta.

Mielestäni nykyterveydenhuollossa ei tiedetä poliosta yhtään mitään. Joudun joka kerta lääkärissä ollessani selittämään mistä poliossa on kyse. Onneksi en ole tarvinnut lääkäripalveluja juuri ollenkaan.

En ole mielestäni menettänyt mitään polion takia. Koen saaneeni kaiken, mitä olisin saanut terveenäkin. Minulla on lapset, lapsenlapset ja lapsenlapsenlapsi, joista olen onnellinen.

Markku Huostila



Olen Markku Huostila, syntynyt vuonna 1948 Ruokolahdella. Sairastuin polioon Vuoksenniskalla vuonna 1955. Mi-

nun lisäksi paikkakunnalla sairastui polioon samoihin aikoihin yksi poika. Polioon sairastuessani olin Vuoksenniskan kansakoulun ensimmäisellä luokalla. Toinen sairastunut poika kävi polioon sairastuessaan saman koulun kahdeksatta luokkaa.

Olimme olleet naapurin perheen kanssa karpalometsällä, jolloin minulle iski huo-
novointisuus. Samana iltana minulle nousi korkea kuume ja alkoi voimakas päänsärky. Muistan, että menin aikaisin vuoteeseen. Kun heräsin aamulla, niin olin halvaantunut. Alaraajani eivät toimineet enää ollenkaan. Minut vietiin ensin Imatran Kulkutautisairaalaan ja sieltä edelleen Invalidisäätien sairaalaan Helsinkiin. Olin siellä noin puoli vuotta. Sieltä päädyin kuntoutukseen Käpylän kuntoutuslaitokseen, missä liikuntakykyni palautui osittain ja pystyin kävelemään keppien avulla.

Käpylän kuntoutuslaitokselta siirryin suoraan Raajarikkojen koulusäätien kansakouluun, jossa opiskelin 8 vuotta. Vuonna 1964 lähdin opiskelemaan Järvenpään Invalidien Ammattioppilaitokseen, mistä valmistuin kellosepäksi vuonna 1967. Valmistumiseni jälkeen työskentelin vieraan palveluksessa aina vuoteen 1993 saakka, jolloin perustin oman yrityksen. Helsingin Kellomestarit Oy:n toimitusjohtajana/kelloseppänä sain palvella monia hienoja ihmisiä vuoteen 2011 asti, jolloin jäin eläkkeelle 42 vuoden työuran jälkeen.

Perhe elämäni on muodostunut avioliitosta kahden upean naisen kanssa. Minulla on kolme aikuista lasta.

Asiantunteva hoito sattumanvaraista

En ollut kolmeenkymmeneen vuoteen missään kuntoutuksessa. Hain vuonna 1987 kuntoutusta Kelalta ja pääsin Invalidisäätien sairaalaan avokuntoutukseen. Jatkoin siellä noin 3-4 vuotta. Sen jälkeen jatkoin avokuntoutuksena Käpylän kuntoutuslaitoksessa noin 4 vuotta. Jouduin välillä vaihtamaan kuntoutuslaitosta ja aloin käydä avokuntoutuksessa Vantaalla sijaitsevassa yksityisessä palvelutalossa. Kelan kuntoutus muuttui Vantaan kaupungin terveystoimen järjestämäksi, jonka piirissä olen edelleen. Olen kylä mielestäni saanut tarpeeksi kuntoutusta.

Polion myöhäisoiheet ovat ilmenneet minulla lähinnä kunnon heikkenemisellä ja äkillisillä väsähtämisillä, jotka ovat ilmenneet sen jälkeen kun täytin 55 vuotta. Tämän hetkessä arjessani minua auttavat omat lapset, henkilökohtainen avustaja sekä hyvät ystävät.

Asiantuntevan polion hoidon saaminen nykypäivänä Suomessa on lähinnä satunnaista ja paljolti riippuvaista omasta aktiivisuudesta.

Olen kokenut elämäni tietyin rajoituksin rikkaana, niin perheen kuin työn antamina hetkinä. On vain hyväksyttävä se mille ei voi mitään ja eletävä niin hyvät kuin huonot hetket, sillä niitä meidän jokaisen kohdalle aivan varmasti tulee.

Taisto Salmela



Olen Taisto Salmela, syntynyt vuonna 1940 Perniössä. Sairastuin polioon 15.08.1954 Perniössä, eikä paikkakunnalla tietääkseni ollut muita samaan aikaan polioon sairastuneita.

Olin ollut 12.08 Turussa katsomassa Kalevan kisoja. Seuraavana päivänä 13.08. olin ollut Helsingissä uimastadionilla sukeltelemassa. Parin päivän päästä minulla alkoi kovat selkäkivut ja nousi korkea kuume. Seuraavana päivänä jalkani alkoivat hiljalleen halvaantua. Sitä seuraavana päivänä jalkani olivat jo täysin halvaantuneet. Kunnanlääkäri kävi meillä kotona toteamassa, että kyseessä on ilmeisesti lapsihalvaus. Samana päivänä minut vietiin Salon Kulkutautisairaalaan.

Kulkutautisairaalaan minulta oli tarkoitus ottaa normaaliin käytäntöön kuuluva selkäydinpunktio. Mutta lääkäri piti tapaustani niin selvänä, että hän ei halunnut rasittaa minua kyseisellä kokeella. Minulle oli jo varattu Turussa hengityskone siltä varalta, että hengityselimistöni olisi pahemmin halvaantunut. Mutta onneksi minun tapauksessani hengityselimistön halvaus oli lievä. Käteni olivat myös osittain halvaantuneet.

