

Poliolihti

Suomen Polioliitto ry:n jäsenlehti

2/2018



Vain rokote pelastaaa poliolta

"Venezuelassa todettu ensimmäinen polittartunta vuosikymmeniin".

Polio palasi Venezuelaan

Etelä-Amerikan valtio, Karibian meren rannikolla on ollut taloudellisisa ahdingoissa jo pitkään. Köyhyys ja ihmisten huonovointisuus on ylittänyt uutiskynnyksen monta kertaa. Venezuelalainen lääkäri Jose Felix Olettan, joka on toiminut myös maan terveysministerinä, ilmoitti tartunnan olevan ensimmäinen sitten vuoden 1989. Pan-Amerikan terveysjärjestön PAHO:n ilmoituksen mukaan polioon sairastunut lapsi ei ollut saanut rokotetta. PAHO:n mukaan lapsi elää Venezuelan itäosassa Delta Amacuron nimisessä osavaltiossa, jota pidetään yhtenä maan köyhimmistä osavaltioista.

Kansainväliset säännöt velvoittavat kaikkien maiden viranomaiset ilmoittamaan polio tartunnoista vuorokauden kuluessa. Lääkäri Olettan mukaan Venezuelan hallinnolla kesti yli kuukauden ilmoittaa tästä tartunnasta Pan-Amerikan terveysjärjestölle.

En edes tiedä kuinka asiasta pitäisi ajatella ja miten siihen reagoida. Olenko vihainen vai hämmmentynyt siitä, että ihmiset jättävät lapsiaan rokottamatta? Olenko pettynyt siitä, kuinka kauan tällaisen tartunnan kertomiseen on mennyt? Yli kuukausi tartunnasta ja virus on saattanut levitä jo todella laajalle alueelle. Olenko vihainen siitä, että emme pysty tarjoamaan lapsille suojaa tällaisia viruksia vastaan, olivat maan omat taloudelliset tilanteet sitten mitä tahansa? Vai olenko vain pettynyt siihen, että join kahvia onnellisena terassilla vailla murheita, kun muualla kärsitään taudista, joka pitäisi

olla jo hävinnyt? Onko väärin olla näistä vihainen tai ainakin pettynyt siihen, että vuonna 2018 emme ole vielä oppineet riittävästi.

On selvää, että kun maan taloudellinen tilanne on huono ja suurin osa väestöstä elää köyhyydessä, ei rahaa terveyspalveluihin riitä. Ei edes niihin rokotteisiin, joilla suojeltaisiin lapset edes muutamien sairauksien epidemioilta. Aikuisten tehtävä on pitää lapsista huolta, olivat ne sitten omia tai ei. Lähtökohtana olisi turvata lapsille mahdollisuus terveyteen. Koulutus ja työpaikat, niitä emme kaikille pysty tarjoamaan. Poliotartunnoilta suojaaminen on kuitenkin mahdollista, jos vain me aikuiset pidämme huolen siitä, että lapsemme saavat rokotukset.

Suomalaislapsista 5,5, % jää rokottamatta

Vuonna 2014 tehdyn tutkimuksen mukaan Suomessa rokotuskattavuus on 94,5%. Se tarkoittaa, että 5,5% jättää lapsensa rokottamatta. Suomen rokotuskattavuus on hyvä kaikilla maailman mittareilla. Meillä tarjotaan turvalliset rokotteet mm. poliota, hinkuyskää ja tuhkarokkoa vastaan.

Näitä rokotteita on tutkittu ja annettu lapsille puolivuosittain, ja silti ihmiset luulevat tietävänsä paremmin ja jättävät lapsensa rokottamatta.

Kyse ei ole ainoastaan omasta lapsesta, vaan kun jätät oman lapsesi rokottamatta, on se samalla riski myös muille lapsille, oli rokotus tai ei. Aikuisten vastuulla on siis tulevaisuudessakin se, kuinka yhteiskuntaamme horjuttavat epidemiat tulevat muokkaamaan yhteiskuntaamme.

Me aikuiset uskomme salaliittoteorioihin ja rokotusten kauhukertomuksiin, vaikka suurin osa meistä on rokotettu, emme-



kä ole siitä koskaan kärsineet. Saaneet vain immuunin noita tauteja vastaan. Kiitos näistä rokotuksista on se, että jätämme omat lapsemme rokottamatta? Tapoja kiittää on tietysti monia, mutta tämä on yksi huonoimmista.

Ymmärrän kyllä, että viime aikaiset narkolepsiatapaukset pelottavat ja hämmentävät. Mutta poliorokotuksilla on jo niin pitkät perinteet, että haitat ovat tiedossa. Niitä ei Suomessa käytössä olevasta Salkin rokotteesta ole raportoitu.

Ja myönnän senkin, että yksi raportoitu poliosairastuminen, yksi polioliapsi kaukana Venezuelassa ei ole maailman tärkeysjärjestyksessä edes listalla. Mutta se sairastuminen on turha, kun

meillä on käytössä työkalu sen estoon: rokote.

Poliovirus on ja elää sitkeästi maailmalla. Vain me voimme vaikuttaa sen hävittämiseen maailmasta. Onnistuminen on ollut jo todella lähellä, ja se on mahdollista, mutta vain, jos niin todella halutaan.

Rauhaa ja rakkautta.
END POLIO NOW!

Birgitta Oksa
päätoimittaja



Kannen kuva AK

Poliolehti

Julkaisija:

Suomen Polioliitto ry

Päätoimittaja:

Birgitta Oksa

Toimitus:

Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki

puh. 09 - 686 0990
fax 09 - 6860 9960

sähköposti:

birgitta.oksa@polioliitto.com

Lehti ilmestyy

4 kertaa vuodessa

Ilmoitusmyynti

Raija Nissinen

puh. 040 - 7222 442

Mainosilmoitusaineistot

studio@akarjalainen.net

Taitto

Antero Karjalainen

Paino

Arkmedia Oy

ISSN 1237-2781

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetystä aineistoista.

Suomen Polioliitto ry

Sisältö

Pääkirjoitus

Meirän sakille

Muuta

Yhdessä edes kerran vuodessa

Ilosta - Peurungan kesäpäivillä

Jorma Sepponen: "End Polio Now"

Maailmaa ristiin rastiin - Avustaja mukana matkoilla

Uutisia...

Muutoksia Kelan korvaamiin taksimatkoihin 1.7.2018 alkaen

EU:n vammaiskortti helpottaa matkusta rautateillä

Vuosikokoukset

Sosiaalibarometri 2018: Valinnanvapaus heikentää heikoimmassa asemassa olevien palveluja

Me olemme olemassa, Polioliitto Aamu-tv:ssä

Kuntoutusta

Terveisiä kevään 2018 avokuntoutuksista - sydämen asialla

Kyyhkylässä aarrekarttaa laatimassa

Pohjanmaan toinen avokuntoutuspäivä, asiaa hengityksestä

Pohjanmaan osaston HEKU 4.-9. 6. 2018

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2018

Avokuntoutuksista

Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Osastoissa ...

Keväällä on käyty ahkerasti lounastapaamisilla Turussa

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous Turussa

Kouvolassa tapahtuu: Vertaistukea ja iloa, kevätretki Valkealaan

Lomakkeet

Kurssihakulomake

Järjestöt tiedottaa

Rauman vinkkelist

Poliohuollon puolelta

Toimintakertomukset ja toimintasuunnitelmat

Osastoissa tapahtuu



Terveisiä kevään 2018 avokuntoutuksista - sydämen asialla

Tampereella, Turussa ja Helsingissä avokuntoutuksen pääteemana on kevään aikana ollut sydänterveys. Sydän-vaivat ovat jopa hieman pelottavakin aihe ja monia mietitytti kuinka mahdolliset sydänoireet, kuten raajojen turvotukset erottaa polion myöhäisoireista. Hyvä muistisääntö on, että jos oire on uusi ja sitä ei aikaisemmin ole tutkittu, on parempi käydä lääkärissä kuin jäädä itse tekemään diagnooseja.



Avokuntoutuksiset antavat mahdollisuuden yhdessä tekemiseen!

Verenpaineen mittauksessa on myös riittänyt jonoa. Monelta mittari löytyy kotoa ja kotona mitatut verenpaineet ovatkin yleensä luotettavampia, koska kotona tilanne on rauhallinen ja stressitön. Koska myös kahvin kulutus on kuntoutuspäivillä iso, nousee jo sen seurauksena verenpaineet tavallista korkeammalle. Mittari on siis hyvä hankinta kotiin, mutta niitä saa myös lainaksi. Verenpainemittarin saattaa saada lainaksi myös kirjastosta.

Pienin askelin

Helpottava tieto monelle oli myös, että hyvin pienillä teoilla pystytään jo parantamaan terveyttä. Niinhän sitä sanotaan että pienistä puroista muodostuu jokia, joista muodostuu järviä jne... Kaikkea ei siis tarvitse muuttaa kerralla. Pyritään säilyttämään ja lisäämään niitä jo olemassa olevia hyviä elintapoja ja vähentämään niitä vähän huonompia.

Puhetta riitti, kun ryhmissä mietittiin mitä korjattavaa omassa ruokavaliossa on ja mitä korjauksia ruokavalioon ja elintapoihin jo aiemmin on mahdollisesti tehty. Yleisimmät

korjattavat asiat olivat suolan määrän tarkkaileminen, rasvan laadun parantaminen, punaisen lihan määrän vähentäminen ja kasvien, hedelmien ja marjojen lisääminen. Ja tietysti alkoholin käytön ja tupakoinnin vähentäminen. Eli tismalleen samat korjattavat asiat, kuin tehtyjen tutkimusten mukaan lähes kaikilla suomalaisilla.

Uutta ja vanhan kertausta

Kevään avokuntoutuksissa on ollut kaiken kaikkiaan mukava tunnelma ja moni on kertonut omakohtaisia kokemuksiaan polion tuomista oireista ja mistä niihin on saatu helpotusta. Jaettu tieto on paras anti avokuntoutuksessa ja suurin osa kokee saavansa uutta tietoa avokuntoutuspäiviltä. Toki monesta asiasta tulee myös kertausta, mutta välillä vanhakin tieto on hyvä palauttaa mieleen.

Ilon voimalla

Jotta tunnelma pysyisi kuitenkin välillä vakavienkin aiheiden keskellä kepeänä, on bingo ja sanaselitys-jumppa saaneet महतavan vastaanoton. Nauruhan

on tunnetusti paras lääke ja sitä on iloksemme riittänyt jokaisella paikkakunnalla.

Teksti ja kuva
Jenni Pihkola

Suomen Polioliitto ry

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

Polioinvalidit ry

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

SUOMEN POLIOHUOLTO ry

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



Hyvät ystävät

Maaliskuun lopussa päättyi meidän perheen ”kuuden kuukauden korvipaellus”, joka alkoi sekunnissa Leena-vaimoni jäädessä suojatiellä auton rajun töytäyksen uhriksi.

Koska en pysty yksin jäämään kotiin, alkoi myös minulla oma hoitajaksoni Leenan kanssa. Ensin terveyskeskus/keskussairaala ja sitten Esperin asumispalveluysikkö.

Meidän onnemme oli, että koko ajan kuitenkin saimme sairastaa samassa hoitohuoneessa, tosin eri nimikkeillä. Pystyin varustamaan viidentoista neliön asumispalveluysikköömme omalla televisiolla, kahdella puhelimella sekä läppärillä. Joten yhteytemme ulkomailmaan säilyi. Kun meiltä kysyttiin, miten viihdyimme asumisyksikössä, totesin kaikille, että hyvin mutta jouduimme sinne vain viisitoista vuotta liian aikaisin.

Kiitos vielä Teille kaikille, kun elitte tapahtumiemme mukana kanssamme.



Äitini papereita selatessani sattui käteeni kortti vuoden 1942 syksyltä Sosiaaliministeriön Lastensiirtokomitealta, missä ilmoitettiin minun Ruotsin sijoitusasumis-osoitteeni. Eli nyt vasta selvisi, että olen ihan oikea ”sotalapsi”. Asia on ollut ilmeisesti isälleni ja äidilleni hirveä arka asia, koska he eivät ole asiasta kertaakaan puhuneet. Äitini säilyttämistä asiakirjoista ja kirjeistä päätellen näin on ollut. Itse en ole ollut yhteydessä hoitopaikkaani missään vaiheessa jälkeensä. Ruotsista minut palautettiin 1945 kiitettävien lausunnon. Olin kuulemma ollut kiltti lapsi ja opin hallitsemaan ruotsin kielenkin täydell-



Ihmisen paras ystävä on kuitenkin aina koira!

lisesti. Vasta vuosi sitten selvitin asiat Suomen Kansallisarkiston sekä vastaavan Ruotsin viraston kautta.

Joskus olen miettinyt, että voisin olla kolmen maan kansalainen. Kanadalainen: isä oli siellä metsätöissä viisi vuotta 1930-luvun maisemissa. Olisin voinut syntyä siellä. Ruotsalainen: olisivat halunneet pitää minut pysyvästi. Mutta olenkin nyt suomalainen. Eikä siitä ole valittaminen.



Kahden kuukauden totuttelun ja kotoutuksen jälkeen olen palaamassa karuun arkeen suomalaisen soten piiriin. Mitä enemmän aikaa maan hallituksella menee asian käsittelyssä, sitä sotkuisemmaksi se menee. Muodollisesti asia on syytetty perustuslakivaliokunnan niskaan. Se on hyvä syy viivytystä. Tehdä kaikille puolueille oman halun mukaisia päätösesityksiä. Olen kauan ollut sitä mieltä, että odotan vain tulevaisuutta ja sen tuomaa lopullista päätöstä. Murehditaan sitten.



Toinen suuri ongelma tulee olemaan kuljetuspalvelujen kilpailuttaminen. Vaikkeudeksi on nousemassa kuljetuskaluston määrittely, hinnan määrittely, tilausten toimivuuden järjestäytyminen, odotusaikojen toimitus ja uusien ohjeistusten määrittely. Tällä hetkellä toimivat kilpailuttamistahot pyrkivät vetoamaan siihen, että ohjeistus on alueellisesti yhteisesti sovittu. Sitä ei voida muuttaa kuntakohtaiseksi. Vastaavasti minä olen ilmoittanut, harva se viikko, että vammaisneuvostoissa on sovittu toisin ja lähettän kuntayhtymälle erilaisia päätöksiä. Samalla olen ilmoittanut tekevämme oikaisupyyntöjä ja valituksia, mikäli toiveitamme ei oteta huomioon.



On ihana olla kotona. Opetella lokakuussa hankkimaani television käyttöä. Katsoa nurmikon ja kukkusten kasvua. Kotoharakan paluuta. Jänisten ja oravien temmeltämistä puutarhassa. Pikkulintujen kylpemistä pihallammikossa. Sepelkyyhkyjen ääntelyä. Pulmuspariskunnan kuhertelua kotikoivussa ja ennen kaikkea ihastella Ruutin vastaanottoa. Näyttää siltä, että siltä on jäänyt paljon makupaloja saamatta, kun se niin anovasti katsoo silmiini.

Alkukesä on ollut kaunis. Toivotankin Teille jokaiselle oikein hyvää kesän jatkoa ja ihanaa elämän kulkua.

Jussi

Yhdessä edes kerran vuodessa

"Myrskyn jälkeen on poutasää" raikui kajareista kun polioliaiset kokoontuivat viettämään kesäpäiviä Peurungan kylpylään Laukaaseen. Kesäpäivät 2018 vietettiin hienossa kelissä ja aurinko tarjoi joka päivälle lähes helteiset lukemat.

Vertaistuesta voimaa

Suomen Polioliiton valtakunnalliset kesäpäivät ovat tapahtuma, jossa viimein nähdään kaikki yhdessä ja päästään vaihtamaan kuulumiset saman pöydän ääressä. Valitettavasti vuodet menevät ja asiat tapahtuvat nopeasti. Kaikki eivät siis aina paikalle pääse - syystä tai toisesta.

Seurasimme ihmisiä viikonlopun ja näimme paljon iloisia naamoja. Elämä varmasti keinuttaa soutuveneitämme eri lailla, mutta kun sidomme veneet yhteen, niin tulemme yhdeksi isoksi lautaksi ja huomaamme, että saamme siten sittenkin aaltoja murrettua. Yhteishengen voima ja saatu vertaistuki ovat asioita, joita ei voi ymmärtää kuin sellainen, joka on sen kokenut.

Kesäpäivät ovat olleet jo vuosikymmenten ajan tärkeä tapahtuma. Niiden merkitys kasvaa, kun vuodet rikkovat soutuveneitämme.

Jokaiselle jotakin

Teatteria, mölkkyä, ketjupeliä, keilausta, uintia ja yhdessä tekemistä. Kesäpäivät olivat sellaisia tapahtumia ja kilpailuja täynnä, joihin jokainen pääsi osallistumaan.

Kesäpäivien järjestäminen on aina työlästä, ja pelko siitä tulee ihmisille paikalle, on aina olemassa. Joka vuosi pelko on osoittautunut turhaksi, sillä ihmiset saapuvat paikalle avoimin

mielin ja uusien sattumusten kanssa. Vuodessa tapahtuu paljon ja niiden jakaminen on iso osa kesäpäiviä. Yhdessä itketään ja nauretaan, on klisee, joka toteutuu sen kaikissa muodoissa kesäpäivillä.

Kuvat kertokoon

Kuvat kertovat aina enemmän kuin tuhat sanaa, joten päätimme tehdä kuvasarjan, joista selviää lähes kaikki ne asiat, joita hyvät kesäpäivät vaativat. Kiitos kaikille osallistumisesta ja toivotavasti näemme jälleen seuraavana kerran, kun kokoonnumme yhteen. Seuraavaa tapaamista odottaessa toivomme kaikille hyviä ja pehmeitä aaltoja, jotta saamme soudella lempeillä vesillä. Ja muistakaa, että jos vene vuotaa, niin aloittakaa äyskäröinti ajoissa!

Teksti: Poliolehden toimitus

Peurungan kesäpäivillä Lauri Jokinen toivotti kaikki lämpimästi tervetulleeksi.

Mäntypistiäinen (Seija) ja puu (Iiris) valmistautuvat rooleihinsa.

Teatteriryhmä Valiopommit keskeytti kansainvälisen kiertueensa ja saapui viihdyttämään yleisöä Peurunkaan. Esiintyjät antoivat kaikkensa ja yleisö kiitti raikuvilla aplodeilla!



1: Ulkoilmat olivat mainiot ja kesäpelit keräsivät osanottajia jonoksi asti

2: Sirpa Haapala näytti muille mallia ja mestarin heittotyyli.

3: Frisbee-golf oli monelle uusi, mutta mieluinen peli!

4: Ketjupeli on aina kaikkien suosikki ja se tuotiinkin mukaan aina Helsingistä asti.

5: Oikeilla apuvälineillä päästiin myös keilaamaan. Aarni Luhtala näytti muille mallia, Antti Haapala avusti.

6: Aarni Luhtala pystyi vain tuijottamaan, kun Iiris Karvinen kaatoi kaikki keilat!

7: Järvimaisemissa on vain aina jotain niin kaunista...



ILOSTA - Peurungan kesäpäivillä

Ilo on emotionaalinen tila, jota kuvataan tyytyväisyyden ja onnen tunteena. Iloa voi kokea esimerkiksi onnistuessaan tai tava-
tessaan mieluisan henkilön. Hymy on hyvin monimerkityksinen kasvojen ilme, joka mielihyvän lisäksi voi ilmaista lukuisia muitakin tunnetiloja, kuten tyytyväisyyttä.

Hymystä

Fysiologisesti hymyiltäessä ylähuulen kohottajalihas nostaa ylähuulta samalla kun iso ja pieni poskipäälihas sekä hymylihas vetävät suupieleä ja huulten reunoja sivulle ja ylöspäin. Hymyillessään ihminen käyttää kaikkiaan noin kahdetasata eri lihasta. Aasialainen ihminen hymyilee enemmän silmillään kuin länsimaalainen. Oraalinen hymy voi olla teenäistä, mutta silmillä hymyily on aidompaa.

Huumoria ja nauramista sekä niiden psykologisia ja fysiologisia seurauksia ihmisessä tutkiva tieteenala on nimeltään gelotologia. Ilmeiden, puhetyylin, asentojen ja liikkeiden automaattinen jäljittely synnyttää iloiseksi, haukottelu väsyneeksi.