Minut vietiin 18.09. Salon Kulkutautisairaalaan Invalidisäätien sairaalaan Helsinkiin. Päädyin Invalidisäätillä lastenosastolle, missä ehdin tosin viettää vain viisi päivää. Pääsin sen jälkeen miestenosastolle, joka oli minulle suuri helpotus. Olin Invalidisäätien sairaalan kuntoutuksessa seuraavan vuoden kesäkuuhun asti. Olin kesällä puolitoista kuukautta kotona uusien tukisidosten kanssa harjoittelemassa kävelyä. Minulla oli myös kyynärsauvat ja tukiliivi kävelyn harjoittelun apuna. Palasin elokuussa takaisin

Invalidisäätien kuntoutukseen. Lääkintävöimistelija ihmetteli, miten pääsin liikkumaan niin nopeasti, ettei hän tahtonut pysyä perässä. Lähdin Invalidisätiöltä vähän ennen joulua kotiin lomailemaan ja palasin sinne vasta helmikuun 13 päivä. Pääsin lopullisesti pois Invalidisätiöltä 22.05.1956. Olin siis säätillä yhteensä vuoden ja kahdeksan kuukautta.

Olin käynyt ennen sairastumistani kolme vuotta oppikoulua. Aloitin Invalidisäätien ammattikoulun elokuussa 1956. Valmistuin Radiohuoltajan linjalta vuonna 1959. Perustin oman radiohuolto liikkeen Perniöön 23.11.1959 toiminimellä Radiohuolto T. Salmela. Sitä työtä tein tasan neljäkymmentä vuotta ja sinä aikana korjattavaksi tuotiin noin 40 000 konetta. Suoritin myös vuonna 1975 sähkötarkastuslaitoksella esimiesasemaan oikeuttavan radio- ja tv-mekaanikon ammattipätevyystutkinnon. Jäin loppujen lopuksi eläkkeelle vuonna 1999. Menin naimisiin puolisoni Kaijan kanssa vuonna 1985.

Lehtimäen veteraani

Olen ollut aikuiselämäni aikana kuntoutuksessa Lehtimäen Opiston poliokursseilla Kelan ja Raha-automaattiyhdistyksen kustantamana, sekä myös itse maksavana. Lehtimäen Opiston kuntoutuskursseja on kertynyt jo peräti 59 kpl. Ainostaan kaksi kesäkurssia ja kolme talvikurssi on jäänyt minulta väliin. Olen mielestäni saanut tarpeeksi kuntoutusta.

On vaikea määritellä, onko minulla polion myöhäisoiheita. Minulle on alkanut tulla nivelkipuja, joista on hankala sanoa johtuvatko ne iästä vai poliosta. Tällä hetkellä elämäni on vaikeutunut olkapäävamman takia. Asun omakotitalossa, missä pyrin tekemään kaiken omin avuin. Se on tietenkin hankalaa käsivoimien heikkenemisen ja käsien kipeytymisen takia. Minulla käy ulkopuolista apua leikkaamassa nurmikkoo, pitämässä huolta puutarhasta ja hoitamassa lumityöt. Mutta muuten hoidan kaiken itse. Selviän arkielämästäni hyvin itsekseni, vaikka kivut vaivaavat. Olen kyllä miettinyt, olisiko henkilökohtaisesta avustajasta minulle hyötyä.

Minulla ei ole kokemusta siitä miten hyvin nykypäivän terveydenhuollossa saa asiantuntevaa polion hoitoa. Koska en ole itse polion takia käynyt lääkärissä hyvin pitkään aikaan.

Olen ollut elämäni tyytyväinen. Mutta nyt voimien heikkenemisen ja kipujen myötä elämäni laatu on heikentynyt. Valopilkkuina elämässäni ovat olleet Lehtimäen Opiston kurssit, joilla saan tavata vanhoja tuttuja ja saan kuntoutusta helpottamaan kipuja.

Kuntoutus- ja virkistysloma

Viron Pärnussa

Suomen Poliohuolto r.y. järjesti jäsenilleen tarkoitetun kuntoutus- ja virkistysloman Estonia Medical Spa Hotel Puistotalossa Viron Pärnussa ajalla 9.9. – 15.9.2012. Matkalle osallistui avustajat mukaan lukien yhteensä kaksikymmentäyksi henkilöä. Osalla matkalaisista oli mukana oma henkilökohtainen avustaja. Yhdistyksen hankkimana yleisavustajana toimi Rauni Mäki-Petäys.

Menomatalla Pärnuun

Matka alkoi sunnuntai aamuna 9.9. klo 9:30 kokoontumisella hyisen kylmässä säässä Kaari-Matkat Oy:n bussin vieressä Helsingin Länsisataman matkustajaterminaalin edustalla. Matkaliput jaettiin bussilla, jonka jälkeen siirryimme terminaalin kautta Eckerö Linen MS Nordlandia laivaan. Laivan lähdettyä liikkeelle klo 10:30 nautimme Buffet- ravintolassa runsaan meriaamiaisen. Kolmen tunnin mittainen matka Tallinnaan sujui rattoisasti laivan monipuolista ohjelmatarjontaa seuraten ja shoppaillen laivan myymälässä.

Saavuimme Tallinnaan n. klo 13:30, josta matkamme jatkui bussilla n. 130 km:n päässä sijaitsevaan Pärnun kylpyläkaupunkiin, jonne saavuimme n. 2 tunnin ajomatkan jälkeen. Edessä oli yksi matkan mielenkiintoisimmista vaiheista.

Majoittuminen Estonia Puistotaloon

Jännä paikka. Kylpylähotelli, jossa en ollut koskaan aikaisemmin käynyt. Miten kylpylän inva-huoneet soveltuvat pyörätuolin, ennen kaikkea sähköpyörätuolin käyttäjille? Miten liikkuminen kylpylähotellin tiloissa yleensä sujuu? Pääseekö saunaan, uimaan jne? Osa porukastamme oli ollut tässä kylpylässä vuoden 2011 syksyllä. Mutta sillä matkalla ei ollut mukana niin montaa vaikeavammaista, kuin tällä matkalla. Olin kuullut aikaisemmasta matkasta tässä kohteessa voittopuolisesti positiivista palautetta. Joten se rohkaisi vähän.

Syystä, että minulla oli mukana oma henkilökohtainen avustajani Heikki, minulla ei ollut pienintäkään epäilystä sitä, ettemmekö me pärjäisi. Olkoot olosuhteet mitkä hyvänsä. Olemme olleet yhdessä niin monilla matkoilla ja erilaisissa olosuhteissa,



että kokemusta riittää. Heikki on niin hyvä ja kokenut avustaja, että on vaikeaa kuvitella tilannetta, josta emme selviäisi. Huoneisto, johon me Heikin kanssa majoituimme, oli todella loistava. Toisin kuin muut kylpylän inva-huoneet. Meillä oli oleskeluhuone, erillinen makuuhuone ja todella tilava WC-kylpyhuone, jossa melkein olisi voinut järjestää vaikka pyörätuolitanssit. Olohuoneesta, makuuhuoneesta ja kylpyhuoneesta oli jopa pääsy parvekkeille. Mutta ovet olivat niin kapeat, että pyörätuolin käyttäjillä ei ollut mitään asiaa parvekkeille. Syksyinen sää oli tosin sen verran viileä, että eipä tehnyt mielikään.

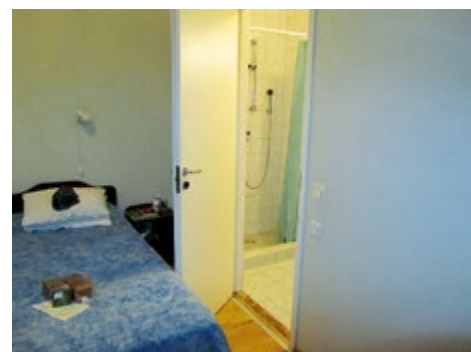
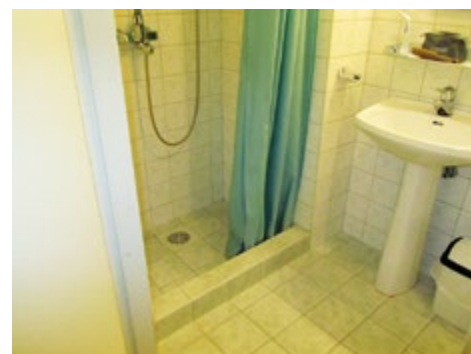
Kylpyläloman terveyspainotteiseen osuuteen sisältyi kaksi lääkärintarkastusta ja kolme itse määriteltävissä olevaa hoitoa jokaisena päivänä. Viikon hoidoista sovittiin maanantai-aamuna pidetyissä lääkärintarkastuksissa. Hoitovalikoima oli varsin laaja. Jokaiselle löytyi varmasti mieluisia hoitoja. Itse valitsin päivittäisiksi hoidoiksi; osokeriitti-parafiinihoidon, jossa nautittiin 20 minuutin jaksoja nilkkojen ympärille ja alaselkään pyyhkeiden alle sijoitettujen lämmitettyjen, lähes kuumien parafiini-levyjen luovuttamasta lämmöstä, sekä hieronnan ja höyryhengityksen. Viimeksi mainittu höyryhengitys oli todella hyvä valinta. Pari – kolme viikkoa vaivannut raju yskä jäi sille reissulle.

Vapaa-ajan ohjelmaa

Maanantain vapaa-aikaohjelmaan piti alun perin kuulua 2½- tunnin opastettu kiertoajelu ja käynti ostoskeskuksessa. Mutta ne jouduttiin siirtämään perjantaille, kun

Invahuoneen ihmeelliset standardit.

bussimme joutui maanantain huollossa ilmenneen jarruvian vuoksi hoitoon, josta se pääsi käyttöömmä vasta perjantaina. Vähän tuli siinä vaiheessa huoli, miten pääsemme torstaina ”villisikailtaan Halingaan? Mutta kyllä sekin asia sittemmin järjestyi.



Estonia Puistotalo sijaitsee noin yhden kilometrin päässä Pärnun keskustasta, jossa on useita kauppakeskuksia, erikoiskauppoja, katukahviloita ja muuta nähtävää. Säätilakin oli aika ajoin ihan kohtuullinen, jopa lämmin. Joten siitä vaan lenkille, jos teki mieli tutustua ympäristöön. Olihan meillä päivittäin tiivistä ohjelmaa hoitojen suhteen ja hyvä porukka, jonka seurassa viihtyi mainiosti. Joten eipä mitään huolta, vaikka tulisi pieniä ohjelman muutoksia.

Keskiviikko- iltaa vietimme Puistotalon yläravintolassa järjestetyssä tanssi-illassa, jonka laulusolistina oli Saija Varjus. Lauantaina samassa tilassa vietettiin Virolaista iltaa, jonka ohjelmaan sisältyi kansantanssia ja musiikkia.

Villisika-ilta Halingassa

Kaari-Matkat Oy:n järjestämiin Pärnun matkoihin sisältyy mahdollisuus osallistua erillistä maksua vastaan Halingassa n. 40 km:n Pärnusta Tallinnaan päin sijaitsevassa ravintolassa torstaisin vietettävään villisika-iltaan. Jossa pöydät notkuvat erilaisista herkuista. Syödään aitoon virolaiseen tapaan valmistettua villisianpaistia perinteisten lisukkeiden kera. Palan painikkeeksi nautitaan snapsit sekä olutta. Lopuksi saadaan vielä leivoskahvit ja brändyt. Ohjelmaan kuuluu musiikkia, tanssia ym. mukavaa.

Osallistuimme Heikin kanssa pari vuotta sitten tehdyllä Pärnun matkalla tähän iltaan ja olimme ehdottomasti sitä mieltä, että sinne pitää päästä myös tällä matkalla. Edellytyksenä Halingaan pääsyyn oli se, että sinne lähtijöitä olisi riittävästi. Menomatalla Tallinnasta Pärnuun bussinkuljettaja kuului Halingan matkasta ja pyysi halukkaita ilmoittautumaan hänelle. Ilmoittautuminen oli kuitenkin nihkeää. Muutaman henkilön takia ei kannata lähteä noin pitkälle bussimatkalle. Sitä paitsi bussimme oli ”pajalla.” Tuon matkan toteutumisen suhteen vitsit olivat hetken aikaa vähissä. Meidän ryhmästä aino-



Lexa ja Topi osokeriitti-parafiinihoidossa.

astaan kuusi henkilöä oli kiinnostunut villisika-illasta ja millä kulkuneuvolla mennään, kun bussimme ei ollut sillä hetkellä käytettävissä.