Vedä naamasi väkisin hymyyn. Aivosi päättävät, että jossain täytyy olla jotain hymyiltävää, joten ne auttavat sinua hymyilemään lisää. Ja sinulle hymyillään takaisin. Oma mieliala voi yrittää parantaa hymyilemällä ja antamalla kasvolihasista tulevan palautteen vaikuttaa aivoihin. Apuna voi käyttää vaikkapa kynää etuhampaiden välissä.

Sosiaalisen ulottuvuuden saa mukaan, kun hymyilee peilin edessä. Mukavat muistot ja kuvitelmat varmasti auttavat mielialan parantamisessa.



Polioliiton kuntoutusohjaaja Marja Räsänen kertoi ilosta – iloisena.

Nauruun

Nauru on ihmisen tunnereaktio. Se on huvittuneisuuden, ilon ja joskus muiden tunteiden normaalia ilmaisemista. Nauraminen on ihmiselle tyypillistä, kun hän kuulee, näkee tai tuntee jotain hänestä hauskaa tai huvittavaa.

Nauru voi olla myös reaktio fyysiseen kosketukseen, kuten kutittamiseen. Nauraessa ihminen paljastaa tavallisesti hampaansa ja vetää suupieliään ylöspäin. Hänen pallealihaksensa supistelee ja silmänsä kaventuvat. Lievempää nauramista, josta ei kuulu ääntä, kutsutaan hymyilemiseksi.

Nauraminen on osa ihmisten välistä vuorovaikutusta, ja sen on arveltu kehittyneen alun perin sosiaalisen kanssakäymisen tarpeisiin. Nauramista käytetään osoituksena ryhmään kuulumisesta – se ilmaisee hyväksyntää ja positiivisia tunteita. Nauraminen on joskus tarttuvaa: yhden

henkilön nauraminen voi saada toisetkin nauramaan.

Mielihyvähormonit

Mielihyvä on kemialla. Mielihyvähormonit puuttuvat peliin aina kun meistä tuntuu iloiselta, mukavalta, jännittävältä tai tivaalliselta. Mielihyvähormonit koettavat näyttää meille, mistä onnellisuus on tehty.

Dopamiini ohjaa meitä kohti hyvää, serotoniini tasoittaa elämän myrskyjä ja oksitosiini liittävät meidät muihin ihmisiin.

Dopamiini

Kun ihmiset nykyään menevät konserttiin tai tanssimaan tai hyppäämään laskuvarjolla, he sanovat hakevansa vain dopamiiniansa.

Dopamiinin mielihyvää tuottava vaikutus ulottuu syvälle: koemme ensimmäisen dopamiinimyrskymme, kun katsomme vauvana äitimme hymyileviä

kasvoja ja painaudumme vasten hänen lämmintä syliään.

Dopamiini on aine, joka pitää meidät käynnissä. Kuorruttamalla hyvät asiat mielihyvällä, se suuntaa toimintaamme ja antaa niille merkityksen. Eläinkokeet vahvistavat tämän näkemyksen. Jos hiireltä tuhotaan dopamiinia tuhoavat aivosolut kokonaan, se menettää kiinnostuksensa kaikkeen.

Dopamiini aktivoituu myös silloin, kun koemme jotakin uutta. Emme kiinnitä huomiota huoneessa lentävään kärpäseen, mutta jos se hehkuu sinistä valoa, dopamiinijärjestelmämme käynnistyy välittömästi. Se pakottaa meidät ottamaan selvää, mikä tuo outo otus on. Samalla meitä kihelmöi ja jännittää, koska emme ole aikaisemmin nähneet sellaista. Ei liene sattumaa, että dopamiini on myös raajojemme liikkeiden keskeinen säätelijä.



Peurungan kesäpäivien osallistujat kuuntelivat tarkkana: mielihyvähormoonit saadaan hyrräämään esimerkiksi hyvää syömällä.

Serotoniini

Parikymmentä vuotta sitten keskeisenä ”hyvän olon hormonina” pidettiin serotoniinia. Havaittiin että kun serotoniinin määrä aivoissa lisääntyi, masennus lieveni tai parani kokonaan. Serotoniinilla on jotakin tekemistä onnellisuutemme kanssa. Sitä pidetään tasapainottavana välittäjäaineena, eli ”tyytyväisyshormonina”

Serotoniini tasoittaa tunteidemme huippuja: aggressiota, pelkoa ja ahdistusta. Kun serotoniinin määrää lisätään esimerkiksi lääkkeillä, elämän laskut eivät tunnu niin syviltä, mistä on hyötyä masennuksen hoidossa. Haittapuolena on, etteivät nousutkaan ole silloin niin korkeita. Serotoniini on stolainen molekyyli: se valmistaa meitä ottamaan elämän vastaan sellaisena kuin se tulee.

Oksitosiini

Oksitosiinin terveysvaikutuksia on tutkittu eniten imettävillä äideillä, joilla oksitosiinin tasot ovat luontaisesti korkealla tasolla. Näiden tulosten perusteella imettävät äidit sietävät stressiä paremmin kuin ei-imettävät, ja heidän verenpaineensa, sykkeensä ja muut sydämen terveyden mittarit osoittavat terveempiä lukemia.

Oksitosiinin tiedetään lisäävän myötätuntoa toisia ihmisiä kohtaan. Kun ihmisille annetaan oksitosiinia nenäsuihkeena, he

kykenevät tulkitsemaan herkemmin millaisia tunteita ihmisten kasvonilmeet ilmaisevat. Oksitosiini on siis tietystä mielessä ystävyyden ja hyvän tahdon hormoni.

Kohti iloisempaa oloa

Mielialahormonit siis vaikuttavat, kunhan ne panee hyriseämään. Vaikutukset voivat perustua mielihyvähormoneiden aktivoitumiseen, yleiskunnon kohenemiseen ja stressin lievittymiseen. Kannattaa kokeilla! Ihmiset, jotka harrastavat liikuntaa kolme kertaa viikossa, eivät ole niin vihasia, kyynisiä ja epäluuloisia kuin sohva-perunat.

Yksinkertaisin tapa saada mielihyvähormonit hyrräämään on syödä jotakin hyvää. Kun jokin maistuu hyvältä, aivojen mielihyväradat aktivoituvat, ja syömisestä tulee hyvä olo.

”Jos haluat kertoa ihmisille totuuden, naurata heitä, muuten he teilaavat sinut”

Oscar Wilde

Mielihyvää tuottavien ruokien joukossa ei ole suklaan voittanutta. Suklaa nimittäin koukuttaa syöjensä paljon monimutkaisemmin kuin jäätelö, pita tai muut mielihyväruoat. Suklaa myös lievittää ahdistusta. Tuoreessa tutkimuksessa koehenkilöt söivät 40 grammaa tummaa suklaata päivässä: stressi ja ahdistuneisuus laskivat pelkästään suklaata syömällä kahdessa viikossa.

Tulinen ruoka on yksinkertainen tapa nostattaa euforisia tunteita. Chili on siinä mielessä hassu mauste, ettei se maistu miltään. Sen maustamisomina-

suudet perustuvat yksinomaan siihen, että se aiheuttaa suussa kipua. Kun suuhun sattuu, aivot vapauttavat endorfiineja kipua vaimentamaan – ja sivutuotteena saamme euforisen olon.

Koskettaminen lisää oksitosiinin tuotantoa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että ihmisillä, jotka eivät kaihdakaan läheisyyttä, on korkeat oksitosiinitasot. Kunnon rutistus myös lievittää stressiä ja saa olon tuntumaan paremmalta. Epäitsekään toiminnan suotuisien terveysvaikutusten uskotaan palautuvan osaksi sosiaalistavaan oksitosiinihormoniin.

Nauraminen on varmin tapa saada hyvä olo. Se lievittää stressiä, tehostaa immuunijärjestelmää, vähentää kipuja, tehostaa hengitystä ja saa kaikki mielihyvähormonit liikkeelle.

Huumorintajuiset ja usein nauravat ihmiset ovat terveempiä ja elävät pidempään kuin kylmäkiskoiset ihmiset. Tämä ei kuitenkaan välttämättä johdu pelkästään naurusta, vaan ylipäänsä positiivisesta elämäntilanteesta.

Koonnut: Marja Räsänen
Peurungan kesäpäiville

Lämmin kevät oli saanut vedet sopiviksi ja uiminen maistui!



Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous - tärkeitä palveluja polion sairastaneille

Suomen Polioliitto ry:n vuosikokous pidettiin Kumpulantien toimistolla toukokuun lopussa. Vuosikokousedustajat oli valittu jäsenjärjestöjen vuosikokouksissa aiemmin keväällä. Edustajien lukumäärät määräytyvät sääntöjen mukaisesti järjestöjen varsinaisten jäsenten lukumäärien mukaisesti.

Erittäin poikkeuksellisesti tällä kertaa sekä Polioliiton puheenjohtaja että jäsenjärjestöjen puheenjohtajat Leo Hänninen ja Rauno Nieminen joutuivat jättämään vuosikokouksen väliin.

- Äkillisiltä yhteensattumilta ja sairastumisilta ei vain voi välttyä. Nyt näitä osui harmittavasti useampi, mutta vuosikokousten aikataulut päätetään jo sääntöjenkin mukaisesti niin aikaisin, että paljon ehtii aina tapahtua, totesi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa. Hän totesi myös, että rällä yhdentoista osallistujan joukollakin saadaan varmasti asiat hoidettua hyvin ja oikein.

Polioliiton vuosikokouksen avasi Polioliiton hallituksen jäsen Kaarina Lappalainen. Kokouksen puheenjohtajaksi kutsuttiin Riitta Nissilä Varsinais-Suomesta.

Kuntoutuksen muutos huolettua

Kokouksessa keskusteltiin vilkkaasti poliovammaisten asemasta ja kuntoutusmahdollisuuksista tämän päivän ja tulevaisuuden Suomessa. Erityisesti puhuttiin luonnollisesti Suomen Polioliiton järjestämät, Veikkauksen rahoittamat kuntoutuspalvelut.

- Kurssit Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa ovat saaneet hyvät palautteet erityisesti heiltä, jotka ovat oman toimintakykynsä



Puheenjohtajana jatkaa Juhani Kivipelto Pohjanmaalta, varapuheenjohtajana Leo Hänninen Uudeltamaalta ja hallituksen jäsenenä Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Rauno Nieminen. Kuvassa kaikki kokouksen osanottajat.

sä nopean heikkenemisen takia etsineet apua, kertoi toiminnanjohtaja Oksa. Hän totesi, että on harmillista, että Kyyhkylän laitospaikkoihin ja pitkiä siirtymistä on liikkeellä niin paljon vääriä huhuja ja oletuksia.

Hän korosti, että kertomalla riittävästi jo hakuvaiheessa mahdollisista erityistarpeista, voidaan ne ottaa huomioon.

- Jos puutteista kerrotaan vasta kurssin jälkeen, emme ole saaneet mahdollisuutta edes yrittää korjata asiaa jo kurssin kuluessa. Useimmiten pulmat ja epäkohdat voitaisiin hyvällä yhteistyöllä korjata nopeastikin.

- Tokikaan koskaan emme taida pystyä järjestämään mitään niin, että se olisi kaikkien mielestä napakymppi, mutta sen voin luvata, että niin Polioliitto kuin Kyyhkylän henkilökuntakin tekee parhaansa, jotta osallistujat

saisivat lisätyökaluja oman toimintakyvyn ylläpitoon.

Myös paikalla olleet jo Kyyhkylän kurssilla olleet kertoivat kokemuksistaan ja totesivat, että pieniä majoitushankaluuksia yms. on ollut, mutta nyttemmin ne on jo korjattu.

- Henkilökunta on kyllä ystävällistä ja valmista auttamaan.

Avokuntoutusta järjestettiin vuonna 2017 kahdeksassa ryhmässä ja niissä oli osallistujia yhteensä 197 henkilöä. Vuonna 2018 ryhmien määrää kasvaa kymmeneen ja osallistujien määrään odotetaan reipasta kasvua.

- Laitoskuntoutusjaksojen määrä tulee vähenemään väijäämättä. Painopistettä siirretään koko vammaiskentässä yhä enemmän avokuntoutukseen ja digitaalisten palvelujen käyttöön. Tämä on selkeä linjaus kaikessa julkisessa terveydenhoi-

dossa, totesi toiminnanjohtaja Oksa.

Suomen Polioliitto on tarttunut haasteeseen, jonka uusi painotus poliokuntoutukselle asettaa. Avokuntoutuksen sisältö ja osallistumiskynnys pyritään muokkaamaan sellaiseksi, että osallistuminen tukee toimintakykyä, antaa voimavaroja omaan arkeen.

- Eikä sovi unohtaa sitä vertaistukea, jota yhdessä oleminen ja tekeminen antaa. Kokemusten ja vinkkien vaihto tietopohjaisen tiedon ohella on tärkeää.

Nettikuntoutus herätti epäilyksiä, sillä tutkimuksen mukaan vain joka viidennellä poliojärjestön poliovammaisella jäsenellä on käytössä nettiyhteys ja taito käyttää sitä.

- Kuka auttaa, jos kaadun liikkuessani fysioterapeutin ohjeen mukaan? Ja ennen kaikkea, kuka liikuttaa näitä halvaantuneita jä-

seniäni, jos vain yksin kotonani tuijotan kuvaruutua ja yritän tehdä niin kuin sieltä opasteaan?

Kävi hyvin ilmi, että kuntoutuspalveluja tulee jatkossakin pystyä tarjoamaan hyvin erilaisille kohderyhmille räätälöityinä ja eri kuntoutusmuodoille on asetettava tavoitteet, joilla niihin oikeasti voidaan päästä. Polioliitto pyrkii mahdollisuuksiensa mukaan vastaamaan haasteeseen myös tulevaisuudessa.

- Tietoa poliosta, polion myöhäisoireista ja toimintakyvyn ylläpidosta tarvitaan vielä kymmeniä vuosia. Meidän tehtävämme on koota tieto ja käytännön työkalut niin, että ne ovat poliovammaisten käytössä myös tulevaisuudessa, linjasi Birgitta Oksa.

Toiminta tärkeää

Kokouksessa olivat esillä sääntömääräiset asiat. Toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kävi läpi vuoden 2017 toiminnan ja talouden. Tilintarkastajien lausuntoon pohjaten tilinpäätös hyväksyttiin ja liiton hallitukselle ja muille vastuhenkilöille myönnettiin vastuuvapaus yksimielisesti.

Vuoden 2018 talousarvioon tai toimintasuunnitelmaan ei tehty muutoksia, vaan ne hyväksyttiin hallituksen laatimassa muodossa.

Polioliiton toiminta sai osallistujilta hyvää palautetta ja toiminnan vaikuttavuutta arvioitiin hyvin monelta kantilta. Rajallisista - niin henkilöstön kuin rahoituksen - voimavaroista huolimatta toiminnalla on saavutettu ihmisiä, jotka ovat voineet hyödyntää saamiaan Polioliiton palveluja omassa arjessaan.

Erityistä kiitosta on saatu neuvontapalveluista

- Neuvontapalvelut linkittyvät luontevasti myös avokuntoutustoimintaan. Ohjaustilanteita kirjattiin vuonna 2017 yhteensä 284. Mukana on niin poliovammaisia, heidän läheisiään, avustajia kuin ammattihenkilöitäkin. Kysymysten kirjo on suuri ja värikäs. Tietoa tarvitaan monista käytännön asioista erityisesti vammaispalvelulain mukaisista palveluista. Ja rokotukset mietittyvät yhä enemmän pienten lasten vanhempia, kertoi Oksa.

Henkilövalinnat

Suomen Polioliiton henkilövalinnat tehdään sääntöjen mukaisesti kahden vuoden välein. Tällöin koko hallitus on erovuorossa. Jäsenjärjestöissä sen sijaan vain puolet hallinnosta on vuosittaisessa erovuorossa.

Hallituksen koko päätettiin pitää saman suuruisena kuin viime vuosina on ollut: puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja viisi hallituksen jäsentä.

Hallituspaikkojen jaostakaan jäsenjärjestöjen kesken ei käyty enempää keskustelua, vaan hallitus jatkaa samassa kokoonpanossa kuin edellisenä kaksivuotiskautena.

Puheenjohtajana jatkaa Juhani Kivipelto Pohjanmaalta, varapuheenjohtajana Leo Hänninen Uudeltamaalta ja hallituksen jäsenenä Markku Huostila, Lauri Jokinen, Kaarina Lappalainen, Väinö J. Mäki-Petäys ja Rauno Nieminen.

Teksti: BO

Kuvat: AK

Polioinvalidit ry:n vuosikokous

Polioinvalidit ry jatkaa alueellista toimintaansa ja panostaa kuntoutukseen

Polioinvalidit ry kokoon-tui vuosikokoukseensa Näkövammaisten keskusliiton IIRIS-taloon, Helsingin Itäkeskukseen lauantaina 21.4.2018. Paikalle oli saapunut reilut neljäkymmentä varsinaista jäsentä avustajineen.

- Osallistujamäärä on linjassa viime vuosien vastaavaan. Vuosikokouksen asioita käsitellään paikallisosastojen vuosikokouksissa ja sieltä saatujen palautteiden ja ehdotusten mukaisesti laaditaan mm. toimintasuunnitelma ja sopeutetaan siihen sitten talousarvio, totesi yhdistyksen puheenjohtaja Rauno Nieminen, kun häneltä kysyttiin huolettaako vähäisemmäksi käyvä osallistujamäärä.

Muutama osasto lähettääkin edustajansa kokoukseen tuomaan alueen kannanottoja ja ehdotuksia tiedoksi vuosikokoukselle.

Paikallistoiminnalle edellytyksiä

- Polioliiton avokuntoutusryhmät ovat yksi esimerkki yhteistyöstä ja alueellistamisesta. Avokuntoutusten sarja käynnistyi pilottikokeiluilla vuonna 2015 ja jatkuvat nyt Veikkauksen rahoittamina kahdeksalla paikakunnalla. Yhden valtakunnallisen ryhmän sijaan tarjolla on kymmenkunta ryhmää eri puolilla Suomea, kertoi toiminnanjohtaja Birgitta Oksa.

Hän korosti, ettei tämä olisi mahdollista ilman Polioinvalidit ry:n alueellista paikallisosastojen toimintaa.

- Paikallisosastojen kanssa yhteistyössä on löydetty sopivat tilat ja ajankohdat. Puhumattaakaan tiedotuksesta ja toimivasta ”puskaradiosta”

- Paikalle oli saapunut paljon sellaisia poliokuntoutujia, jotka ovat ensi kertaa mukana ylipäättään missään yhdistyksen tai osaston tarjoamassa tapahtumassa, vahvistaa jäsen sihteeri Kirsti Paavola.

Muutoinkin yhdistyksen toiminnan painopiste on alueellisessa toiminnassa.

- Näin osallistumismatkat on saatu lyhyemmiksi ja palveluissa voidaan paremmin ottaa huomioon paikalliset olosuhteet, totesi Rauno Nieminen.

Paikallisosastot saavat vuosittain tukea toimintansa rahoitukseen ja osa rahoitetaan sitten osallistumismaksuilla.

- Paikallisosastojen toiminta on yhdistyksen selkäranka ja sitä tuetaan paitsi rahoituksella myös muita toimintaedellytyksiä tuemalla. Osastot voivat hyvinkin itsenäisesti paitsi suunnitella ja toteuttaa toimintaansa, myös määrittellä minkälaisella organisaatiolla he toimintaa pyörittävät, kertoi puheenjohtaja Nieminen.

Hän korosti, että vaikka yhdistys valvoo tarkasti rahojensa käyttöä ja toiminnan sääntöjen ja toimintasuunnitelmien mukaisuutta ei turhaa byrokratiaa haluta kasvattaa.

- Tärkeämpää on vapauttaa jaksamista jäsenille tarjottavien palvelujen järjestämiseen. Tokikin tämä malli lisää toimisto henkilökunnan työmäärää entisestään, kertoi Nieminen kysyttäessä yhdistyksen toiminnan suunnasta.

Toimintakyvyn ylläpitoon tukea

Polioinvalidit ry panostaa kuntoutustarjontaan. Kuntoutukseen yhdistys käytti vuonna 2017 lähes 63 000 euroa. Niillä rahoitettiin mm. 12 alueellista henkilökohtaisen jaksamisen



Polioinvalidit ry:n vuosikokoukseen osallistujat kokevat järjestötyön mielekkääksi ja toivovat, että kaikkien polioinvalidien hyväksi tehtävää työtä jatketaan.