Estonia Puistotalossa oli samaan aikaan meidän ryhmän kanssa toisen matkatoimiston, Matka-Ärrä Oy:n vaasalainen ryhmä, joka sattui olemaan liikkeellä pyörätuolinostimella varustetulla bussilla. Heidän ryhmä oli menossa villisika-iltaan. Joten ei kun liftaamaan mukaan. Bussinkuljettajamme Antti onnistui neuvottelemaan ”naapuriryhmän” kanssa siten, että me pääsimme heidän bussiin. Kiitos Matka-Ärrä Oy:n matkanjohtaja Margot Enströmille ja heidän bussiyhtiö Oskar Haglund Oy:n bussinkuljettajalle. Yhteispeli on voimaa!

Villisika-ilta, jolle meidän ryhmästä osallistuivat Leila Kallio, Eira Tenhonen, Aira Hukka, Trygve Dannbom, Heikki avustajani ja allekirjoittanut, oli loistava. Pöydät todella notkuivat hyvästä ruoasta sekä monenlaisista suolaisista ja makeista paloista. Ohjelmassa oli vauhdikasta musiikkia ja tanssiesityksiä. Yhtenä ohjelmanumerona oli yleisön joukosta kerätyn orkesterin esitys. Meitä tuossa orkesterissa edusti kunniakkaasti Heikki. Arvatkaa, oliko hän iloinen, kun hänet bongattiin yllättäen orkesteriin! Suorastaan kiljui riemusta, tai sitten ei. Kasvojen ilme kertoi kaiken. Eipä voinut moittia. hyvin tämä amatööri-orkesteri tehtävästään suoriutui.

Paluu arkeen

Hauska viikko Pärnussa päättyi lauantaina 15.9. Aamutoimien jälkeen aamiaiselle. Vielä viimeiset hoidot, matkatavaroiden lastaus bussiin ja lounas klo 12:00. Kotimatka voi alkaa. Bussinkeula kohti Tallinnan satamaa, jonne saavumme niin hyvissä ajoin ennen laivan lähtöä, että oli hyvin aikaa täydentää tuliaisostoksia satama-alueen läheisyydessä olevissa kauppakeskuksissa.

Eckerö Linen MS Nordlandia irtosi Tallinnan sataman laiturista klo 17:30. Merimatka sujui rattoisasti laivan monipuolisesta ohjelmatarjonnasta, sekä meidän hyvän porukan seurasta nauttien. Mikä parasta, kultakurkkumme Heikki pääsi vetäisemään karaokessa kauniin laulun, Rakkaus on lumivalkoinen. Oli viimeisen päälle hieno veto, joka ei jättänyt yleisöä kylmäksi. Yleisö antoi Heikille valtaisan suosion osoitukset. Harmi, että karaokeen varattu aika oli niin lyhyt, että kukin esiintyjä sai laulaa vain yhden laulun. Kyllä me olisimme mielellämme kuunnelleet Heikin laulamista vaikka koko laivamatkan ajan. Saavuiimme Helsingin Länsisatamaan klo 21:00.

Mitä tästä opimme?

Matkanjohtajana olen kokonaisuus huomioon ottaen varsin tyytyväinen matkaan. Mutta siitä tosiasia ei kuitenkaan päästä mihinkään, että pyörätuolin käyttäjien näkökulmasta katsoen Estonia Puistotalo ei ole kovin

hyvin toimiva kylpylä. Käytössämme oli kaikki kylpylän kuusi inva-huonetta, joista vain yksi oli toimiva. Muut viisi inva-huonetta olivat niin ahtaita, että esim. sähköpyörätuolin käyttäjät eivät pärjää niissä itsenäisesti missään tapauksessa.

Joissain inva-huoneissa sähköpyörätuoli ei mahtunut kääntymään kylpyhuoneeseen mentäessä, koska sängyt estivät oven avautumisen kokonaan, WC:stä puuttui molemminpuoliset tukikaiteet, WC-istuimet olivat matalat ja sijoitettuna niin ahtaisiin paikkoihin, että pyörätuolista siirtyminen niille oli suorastaan taiteenlaji. Suihkuun pääsemisen esteenä oli korkea kaakelikynnys, jolla estetään vedenpääsy suihkutilan ulkopuolelle. Hoituhuoneiden ovet olivat niin kapeat, että sähköpyörätuolin kanssa sai olla todella tarkkana, ettei särkenyt ovenkarmeja. Saunaan ja uimaltaalle pääsyyn sähköpyörätuolin käyttäjällä ei niin ikään ollut mitään mahdollisuutta.

Mutta näinhän se asia on niin meillä täällä kotimaassakin, kuin myös muualla maailmassa, että inva-WC:ksi ja inva-huoneeksi nimitetään mitä ihmeellisimpiä luokkuja. Olkoon standardit niistä mitkä hyvänsä.

Estonia Medical Spa Hotel Puistotalon lisäksi olemme testanneet tähän mennessä Viron kylpylöistä myös Pärnussa sijaitsevan Tervise Paradiis-kylpylän ja Pirita Top Spa-kylpylän Tallinnassa. Mielestäni nämä kaksi viimeksi mainittua ovat osoittautuneet meille hyvin toimiviksi. Yritetään tutkia, josko löytäisimme Virosta vielä jonkun uuden meille soveltuvan kylpylän.

Kiitän kaikkia matkalla mukana olleita hyvästä matkaseurasta. Erityisen kiitoksen ansaitsee yleisavustajamme Rauni, joka piti erinomaisen hyvää huolta yhden iäkkään pariskunnan selviytymisestä matkan aikana

Teksti: Leo Hänninen

Kuvat: Topi Enqvist

Lahden osasto

Joulutervehdys

*Joulu tuo tullessaan ison ilon,
ja ehkäpä myös muutaman lisäkilon.
Mutta ei huolta nyt asiasta tästä,
vaan nautitaan elämästä.*

Toivotamme Hyvää ja Iloista Joulua jäsenille, yhteistyökumppaneille ja osastojen kaikille jäsenille!