Yhteiskuvaan koottiin Polioinvalidit ry:n johtokunta ja vuosikokouksen puheenjohtaja Riitta Nissilä.

heku-kurssia. Kuntoutustoit-
mintaan osallistui 392 henki-
lää, iältään 50-88 vuotta. He-
ku-kurssien lisäksi yhdistyksen
kuntoutustoimintaan kuuluvat
paikalliset liikuntaryhmät ja tu-
etut kuntoutusjaksot Lehtimäen
Opistolla.

- Yhdistyksen kuntoutusajatus
lähtee siitä, että yhdistyksen tar-
joamissa kuntoutuspalveluissa
on mukana myös vertaistuki.
Ihan niin kuin se on mukana
myös kaikessa muussakin toi-
minnassamme, kertoi jäsenih-
teeri Kirsti Paavola.

Hän totesi, että on myös itse
aktiivinen kuntoutuspalvelujen
käyttäjä.

- Oma toimintakyky ja erityi-
sesti kävely on vuosi vuodelta
hankalampaa. Uin säännöllisesti
ja olen iloinen jokaisesta mah-
dollisuudesta panostaa omaan
hyvinvointiin. Kotona se tahtoo
jäädä suunnitelmiksi, mutta
näistä päivistä ja kuntoutusjak-
soista saa uutta pontta kiinnittää
omaan jaksamiseen huomiota.
Ja on helpottavaa saada vaihtaa
ajatuksia ja nähdä, ettei ole on-
gelmineen yksin.

Toiminnan rahoitus

Yhdistyksen toiminnan ko-
konaiskulut olivat euroa
284 279,06 €. Oman varain-
hankinnan ja toimintatuottojen
lisäksi yhdistys on vuosikokouk-
sen päätöksen mukaisesti ollut
valmis rahoittamaan jäsenpal-
velujaan omalla pääomalla. Toi-
mintavuonna yhdistys sai Greta
Mattssonin testamenttilahjoit-
uksen 71 878,94 euroa Omalla
pääomalla tapahtuvaa rahoitusta
ei tarvittu.

Varainhankinnassaan yhdistys
noudattaa sosiaali- ja terveys-
järjestöille laadittuja varainhan-
kinnan eettisiä periaatteita. Tär-
keimpiä varainhankintatapoja
ovat kannatus- ja varsinaisten
jäsenten jäsenmaksujen lisäksi
vuokratuotot. Vuokratuottojen
tulosta nyt ja lähivuosina tule-
vat rasittamaan Kyttälänkontu
Oy:n kehittämishankkeeseen
ja remontointiin liittyvät kus-
tannukset.

- Tampereen Kuntouttamis-
laitos Oy:n vuokratuotto on
ollut jo reilut kymmenen vuotta
yksi yhdistyksen tärkeimmistä
varainhankinnan muodoista.
Kiristynyt kilpailutilanne ja jul-
kiset säästötavoitteet näkyvät
myös yhtiön asiakasmäärissä
ja kun tähän lisätään kiinteis-
tön hankesuunnitelmat, riittää
hallinnolla haasteita myös sillä
saralla, kertoi puheenjohtaja
Rauno Nieminen.

Hän korosti, että vuokratuo-
toilla on voitu tarjota palveluja
jäsenistölle kohtuuhinnalla.

- Nyt saatu testamenttilah-
joitus käytetään varsinaiseen
toimintaan eli jäsenille suunnat-
tujen palvelujen rahoittamiseen.

Henkilövalinnat sopuisasti

Yhdistyksen johtokunnan
varsinaisiksi jäseniksi vuosik-
si 2018-2019 valittiin Pirkko
Ahola Ähtäristä, Seija Valkonen
Jaalasta, Kaarina Lappalainen
Helsingistä ja Timo Härkönen
Oulusta. Johtokunnassa jatkavat
sääntöjen mukaisesti vuoden
2018 Sirpa Haapala Porista,
Lauri Jokinen Turusta, Pirjo
Karin-Oka Tampereelta ja Iiris
Karvinen Heinävedeltä.

Polioliiton vuosikokousedusta-
jista äänestettiin ja kokousedus-
tajiksi valitun johtokunnan ja
puheenjohtaja Rauno Niemisen
lisäksi tulivat Riitta Suurkuukka
Pääkaupunkiseudulta ja Riitta
Nissilä Varsinais-Suomesta.

Teksti: BO

Kuvat: Aarni Luhtala

Suomen Poliohuolto ry:n vuosikokous

Lomailua ja vertaistukea
jäsenille myös jatkossa

Suomen Poliohuolto ry:n
varsinainen vuosikoko-
us pidettiin 25.5.2018
Kinaporin palvelukeskuksessa,
Helsingissä. Paikalle lähes hel-
teisenä toukokuun perjantaina
saapui yhdeksän yhdistyksen
varsinaista jäsentä avustajineen.

Suomen Poliohuolto ry:n sään-
töjen 10 § 3 mom. mukaan jä-
sen voi saada haluamansa asian
yhdistyksen kokouksen käsi-
teltäväksi tekemällä siitä kir-
jallisen esityksen yhdistyksen
hallitukselle viimeistään kolme-
kymmentä (30) päivää ennen
kokousta. Yhdistyksen hallituk-
selle ei ollut tehty esityksiä ko-
kouksessa käsiteltäviksi asioiksi,
joten vuosikokouksessa olivat
esillä vain sääntömääräiset asiat.

60 vuotta tuli täyteen 30.4.1958

Yhdistyksen puheenjohtaja
Leo Hänninen avasi kokouksen
todeten kyseessä olevan yhdis-
tyksen 60. vuosikokous. Vuon-
na 1958 perustetun Helsingin
Polio Huolto ry:n, jonka nimi
sittemmin muutettiin Suomen
Poliohuolto ry:ksi toiminnan
yhtenä päätarkoituksena oli pal-
velukodin perustaminen polion
sairastaneille henkilöille.

Päätös Kaislarannan huvi-
lakiinteistön ostamisesta hel-
sinkiläisen apteekkarin Iivosen
perheeltä tehtiin yhdistyksen
ensimmäisessä vuosikokoukses-
sa 15.02.1959 ja Kaislarannan
toiminta Suomen ensimmäisenä
vammainen palvelukotina käyn-
nisti saman vuoden syksyllä.

Ympärivuotisesti toimineessa
palvelukodissa asui parhaimmil-
laan aika ajoin jopa 14 henkilöä,
joiden hyvinvoinnista vastasivat
emäntä ja muutama kotiapu-
lainen. Asukkaat saivat talossa
täysihoidon ja kaiken sen avun,
jota he tarvitsivat päivittäisistä
toiminnoistaan suoriutuakseen.



Poliohuollon vuosikokouksessa mukana olivat mm. Jussi Mäki-Petäys, Eira Tenhonen, Toivo Enqvist ja Markku Huostila. He kaikki ovat hallituksessa myös vuonna 2018.

Asumispalvelutoiminta rahoit-
ettiin asukkaiden kotikunti-
en maksamalla asumispalvelu-
maksuilla ja asukkaiden itsensä
maksamalla hyvin kohtuullisilla
vuokra- ja ravintomaksuilla.
Palvelukodin ohella Kaislaranta
toimi kesäaikaisin myös ensi-
jaisesti poliovammainen loma-
kotina.

Kaislarannan palvelukoti-
toiminta jatkui vuoden 1959
syksystä alkaen keskeytykset-
tä 31.08.1999 saakka, jolloin
40-vuotta kestänyt toiminta jou-
duttiin lopettamaan pysyväksi
muodostuneen asukasvajauksen
johdosta. Kaislarannan kesäai-
kaista lomailutoimintaa polio- ja
muiden vammaisten lomakotina
jatkettiin 31.08.2006 saakka.
Kaislarannan tilat myytiin ja
niillä varoilla on sittemmin ra-
hoitettu Suomen Poliohuollon
toimintaa ja erityisesti jäsenille
tarjottuja kuntoutus- ja lomai-
lupalveluja.

Vertaistukea ja lomailua

Vuoden 2017 aikana järjestet-
tiin viikon mittainen kuntoutus-
ja virkistysloma Viron Pärnussa
ja lomas Loma- ja kokoushotelli
Marjolassa Lappeenrannassa.
Viro keräsi 30 osallistujaa ja
Marjola 16.

Itse järjestämiensä tapahtu-
mien lisäksi yhdistys tuki jä-
sentensä osallistumista Suomen
Polioliitto ry:n syystapahtumaan
ja Lehtimäen Opiston ”Iloa
Elämään”-kurssille. Viidelle yh-
distyksen varsinaiselle jäsenelle
myönnettiin lomailutukea oma-
toimiseen lomailuun.

Yhteensä virkistystoiminnan
kulut nousivat lähes 20.000
euroon, omavastuista keräytyi
tuottopuolelle 8.610 euroa.

Tiedotus, neuvonta ja toimis-
topalvelut yhdessä Suomen Po-
lioliiton kanssa

Tärkein yhdistyksen tiedotus-
kanava on Polioliiton julkaisema
Poliolihti. Poliolihtien lisäksi
yhdistys lähettää tarvittaessa jä-
senkirjeitä. Omat nettisivut löy-
tyvät uudesta osoitteesta www.
suomenpoliohuolto.fi. Sivuille
löytää helposti myös Polioliit-
on kotisivujen kautta www.
polioliitto.com. Kotisivujen ul-
koasusta ja päivityksestä vastaa
Toivo Enqvist.

Suomen Poliohuollolla on yksi
osa-aikainen järjestösihteeri (Leo
Hänninen). Jäsenihteeri, res-
kontra- ja kirjanpito- ja palvelut
ym. toimistopalvelut yhdistys
ostaa Suomen Polioliitto ry:ltä.
Yhdistyksen toimisto sijaitsee
osoitteessa Kumpulantie 1 A

8.krs. Sieltä löytyvät myös Suo-
men Polioliiton toimitilat.

Hallintoon ei muutoksia

Hallituksen erovuoroiset jä-
senet Toivo Enqvist, Aira Huk-
ka, Risto Korhonen ja Väinö
J. Mäki-Petäys valittiin ilman
vastaehdokkaita jatkamaan Suo-
men Poliohuolto ry:n hallituk-
sessa seuraavan kaksivuotiskau-
den ajan. Hallituksessa jatkavat
vuoden 2018 Markku Huostila,
Leo Hänninen, Yodit Melaku ja
Eira Tenhonen.

Suomen Polioliiton vuosiko-
kousedustajiksi valittiin Mark-
ku Huostila ja Väinö J. Mäki-
Petäys.

Talous noudattaa suunnitelmaa

Suomen Poliohuolto ry rahoit-
taa toimintaansa Kaislarannan
myynnistä saadulla tuotolla,
osallistumismaksuilla ja jäsen-
maksutuotoilla.

- Jäsenmaksuilla on hyvin pieni
osuus rahoituksessa nykyisin,
kertoi puheenjohtaja Leo Hän-
ninen.

Varsinaisten jäsenten jäsen-
maksun suuruus on 15 euroa
vuodessa ja jäseniä on vajaat
kaksisataa.

- Kannatusjäsenten maksu on
25 euroa vuodessa ja siihen si-
sältyy Poliolihtien vuosikerta,
totesi Leo Hänninen pahoitellen
sitä, ettei yritys jäsenten määrää
ole pystytty kasvattamaan.

Talousarviossa vuodelle 2018
varattiin käytettäväksi toimin-
nan rahoittamiseen yhdistyksen
omaa pääomaa 30.000 euroa.
Tämä vastaa vuoden 2017 tu-
lost ja talousarviota.

Teksti ja kuvat: Birgitta Oksa

Historiatiedot Leo Hännisen
kokoamasta Kaislaranta
artikkelista

Sosiaalibarometri 2018: Valinnanvapaus heikentää heikoimmassa asemassa olevien palveluja

Sosiaalibarometrin ennakkotulosten mukaan kolme viidestä järjestöjohtajasta ja puolet sote-johtajista katsoo, että heikompiensaisten pääsy palveluihin heikenee nykytilanteeseen verrattuna, jos valinnanvapautta lisätään.

Heikompiensaisten suomalaisten hoitoon pääsy vaikeutuu ja sosiaali- ja terveyspalvelut pirstaloituvat, jos valinnanvapautta lisätään – näin arvioivat vastaajat Sosiaalibarometrissa ennakkotulosten mukaan.

SOSTE Suomen sosiaali ja terveys ry on selvittänyt Sosiaalibarometrissa sosiaali- ja terveysjohtajien sekä sote-järjestöjohtajien näkemyksiä muun muassa hallituksen valinnanvapausesityksestä.

Ihmisille tukea valintojen tekemiseen

Kolme viidestä järjestöjohtajasta ja puolet sote-johtajista katsoo, että heikompiensaisten pääsy palveluihin heikenee nykytilanteeseen verrattuna, jos valinnanvapautta lisätään. Tässä sosiaali- ja terveysjohtajien arviot ovat hieman heikentyneet viime vuoteen verrattuna. Barometrin avovastauksissa eräs järjestöjohtaja kommentoi tilannetta näin:

”Ihmisillä on hyvin vaihtelevat voimavarat tehdä asiakasvalintoja. Jo tällä hetkellä esimerkiksi psykoterapeutin valinnassa ihminen jää hyvinkin yksin. Mieluummin näkisän, että painotettaisiin asiakkaan ohjaamista juuri oikean palvelun äärelle kuin kuluttajakansalaisuuden vahvistamista.”

SOSTE vaatii, että paljon palveluita käyttäville asiakkaille on nimettävä vastuutyöntekijä,



joka huolehtii heidän hoito- ja hoivaketjunsujuvuudesta.

– Jotta ihmisellä on todellinen mahdollisuus tehdä valintoja ja vaikuttaa omiin palveluihinsa, on hänellä oltava riittävästi vertailtavaa tietoa palveluista ja eri palveluntuottajista. Ohjaukseen ja neuvontaan tarvitaan siis riittävästi palkattua henkilöstöä ja moniammatillista työotetta, sanoo SOSTEn erityisasiantuntija Ulla Kiuru.

Valinnanvapaus voi vaikuttaa sote-uudistuksen tavoitteiden toteutumista

Sote-uudistuksella tavoitellaan kustannusten hillitsemistä, nykyistä parempaa sosiaali- ja terveyspalvelujen integraatiota ja hyvinvointi- ja terveyserojen kaventamista. Sosiaalibarometrissa valinnanvapauden nähdään parantavan terveyspalveluiden laatua, saatavuutta ja asiakaslähtöisyyttä.

Sosiaali- ja terveysjohtajista 13 prosenttia ja järjestöjohtajista 8 prosenttia katsoo valinnanvapauden parantavan kustannusten hallintaa. Vastaajat eivät myöskään ole vakuuttuneita siitä, että valinnanvapauden li-

säminen tulee parantamaan sosiaali- ja terveyspalveluiden integraatiota.

Kaikissa sote-keskuksissa on oltava riittävä ja jatkuva sosiaalialan ammatillinen panos integraation vahvistamiseksi:

– Sotessa sosiaali- ja terveydenhuollon integraatio näyttää edelleen ohuelta. Toimiva integraatio, eli se, ettei ihminen putoa palveluiden väliin, on tärkeää sekä inhimillisesti että kustannusten hillinnän ja sitä kautta säästöjen kertymisen kannalta, Kiuru toteaa.

Kolme viidestä sosiaali- ja terveysjohtajasta sekä järjestöjohtajasta ennakoivat, että valinnanvapauden lisääminen heikentää yhdenvertaisuutta alueilla. Vain 15 prosenttia sosiaali- ja terveysjohtajista ja alle kymmenen prosenttia järjestöjohtajista uskoo, että valinnanvapauden lisääminen kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja tai selkeyttää palvelujärjestelmää. Eräs sosiaali- ja terveysjohtaja kuvaa valinnanvapauden lisäämisen ongelmia näin:

”[Valinnanvapauden] Perusongelma tulee olemaan se, että yksityinen laskee, minkä palvelun

tuottaminen kannattaa ja tarjoaa sitä. Kaikki muu kannattamaton jää maakunnalle.”

Sosiaalibarometri 2018

Sosiaalibarometri on ajankohdainen arvio hyvinvoinnista, palveluista ja palvelujärjestelmässä tapahtuvista muutoksista. Selvitys on tehty vuosittain jo vuodesta 1991 alkaen. Tänä vuonna Sosiaalibarometrissa tarkastellaan sote- ja maakuntauudistusta, eriarvoisuuden kehitystä Suomessa sekä toimeentulotuen Kela-siirtoa.

Valinnanvapautta koskeviin kysymyksiin ovat vastanneet sosiaali- ja terveysjohtajat ja järjestöjohtajat. 154 eli 52 prosenttia sosiaali- ja terveysjohtajista vastasi kyselyyn. Järjestöjohtajista vastasi 86, eli 46 prosenttia. Molemmat kyselyt toteutettiin sähköisesti aikavälillä 8.1.–18.1.2018.

Lisää Sosiaalibarometrin ennakkotuloksia sote-uudistuksesta julkaistaan sosiaali- ja terveyspolitiikan päivillä 26.4.2018. Tutkimus julkaistaan kokonaisuudessaan kesäkuun alussa.

Me olemme olemassa

Toukokuun 29.5.2018 oli päivä, jolloin olimme olemassa. Ylen aamu-tv halusi keskustella käynnistytävstä tutkimuksesta polioon sairastumisen vaikutuksista perheessä ja Suomen Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa lähti vastuututkija Minna Elomaa-Krapun mukana kertomaan perustietoja poliosta ja poliojärjestöjen toiminnasta Suomessa. Kymmenen minuutin estradi on hyvin vähän aikaa kertoa poliovammaisten arjesta Suomessa tänään. Se on silti kymmenen minuuttia enemmän kuin nolla minuuttia.

Omat ja perheen kokemukset polioon sairastumisesta

Vastuututkija Minna Elomaa-Krapu tekee tutkimusta lapsuudessa polioon sairastuneiden ja heidän sisarustensa kokemuksista. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata lapsuudessa polioon sairastuneiden ja heidän sisarustensa henkilökohtaisia kokemuksia sairastumisesta ja hoidoista sekä näiden vaikutuksesta koko perheeseen. Tutkimus ajoittuu sodan jälkeiseen Suomeen, vuosiin 1950–1960.

Tutkimuksen tavoitteena on, että tuotetun tiedon avulla lisätään ymmärrystä lasten ja perheiden hoitamisen historiasta sekä polioon sairastumisesta ja vammautumista ja niiden vaikutuksesta ihmisten elämään suomalaisessa yhteiskunnassa. Tutkimuksen toisena tavoitteena on kehittää hoitotieteellistä muistitietotutkimuksen menetelmää. Tampereen alueen ihmistieteiden eettinen toimi-



Tutkija Minna Elomaa-Krapu ja Polioliiton toiminnanjohtaja Birgitta Oksa kävivät kertomassa poliosta ja käynnistytävstä tutkimuksesta Ylen aamussa.



Kesäpäivillä ja leireillä on aina uitu.

kunta on arvioinut tutkimussuunnitelman ja antanut siitä puoltavan lausunnon.

Haastattelu tai kirjoittamalla

Tutkimuksessa käytetään haastattelumenetelmää tai osallistujaa voi kirjoittaa kokemuksistaan. Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina, joissa edetään ennalta laaditun teemojen pohjalta. Haastattelujen ja kirjoitusten teemat ovat: taustatiedot perheestä ja tutkimukseen osallistuvasta, lapsuus ja perhe-elämä ennen sairastumista, sairastuminen, sairaala ja hoidot akuutti- ja toipilasvaiheissa, kotiutuminen,

sairauden vaikutus perheeseen ja perheen tukeminen.

Haastattelut kestävät noin 1–2 tuntia. Haastattelu tapahtuu haastateltavan kotona tai muussa sopivassa paikassa. Haastattelu ympäristön olisi hyvä olla rauhallinen ja turvallinen

Häpeän tilalle ylpeys

”Ennen ajateltiin, että sairas lapsi oli synnin palkka ja lapsia hävettiin”, otsikoi Yle. Nyt viimeistään on jokaisen aika olla ylpeästi juuri sellainen kuin on. Olemme päässeet pitkälle noista sairastumisen ajoista. Itse voimme vaikuttaa siihen, että vammaisuuteen liittyvät ennako-

luulot väsivät vain katkomalla niitä pikkuhiljaa omilla toimillamme. Olkaa siis ylpeitä siitä, keitä olette ja kertokaa kaikille ylpeänä mistä olette selviytyneet. Englanniksi polion sairastaneet ovat ”Polio Survivors” eli selviytyjiä. Kaikilla polion sairastaneilla on oikeus olla ylpeä siitä, että on selviytynyt äärimmäisen hankalasta sairastumisesta ja sen aiheuttamista ongelmista huolimatta.

Haluamme olla mukana

Toimistolla on ollut hienolla tavalla kuhinaa, kun sähköposti ja puhelin on käynyt kuumana ja polion sairastaneet ja heidän läheisensä ovat halunneet ilmoittautua mukaan tutkimukseen. Suurin osa yhteydenotoista on tullut heiltä, jotka eivät ole poliojärjestöjen jäseniä. Eli toimitettu viesti on mennyt perille myös poliojärjestöihin kuulumattomille. Tähän voi vain todeta, että ”Me Olemme Olemassa!”.

Polirolehti tulee julkaisemaan tietoja tutkimuksen kulusta ja tuloksista.

Teksti: PO

Jorma Sepponen: ”End Polio Now”

Poliolohden toimitus sai käsiinsä puhelinnumeron televisiosta tutulle henkilölle. Mies, joka on saattanut olla käymässä meidän kaikkien olohuoneissa parhaaseen aikaan illasta. Jorma Sepponen ei välttämättä sano useimmille mitään, mutta Tarjoushaukka Jorma herättää jo varmasti useimman aivonystyrät. Tuuri televisio-ohjelma on suosittu tosi-tv-formaatti, jossa seurataan elämää Vesa Keskinen omistamalla Tuurin kyläkaupalla ja sen ympäristössä. Tarjoushaukka Jorma Sepponen on yksi sarja rakastetuimmista hahmoista, joka vetoaa ihmisiin omalla karismallaan.

Tavallinen mies

Heti ensimmäiset keskustelut Tarjoushaukan kanssa antoivat lämpimän vaikutelman. Usein haastattelut, varsinkin puhelimessa tehdyt, ovat puolin ja toisin kiusallisia tai jännittäviä. Tällä kertaa haastateltava sai tilanteen hyvinkin rennoksi omalla otteellaan. Tarjoushaukka Jorma osoittautui lämminhenkiseksi ja maanläheiseksi ihmiseksi, joka oli kiinnostunut poliosta ja työstä mitä polioivammaisten eteen teemme.

Tarjoushaukka Jorma on tavallinen mies Pohjanmaalta. Hän kuvaili itseään hyvinkin kirjavasti.

- Olen tavallinen. En osaa nyt oikein sanoa millainen olen, mutta mielestäni ihan tavallinen. Jokainen voi itse sitten tehdä päätökset millainen olen, mutta olen tavallinen, nauraa Tarjoushaukka puhelimessa.



Tuuri televisio-ohjelmasta tuttu Tarjoushaukka toivottaa iloista kesää kaikille lukijoille.

Itse taas toimistolla mietin, että mikä on sitten tavallista? Tarjoushaukka Jorma on kaikkea muuta kuin tavallinen. Ihminen, joka lyö itsensä kaikkien arvosteltavaksi televisioon, ei voi olla ihan tavallinen. Kirjoitettua roolia ei ole, vaan on vain mies, joka haukan lailla etsii tarjouksia erilaisista hyödykkeistä, joita hän kauppoista ja toreilta halajaa.

Rokottamattomuus huolettaa

Polio ei ollut Jormalle tuntematon käsite. Jorma Sepponen on kuulunut rotareihin jo vuosia, ja toimii tällä hetkellä alueensa rotareiden presidenttinä. Ennen kuin ehdin poliosta mitään kysymään, kertoi hän jo itse End Polio Now- kampanjasta, mikä on Rotary-järjestöjen maailmanlaajuinen polion hävittämiskampanja.

- On lähellä, että polio olisi kuitettu, mutta toisaalta tuntuu, että saammekohan sitä koskaan loppumaan, toteaa Jorma vakavalla äänellä.

Hän seurannut huolestuneena suuntausta, jossa myös Suomessa vanhemmat kieltävät lapsien sa rokottamisen.

- Ennaltaehkäisevää työtä rokotusten avulla pitäisi tehdä tehokkaasti ja matkailun ja maahanmuuton lisääntyessä pitäisi pitää huolta, että rokotamme lapsemme jatkossakin myös niitä tauteja vastaan, jotka Suomessa ovat kadonneet.

Rotarit tekevät paljon hyvää ja Jorma haluaakin olla tekemässä hyvää tulevaisuudessakin.

- Täytän tänä vuonna 63 vuotta ja eläkeikä lähestyy. Sitten jää entistään enemmän aikaa hyväntekeväisyyksiin. Rotareissa olemme jakaneet stipendejä menestyksekkäistä opinnoista ja suorituksista. Teemme avustustehtäviä ja haluamme innostaa ihmisiä elämään eri tapahtumien kautta.

Positiivinen tekijätyyppi

Tarjoushaukka arvostaa elämässä hyvin maanläheisiä asioita ja elämänkokemus paistaa läpi.

- Terveys fyysisesti ja henkisesti on minulle kaikki kaikessa.

Tarjoushaukka tuntuu olevan todella sinut itsensä kanssa ja hänen intonsa tehdä erilaisia tempauksia on valtavaa.

- Olen aina ollut tekijätyyppiä. En ole hiljaa taustalla, vaan

haluan aina heittäytyä ja tehdä asioita, joita mieleeni juolahtaa. Aina löytyy jotain hyviä asioita ympäriltä, kun vain jaksaa niitä etsiä. Surkutella voi aina, mutta ei siinä ole järkeä. Positiivisuus ja innokas elämänsä on minulle tärkeää.

Kutsu Tuurin kyläkauppaan

Haastattelun lomassa Tarjoushaukka kertoikin jääneensä juuri neljän viikon lomalle ja toivoi kielien jatkuvan lämpöisinä.

- Mitään suunnitelmia ei minulla lomalle ole, mutta on ihanaa, kun voi vain olla tekemättä mitään sen kummempaa.

Tarjoushaukka toivoikin, että poliolaiset voisivat lähteä isomalla ryhmällä käymään Tuurissa ja vilautteli jopa mahdollisuutta sille, että hän voisi alkaa reissun matkaoppaaksi.

- Tulkaa ihmeessä Keski-Suomelle käymään ja lähden vaikka näyttämään paikkoja teille. Täällä pääsee hyvin liikkumaan oli sitten liikkumiseen tarvittavia apuvälineitä tai ei.

Tarjoushaukka halusi vielä toivottaa kaikille poliolaisille ja Poliolohden lukijoille hyvää kesää 2018.

- Kaikkea hyvää ja toivon kaikille hyviä vointeja tulevaisuuteen. Pysykää positiivisina ja muistakaa tehdä asioita, joista pidätte. Haukkaterveisin Jorma.

Poliolohden haluaa tässä samassa kiittää Jorma Sepposta miellyttävästä jutusta ja samalla toivomme hyvää kesää kaikille lukijoille. Mikäli Tarjoushaukan tempaukset kiinnostavat, niin ei muuta kuin Tuuri ohjelma seurantaan. Poliolohden toimisto ainakin suosittelee!

Teksti: Pietari Oksa

Kuva: Jorma Sepponen

Muutoksia Kelan korvaamiin taksimatkoihin 1.7.2018 alkaen

Sairausvakuutuslain muutokset ja Laki liikenteen palveluista astuvat voimaan 1.7.2018.

Näiden lakien voimaantulo tuo muutoksia Kelan korvaamiin taksimatkoihin.

Kelan korvaama taksimatka täytyy aina tilata tilausvälityskeskuksesta, joka on tehnyt Kelan kanssa sopimuksen suorakorvausmenettelystä. Näin asiakas saa matkakorvauksen heti taksissa ja maksaa matkasta vain yhdensuuntaisen matkan omavastuun.

Jos asiakas tilaa taksin muualta, ei asiakas saa korvausta tällaisesta matkasta. Asiakas ei voi myöskään hakea itse jälkikäteen korvausta taksimatkan kustannuksista Kelasta.

Kelan korvaamien taksimatkojen tilauspuhelinnumerot muuttuvat 1.7.2018 alkaen 0800-alkuisiksi ja puhelu on tilaajalle maksuton.

Yhden tilauspuhelun aikana asiakas voi tilata kaikki tiedossa olevat ajanvaraukseen perustuvat matkat tulevalle 14 päivän ajanjaksolle. Samalla tilauspuhelulla voi tilata sekä meno- että paluumatkan, jos matkan ajankohdat ovat tiedossa. Paluumatkan voi kuitenkin ajaa eri kuljettaja. Matka tulee tilata viimeistään matkustusajankohtaa edeltävänä päivänä klo 14.00 mennessä. Akuutit matkat voi tilata silloin, kun matkan tarve syntyy.

Taksimatkojen korotettu omavastuu

Aiemmin käytössä ollut taksimatkojen korotettu omavastuu poistuu 1.7.2018 alkaen.

Kaikki Kelan korvaamat taksimatkat tulee tilata Kelan kanssa sopimuksen suorakorvausmenettelystä tehneestä tilausvälityskeskuksesta, jolloin asiakas mak-



Taksinkatolla vilkkuu yön ainoa valopilkku, vaan kuinka usein sen saa vilkkumaan omalla pihalla?

saa yhdensuuntaisesta matkasta enintään 25 euron omavastuun.

Taksimatkojen suorakorvausmenettelyssä oman kotikunnan

Saattajan matka

Saattajan matkakuluista saa korvausta, jos terveydenhoitohenkilökunta on katsonut saattajan tarpeelliseksi asiakkaan terveydentilan vuoksi. Jatkossa saattajan matkasta saa korvauksen yhdessä tehdyn matkan osalta.

Saattajan yksi tekemä matka korvataan silloin, kun se alkaa asiakkaan kotiosoitteesta tai päättyy sinne esimerkiksi tilanteessa, jossa asiakas jää hoitoon terveydenhuoltoon ja saattaja tekee paluumatkan yksin. Tieto saattajan mukaan tulemisesta tulee ilmoittaa aina matkan tilauspuhelussa.

SV 67 todistus, kun terveydenhuollon ammattihenkilö tilaa matkan

Jos terveydenhuollon ammattihenkilö tilaa yksittäisen taksimatkan asiakkaan terveydentilan perusteella, ei näistä matkoista tarvita erillistä SV 67 todistusta 1.7.2018 jälkeen.

Kotikunnan taksin käyttö poistuu

auton pyytäminen ei ole enää mahdollista 1.7.2018 jälkeen.

Vakiotaksiasiakkuus

Alle 16-vuotiaalla tai vaikeasti sairaalla lapsella on edelleen oikeus vakiotaksiin eli tutun taksikuljettajan käyttöön. Oikeus vakiotaksiin voidaan myöntää asiakkaalle myös yksilöllisen harkinnan perusteella. Siihen vaikuttaa asiakkaan terveydentila ja avun tarve kuljetuksen aikana.

Edellytyksenä vakiotaksikuljetuksen järjestymiselle on, että Kelan korvaamia taksikuljetuksia järjestävä tilausvälitysyhtiö pystyy osoittamaan asiakkaalle vakituksen kuljettajan tai asiakkaan aiemmin käyttämä kuljettaja toimii tilausvälitysyhtiön alihankkijana.

Uudet tilauspuhelinnumerot asiakkaille 1.7.2018

Maakunta	Tilausnumero
Etelä-Karjala	0800 50123
Etelä-Pohjanmaa	0800 99090
Etelä-Savo	0800 302245
Kainuu	0800 93153
Kanta-Häme	0800 98821
Keski- ja Pohjois-Pohjanmaa	0800 93150 (suomi) 0800 93152 (ruotsi)
Keski-Suomi	0800 302259
Kymenlaakso	0800 302333
Lappi	0800 302240
Pirkanmaa	0800 98811
Pohjanmaa	0800 99000
Pohjois-Karjala	0800 302255
Pohjois-Savo	0800 302250
Päijät-Häme	0800 94220
Satakunta	0800 120001
Uusimaa	0800 96130 (suomi) 0800 96140 (ruotsi)
Varsinais-Suomi	0800 130001 (suomi) 0800 130002 (ruotsi)

Kyyhkylässä aarrekarttaa laatimassa

Kevään poliokuntoutuksessa Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa Mikkelissä laadimme kukin aarrekartan. Ideana aarrekartassa on työstää omia unelmiaan ja tavoitteitaan. Kun unelmat, toiveet ja tavoitteet selkiytyvät, niin ne on helpompi saavuttaa. Alamme huomaamatta pyrkiä niitä kohti, kertoi psykologi Ritva Jokela, mutta myös tietoista ja tavoitteellista toimintaa tarvitaan.

Kuntoutusryhmässämme oli kymmenen poliolaista eri puolilta Suomea. Aarrekarttoihin kirjattiin haaveita, kuten jaksaa liikkua luonnossa tai edes pystyä pystyssä. Yksi halusi matkustella, toinen opetella rauhoittumaan. Ryhmän miehistä Kauko pohti, uskaltaisiko hän laulaa. Tämä tavoite toteutui jo yhteislaulullassa, kun hierojamme Hannu Tarkiainen veti lauluhetken Kyyhkylän asiakkaille. Siellä seuranamme oli yli 90-vuotiaita sotainvalideja.



Vertaistukea oli tarjolla iltateellä päiväsalissa.

Kyyhkylässä apua 24 h/vrk

Kyyhkylä on Suomen vanhin sotainvalidien hoitopaikka, sillä sotaveteraaneja on ollut Kyyhkylässä jo vuodesta 1927. Nykyisin käytössä oleva kuntoutussairaala rakennettiin vuonna 1973 ja sitä on laajettu ja remontoitu useaan otteeseen. Sotainvalidien Veljesliitto ja Mikkelin kaupunki perustivat 1.1.2004 Kyyhkyläsäätiön, jonka omistama Kyyhkylä Oy harjoittaa kuntoutus- ja laitoshoitotoimintaa.

Myyntineuvottelija Pirjo Manninen kertoi, että Kyyhkylä-konserni järjestää asumispalveluja, kuntoutus- ja hyvinvointipalveluja sekä Kyyhkylän Kartanossa hotelli-, ravintola- ja kokoustoimintaa. Kyyhkylän kuntoutuskeskuksen tiloista osa on vuokrattu Etelä-Savon sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän (essote) käyttöön.

Kuntoutuskeskuksessa oli hienan laitospaivainen tunnelma, mutta toisaalta yöstä päivää paikalla olevat sairaanhoitajat loivat turvallisuuden tunteen: apua olisi tarvittaessa aina saatavilla.

Pelko pois!

Poliokurssilla vieraili myös Suomen Polioliiton kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen. Hän puhui pelosta ja sen voittamisesta. Pelkotilassa syke nousee, hengitys tihenee, pupillit laajenevat, verenpaine kohoaa ja lihakset jännittyvät – syntyy stressitila. Siitä voi päästä eroon, kun kiinnittää huomiota johonkin muuhun.

– Katso, tuolla on lokki!

Näin Marja kehotti sanomaan pelon vallassa olevalle, eikä suinkaan, että älä pelkää! Pelkoja pystyy hallitsemaan siirtämällä ne syrjään. Stressitilaa voi purkaa hymyilemällä ja nauramalla.

Apuvälineistä sukututkimukseen

Kuntoutuskurssin ohjelmaan kuului paljon liikuntaa: erityisesti allasvoimistelua oli lähes joka päivä. Myös Kyyhkylän kuntosalilla ja liikuntasalilla tulivat tutuiksi. Luennoilla ja keskusteluissa käsiteltiin muun muassa

kipua ja terveellistä ravitsemusta. Iltaisin kokoonnuimme osasto kahden pienen päiväsalin, jossa sai tietoa ja vieraistukea aiheesta kuin aiheesta, apuvälineistä sukututkimukseen.

Teksti: Pirjo Virtanen

Kuvat: Lea Sannelvuori

Harjoittelimme Asahia fysioterapeutti Timo Järvisen ohjaamana.



Pohjanmaan toinen avokuntoutuspäivä Asiaa hengityksestä



Pohjalaasia oli paikalla notta piisaas!

Aloitimme Pohjanmaan toisen avokuntoutuspäivän tervetulokahveilla Seinäjoki Areenan Komia-kabinetissa. Tutustumisleikin ja ohjelmaan tutustumisen jälkeen Suomen Polioliiton Marja Räsänen kertoi poliokuntoutujan hengityksestä. Se oli tämänkertaisen avokuntoutuksen aihe.

Hengitysongelmat tuttuja lähes kaikille

Ryhmätehtävässä piti kertoa siitä, mitä hengitysongelmia kullakin on. Vähän aikaa keskusteltuaamme ryhmässä tulimme siihen tulokseen, että merkitsemme saamaamme lisätaant ne ongelmat, joita kenelläkään ryhmässämme ei ole, koska niitä on vähemmän. Pääsimme vähemmällä kirjoittamisella. Poliolailla tuntuu olevan paljon hengitysongelmia.

Pillillä vesilasiin puhaltamis-harjoitus tuntui mielenkiintoiselta, ja sitä pitää muistaa tehdä myös kotioloissa.

Apuvälineitä hengityksen tueksi

Lounaan jälkeen Anne Salonen kertoi hengityksen apuvälineistä. Poliolailla, joilla on heikentyneet hengitysilhakset on tärkeää tietää CPAP-laitteen ja BiPAP-laitteiden ero.

Tästä aiheesta allekirjoittanut piti pienen ”luennon” omakohtaisesta käyttökokemuksesta. Hengityskatkosten vuoksi lääkäri totesi aikoinaan minulla olevan uniapnea ja minulle kaupattiin terveydenhuollosta ensin CPAP-laitetta, mutta heikentyneet hengitysilhakset eivät jaksaneet taistella jatkuvaa ylipainetta vastaan ja tuli tunne, että tukehdun.

BiPAP-laitteen etuna on se, että uloshengityksen paine voidaan säätää sisäänhengitystä pienemmäksi, jolloin uloshengitys helpottuu ja hengitysilhakset saavat levätä.

Anne kertoi myös erilaisista hengitysharjoitusten apuvälineistä.

Tietoa tarvitaan

Vaikka poliolaiset itse ovat melkoisia asiantuntijoita omasta tilastaan polion suhteen, kyllä tällaisista päivistä, jossa asian-



Anne Salosen näyttämä kuva sai Matti Puskalan oivalta- maan...

Marja Räsänen laitto porukan nauramaan!



tuntijat luennoivat, saa aina lisää tietoa poliosta ja polion myöhäsoireista. Porukka oli tyytyväinen päivän antiin.

Lopuksi pidettiin naamajump-pa ja kaikilla oli niin mukavaa.

Teksti ja kuvat: Veikko Hemminki

kuntoutusta

Pohjanmaan osaston

HEKU 4.-9. 6. 2018

Kiitollinen mieli siitä, että saimme viettää kuusi-päiväisen hekun Lehtimäen opistolla. Saimme sekä fyysistä että henkistä vahvistusta. Kurssimme vetäjinä toimivat ansiokkaasti Joensuun Sanna ja Heikkilän Jarmo.

Tietoa ja kädentaitoja

Ravitsemustietoa saimme Verkkosaaren Pirkolta, Kuhmosen Harrin tietoisuutta ja opastus tietotekniikka-asioista, Joensuun Sanna opasti hoitotahdon teossa, Mäenpään Jarin mukaansatempaava kertomus vaiherikkaasta Laatikan reissustaan ja yhtenä aamuna oli päivän avaamassa diakoni Ulla Anttila ja kurssilainen Tuula Häkari piti esityksen vammaisten arjesta eri vuosikymmenillä. Aiheet olivat niin mielenkiintoisia ja esitelmöitsijät ottivat kuulijat haltuunsa sellaisella taidolla, että pitkästyminen ei ollut pelkoa.

Kädentaitojakin harrastettiin. Tuoksusaippuan sai valmistaa oman mieltymyksen mukaan ja valeampiaispesän virkat.

Hierontaa, ratsastusta...