Osaston vuosikokous

Lahden osaston vuosikokous on 12.02.13 klo 18.00 ravintola Wanha Herra/Möysä.

Vesivoimistelu

Vesivoimistelu alkaa 9.1.2013 klo 11.30 osoitteessa Lahden Ammattikorkeakoulu, Hoitajakatu 3 Lahti. Tiedustelut Ritva Joke-la puh. 044 5142 256. Tervetuloa mukaan!

Onnellista ja aktiivista vuotta 2013!

Johtokunta



Pääkaupunkiseudun osasto

Allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla

Osastomme järjestää edelleen allasvoimistelua sairaala Ortonin altaalla torstaisin klo 13.30-14.15. alkaen jälleen 10.1.2013. Pukuhuoneisiin voimme mennä klo 13.15. Kevään osallistumismaksu on 45 €, joka maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille laskua vastaan. Vielä mahtuu mukaan kuntoa kohottamaan. Ilmoittautumiset toimistolle puh.6860 9930.

Torstaikerho kokoontuu

Kerho kokoontuu joka kuukauden toinen torstai toimistolla klo 15.00 – . Vuoden ensimmäinen kerho 10.1.2013.

Osaston vuosikokous to 14.3.2013

Vuosikokous pidetään torstaikerhon jälkeen 14.3.2013 klo 17.00, Kumpulantie 1 A, 6 krs, Helsinki.

Oikein hyvää vuodenvaihdetta ja vuotta 2013 kaikille!

Johtokunta

Pohjanmaan osasto

Jumppaa Seinäjoella

Seinäjoella alkaa tammikuussa Kansalaisopiston järjestämä kurssi VOIMAA RYHMÄSTÄ neurologiset sairaudet.

Kurssi on tarkoitettu niille henkilöille, joilla on neurologisia sairauksia ja jotka eivät sairauden johdosta halua osallistua ns. tavallisiin liikuntaryhmiin. Ryhmä saa myös vertaistukea toisiltaan.

Kokoontumispaikkana vanhan terveystieteiden fysioterapiatilat.

Ilmoittautuminen joko kurssipaikalla tai netti-ilmoittautuminen.

Kurssi on tiistaisin 8.1.2013 - 16.4.2013 klo 16.00 – 17.00, hinta 25€.

Nyt joukolla Seinäjoen seudun poliolaiset reenaamaan!

Osaston vuosikokous

Vuosikokouksemme on lauantaina 9.3.2013 klo 11.00 Seinäjoella Hotelli Soranpesässä.

Tervetuloa!

Henkilökohtainen kuntokurssi

Toukokuussa 2013 kolmepäiväinen HEKU- jakso Lehtimäen opistolla. Tarkemmat tiedot myöhemmin.

Tapahtumista lisää jäsenkirjeissä.

Vielä suuri kiitos kaikille Pieni ele-kerääjille.

Kaikille Hyvää Joulua sekä Onnellista Uutta Vuotta 2013.

Johtokunta



Satakunnan osasto

Osaston vuosikokous

Satakunnan osaston vuosikokous pidetään torstaina 14.2.2013. Tarkemmat paikka- ja aikatieidot aika ilmoitetaan myöhemmin.

Kerho

Kerhotoiminta alkaa helmikuussa Kohtamispäikkä Santrassa osoitteessa Lauttaranta 7, Ulvila. Päivämäärä ja kellonaika ilmoitetaan myöhemmin.

Ohjattu vesivoimistelu

Vesivoimistelu alkaa 8.1.2013 Sotainvalidiiden Sairaskoti ja kuntoutuskeskuksessa osoitteessa Metsämiehenkatu 2, Pori

Pieni Ele-vaalikeräys

Kiitos Pieni Ele - keräykseen osallistuneille.

Lisätietoja tapahtumista antavat

Sirpa Haapala 040 – 7742 620

Eija Laakso 040 – 7686 348

Mukavaa Joulunaikaa ja Hyvää Uutta Vuotta 2013

Johtokunta



Tampereen osasto

Pelikerho

la 12.1.2013 klo 13 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, Tampere.

Vammaispalveluinfo

ti 5.2.2013 klo 15 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, Tampere. Sosiaalityöntekijä Tampereen kaupungin vammaispalvelu- toimistosta tulee kertomaan vammaispalveluasioista ja vastaamaan vammaispalveluja koskeviin kysymyksiimme.

Osaston vuosikokous

su 3.3.2013 klo 13 Pellervontuvalla, Pellervonkatu 9, Tampere.

Kuntoviikonlopun seurantapäivä

la 16.3.2013 kuntoutuskeskus Apilassa, Kangasalla. Tarkemmat tiedot jäsenkirjeessä.

Ohjattu vesijumppa

Lämminvesialtaassa jatkuu 7.1.2013 maanantaisin klo 16-17 Viola kodilla, Juhla- talonkatu 4, Tampere. Maksu 40€/jäsen/ kausi.

Kuntosaliryhmä

Esteettömällä kuntosalilla Fysiocenterissä, Pietilänkatu 5, Tampereen Hervannassa. Salilla voi käydä joko yhteisellä ajalla tai omaan tahtiin. Kymmenen kerran kortti maksaa 40€, josta osasto korvaa 10€/kortti, maksimissaan 20€/kausi. Lisätietoja Aira Lehtoselta puh. 040-761 2080.

Tapahtumien osallistumismaksut tilille Sampo pankki 800010-70143418

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset:
Pirjo Karin-Oka puh. 041 533 8755 tai
Leila Lahti-Pätäri puh.040 700 1257

Kiittäen jäseniämme ja yhteistyökumppaneitamme kuluneesta vuodesta toivotamme kaikille Joulun lämpöä sydämen täydeltä ja Hyvää vuotta 2013.