Jaakkolan Riitta hoiti meidän jalat kesäkuun hierontaan, hierontaa sai Leppäkankaan Sarilta, fysioterapia-hoitoa Savelan Eerolta ja ratsastukset hoiti Vähälummukan Leila. Yksi kurssilaisistamme, Hilikka-Liisa, tuli Pohjanmaan alueen ulkopuolelta ihan sen takia, kun muualla ei ole ollut tarjolla vammaisratsastusta. Hän on harrastanut ratsastusta nuorempaan, mutta joutunut jättämään sen ikääntymisen myötä. Nyt hän ratsasti kaikkina niinä viitenä päivänä, jona se oli mahdollista.

Oli tietokilpailua, bingoa, karaokea, bocciaa, kuiva- ja vesijumppaa. Yhtenä iltana Irene ja Eeva-Liisa esittivät kesäisiä sä-



Ryhmässä tekeminen on mukavaa, kun kaikilla on hyvä olla.

velmiä ja laulettiinpa muutama yhteislaulukin.

Ristiseiskaa ja maailman parannusta

Ei me nyt ihan voida unohtaa sitä ristiseiskaakaan, mikä on perinne aina näissä poliioitapainissa. Ehkä sellainen huomio aiempiin vuosiin verrattuna on, ettei ihan aamuyöhön enää jakseta pelata ja parantaa maailmaa.

Perjantaina nautittiin keittiöhenkilökunnan loihdinta, maukas kurssijuhlapäivällinen, kiitos siitä. Ja muutenkin ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi.

Kiitos kaikille meistä huolta pitäneille!

Onnistuimme

Ja kuten näistä seuraavista kurssilaisten antamista palautteista käy ilmi, tyytyväisiä on oltu, aiheena Onni:

Onni on lintujen laulu puissa, fillarilla oivaa kyytiä opiston ympäri survatessa. Vieroituskuuri netistä, facesta ja "peleistä". Oih, enkelipyöräni, jää taas odotte-

lemaan tapaamistamme. Ihana loma ja nastat jumpat.

Onni on taas olla Lehtimäellä, paras paikka poliioille on opisto. Avuliat avustajat löytyvät vain opistolta. Kaveriporukassa on hyvä olla. Tarpeet sekä toiveet samanlaiset, ne toteutuu opistolla.

Onni on kuoritut perunat, onni on ihanat ihmiset, onni on jalkahoito, onni on kiltti hevonen.

Onni on aurinko, lämpö ja hyvät ystävät, vapaus olla ja elää vapaasti. Onni on terveys, vaikka huonompikin. Onni on kuulua poolioitten iloiseen joukkoon.

Onnea oli jo odotuskin päästä poliokavereiden joukkoon. Onni oli, kun saatiin tämä Pohjanmaan heku-kurssi pitää kuusipäiväisenä jaksena ja ennen kaikkea Lehtimäellä lämpöisten tunnelmien muistopai-

kassa. Ei haitannut sään viileys eikä raihnaisuuden lisääntyminen meillä vanhemmilla.

Täällä se vanha henkikin parantaa. Tuttujen jälleennäkeminen ja uusiin tutustuminen. Pystymme vielä suoriutumaan monista asettamistamme odotuksista ja tyytymään siihen, mihin aika alistaa. Tuntien ehkä yhteenkuuluvaisuutta, jolla jaksaa yksinäinenkin arkeaan jatkaa. Oli taas hauskaa, ohjelmat ja ruoka hyvää. Kiitollisena hoitavasta viikosta ja kaveriseurasta... Pirkko H.

Tuntemuksia Lehtimäeltä: mukava oli tulla pitkistä aikaa Lehtimäen opistolle. Ensimmäinen hyvä asia, johon törmäsin oli Asvaa ja päärakennusta yhdistävä "putki". Heku-kurssin mielenkiintoisimmat aiheet olivat hajuksaippuan ja valeampiaispesän valmistukset. Myös pieni "tietosikka"-luento oli paikallaan: virustorjunta-ohjelman lataus ym. aiheeseen liittyvät asiat.

Hekun hetkiä kohti ajellessa pikkuisen piskotteli, mutta iloinen yllätys oli opistolla. Putkea pitkin aamusella alkoi iloa ja vaihtelua elämään. Taattua



Tuolissa tehty keppijumppa sai kehot lämpimäksi, jäsenet notkeiksi ja poskille tuli väriä!

tavaraa koko päivän. Kroppa ja sielu sai ravintoa. Ahkerasti autettiin, kun apua tarvittiin. Yhdessä tekemisen riemua. Jälleen kerran mukavaa kokemusta rikkaampaan nokka kohti kotia. Mukana onnen pieniä pipanoita – Lehtimäen henki elää!

Iloisia ihmisiä, paljon naurua ja jopa lauluakin. Auttavia käsiä yllin kyllin, hymyä ja ystävällisyyttä – voisiko tätä kutsua "Lehtimäen hengeksi"? Ensikerhtalaisena otettiin avosylin vastaan kuin vanha tuttu. Hieronta ja jalkahoito sekä fysioterapia ja vesijumppa saivat kangastuneet nivelet liikkeelle. Onni on Lehtimäen osaava, iloinen ja ystävällinen henkilökunta: lämmin kiitos ihan jokaiselle.

Onni: henkilökunnan ystävällisyys ja auttamisvalmius, hemmotteluhoidot (hieronta ja jalkahoito) TVT-luento erinomainen, samoin esitelmä Laatokaan kierroksesta.

Onni on ollut, kun pääsin poliolaisten porukkaan, jotkut olivat ennestään tuttuja ja uusiakin tuttavuuksia tuli. Onni on uusi tuoksusaippua ja hauska ampiaispesä. Tupsuista tehty taulu asuntolan seinällä oli hivelevän hieno. Sitä piti ihan silitellä ja tanssiva kissa käytävän seinällä. Henkilökunta valmiina auttamaan.

Kolme iloista rosvoa Vaasasta lähti Lehtimäelle lystin pitoon. Oli onni tulla valmiiseen ruokapöytään ja "pallu" teltavaksi. Onni on nähdä uudet ja vanhat tutut ja kuunnella uudet ja vanhat jutut. Oli onni, kun tulin outona ja hyvin otettiin vastaan. Onni on nauraa vatsa ja posket arkana ja onni oli sauna ja uinti ja asioiden puinti...I.S, T-M.K, R.K.

Minut onnelliseksi teki Eslapotkupyörä ja "putkikäytävä". Mä liikuin nopeasti, yes! Positiivisen asenteen säilyttänyt polioporuksa ja palveleva opiston henkilökunta. Kuten laulussa sanotaan "Paljon on aihetta lapsella kiittää"...Pirkko A.

Tässä kurssitapahtumassa on sen saanut kokea, mikä tekee minut onnelliseksi. Täällä

on ollut rakkauden henki, josta saamme voimaa taas jatkaa omaa elämäämme. Lehtimäen kurssiin jokainen työntekijä laittaa kaikkensa, kiitos tästä...Kerttu Ähtäristä

Onni on päästä Heku-kurssille Lehtimäen opistolle ja hyväksyen huomata, kuinka erilaisia olemme. Kanssamme kuntoutumassa on ollut iso joukko kehitysvammaisia. Meitä Hekulaisia yhdistää polioviruksen jälkeensä jättämät vammat, kenellä enemmän kenellä vähemmän, mutta oliskohan viruksen tyyppillistä jättää jälkeensä iloinen ja huoleton mieli: nauruun se ei ole vaikuttanut. Tulin taas omieni joukkoon. Täällä ketään ei ole jätetty yksin. Sanna ja Jarmo ovat hyvin meitä huolehtineet ja yrittäneet pitää jouk-

koa ojennuksessa. Viisi kertaa päivässä on käyty keittiön hyvät antimet tyhjentämässä makoihin suihimme. On jumppailtu rankaa notkeaksi kuiviltaan ja veden kera sekä hevosen selässä. On valmistettu hienosaippuaa tuoksun kera ja ilman, värejä mieltymyksen mukaan. On tehty valeampiaispesä pelänteeksi oikealle ja vielä keksittiin tehdä monta "Tanhupallon" karvamatoa. Kiitollisena muistelen opiston henkilökuntaa, jonka on täytynyt käydä aivan erityistä elämäntilannetta valmista tautuen meistä kaikista huolta pitämään...Ellen

Lauantain päätöstilaisuudessa kuunneltiin lopetuslauluna Irwinin "Maailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille ja mielen vapaus ja mielen vapaus"

Kirjoittanut ja koonnut:
Pirkko A.

Kuvat: Veikko Hemminki



Noppapeli oli hauska ja voitosta käytiin tiukka kilpailu.

Rauman vinkkelist

Yhdessä yhteisellä asialla



Työ palkitaan ilolla

Haluan kiittää kaikkia teitä, jotka olette osallistuneet Polioinvalidit ry:n toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Tapah- tumien sisällön, ajankoh- dan, paikan suunnittelu ja toteutus vaativat paljon työtä. On sitten kyseessä yksittäinen vertaistukiko- koontuminen tai jatkuva kuntoutussarja.

Monen asian yhteenso- vittaminen on joskus työ- lästä ja palaset eivät tahdo loksata kohdalleen. On- neksi sentään toisinaan

kaikki etukäteisjärjestelyt suju- vat ongelmitta. Sen jälkeen vain puuhanaiset – ja miehet jäävät odottamaan, että ilmoittautuu- ko mukaan ketään. Onneksi joudutaan tapahtuma perumaan osallistujien vähyyden vuoksi harvoin.

Yksi Polioinvalidit ry:n vah- voista jäsenille ja heidän lähe- sillen suunnattu palvelu on mo- nipuolinen vapaa-ajan toiminta. Vapaa-ajan toimintamme pitää sisällään monenlaista tekemistä. On kerhoa, matkoja, teatte- ria, grilli-iltoja, kahvittelu- ja lounastapaamisia jne. Paikallis- osastomme räätälöivät tapahtu- mia sopiviksi omilla alueillaan tapahtuvaksi. Esteettömyys ja yleisavustajat ovat tärkeysjärjes- tyksen kärjessä.

Osallistumismaksut pyritään pitämään niin matalina kuin mahdollista vaarantamatta yh- distyksen taloutta. Yhdistyksen pääomaa käytetään suunnitel- lusti. Siitä päättää vuosikokous aina vuodeksi kerrallaan. Eri- laisia vapaa-ajan tapahtumia järjestettiin viime vuonna 109. Osallistumismaksuilla vapaa- ajantoiminnan kustannuksista rahoitettiin 52 %.

Tähän kaikkien yhdistyksem- me toiminta antaa hyvät mah- dollisuudet.

Tekemistä riittää

Tämä kuluva kesä näyttää vilkkaalta. Kun katsoo osasto- jen toimintapalstoja, niin sieltä löytyy niin kesäteatteria kuin grillitapaamisiakin. Jokaisen ta- pahtuman, on se sitten pieni tai suuri, eteen ovat vapaaehtoiset yhdistyksen jäsenet tehneet val- mistelutöitä. Ja kuten me kaikki tiedämme, usein mukaan jär- jestelytyöhön pääsevät myös perheenjäsenemme.

Paikallisosastomme ovat ah- keroineet ja se näkyy selvästi osallistujien lukumäärissä. En malta tälläkään kertaa olla mai- nitsematta sitä, että yhdistyksen vuosien takainen päätös siirtää toiminnan painopistettä yhteis-istä valtakunnallisista tapah- tumista pienempiin alueellisiin tapahtumiin on osoittautunut oikeaksi ja yhdistystämme vah- ventavaksi.

Pyydän vielä, että ottaisitte yhteyttä joko toimistollemme tai suoraan paikallisosastoihin ja kertoisitte ajatuksistanne siitä, mitä kaikkea voisimme järjestää? Ehkäpä olette lomamatkallan- ne törmänneet paikkaan, jossa voisimme vierailla suuremmalla joukolla tai joku mukava kisa kiinnostaisi, jos sinne mentäi- siin porukalla? Uudet ideat ja vinkit helpottaisivat kummasti, kun toimintaa suunnitellaan. Ja jokainen apu tapahtumia järjes- tettäessä otetaan kiitollisuudella vastaan.

Polioinvalidit ry ei lepäile ke- sälläkään. Nautitaan kesästä.

Rauno Nieminen

Polioinvalidit ry:n puheenjohtaja



Joskus on vain hyvä istua alas kavereiden kanssa ja pohtia tulevaa.

Opas potilaalle on vapaasti käytettävissä internet-soitteessa

www.thl.fi/potilaanopas

EU:n vammaiskortti

helpottaa matkustusta rautateillä

Vammaisasiakkaiden matkustus helpottuu - EU:n vammaiskortti käyttöön VR:n kauko- ja lähijunissa

VR ottaa 4.6. käyttöön EU:n vammaiskortin. Koko EU:n alueella voi- massa olevalla kortilla vammais- asiakas voi todistaa oikeutensa vammaispalveluihin sekä mak- suttomaan saattajalippuun VR:n kauko- ja lähiliikenteen junissa. EU:n vammaiskortin lisäksi VR parantaa vammaisten palveluja kouluttamalla henkilökuntaa, harjoittelemalla pelastustilantei- ta ja kehittämällä uusia myynti- kanavia yhteistyössä vammais- järjestöjen kanssa.

Kelalta haettava vammaiskortti yhtenäistää ja helpottaa vam- maisuuden todentamista koko EU:n alueella. Kortilla osoite- taan oikeus maksuttomaan saat- tajalippuun, silloin kun vam- maiskortissa on A-merkintä. Saattajalle voidaan ostaa maksu- ton lippu vr.fi-verkkokaupasta, puhelimitse VR:n asiakaspalve- lusta 0800 166 888 tai aseman lipunmyynnistä. A-merkintäisen vammaiskortin lisäksi näkövam- maiskortti ja pyörätuoli oikeut- tavat edelleen maksuttomaan saattajalippuun.

Vammaiskorttia kokeillaan vuoteen 2020. Vapaaehtoisen vammaiskortin hinta on 10 eu- roa ja tänä vuonna haettu kort- ti on voimassa vuoteen 2028. Kortti käy koko EU:n alueella niissä palveluissa, joiden tarjo- ajat ovat sitoutuneet vammais- korttikohteiksi.

- Meille oli luontevaa lähteä heti mukaan kokeiluun vam- maiskortin käytöstä. Vammais- asiakkaat ovat meille tärkeä asia- kasryhmä, ja olemme jo vuosia kehittäneet palveluja tiiviissä yhteistyössä eri järjestöjen kans- sa, kertoo palvelukonseptivasta- ava Pia-Mari Sotavalta.



Suomessa EU:n vammaiskor- tin kehittämistä ovat yhteis- työssä vastanneet vammaisjär- jestöt, palveluntarjoajat, Kela, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos sekä Sosiaali- ja terveysminis- teriö. Lisätietoa kortista ja sen myöntämisperusteista löydät oso- itteesta www.vammaiskortti.fi.

Vammaisasiakkaat mukana palvelujen kehittämisessä

VR on innolla mukana myös Mutual Trust -hankkeessa, jossa tarkoituksena on parantaa vammaisasiakkaiden, pelastus- viranomaisten ja liikennöitsijöi- den välistä pelastusyhteistyötä. VR järjestää syksyllä Ilmalan varikolla junan evakuointihar- joituksen, johon osallistuu VR:n henkilökuntaa ja eri vammais- ryhmiä edustavia vapaaehtoisia.

- Meille on tärkeää olla muka- na tässä hankkeessa, sillä erityi- sesti sujuva kommunikointi ja nopea yhteistyö ovat pelastusti- lanteissa kriittisiä. Evakuointi- harjoituksella haluamme paran- taa toistemme ymmärtämistä ja lisätä luottamusta, kertoo mat- kustajaliikenteen turvallisuus- päällikkö Matti Moisio.

Harjoitustilanteesta tehdään video, jota hyödynnetään juna- henkilökunnan kouluttamisessa. Mutual Trust -hanke on tasa- vallan presidentin suojelema ja VR:n lisäksi mukana ovat muun muassa Finavia sekä Tallink & Silja Line.

Alkuvuonna 2018 valmistui myös verkkokurssi VR:n asia- kaspalveluhenkilökunnalle vam- maisen asiakkaan kohtaamises- ta. Kurssin sisältö suunniteltiin yhteistyössä vammaisjärjestöjen kanssa ja sen tavoitteena on pa- rantaa asiakaskokemusta lisää- mällä VR:n henkilökunnan val- miutta ja ymmärrystä eri vam- maisiasiakkaiden kohtaamisesta palvelutilanteissa.

Lisäksi vammaisasiakkaat ovat mukana VR:n uusien lippuauto- maattien kehittämisessä. Uusi automaatti on muun muassa korkeudeltaan ja näytön ominai- suuksiltaan entistä esteettömämpi. Vanhat automaattit on tarkoitus korvata uusilla vuoden 2018 loppuun mennessä.

Asemien avustuspalveluista positiivista palautetta

Viime joulukuussa VR lähi- liikenteessä otettiin käyttöön

uusi, maksuton ramppipalvelu, jossa junahenkilökunnan voi- tilata auttamaan junaan nousussa vain kahden tunnin ennakoil- moituksella. Palvelu tilataan veloituksetta numerosta 0800 166 888 ja aikaisintaan tilauksen voi tehdä 36 tuntia ennen junan lähtöä. Ramppipalvelun voi tila- ta myös sähköpostitse.

Palvelu on käytössä niissä lä- hijunissa, joissa ei ole sähköis- tä ramppia. Käytännössä tämä koskee VR:n matalalattiaisella Sm4-kalustolla ajettavia R- ja Z-lähijunia Tampereen ja Lah- den suuntaan. Palvelua testattiin vammaisjärjestöjen kanssa en- nen käyttöönottoa ja palaute on ollut erittäin positiivista.

Kaukoliikenteen asemilla on ollut vuodesta 2009 alkaen käy- tössä maksuton avustuspalvelu, jonka vammaisen tai liikkumis- rajoitteinen asiakas voi tilata ve- loituksetta ennen matkaa. Vuo- den 2018 alusta ennakkotilau- s- aikaa lyhennettiin asiakkaiden toiveesta 42 tunnista 36 tuntiin. Lisätietoa asemien avustuspälve- luista osoitteesta www.vr.fi

Suomen Polioliiton järjestämät kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit vuonna 2018



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.

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.

Kustannukset

Polioliiton sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit ovat osallistujille maksuttomia ja toteutetaan täysihoidolla, sisältäen ohjelman, majoituksen (kahden hengen huoneissa) ja ruokailut. Kurssit toteutetaan STEA:n tuella.

Matkajärjestelyt kurssipaikalle ja takaisin hoitaa jokainen kurssilainen itse. Matkakulut haetaan Kelan kautta ja ne korvataan Kelan korvauskäytännön mukaisesti vain niille kuntoutujille, jotka ovat

hakeneet kurssille lääkärin läheteellä, josta ilmenee nimenomaan kyseisen Suomen Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssin tarpeellisuus. Omavastuuosuus yhdensuuntaiselta matkalta on 25,00 €/hlö. Mikäli sairauden laatu tai liikenneolosuhteet vaativat muuta kulkuneuvoa, voidaan matkat korvata muun kuin yleisen kulkuneuvon kustannusten mukaan.

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

Kurssille hakeminen

Suomen Polioliiton STEA:n tuella toteutettaville kursseille haetaan ilmoitettuun hakupäivään mennessä Suomen Polioliiton omalla kurssihakulomakkeella. Hakulomake löytyy Poliolehdessä ja sen voi tilata myös Polioliiton toimistolta. Kurssihakulomakkeen voi myös täyttää Polioliiton verkkosivuilla, www.polioliitto.com.

Hakuajan päättymisen jälkeen tulevia tai vaillinaisesti täytettyjä hakemuksia ei huomioida osallistujia valittaessa. Mahdolliset kurssille 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 8 krs., 00520 Helsinki.
Kuoreen merkintä ”Kurssihakemus”

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssi

”Apua arkeen polion myöhäisoireiden kanssa ”

Aika: 8.-17.10.2018 (10 vrk)

Paikka: Kyyhkylän kuntoutuskeskus
Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli

Haku: 15.08.2018 mennessä, Polioliiton hakulomakkeella

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

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

Lisätietoja:

Suomen Polioliitto ry

puh. 09 6860990

s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com

tai birgitta.oksa@polioliitto.com



Tuetut kuntoutusjaksot vuonna 2018

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

Lehtimäen Opiston Iloa ja vaihtelua elämään -kurssi

Aika: 30.07.-04.08.2018 (6 vrk)

Paikka: Lehtimäen opisto
Opistotie 1, 63500 Lehtimäki

Haku:

Ilmoittautumiset 6.7.2018 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375 tai sähköisesti <https://www.lehtimaenopisto.fi/hakemus-virikekurseille> (virikekurssi nro 40).