Johtokunta

Varsinais-Suomen osasto

Kiitos lipasvahdeille

On aika kiittää kaikkia osastomme puolesta vaalikeräyskeräystoiminnassa mukana olleita. Olitte jälleen ahkerasti mukana lipasvahteina. Haluamme kutsua teidät onnistuneen keräysvuoden 2012 kunniaksi yhteisen lounaspöydän ääreen Pieni Elekeräyksen merkeissä Ravintola Verkahoviin keskiviikkona 9.1.2013 klo 12.30.

Vaihdetaan kuulumisia keräystoiminnasta ja keskustellaan alkavan vuoden toiminnasta lounaan äärellä. Ilmoittakaa tulostanne 4.1.2013 mennessä Riitalle p. 0400-122330 tai Laurille p. 040-5948975.

Järjestämme samaan aikaan myös Salossa lounastilaisuuden, paikka Lounasruokala Marjo Kankare. Jos Salon suunta sopii sinulle paremmin, ota yhteys Jarkkoon p. 0440-524 104. Jos kumpikaan vaihtoehto ei sinulle sovi, ilmoittele siitä Laurille, mietitään muita vaihtoehtoja

Vesijumppaa

Osastomme vesijumppa/uinnit ovat tauolla joulukuun ja jatkuvat perjantaina 4.1.2013 klo 15 Ruusukorttelissa.

Salivuro

Salivuoromme jatkuu Impivaaran uimahallissa, katuosoite Uimahallinpolku 4.

Vuoromme on tiistaisin klo 12 -13.30. Aloitamme kevätkauden vuorot tiistaina 8.1.2013.

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään torstaina 7.3.2013 klo 17.00 Happy House'ssa, Ursininkatu 11, Turku.

Miniristeily

Maaliskuussa lähdemme miniristeilylle Turku-Tukholma-Turku Vikingin uudella laivalla m/s Grace. Tämä laiva tulee lii-

kenteeseen tammikuussa 2013. Meidän varauksemme on 19.3.2013 iltalähdölle. Hinta-asioihin ja ilmoittautumisajankohtiin palataan myöhemmin jäsenkirjeellä.

Muusta vuoden 2013 toiminnasta saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

Kiitokset Avustajakeskuksen työntekijöille ja retkillämme mukana olleille avustajille.

Kiitokset Kumpulantien poliotoimiston henkilökunnalle.

Lopuksi toivotamme kaikille jäsenillemme, tutuillemme, yhteistyökumppaneillemme ja työmme tukijoille Rauhaa Joulua sekä Hyvää Uutta Vuotta 2013.

Johtokunta

Pohjois-Suomen osasto

Virkistyspäivä Haukiputaan Jatulissa

Yhteinen virkistyspäivä vapaa-aikakeskus Jatulissa Haukiputaalla 16.1.2013 klo 14.00.

Takkahuone on varattu klo 14.00 -18.00 yhdessäölooon. Pullakahvit/teet.

Ota uimapuku, pyyhe ja laudeliina mukaan, uimaliput yhteisestä pussista, puoliso, ystävä tai avustaja myös tervetulleita.

Ilmoittaudu 13.1.2013 mennessä Ulla Kurviselle puh. 040-5320223. tai tule muuten vain.

Rovaniemen kerho

Rovaniemen kaupungin eläkeläistilat, Pohjolankatu 2, kerran kuukaudessa torstaisin 10.1., 14.2., 14.3. ja 11.4. klo 17.00 -19.00.

Lisätietoa Pentti Autti puh.040-5368401.

Kemin kerho

Uutta kokoontumistapaa/paikkaa ei ole vielä päätetty, mutta kokoontumisia halutaan jatkaa.

Lisätietoa Inkeri Kaakkuriniemi puh. 0400-703588.

Oulun kerho

Tammikuun kerhopäivä vietetään Jatulissa ja helmikuussa kokoonnutaan vuosikokoukseen Keminmaassa. Seuraavat kerhopaikat ja ajat sovitaan myöhemmin. Ehdota aiheita ja kokoontumispaikkoja.

Lisätietoa Ulla Kurvinen puh. 040-5320223.

Kajaanin kerho

Kirkkokatu 26 Kajaani
maanantaina 21.1. ja 18.2. klo 17.00.

Lisätietoa Manu Leinonen
puh. 040-7505630

Pohjois-Suomen poliottien vuosikokous

Neste Tupasvilla, Keminmaa, keskiviikkona 27.2.2013 klo 14.00

Kokouksen päälle yhteinen ruokailu.

Kulunut vuosi sisälsi kahdet vaalit ja niiden myötä kolmet lipasvahtivuorot. Olemme ylpeitä porukastamme ja kiitämme kaikkia lipasvahteina istuneita. Pohjoisen osastoon on tänä vuonna liittynyt neljä uutta jäsentä. Toivotamme heidät tervetulleiksi aktiiviseen toimintaan mukaan.

Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme. Kohtaamiset ovat aina virkistäviä.

Hyvää Joulun aikaa ja Onnellista Uutta Vuotta 2013

Johtokunta

Savon osasto

Johtokunta kokoontuu

Johtokunnan kokous ti 22.1.2013 klo 14.00. Suokadun palvelutalolla (Suokatu 6, Kuopio)

Osaston vuosikokous

Osaston vuosikokous pidetään ti 26.2.2013. alk.klo 14.00. Suokadun palvelutalo (Suokatu 6, Kuopio)

Jo hiljenee vuoden askareet ja aherrus syksyn työn. Ota sydämees hetket talviset ja rauha jouluyön.

Osasto kiittää jäseniään ja yhteistyökumppaneitaan kuluneesta vuodesta.

Tuokoon kynttilät lämpöä joulunne ja valoa uuteen vuoteen 2013.

Johtokunta

Tietoa osastojen tapahtumista

www.polioliitto.com

jäsensihiteerillä asiaa

Onpahan siitä muutamana tiima, kun viimeksi olen jäsenistöä näin Poliolehden palstoilla muistanut.

Jäsenmaksuista

Suomen Poliohuolto ry laskuttaa varsinaisia jäseniään maaliskuun tietämissä, ennen yhdistysen vuosikokousta. Polioinvalidit ry taas lähettää jäsenmaksulaskunsa vuosikokouksensa jälkeen toukokuussa.

Mikäli sinulla on mielekäs, ettei kuluvan vuoden jäsenmaksua ole laskutettu tahi maksettu, niin pirautta tai laita vaikka tiedustelu sähköpostilla, niin selvitetään jäsenmaksut kuntoon. Jäsenmaksut ovat jo useamman vuoden olleet 10€/jäsen/vuosi/järjestö.

Kannatusjäsenien laskutus on luku ihan erikseen. Hankkijat soittavat ja tarkistavat jäsenyyden jatkumisen. Mikäli he eivät useammasta yrityksestä huolimatta tavoita teitä, niin lähestymme teitä ystävällisellä muistutuksella kannatusmaksusta. Kannatusjäsenlaskut postitetaan sitä mukaa kuin vahvistuksia jäsenyyden jatkumisesta saadaan.

Kiitos kaikille jäsenmaksujen maksamisesta niin kannatusjäsenille kuin varsinaisille jäsenillekin: on hienoa, että olette mukana!

Osoitteenmuutokset jne.

Elämäntilanteet ja osoitteet muuttuvat. Oikeiden yhteystietojen ylläpito helpottaa yhteistyömme sujumista niin, ettei esim. Poliolehti harhaile teille tietymättömille. Siis osoitteenmuutokset ja muu mikä olisi jäsenrekisterin pyörittämiseen helpottavaa tietoa tiedoksi jäsensihiteerille. Otathan yhteyden minuun, niin hoidetaan asiat päiväjärjestykseen.



Jäsenkirjeet sähköisesti

On kuulunut toiveita, että jäsenkirjeen voisi laittaa sähköpostiin eikä paperillisena laatikkoon. Homma ei ole ihan niin yksinkertainen kuin kuvitella saattaa, mutta tokihan sekin onnistuu. Ilmoitat vain minulle sähköpostiosoitteesi ja pidät minut ajan tasalla mahdollisista muutoksista.

Minulla on sähköpostiosoitteistossa jokin verran nimiä ja joskus pistän kimppapostia. Ihan kiva, mutta ikävä kyllä sähköpostiosoitteissa on joitakin vanhentuneita, eikä uutta osoitetta ole minulle tullut. Mail Delivery System herjaa iloisesti perille menemättömien osoitteiden tiimoilta. Kirjeposti saattaa (kiitos Itellan työntekijöiden) joskus löytää perille virheellisestä osoitteesta huolimatta. Sähköposteille näin ei käy.

Sähköiseen jäsenkirjeiden lähettämiseen tulemme etsimään nopeamman, näppärämmän ja luotettavamman tavan jatkossa, jos käyttäjien määrä kasvaa. Jäsenkirjeen voi ottaa vastaan sähköisesti myös Itellan palveluihin itse kirjautumalla samoin kuin teette siirtyessänne sähköiseen laskutukseen. Palvelu on minulle itselle vielä käytännössä vieras, mutta tarvittaessa ja heti kun ehditään, sekin asia

selvitetään. Tietotekniikka, eri mediamuodot jne. kehittyvät sellaista vauhtia, että väliin huimaa. Eri palveluntarjoajilla omia laitteja ohjelmistovaatimuksia eikä meidän vastaavat ole yhteensopivia, mutta ratkaisuja etsitään.

Osallistumismaksut

Syys on ollut hektistä aikaa monenmoisten tapahtumien ja ilmoittautumisten vastaanottamisen kanssa. Maksujen saapumista seuraan niin viitelistoin kuin väliin epätoivoisesti tiliotteiltakin. Viitelistat toimivat lähes virheittä tietokoneen syövereissä pankin ohjelmistojen kautta. Tilille viestikenttä tiedon kautta kirjatut maksut ovat ”virhealttiimpia”. Onhan tässä vuosien saatossa etsitty maksua jos toistakin. Varsinaisille jäsenille löytyy rekisteristämme jokaiselle henkilökohtaisen viitenumeron, jolla kaikki osallistumismaksut voi suorittaa. Mikäli sitä ei teillä ole, niin sen annan mielelläni. Joten ottakaa yhteyttä. Viitesirron pankkikulut ovat muuten roimasti pienemmät kuin viitteellisten.

Polioinvalidi-lehtiä kotiarkistoista?

Järjestämme Polioinvalidit ry:n julkaiseman Polioinvalidi-lehden arkistoa. Tavoitteena on saada lehdet niputettua kirjoiksi. Siksi kysynkin, onko teillä vinttikomeron kätöksissä ihan alkutaipaleen Polioinvalidi-lehtiä? Vuosilta 1956, 1957, 1958 ja 1959 arkistossamme on vain Joululehdet. Löytyisikö teiltä noiden toiminnan alkutaipaleen vuosien muita numeroita?

Vuoden 1965 vuosikerrasta puuttuu lehti nro 3. Muuten vuodesta 1960 aina vuoteen 1992 löytyvät kaikki Polioinvalidi-lehden numerot. Vuoden 1993 lähtien onkin sitten ilmestynyt tämä Poliolehti, julkaisijana on Suomen Polioliitto ry. Poliolehti on Suomen Poliohuolto ry:n ja Polioinvalidit ry:n yhteinen lehti.

Oikein hyvää talvea: vähemmän liukkaita kelejä ja enemmän aurinkoisia aamuja.

Kirsti ”Kikka” Paavola

jäsensihiteeri
puhelin 09-68609930
gsm 040-5229657
s-posti: kirsti.paavola@polioliitto.com



Suomen Polioliitto ry:n puheenjohtajalle Juhani Kivipellölle on myönnetty Suomen Yrittäjien yrittäjäristin Timanttiristi 40-vuotisen yrittäjäuran ansioista.

Poliolehti onnittelee!



Nyt kun taas joulun aika on,
mieli kaikilla huoleton.

Kiireet jääköön hetkeksi,
elämä muuttuu talven ihmeretkeksi.

Toisianne halatkaa ja
lahjat iloisina avatkaa.

Ah, on elo mahtavaa!