Kurssi on tarkoitettu polion sairastaneille henkilöille. Kurssiohjelma sisältää monipuolista ryhmäjumppaa, pelejä ja kädentaitoja. Kurssimaksuun sisältyy myös yksi 30 min jalkahoito. Lisäksi kurssilaisilla on Mahdollisuus tilata maksullisia yksilöhoitoja (fysioterapia, ratsastus, hieronta).

Kustannukset:

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

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

osastoissa...

Keväällä on käyty ahkerasti lounastapaamisilla Turussa

Osaston yhteiset lounastapaamiset ovat edelleen kiinnostaneet jäseniämme. Kevään aikana on käyty neljässä esteettömässä ravintolassa.

Ravintola Oscar Pub & Grill 11. tammikuuta

Joulun ja uuden vuoden jälkeen oli mukava taas tavata tuttuja. Ilmassa oli pientä pakkasta, mutta maa oli mustana. Lounaspaikkamme oli yksi Hamburger Börsin ravintoloista. Ravintola oli minulle ennestään tuttu, koska olin käynyt siellä lounaalla useasti. Joten myös esteettömyys oli tiedossani. Vuotta aikaisemmin olimme käyneet Franz & Emiliessä samassa kiinteistössä. Tällä kertaa olimme kiinteistön vanhimmassa osassa. Seinillä oli hienoja vanhoja kuvia saman kiinteistön vaiheista. Ravintolatoimintaa oli ollut jo 1800-luvun lopusta lähtien. Meille oli katettu yksi pitkä pöytä. Ruokailijoita oli tällä kertaa yksitoista. Alkusalatti piti itse hakea noutopöydästä, mutta pääruoka tuotiin pöytiin tarjoiltuna. Ruoka oli maittavaa ja sitä oli lautasella runsaasti. Lounaan hinta on normaalia lounashintatasoa. Luokollinen inva-wc löytyy läheltä, mutta avain täytyy pyytää hotellin respasta. Katusisäänkäynnissä Kauppiaskadulta on luiska.

Teatteriravintola Kivi kaupunginteatterin uudisrakennuksessa 8. maaliskuuta

Uusi lounasravintola avattiin syksyllä 2017 kaupunginteatterin suuren remontin valmistuttua. Kävin taas etukäteen tutustumassa ravintolaan ja sen esteettömyyteen. Kaikki oli kunnossa. Heille ei voi tehdä pöytävarauksia, vaan ohjeena oli tulla heti, kun ravintola avataan klo 11. Niin myös teimme. Hyvissä



Uusi lounasravintola Kivi avattiin syksyllä 2017 kaupunginteatterin suuren remontin valmistuttua.

ajoin ennen avaamista meitä oli iso joukko odottamassa sisään-pääsyä pienessä pakkasessa. Kadulla liikkuminen oli hankalaa, koska nyt oli jäistä. Henkilökunta teki nopeasti järjestelyjä ja pääsimme istumaan kahteen pitkään pöytään. Meitä oli kuuksitoista. Ravintolan pitäjä on sama kuin ravintola Mamissa, jossa olimme olleet heinäkuussa 2015. Siellä olimme aikanaan ensimmäisessä lounastapaamisessa. Täälläkin ruoka tuotiin pöytiin tarjoiltuna, joka huonosti liikkuville on mukavaa. Ruoka oli maittavaa ja oli taas noin kymmenen euron hintaluokkaa. Ravintolassa voi myös bongata näyttelijöitä, koska tämä on heille lähiruokapaikka. Ikkunoista näkee Aurajoelle ja Itäiselle Rantakadulle numero 14 kohdalle.

Ravintola Aitiopaikka 19. huhtikuuta

Kaupunginteatterin välittömässä läheisyydessä on valtion virastotalo, jonka toisessa kerroksessa sijaitsee lounasravintola. Tämä oli minulle tuttu, koska virastotalon suuressa auditoriossa olen ollut useissa seminaareis-

sa ja ruokailu on järjestetty tässä ravintolassa. Sisäänkäynti taloon on joen puolelta, hissillä pääsee toiseen kerrokseen, josta myös löytyy inva-wc. Ravintolassa on noutopöytä, mutta tarjoilijat auttavat tarvittaessa tuomaan ruuan pöytään. Paikka on iso ja siksi myös jonkin verran meluinen, kun paikka on täynnä ja puhetta kuuluu joka puolelta. Ruoka oli erittäin hyvää ja normaalin lounaan hintainen. Meille oli varattu yksi pitkä pöytä. Ruokailijoita oli tällä kertaa kolmelta. Virastotalon osoite on Itsenäisydenaukio 2.

Ravintola Verkahovi 31. toukokuuta

Tämä ravintola oli osastollemme tuttu, koska täällä olimme joskus parikymmentä vuotta sitten järjestäneet vuosikokouksen. Vaalikeräyksen kiitoslounaita talkoolaisille järjestimme myös samassa paikkaa. Nyt ravintolan vetäjä on vaihtunut ja halusimme nähdä, mikä oli muuttunut. Tunnen ravintolan vetäjän ja häneltä sain tietää, että hiljaisinta on keskipäivällä. Varasimme meille kabinettin. Paikalle tuli

viisitoista, mutta mahtunut olisi enemmänkin väkeä. Nyt hajaan- nuimme kabinettissa kolmeen eri pöytään. Ruoka haettiin noutopöydästä. Apua sai sekä henkilökunnalta että omalta väeltä. Ruoka oli monipuolista ja hyvää ja sitä söi helpolla liikaa. Ravintolaan on oma sivuovi, jossa on kynnystä. Esteetön sisäänkäynti on rakennuksen pääovelta, mutta sieltä tulee enemmän matkaa ravintolaan. Käytävältä löytyy inva-wc, mutta sen avaamista on pyydetty henkilökunnalta. Ravintolan osoite on Verkatehtaankatu 4. Sää oli lämmin ja aurinkoinen kuten koko toukokuun oli ollut.

Lounastapaamiset jatkuvat

Seuraava lounastapaaminen on heinäkuun 19. Fontana Cafessa. Samalla käydään tutustumassa Qwenselin taloon ja Apteekkimuseoon. Näihin on tehty esteettömyyskorjauksia. Siitä tieto osaston tapahtumatiedoissa tässä Poliolehdessä.

Teksti ja kuvat: RN



osastoissa...

Varsinais-Suomen osaston vuosikokous Turussa

Osastomme piti vuosikokouksensa 26. maaliskuuta Avustajakeskuksen ja Lounais-Suomen Neurohdistyksen toimistojen yhteisessä kokoustilassa Itäinen Pitkäkatu 68:ssä.

Tämä kokoustila on juuri sopivan kokoinen meidän vuosikokouksellemme. Rakennukseen pääsee esteettömästi ja siellä on tilava inva-wc. Kadun varrella on sekä inva- että normaalipysäköintipaikkoja. Meillä tarvitaan useita pysäköintipaikkoja läheltä,



Varsinais-Suomessa pyritään jatkossakin kuuntelemaan tarkalla korvalla jäsenten toiveita.



Lounastapaamiset jatkuvat.



koska monet tulevat omilla autoillaan.

Ennen kokouksen alkua Kaarinan ja Turun seurakuntayhtymän vammaistyön diakoniatyöntekijä Tanja Rantapere kertoi seurakuntayhtymän tarjoamista palveluista vammaisille, kuten leireistä, kirkkopyhistä ja joulujuhlista ym. Häneltä sai myös kysellä asioista. Tiedot järjestettävistä leireistä ja muista löytyvät kotiin jaettavasta Liljalehdestä ja netistä. Myös muut kuin kaarinalaiset ja turkulaiset voivat aina kysyä, mahtuuko mukaan muista kunnista tulevia. Tämän suhteen ollaan seurakuntayhtymässä oltu joustavia.

Kokoukseen ei tänä vuonna tullut yhtä paljon väkeä kuin viime vuonna, jolloin teimme lähiuosien ennätyksen. Meitä oli tällä kertaa paikalla 10 osastomme jäsentä ja yksi yleisavustaja. Johtokuntamme jäsenistä muutama oli poissa sairastamassa flunssaa tai influenssaa. Maaliskuussa moni sairasti flunssaa ja tämä varmaan karsi osallistujia.

Kokouksessa käsiteltiin sääntöjen määräämät asiat. Puheenjohtajaa ei tänä vuonna valittu, koska viime vuonna valinta tehtiin kahdeksi vuodeksi. Puheenjohtajana toimii Lauri Jokinen. Valittiin johtokunnan jäseniksi erovuoroiset Tarja Heini, Tapani Johansson ja Matti Knuutila jatkamaan seuraavat kaksi vuotta. Johtokunnassa jatkavat viime vuonna kahdeksi vuodeksi valitut Eeva Lavonen, Riitta Nissilä ja Jarkko Suominen.

Kokouksen jälkeen johtokunta piti järjestäytymiskokouksen, jossa päätettiin, että varapuheenjohtajana jatkaa Jarkko Suominen ja sihteeri/rahastonhoitajana Riitta Nissilä. Johtokuntaan ei siis tullut muutoksia.

Toimintasuunnitelman mukaan pyritään jatkamaan entisiä toimintoja mahdollisuuksien mukaan ja löytämään myös uusia toimintamuotoja jäsenistön toiveiden mukaan.

Teksti ja kuvat: RN

osastoissa...

Kouvolassa tapahtuu:

Vertaistukea ja iloa, kevätretki Valkealaan

Ja me kun päätettiin kokoontua kevätretkelle vasta kesäkuun alussa, koska toukokuussa on usein vielä aika viileää. Mutta yllätys, yllätys, tänä vuonna helleviikot olivatkin toukokuussa, ja niinpä me sitten suuntasimme Kevätti -vaunualueelle Valkealaan kauniina, mutta koleana kesäkuun päivänä.

Olimme suunnitelleet jo pitkään retkeä Riston luo, ja nyt saimme houkutelleeksi avosiippojakin mukaan. Kolea sää ei menoa haitannut, ja helli se aurinkokin pilkahduksillaan meitä. Saavuimme puolilta päivin kodikkaaseen leirintäalueen tupaan. Lohikeitto odotti vieraita, jälkiruuaksi joimme kahvit raparperiirakan kera. Meillä oli myös aivojump-paa: ”kilpailutehtävä” kirjaimet sekaisin. Järjestämällä kirjaimet oikein saadaan kesäisiä eläimiä. Miehet saunoivat ja rohkeat kävivät myös uimassa. Makkarat maistuivat saunassa kävijöille kotikaljan kera.

Mukava päivä vierähti iltaan keskusteluissa ja jokainen esitteli itsensä. Rennossa ympäristössä oli mukava jutella ja puhua tärkeistä asioista: vertaistukea parhaimmillaan. Tuli tosi kiinnostavia ja mukavia tarinoita.

Porukalla sovittiin, että otetaan joskus uusiksi. Toivottelimme toisillemme hyvää kesää ja lähdimme jokainen koteihimme. Lämpimät kiitokset Raijalle ja Ristolle.



Ilmoittaudun mukaan!



Lohikeiton voimalla jaksettiin parantaa maailmaa.

Keilailu virkistää

Osa pienestä, mutta pirteästä porukastamme on tänä keväänä voinut aloittaa uuden ja innostavan harrastuksen. Käymme kerran kuussa keilaamassa ja olemme kokeneet sen monella tapaa virkistävänä. Virkistää, kun kerrankin veri kiertää ja hiki puskee pintaan. Leena ja Ritva keilailevat sauva toisessa ja kahvakuula toisessa kädessä - ja sujuu se niinkin.

Antoisia ovat myös palaverit keilailun päätyttyä kahvikupin äärellä. Niihin menee yleensä tuplasti se aika, minkä keilailu vie. Ikävää tietysti, etteivät kaikki kykene mukaan keilailuun, mutta sitten kahvikupin äärellä voimme tavata porukalla. Toivomme uusia jäseniä syksyllä mukaan porukkaamme, tervetuloa kaikki kynnelle kykenevät keilaamaan.

Suuri kiitos kaikesta, mitä piirissämme tapahtuu kuuluu puu-

hanainen Valkosen Seijalle, jota ilman olisimme ilmeisesti kukin hiljaa ”koloisamme”.

Teksti ja kuvat: Kouvolan ryhmä

Yhdessä olemme enemmän.



SUOMEN POLIOHUOLTO R.Y:N PUOLELTA

Se on kesä nyt. Jos minun mielipidettä kysytään, niin vietämme tällä hetkellä parasta vuodenaikaa. Pari edellistä kesää oli säiden suhteen surkeita. Mutta nyt näyttää tosi hyvältä. Takana on mittaushistorian lämpimin toukokuu tässä maassa. Hellepäiviä oli peräti 14. Eli noin puolet kuukauden päivistä. Uskotaan ja toivotaan, ettei tämän kesän hellekiintiö tullut vielä täyteen.

Tilinpäätös hyväksyttiin

Suomen Poliohuolto r.y:n vuosikokous pidettiin Kinaporin palvelukeskuksessa Helsingissä perjantaina 25.5.2018. Kokouksessa käsiteltiin tavanomaiset vuosikokoukselle kuuluvat asiat; hyväksyttiin tilinpäätös ja myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille vuodelta 2017. Hyväksyttiin toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2018. Erovuorossa olleet hallituksen jäsenet valittiin uudelleen vuosille 2018 - 2019. Kiitos kokoukseen osallistuneille. Oli ilo tavata.

Kankaanpään lomajakso toteutuu

Suomen Poliohuolto r.y:n lomajakso toteutuu tänä kesänä Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa 16.7. - 22.7.2018. Poliolen toimituksessa sattuneen vahingon johdosta viime lehdessä julkaistiin virheellinen lomahakemus, jonka mukaan lomapaikka olisi ollut Marjola. Virhe korjattiin siten, että kaikille jäsenille lähetettiin oikea lomake. Lomahakemukset ja lomatukihakemukset on nyt käsitelty ja kaikki hakijat saivat myönteisen päätöksen. Lomailutoimintamme toteutuu samassa laajuudessa kuin viime vuonna.

Iloa Elämään-kurssilaisille

Tässä yhteydessä haluan vielä muistuttaa, että Suomen Po-



lioahuolto r.y. tukee varsinaisten jäsentensä osallistumista Lehtimäen Opiston järjestämälle Iloa ja vaihtelua elämään kurssille 30.7.-4.8.2018. Kurssituen määrä on 15 €/vrk. Ilmoittautumiset 6.7.2018 mennessä kurssisihteerille, puh. 0400 365 375. Kurssin hinta on 50.00 €/henk./vrk. Polioinvalidit ry:n ja Suomen Poliohuolto r.y:n yhteisjäsenet osalta kurssituki puolitetaan järjestöjen kesken. Eli yhteisjäsenet eivät voi saada täyttä (15 €) kurssitukea molemmilta järjestöiltä.

Pärnuun syyskuussa

Syksyn suunnitelmista kerrottakoon tässä vaiheessa sen verran, että järjestämme erittäin kysytyksi muodostuneen perin-

teisen Kuntoutus- ja virkistysloman Viron Pärnussa Estonia Medical & Spa Hotelissa 9.9. - 15.9.2018. Lomasta ja sen hakuaajan alkamisesta kerrotaan tarkemmin heinäkuulla saapuvassa jäsenkirjeessä.

Sote-soppa porisee

Lempikeittoni ”Sote-soppa” porisee edelleen. Saa nähdä, mitä siitä syntyy ja koska se kypsyy! Maan hallitus on vannonut moneen otteeseen, että pääte-tyissä aikarajoissa pysytään, ja piste. Sekä tulos tai ulos. Nähtäväksi jää, tuleeko tulos, vai ulos! Joka tapauksessa järki on sen verran voittanut, että enää ei ajeta jääräpäisesti tiukkaa lakien päätöspäivää, vaan ollaan valmiimpia huolellisempaan lainvalmisteluun.

Tämä on puhdasta poliittista peliä. Kaksi suurinta hallituspuoluetta väantää kättä omista tavoitteistaan. Toinen maakuntahallinnosta ja toinen palvelujen valinnanvapaudesta. Kolmas ”kärrynpyörä” on hiljaa, ettei menetä ”hillotolppansa” hallituksen kaatumisen seurauksena. Eletään mielenkiintoisia aikoja.

Toivotan jäsenistöllemme ja lehden lukijoille oikein mukavaa, kaunista ja lämmintä kesää.

Leo Hänninen

Suomen Poliohuolto r.y:n puheenjohtaja

Suomen Poliohuolto r.y:n kotisivut ovat olleet Telian palvelimella parisenkymmentä vuotta. Tolia on nyt ilmoittanut, että se lopettaa kotisivupalvelimen ylläpidon 30.6.2018. Siitä johtuen olemme siirtäneet kotisivumme uudelle palvelimelle. Ei niin huonoa, etteikö jotain hyvääkin. Sivumme löytyvät nyt yksinkertaisesta osoitteesta; www.suomenpoliohuolto.fi

Suomen Polioliitto ry

Toimintakertomus vuodelta 2017

Suomen Polioliitto ry on Suomen polion sairastaneiden ja heidän läheistensä valtakunnallinen etu- ja palvelujärjestö.

Toimintaympäristö:

Suomessa arvioidaan elävän jopa 6000 halvaukselliseen polioon sairastanutta henkilöä (THL 2013).

Polion vaikutus polion sairastaneen toimintakykyyn ja myöhäisoireet sekä niiden riskitekijöihin puuttuminen on vieras asia sosiaali- ja terveydenhuollossa. Polion sairastaneet kokevat jäävänsä yksin vammansa ja toimintakykyä rajusti vaikeuttavien polion myöhäisoireiden kanssa. Vertaistuella ja tiedonsaannilla on polioivammaisten toimintakykyyn ja syrjäytymisen ehkäisyyn suuri merkitys. (Poliokyselyt 2003 ja 2012; Polioivammaiset Suomessa -9 vuoden seurantatutkimus, Mika Lehto, Tampereen Yliopisto; Poliokuntoutu-jan keskeisimmät kuntoutuspalvelut, Marja Räsänen, Jyväskylän ammatti-korkeakoulu)

Tavoitteet:

Edunvalvonta ja vaikuttaminen: Turvata ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivamman huomioi-vaa ja tunnistavaa hoitoa, kuntoutusta ja sosiaaliturvaa sekä edistää polion myöhäisoireiden tunnettavuutta ja tutkimusta.

Tieto ja tuki: Kerätä ja jakaa ajankoh-taista ja käyttökelpoista tietoa poliosta, polion myöhäisoireista, niiden ennalta-ehkäisystä, toimintakyvyn ylläpidosta ja toimintakykyä tukevista palveluista polion sairastaneille arjessa selviyty-misen avuksi sekä polion sairastaneen henkilön läheisille ja heitä kohtaavalle ammattihenkilöille, jotta polioivammai-set saisivat tarvitsemansa oikea aikaisen hoidon ja tukitoimet.

Kuntoutus ja vertaistuki: Tarjota po-liovammaisille räätälöityjä, polion huo-mioivia vertaistuellisia ja tavoitteellisia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennus-palveluita.

Järjestötoiminta: Luoda vahva pohja polioivammaisten omalle osallistumi-selle. Perustehtävän (polioivammaisten hyvinvoinnin edistämisen) toteuttami-nen järjestötoiminnan avulla.

Kohderyhmät:

Toiminnan kohderyhmänä ja välit-öminä hyödynsaajina ovat kaikki po-lion sairastaneet henkilöt. Välillisesti toiminnasta hyötyvät myös polioivam-maisten omaiset ja läheiset, julkinen terveydenhuolto ja sosiaalitoimi sekä alueelliset kuntoutuksen toimijat polio-kuntoutuijan toimintakyvyn tukemisen

erityiskysymyksien tiedostamisessa. Kohderyhmästä polion sairastaneet pystymme toiminnalla tavoittamaan vuosittain noin 2000-2500 henkilöä, joiden arvioitu ikäjakauma on 6-95 vuotta (lapset ja nuoret maahanmuut-tajataustaisia).

Toiminnan sisältö ja toteutus:

Oikeuksien ja etujen valvonta – neu-vonta ja ohjaus

Polioliitto on aktiivisesti mukana suoma-laisen vammaisjärjestökentän yhteis-työssä. Järjestöjen välisessä yhteistyössä käytetään hyväksi erilaisia verkostoja ja yhteistyömuotoja. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa Suomen Polioliiton asemaa yhteiskunnallisena vaikuttajana ja edistää monipuolista yhteistyötä ja te-hostaa vaikuttamistoimintaa. Yhteistyö-kumppaneita ovat mm. Invalidiliitto, Vanhustyön keskusliitto, THL, VAM-LAS, EPU, pohjoismaiset poliojärjestöt PTU, RTP, LFPS. Polioliitto on Soste ry:n ja Vammaisfoorumin jäsen.

Neuvontapalvelut ohjaavat ja neuvovat polioon ja vammaisuuteen liittyvissä asioissa. Neuvontapalvelu on mak-sutonta ja tarkoitettu kaikille polion sairastaneille ja heidän läheisilleen sekä muille tietoa tarvitseville. Neuvonta-palveluja käyttävät yhä enemmän po-liojärjestöihin kuulumattomat polion sairastaneet ja heidän omaisensa sekä polioivammaisia kohtaavat ammatti-henkilöt.

Ohjaus- ja neuvontatoimintaa vahvisti osa-aikainen (1 pv/vko) kuntoutusoh-jaaja. Ohjaustilanteita kirjattiin vuo-den aikana yhteensä 284, lausuntoja ja valituksia 38. Neuvontapalvelujen ja vaikuttamisen kulut olivat 52 496,10 € (2016: 45 780,19). Toiminta rahoiteti-ttiin STEA:n yleisavustuksella.

Tiedotus ja viestintä

Pääasialliset käytettävät mediat olivat Poliolihti, verkkosivut, jäsenjärjestöjen tiedotuskanavat, oppaat ja opaslehtiset, paikallislehdet ja artikkelit muissa jär-jestölehdissä. Seminaarit, koulutustilai-suudet ja valtakunnallinen tapahtuma olivat osa viestinnän kokonaisuutta. Markkinoinme vapaaehtoistyötä ja jär-jestötoiminnan mahdollisuuksia polioon ja vammaisuuteen liittyvän viestinnän rinnalla. Viestintää suunnit-teltiin, aikataulutettiin ja toteutettiin yhdessä jäsenjärjestöjen ja paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Viestinnän pää-vastuu ja koordinointi oli Polioliiton henkilökunnalla. Sisäinen viestintä (sähköpostit, henkilökohtaiset yhtey-denotot jne.) oli vilkasta ja hyödyllistä.

Poliolihti ilmestyi toimintavuoden aika-na neljä kertaa. Painosmäärä oli keskimäärin 5000 kpl/nro. Lehti oli

luettavissa näköispainoksena myös Polioliiton nettisivuilla. Poliolehden vuosikerta kuuluu jäsenetuutena jä-senjärjestöjen varsinaisten ja kannat-usjäsenten jäsenmaksuun. Vuosikerta jaetaan vapaakappaleina mm. sairaa-loihin, terveysasemille, apteekkeihin ja sosiaalitoimistoihin ja jaettiin useissa erilaisissa tapahtumissa. Poliolehti jul-kaistiin suunnitellusti, vaikka lehden ta-lous oli tappiollinen. Poliolehti on niin merkittävä yhteydenpito- ja tiedotuska-nava, että se tullaan julkaisemaan myös jatkossa. Vain harvalla poliojärjestöjen jäsenellä on käytössään verkkoyhteys, joten painetusta Poliolehdestä luopu-minen ei ole mahdollista. Poliolehden taitto, painatus ja postitus hankitaan ostopalveluna. Lehden päätoimittaja on Suomen Polioliiton toiminnan johtaja, toimittajina ja valokuvaajina toimivat paitsi jäsenjärjestöjen jäsenet myös terveydenhuollon ja sosiaalitoi-men asiantuntijat

Suomen Polioliiton verkkosivujen osoite on www.polioliitto.com, ja niiltä löytyvät linkit jäsenjärjestöjen omille nettisivuille, joilla on tietoa mm. jä-senjärjestöjen tarjoamista palveluista. Verkkosivuja luetaan ahkerasti ja niitä hyödynnetään mm. terveydenhoito-oppilaitosten opetuksessa ja ne on linkitetty useisiin terveydenhuollon käyttämiin nettisivustoihin. Verkkosi-vut ovat luettavissa myös älypuhelimilla ja tabloideilla. Verkkosivuille kirjautui vierailuja vuoden 2017 aikana 50 517 (49 720). Yleisimmät hakusanat olivat polio, rokotukset ja polioivamma. Ver-kkosivuilla myös poliotarinoita.net sivus-to, jossa polion sairastaneet kertovat kokemuksiaan polioon sairastumisesta ja vammaisena elämisestä.

Polioliitto jatkoi erilaisten polioon ja polioivammaisuuteen liittyvien esittei-den ja oppaiden julkaisemista: rokotus-opas, tietoa toimintakyvystä ja toimin-takyvyn seurantalomake, peruspaketti poliosta ja polion myöhäisoireista sekä polioivammaille sopivat liikuntaoh-jeet. Viestintäaineistolla pystyttiin tu-kemaan neuvonta- ja ohjaustoimintaa. Kaikki julkaisut julkaistiin sähköisesti ja osa myös painotuotteena ja osana Poliolehtea.

Tiedotustoiminnankulut olivat yhti-ensä 61 330,51 € (55 122,23), josta Poliolehden osuus oli 66% eli

40 490,17 €. Postimaksujen koro-tukset ja sivu- ja painosmäärien kasvu näkyvät kohonuneina kustannuksina. Poliolehden kuluista ilmoitustuotoilla rahoitettiin alle 10 %.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – tukea toimintakyvylle

Poliokyselyssä (n=1081) laitoskun-toutusta ilmoitti tarvitsevansa yli 80 % vastaajista ja muuta kuntoutusta noin puolet vastaajista. Toimintakykynsä huomattavasti heikentyneeksi koki 65,3 % vastaajista. Kela on lopettanut vuoden 2014 alusta harkinnanvaraisten poliokurssien rahoituksen ja siirtänyt

polion sairastaneiden kuntoutusvastuun terveydenhuollolle.

Polioliiton järjestämän kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminnan tar-koituksena on edistää ja ylläpitää po-lioivammaisten hyvinvointia. Kuntou-tus- ja sopeutumisvalmennustoiminta toteutettiin toimintasuunnitel-man mukaisesti sekä laitosmuotoisina kurs-sijaksoina (4) että alueellisenä avokun-toutuksena (9 avokuntoutusryhmää, 1 vertaisohjauskoulutusryhmä). Kuntou-tustoiminnan painopistettä siirrettiin merkittä-västi ryhmämuotoiseen avo-kuntoutukseen. Kuntoutujat valittiin hakemusten perusteella.

Kurssipaikat kilpailutettiin hankinta-lain mukaisesti (Hilma 2016-021208) Kuntoutuspaikkana toimi Kyyhkylän Kuntoutuskeskus ja kursseja toteut-tettiin neljä. Hakijoita kursseille oli yhteensä 159 (vuonna 2016: 155), joista voitiin valita 40 henkilöä. Kurs-silaisten ikäjakauma oli 58-85 vuotta (58-87), naisia 28 ja miehiä 12. Kurssi-vuorokausia kertyi yhteensä 400 (500) ja keskimääräinen kurssivuorokauden hinta 120,53 € (152,24).

Avokuntoutus toteutettiin Hämeen, Pääkaupunkiseudun (2 ryhmää), Pir-kanmaan, Pohjois-Suomen, Pohjan-maan, Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueilla. Avokuntoutuksen tueksi laadi-tua aineistopakettia (mm. Poliokun-toutuijan työkirja) päivitettiin ja siihen lisättiin uusia aiheita. Avokuntoutus-toimintaan osallistui yhteensä 130 (98) poliokuntoutujaa, ikäjakauma 42-87 vuotta (45-86 vuotta), 67 (39) henkilö-kohtaista avustajaa tai polioivammaisen omaista/omaishoitajaa. Avokuntou-tustoiminnan kulut olivat yhteensä 46 420,28 € (2016: 18 619,86 €).

Kuntoutustoimintaan käytettiin yhti-ensä 94 774,85 € (2016: 99 772,86), josta kurssitoiminnan osuus oli 48 210,57 € (79 711,20 €). Kuntou-tus- ja sopeutumisvalmennustoiminta rahoitettiin STEA:n Ak2-avustuk-sella. Myönnetystä avustuksesta siir-tui seuraavalle vuodelle 5 548,69 €.

Kurssitoimintaa ei ole suunnitel-tu laajennettavaksi vuonna 2018. Avo-kuntoutustoimintaa vahvistetaan mm. käynnistämällä uusia ryhmiä ja verkko-kuntoutuksen kehittämistyö.

Järjestötoiminta – vahva perusta työlle

Suomen Polioliiton toiminnasta vastasi hallitus, joka piti toimintavuonna kaksi kokousta, neuvotteli, teki kurssivalin-toja ja päätti Polioliiton käytännön toi-mista kokousten lisäksi myös sähköpos-titse ja puhelimitse. Hallituksen jäsenet olivat: Kivipelto Juhani (puheenjohta-ja), Hänninen Leo (varapuheenjohtaja), Huostila Markku, Jokinen Lauri, Lap-palainen Kaarina, Mäki-Petäys Väinö J. ja Nieminen Rauno. Hallituksen sihteerinä toimi toiminnanjohtaja Oksa Birgitta. Suomen Polioliitto ry:n tilin-tarkastajina toimivat Männistö Tarmo, HT ja Silvo Jukka, HT.



Yhteistyöllä eteenpäin.

Järjestöpalvelut, henkilöstö ja toimitilat

Suomen Polioliitto hoiti keskitetysti poliojärjestöjen jäsen- ja osoiterekisterit sekä laskutus- ja postituspalvelut sekä osan ns. hallintopalveluista. Jäsenjär-jestöt maksoivat Polioliitolle palveluista järjestöpalvelumaksun yhteensä 44 400,00 euroa. Yhteisillä järjestöpalve-luilla on turvattu kustannustehokkaasti palvelun taso ja ennen kaikkea pystytty vapauttamaan luottamushenkilöiden ja vapaaehtoistoimijoiden työ polion sairastaneille suunnattujen palvelujen käytännön toteuttamiseen. Vakituisia työntekijöitä Polioliitolla oli kolme: toiminnanjohtaja, jäsensihteeri ja kun-toutuksen ohjaaja. Henkilöresurssi-ä lisäsivät tarvittut tehtäväkohtaisesti palkatut työntekijät, asiantuntijat ja kirjoittajat. Henkilöstökulut olivat yhti-ensä 94 080,41 € (94 756,59 euroa).

Suomen Polioliitto ry on vuokran-nut esteettömät toimitilat Helsingin Vallilla. Keväällä 2017 Invalidiliitto tarvitsi Polioliiton toimitilat omaan käyttöönsä. Uudet toimitilat vuok-rattiin samasta kiinteistöstä, samalla kuukausivuokralla niin ikään Invalidi-liitolta. Tiloissa toimivat vuokralaisina myös jäsenjärjestöt. Toimitilakustan-nukset vuonna 2017 olivat 23 664,13 €.

Talousarviossa ei oltu huomioitu muuttoon liittyviä kustannuksia ja ne rahoitettiin omalla varainhankinnalla ja jäsenjärjestöjen tuella.

Tulokset ja vaikutukset:

Vakiintuneen ja laadukkaan järjes-tö- ja palvelutoiminnan avulla voitiin tukea polion sairastaneen selviytymis-tä arjessa: tarjota tietoa, vertaistukea, vaikuttamismahdollisuuksia, osallistu-mista, mikä on järjestötoimintaa par-

haimmillaan. Kuntoutus-ohjauksella voitiin vahvistaa polion sairastaneiden neuvontapalveluja, lisätä yhteistyötä järjestöjen ja julkisen terveydenhuollon kanssa ja lisätä tiedotustoimintaa mm. julkaisuilla. Toiminnan kautta polion sairastaneet saivat tietoa vammastaan, polion myöhäisoireista, niiden ehkäisy-tä, toimintakykyä tukevista palveluista ja kannustusta ottaa vastuuta omasta toimintakyvystään.

Polion sairastaneet pystyivät oman jär-jestönsä kautta itse vaikuttamaan heitä koskevaan yhteiskunnassa tapahtuvaan päätöksentekoon ja palveluihin. Polio-vammaisten läheiset ja polioivammai-sia kohtaavat ammattihenkilöt saavat tietoa vammasta ja sen vaikutuksista toimintakykyyn. Näin polioivammais-ten erityistarpeet tulevat huomioiduksi paremmin ja ajoissa.

Talous:

Suomen Polioliiton toiminnalla ei tavoitella taloudellista voittoa. Tuot-to- tai kulurakenteessa ei tapahtunut merkittäviä muutoksia toimintavuoden aikana. Tarkennetun toimintasuunni-telman hankkeista jäivät toteutumatta IT- ja ohjelmistohankinnat, koska niille ei löydetty tarvittavaa rahoitusta ja osa tiedotushankkeista siirrettiin toteutettavaksi vuonna 2018. Suomen Polioliiton kokonaiskulut olivat toi-mintavuonna yhteensä 316 937,30 € (vuonna 2016: 308 577,64 €). Koko-naiskuluista kuntoutustoiminnan osuus oli 30 % (32%), tiedotustoiminnan 19 % (17%) ja neuvontapalvelujen 17 % (14%). Suomen Polioliiton varsinaisesta toiminnasta 74 % (77%) rahoitettiin STEAn yleis- (140 000,00 €) ja kuntoutustoimintaan kohdenne-

Toiminta vuonna 2018:

Apua polion sairastaneen arkeen!

Edunvalvonta ja vaikuttaminen

Tavoite:

Turvata ja edistää polioivammaisten henkilöiden oikeaa, polioivamman huo-mioivaa ja tunnistavaa hoitoa, kun-toutusta ja sosiaaliturvaa sekä edistää polion myöhäisoireiden tunnettavuutta ja tutkimusta.

Käytännön toteutus:

- Valtakunnallinen ja alueellinen edun-valvontatyö

- Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus

- Vertaistoiminnan ohjaus

- Järjestöjen välinen yhteistyö

- Neuvontapalvelut ja kuntoutusohjaus puhelimitse, sähköpostitse, ryhmä- ja yksilötapaamisin

- Lausunnot polioivammaisten arjen toimivuuden vaatimista tukitoimista

- Asiantuntijaseminaarit, koulutustilaisuudet

- Vaikuttamistapaamiset päättäjien ja viranomaisten kanssa

- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2018

- Euroopan Poliounionin toimintaan osallistuminen

Rahoitus:

STEA yleisavustus, oma varainhan-kinta, tapahtumakohtaiset yhteistyö-kumppanit.

Tiedotus ja viestintä

Tavoite:

Tukea polioivammaisten hyvinvoinnin turvaamiseksi ja edistämiseksi tehtä-vää työtä tiedotuksen monipuolisin keinoin.

Käytännön toteutus:

Monipuolisen ja tavoitteita tukevan tiedotusaineiston suunnittelu, toteutus ja jakelu.

- Poliolihti

- nettisivut

- julkaisut: polioivammaisen palveluopas (päivitys) ja opaslehtiset

- seminaarit ja koulutustilaisuudet

- valtakunnallinen tapahtuma, touko-kuu 2018, Peurunka

- kansainvälinen poliopäivä 24.10.2018

- ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedot-teet, kirjeet, henkilökohtaiset yhtey-denotot

Suomen Polioliitto ry, hallitus



Rahoitus:

Yhteistyökumppanit, oma varainhankinta, oma pääoma

Tiedotus ja viestintä – me olemme yhä olemassa!

Tavoite:

Tehdä yhdistyksen toimintaa tunnetuksi, kertoa polion sairastaneen arjesta ja jakaa tietoa poliosta ja polion myöhäisoireista ja toimintakyvyn ylläpitoa tukevista palveluista ja tukitoimista.

Käytännön toteutus:

- Poliolehti (Polioliitto), nettisivut

- Kesäpäivät, Kuntoutuskeskus Peurunka 26-27.5.2018

- Kansainvälinen poliopäivä 24.10.2018

- Vuosikalenteri 2019?

- Ulkoisen ja sisäisen viestinnän tiedotteet, kirjeet, henkilökohtaiset yhteydenotot

- Messut ja tapahtumat

Rahoitus:

Oma varainhankinta, tapahtumakohtaiset yhteistyökumppanit, osallistumismaksut.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennustoiminta – apua arkeen!

Tavoite:

Edistää ja ylläpitää polion sairastaneiden hyvinvointia: tukea polioinvalidien henkilöiden polion myöhäisoireisiin sopeutumista, työ- ja/tai toimintakyvyn ylläpitoa, omatoimisuuden säilymistä ja vertaistukiverkoston syntymistä.

Käytännön toteutus:

- Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuksen tärkeystä: Lahti-Kouvola, Pirkkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi , Pääkaupunkiseutu, Satakunta , Savo ja Varsinais-Suomi.

- Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien ja -tapahtumien järjestäminen:

- HEKU-kurssit (alueelliset)

- Iloa Elämään-kurssi (valtakunnallinen)

- Suomen Polioliiton alueellinen avokuntoutustoiminta: Lahti-Kouvola, Pirkkanmaa, Pohjanmaa, Pohjois-Suomi , Pääkaupunkiseutu, Satakunta , Savo ja Varsinais-Suomi.

- alueelliset lämminvesivoimistelut/salijumput

- paikalliset kuntotapahtumat

Rahoitus:

Oma varainhankinta, osallistumismaksut, oma pääoma, Suomen Polioliitto (STEA)

Vapaa-ajan toiminta – vertaistukea!

Tavoite:

Vertaistuellisen osallistumisen mahdollistaminen, syrjäytymisen vähentäminen

Käytännön toteutus

Alueelliset ja valtakunnalliset tapahtumat, kokoontumiset polioinvalidille ja heidän läheisilleen. Tapahtumissa otettu huomioon esteettömyys ja yleisavustajat.

- Kesäpäivät Peurunka, Laukaa

- Poliolehden lukijamatka

- Kerhot

- Retket

- Tapahtumat

Rahoitus:

Osallistumismaksut, oma varainhankinta, oma pääoma

Järjestötoiminta – yhdessä toimimisen perusta!

Tavoite:

Luoda vahva pohja polion sairastaneiden omalle osallistumiselle, perustehtävän (polion sairastaneiden hyvinvoinnin edistämisen) toteuttaminen avoimen ja vahvanjärjestötoiminnan avulla.

Käytännön toteutus:

- Toiminnan ja organisaation kehittäminen:

- matalan kynnyksen toiminta ja osallistuminen

- rahoituksen, toiminnan turvaaminen

- osastoille tarjottava koulutus (vertaisohjaus ja viestintä)

- järjestöpalvelut: jäsen- ja osoiterekisterit, laskutus ja postitusohjelmat (Suomen Polioliitto ry)

- yhteistyöhankkeet muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa

- Osastojen vuosikokoukset

- Vuosikokous 21.4.2018 Helsinki

- Aluetoiminnan rahoitus ja toiminnan mahdollisuudet

- Luottamushenkilöiden koulutus ja jaksamisen tuki

- Poliojärjestöjen yhteistyö

Rahoitus:

Oma varainhankinta, yhteistyöhankkeiden hankerahoitus, apurahat, oma pääoma

Polioinvalidit ry Johtokunta

Suomen Polioihuolto ry

Toimintakertomus vuodelta 2017

Suomen Polioihuolto r.y. on poliovammaisten 30.4.1958 perustama ja heidän itsensä johtama valtakunnallinen vammaisjärjestö, jonka toimialueena on koko Suomi ja kotipaikkana Helsinki. Suomen Polioihuolto r.y:n toiminnan tarkoituksena on poliovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, jäsenistön opastaminen hakeutumaan lakisääteisten palvelujen ja tukitoimien piiriin, yhteiskunnallisen vaikuttaminen siten, että poliovammaisten erityistarpeet tulevat otetuiksi riittävässä määrin huomioon lainsäädännössä ja yhteiskuntasuunnittelussa, poliovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja heidän tasa-arvoisuutensa edistäminen, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

Jäsenistö

Suomen Polioihuolto ry:n jäsenistön muodostavat polion sairastaneet varsinaiset jäsenet sekä yhdistyksen toimintaa tukevat kannatusjäsenet. Vuoden 2017 päättyessä yhdistykseen kuului yhteensä 395 jäsentä, joista varsinaisten poliovammaisten jäsenten osuus oli 171 henkilöä ja kannatusjäsenten osuus 224 yksityistä henkilöä/yritystä.