Rauhaisaa Joulua toivottaa Kuntsun väki

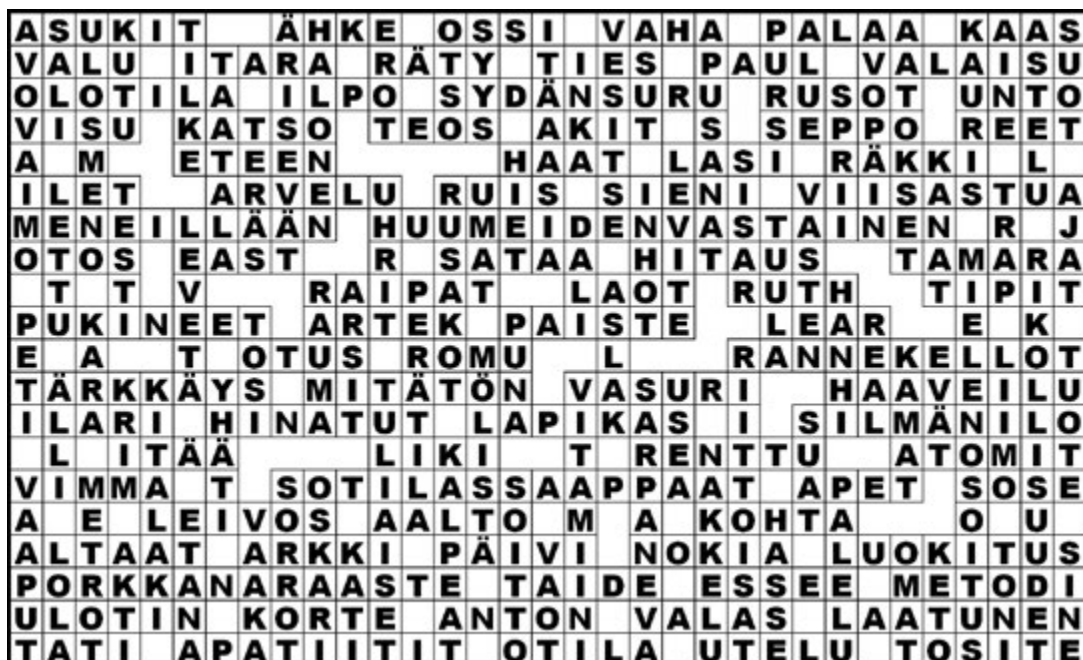
Poliolehden 3/2012 ruudukon voittajat

I palkinto 10 €
Heli Santala, Degerby

II palkinto 6 €

Tuula Raitala, Helsinki

Onnea!



Olavi Miettisen muistolle



Olavi Miettinen oli syntynyt 27.9.1927 ja nukkui pois 4.11.2012 Leväsen palvelukeskuksessa Kuopiossa.

Olavi liittyi Polioinvalidit ry:n 27.11.1956. Hän luokitui myös Savon osaston perustajajäseniin.

”Olli” oli aktiivisesti mukana Savon osaston johtokunnassa ja muussakin toiminnassa aina viime vuosiinsa asti. Hän oli valmis tekemään ja auttamaan silloin, kun tarvittiin henkilöä toteuttamaan asioita ja yhteisiä hetkiä.

Olli oli valoisa, elämänmyönteinen ja humoristinen kaveri. Kun Ollilta kysyi, ”Mitä kuuluu?” oli vastaus usein ”Ei kurjuutta kummempoo”. Hersyvällä huumorillaan hän sai kuulijat aina hyvälle mielelle ja rai-kuvat naurut ilmoille. Olli kulki pilke silmäkulmassa. Se auttoi monessa pulmassa. Jäät muistoihin.

”Saakoon Taivaan isä tiesi siunata.

Enkelisi olkoon suoja matkalla.”

Iiris Karvinen

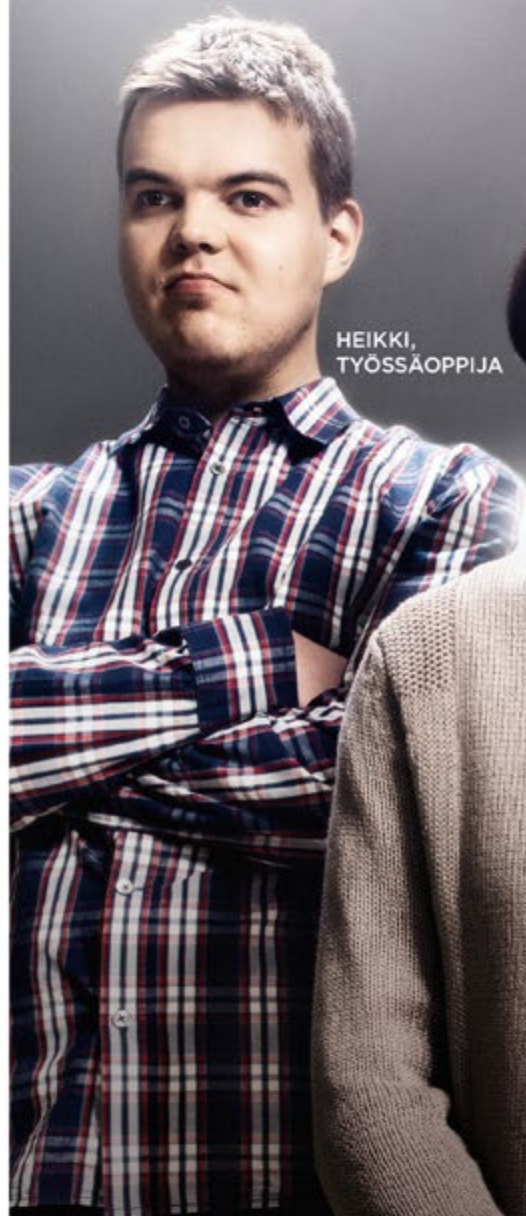
Polioinvalidit ry:n
Savon osasto



* PV94 *



PELISSÄ VAPAAEHTOISTYÖ.



HEIKKI,
TYÖSSÄOPPIJA



ULLA,
KEHITTÄMISPÄÄLLIKKÖ



PIRJO,
VAPAAEHTOISLUKIJJA