Hallinto

Suomen Polioihuolto ry:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa koontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen valitsema hallitus, johon kuuluu 8 jäsentä. Hallituksen jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan siten, että kunakin vuonna eroaa vuorollaan 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita hallitukseen uudelleen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Suomen Polioihuolto ry:n vuosikokous pidettiin 18.4.2017 Kampin palvelukeskuksessa Helsingissä. Kokoukseen osallistui 12 yhdistyksen varsinaista jäsentä ja 8 avustajaa. Kokouksen puheenjohtajana toimi Risto Korhonen ja sihteerinä Birgitta Oksa. Hallituksen jäseniksi vuosille 2017 - 2018 valittiin Markku Huostila, Leo Hänninen, Yodit Melaku ja Eira Tenhonen. Vuoden 2017 hallituksen jäsenenä jatkoivat Toivo Enqvist, Aira Hukka, Risto Korhonen ja Väinö J. Mäki-Petäys.

Helsingissä 18.4.2017 pidetyssä hallituksen järjestäytymiskokouksessa yhdistyksen ja sen hallituksen puheenjohtajaksi valittiin Leo Hänninen, varapuheenjohtajaksi Väinö J. Mäki-Petäys

ja sihteeriksi Risto Korhonen. Hallitus kokoontui kertomusvuoden aikana 2 kertaa. Asioita käsiteltiin yhteensä 23 pöytäkirjan kohdassa. Hallitus päätti kiireellisistä asioista lisäksi myös puhelimitse ja sähköpostin avulla.

Toimisto

Suomen Polioihuolto ry:n toimisto sijaitsee esteettömissä tiloissa Helsingin Pasilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 8. krs, 00520 Helsinki, puh. (09) 686 0990, fax. (09) 686 09960. Yhdistyksen sähköpostiosoite on leo.hanninen@pp1.inet.fi

Kertomusvuoden aikana yhdistyksen palveluksessa toimi 1 osa-aikainen järjestösihteeriksi. Suomen Polioihuolto ry:n tarvitsemat jäsenisihteeriksi, reskontra- ja kirjanpitoapalvelut ostettiin Suomen Polioliitto ry:ltä.

Tiedotustoiminta

Suomen Polioihuolto ry:n tiedotustoimintaa on hoidettu 4 kertaa vuodessa ilmestyneen Suomen Polioliitto ry:n julkaiseman Poliolehden, internet-verkossa olevan Suomen Polioihuolto ry:n kotisivun, sekä jäsenkirjeiden avulla. Suomen Polioihuolto ry:n kotisivu löytyy osoitteesta <http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/> ja Suomen Polioliitto ry:n kotisivun www.polioliitto.com kautta.

Poliolehden vuosikerta sisältyi edelleen sekä varsinaisten jäsenten, että kannatusjäsenten jäsenmaksuun. Poliolehden tiedottava merkitys korostuu myös siten, että sen vapaakappaleita lähetetään runsaasti mm. julkisiin toimipisteisiin, kuntiin, sairaaloihin ja moniin muihin toimintamme kannalta tärkeisiin kohteisiin.

Vuoden 2017 aikana yhdistys lähetti jäsenilleen 2 jäsenkirjettä, joissa kerrottiin ajankohtaisista asioista ja yhdistyksen toiminnasta. Vammaislainsäädäntöön ja sosiaaliturvaan liittyvää tiedotusta ja neuvontaa on annettu myös puhelimitse ja sähköpostitse.

Kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminta

Suomen Polioihuolto ry järjesti jäsenilleen ajalla 10.9.-16.9.2017 viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman Estonia Medical Spa & Hotel Puistotalossa Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistyslomalle osallistui yhteensä 30 henkilöä.

Suomen Polioihuolto ry tuki vuoden 2017 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto ry:n järjestämille poliojärjestöjen syyspäiville Tampereella 14.10.-15.10.2017, sekä myönsi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen

Kesällä 2017 Polioihuollon loma toteutettiin yhteistyössä Marjolan lomahotellissa. Vuonna 2018 paikkana tulee olemaan Kankaanpään Kuntoutuskeskus.

Opiston järjestämälle ”Iloa elämään” –kurssille osallistumiseen.

Suomen Polioihuolto ry:n lomailutoiminta järjestettiin Loma- ja kotoshotelli Marjolassa Lappeenrannassa ajalla 17.7.- 23.7.2017. Lomajaksolle osallistui 16 yhdistyksen varsinaista jäsentä avustajineen. Suomen Polioihuolto ry myönsi vuoden 2017 aikana lomailutukea omatoimiseen lomailuun 5 varsinaiselle jäsenelleen.

Edustus

Suomen Polioihuolto ry on Suomen Polioliitto ry:n jäsen. Suomen Polioihuolto ry:n edustajina Suomen Polioliitto ry:n hallituksessa toimivat Leo Hänninen (varapuheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys ja Markku Huostila.

Suomen Polioihuolto r.y:n jäsenistö oli hyvin edustettuna myös useiden kaupunkien ja kuntien vammaisneuvostoissa.

Talous

Suomen Polioihuolto ry:n toiminta rahoitettiin varsinaisten jäsenten ja kannatusjäsenten maksamilla jäsenmaksuilla ja korkotuotoilla saaduilla varoilla, sekä edellisiltä vuosilta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Valvonta

Tilintarkastajana on toiminut Jukka Silvo HT, varatilintarkastajana Jani Holmi HT ja toiminnantarkastajana Heikki Aaltonen asianajaja, varatoiminnantarkastajina Leena Simola-Nikkanen.

Suomessa elää tällä hetkellä arviolta noin 5000-6000 polion sairastanutta henkilöä. Poliovammaisuus on heille elämänsä loppuun saakka riesana arjessa selviytymiselle. Suomen Polioihuolto ry pyrkii toiminnallaan parhaansa mukaan ehkäisemään poliovammaisten jäsentensä syrjäytymistä ja vetäytymistä, edistämään heidän nykyisten voimavarojensa säilymistä mahdollisimman pitkään, tarjoamaan heille poliotietoa ja opastusta arkeen liittyvissä ongelmatilanteissa, tarjoamaan jäsenistön keskinäistä vertaistukea ja mielekästä yhdessäoloa kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminnan muodossa.

Kuntoutus-, lomailu-, virkistys- ja vapaa-aikatoiminta

Suomen Polioihuolto ry järjesti jäsenilleen ajalla 10.9.-16.9.2017 viikon mittaisen kuntoutus- ja virkistysloman Estonia Medical Spa & Hotel Puistotalossa Viron Pärnussa. Kuntoutus- ja virkistyslomalle osallistui yhteensä 30 henkilöä.

Suomen Polioihuolto ry tuki vuoden 2017 aikana jäsentensä osallistumista Suomen Polioliitto ry:n järjestämille poliojärjestöjen syyspäiville Tampereella 14.10.-15.10.2017, sekä myönsi jäsenilleen kuntoutustukea Lehtimäen

Suomen Polioihuolto ry Hallitus



Toiminta-suunnitelma vuodelle 2018

Suomen Polioihuolto r.y:n vuoden 2018 toiminnan muodostavat poliovammaisten yleinen edunvalvonta, vammaislainsäädäntöön liittyvä tiedotustoiminta, kuntoutus-, lomailu- ja virkistystoiminnan järjestäminen, poliovammaisten syrjäytymisen ehkäiseminen ja tasa-arvoisuutensa edistäminen, sekä jäsenistön keskinäisen vertaistuen tarjoaminen.

Hallinto

Suomen Polioihuolto r.y:n ylintä päätösvaltaa käyttää kerran vuodessa koontuva vuosikokous. Yhdistyksen asioita hoitaa vuosikokouksen päätöksellä valitsema hallitus, johon kuuluu 8 varsinaista jäsentä. Jäsenet valitaan kahdeksi vuodeksi kerrallaan, kuitenkin niin, että kunakin vuonna vuorollaan eroaa 4 jäsentä, jotka vuosikokouksen päätöksellä voidaan valita uudelleen hallitukseen. Hallituksen toimikausi kestää yli kalenterivuoden siihen saakka, kunnes vuosikokous on valinnut uuden hallituksen.

Vuoden 2018 alussa Suomen Polioihuolto r.y:n hallituksen muodostavat; Leo Hänninen (puheenjohtaja), Väinö J. Mäki-Petäys (varapuheenjohtaja), Risto Korhonen (sihteeriksi) , Toivo Enqvist, Aira Hukka, Markku Huostila, Eira Tenhonen ja Yodit Melaku.

Suomen Polioihuolto r.y:n toimisto sijaitsee Helsingin Vallilassa osoitteessa Kumpulantie 1 A 8 krs, 00520 Helsinki puh. 09-6860 990, fax. 09-6860 9960, e-mail. leo.hanninen@pp1.inet.fi

Suomen Polioihuolto r.y:n internet verkossa olevat kotisivut löytyvät osoitteesta:

<http://personal.inet.fi/koti/leo.hanninen/> ja Suomen Polioliitto r.y:n kotisivun kautta osoitteesta <http://www.polioliitto.com> linkistä ”Jäsenjärjestöt”.

Jäsenistö

Suomen Polioihuolto ry:n jäsenistö muodostuu varsinaisista poliovam-

maista jäsenistä, sekä yhdistyksen toimintaa tukevista kannatusjäsenistä. Vuoden 2018 alussa yhdistykseen kuuluu 171 varsinaista jäsentä ja 224 kannatusjäsentä.

Toiminta

Kuntoutustoiminta

Suomen Polioliitto r.y. järjestää STEA:n (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusten) avustuksella poliovammaisille tarkoitettua kuntoutustoimintaa. Suomen Polioihuolto r.y. rohkaisee jäsenistöään hakeutumaan liiton kuntoutustoiminnan piiriin. Suomen Polioihuolto r.y:n oma kuntoutustoiminta muodostuu syksyllä 2018 toteutettavasta kuntoutus- ja virkistyslomasta Virossa sijaitsevassa kylpylässä.

Yhdistyksen varsinaisten poliovammaisten jäsenten keski-ikä on yli 70 vuotta. Viime vuosina kerätty lääketieteellinen tutkimustieto polion myöhäisoireista ns. postpoliosyndroomasta, on osoittanut kuntoutuksen tärkeän merkityksen ikääntyville poliovammaisille. Poliovammaisten tulisi päästä kuntoutukseen vuosittain. Vaikavammaisten omatoimisuuden tukeminen ja edistäminen esim. henkilökohtainen avustaja-järjestelmän, kuntoutuksen ja siihen liittyvän tuki- ja viriketoiminnan avulla on paitsi inhimillistä, niin myös taloudellisesti yhteiskunnan edun mukaista.

Lomailu-, vapaa-aika- ja virkistystoiminta

Suomen Polioihuolto r.y:n lomailutoiminta järjestetään kesällä 2018 Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa 16.7.-22.7.2018. Yhdistys tarjoaa pienellä omavastuusuudella varsinaisille jäsenilleen hakemusten perusteella kuuden vuorokauden mittaisen täysihoidon sisältävän lomajakson.

Avustajan osalta loma on maksuton niiden jäsenten kohdalla, joilla on voimassaoleva päätös Vp:n (vammaispuvelulain) mukaisesta henkilökohtaisesta avustajasta. Lomapaikkoja on tarjolla 24 henkilölle.

Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa järjestettävän loman vaihtoehtona yh-

distys myöntää hakemusten perustella varsinaisille jäsenilleen lomailutukea omatoimiseen lomailuun itse valittavassa kotimaisessa lomakohteessa. Lomatuettujen määrä on 100 euroa.

Suomen Polioihuolto r.y. tukee vuonna 2018 jäsenistönsä osallistumista Suomen Polioliitto r.y:n kevätpäiville, jotka pidetään Kuntoutumis- ja liikuntakeskus Peurungassa Laukaalla 26.5.-27.5.2018, sekä myöntää jäsenilleen kurssitukea Lehtimäen Opiston ”Iloa ja vaihtelua elämään” kurseille osallistumiseen. Kurssituen määrä on 15,00 €/vrk.

Neuvontapalvelut

Suomen Polioihuolto r.y:n jäsenistön tarvitsemat neuvontapalvelut, joihin kuuluvat mm. opastaminen lakisääteisten palvelujen piiriin hakeutumisessa, auttaminen kirjallisten selvityspyyntöjen ja valitusten laatimisessa, polion myöhäisoireisiin, kuntoutukseen ja vammaispalveluihin liittyvät kysymykset, toteutetaan ensisijaisesti Suomen Polioliitto r.y:n kautta. Neuvontapalveluja annetaan tarvittaessa myös yhdistyksen omien luottamushenkilöiden toimesta.

Tiedottaminen

Yhdistyksen toiminnasta tiedotetaan Suomen Polioliitto r.y:n julkaiseman Poliolehden, internet-verkossa olevan kotisivun ja jäsenkirjeiden avulla. Poliolehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa ja se lähetetään kaikille yhdistyksen varsinaisille jäsenille, kannatusjäsenille, sekä useille yhdistyksen toiminnan kannalta tärkeille tahoille.

Talous

Suomen Polioihuolto r.y:n toiminnan rahoitus muodostuu varsinaisten ja kannatusjäsenten maksamista jäsenmaksuista, sijoitustoiminnan tuotosta ja edellisten tilikausien ajalta kertynyttä ylijäämää käyttäen.

Vuosikokouksen päätöksen mukaisesti jäsenmaksut vuonna 2018 ovat seuraavat; varsinaiset jäsenet 15 €, kannatusjäsenet 25 € sekä yhteisö- ja yritys jäsenet 100 €. Jäsenmaksuihin sisältyy Poliolehden vuosikerta.

Suomen Polioihuolto r.y. toimii myös jatkossa poliovammaisten jäsentensä elinolosuhteiden, elämänlaadun, osallisuuden ja tasavertaisuuden edistämiseksi ja heidän syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Toimintamme perustuu luottamuksellisiin suhteisiin ja hyvään yhteistyöhön valtakunnallisten ja kunnallisten päättäjien, kuntien sosiaali- ja terveysviranomaisten, sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöjen ja muiden työme tukijoiden kanssa.

Suomen Polioihuolto ry Hallitus

Tukea toimintakyvylle!

Suomen Polioliitto järjestää avokuntoutusta. Avokuntoutuksen sisältö on suunniteltu polion sairastaneille, heidän läheisilleen ja avustajilleen.

Avokuntoutus on tietopohjaista, vertaistuellista ja innostavaa ammatillisesti ohjattua toimintaa, jolla on selkeät päämäärät. Pää tavoitteena on vahvistaa kuntoutujan tietopohjaa polion myöhäisoireista ja siihen liittyvistä erityis-

Avokuntoutuksen teemat

Avo I

Avokuntoutuksen rooli ja sen merkitys sekä vaikutus toimintakykyyn

Työkirjan käyttäminen apuna oman kuntoutuksen suunnittelussa avokuntoutuksessa, kotona ja yhteiskunnan palvelu- ja käytettäessä

Polion myöhäisoireiden syyt, seuraukset, havainnointi ja merkitys kuntoutusprosessissa

Vertaistuellinen osallisuus

Avo II

Hengitysongelmien syyt, merkitys ja seuraukset

Avunsaantimahdollisuudet, hoitoonohjauksen malli

Hengityksen apuvälineet

Kotitehtävä: Hengityksen tarkkailu, tavoitteen asettelun harjoittelu

Vertaistuellinen osallisuus

Avo III

Lihaskato, syyt ja seuraukset. Lihaskunnan ylläpitäminen

Yleinen ravitsemustieto

Kotitehtävä: Arkiliikunnan lisääminen ja liikuntapäiväkirjan aloittaminen, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän palaute

Vertaistuellinen osallisuus

kysymyksistä sekä auttaa häntä toimimaan aktiivisesti oman kuntoutumisensa toimijana ympäröivässä yhteiskunnassa.

Teemoitellut päivät sisältävät tietopohjan vahvistamisen lisäksi mm. kevyttä jumppaa, ohjeistusta terveisiin elämäntapoihin, verenpaineen sekä happisaturaation mittauksia, apuvälineisiin tutustumista ja aktiivista vertaistuellista yhdessäoloa.

Avokuntoutuksessa luennoi eri alojen asiantuntijat ja sisältöä on pyritty kehittämään asiakaslähtöisesti, huomioiden saadut pa-

Avo IV

Kipu ja sen lääkkeettömät hoitomuodot, tavoitteen asettaminen

Kylmämisen tunnistaminen ja hoitomuodot

Lihaskunnan ylläpitäminen liikunnalla

Kotitehtävä: Lihashyökkäys: tavoitteen asettaminen, liikuntapäiväkirjan jatkaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Avo V

Ravitsemus ja sen henkilökohtainen merkitys

Ravitsemuspäiväkirja

Sydänterveys

Kotitehtävä: Ravitsemus ja tavoite

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Avo VI

Stressinhallinta

Unihäiriöt

Kotitehtävä: Unen laadun tarkkailu, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Avo VII

Nielemisen ja äänentuoton ongelmien kohtaaminen ja hoito

Nielemisen ja äänentuoton apuvälineet

lautteet ja tarkastellen kuntoutujien tarpeita tehtyjen poliokyselyjen perusteella.

Avokuntoutusta järjestetään 2018 kahdeksalla paikkakunnalla, kullakin kahdesti vuodessa. Avokuntoutuksiin tulee ilmoittautua etukäteen ja ilmoittaa mahdolliset ruokavaliot. Ilmoittautuminen on sitova. Ilmoittautumisohjeet ovat artikkelin lopussa.

Kotitehtävä: Nielemisen ja äänentuoton ongelmien tarkkailu ja tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Avo VIII

Apuvälinepäivä

Kotitehtävä: tavoitteen asettaminen apuvälineen käytölle

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Avo IX

Oireiden merkitys omaan kuntoutumiseen

Kuntoutussuunnitelman tekeminen

Kotitehtävä: Kuntoutumisen suunnittelu, tavoitteen asettaminen

Edellisen kotitehtävän tavoitteen arvioiminen (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus

Avo X

Polion jälkioireiden kokonaistilanteen kartoittaminen

Oman liikuntasuunnitelman päivittäminen

Oman ravitsemussuunnitelman päivittäminen

Edellisen kotitehtävän arviointi (Gas-mittari)

Vertaistuellinen osallisuus



Avokuntoutuksesta saa tietoa...

Avokuntoutukset syksyllä 2018

Lahti-Kouvola Avo II, huom. aiheena Avo III

31.8.2018 klo 10 – 16, Metelimäki-kabinetti, Wanha-Herra, Laaksokatu 17, 15140 LAHTI

(Ilmoittautumiset 15.8.2018)

Pohjanmaa Avo III

6.9.2018 klo 10 – 16, Komia-kabinetti, Seinäjoki areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.

(Ilmoittautumiset 24.8.2018 mennessä)

Pääkaupunkiseutu Avo VI

13. ja 14.9.2018 Outa-kokoustila, Iris-Keskus, Marjaniementie 74, Helsinki klo 10 – 16

(Ilmoittautumiset 1.9.2018 mennessä)

Savo Avo II

5.10.2018 klo 10 – 16, Hoviritari-kabinetti, Vetrea Terveys oy, Nepenmäenkatu 2, Joensuu

(Ilmoittautumiset 21.9.2018 mennessä)

Pohjois-Suomi Avo IV

12.10. 2018 Caritas-koti, Caritas-Sali Kapellimestarinkatu 2, Oulu klo 12 – 18.00

(Ilmoittautumiset 26.9.2018 mennessä)



... Voi kokeilla uusia apuvälineitä.

Varsinais-Suomi Avo VI

18.10.2018 klo 10 – 16, Radisson Blu Marina Palace, Linnankatu 32 Turku klo 10–16.00

(Ilmoittautumiset 1.10.2018 mennessä)

Tampere Avo VI

26.10.2018 klo 10 – 16, Juhlasali, Ilkon kurssikeskus, Ilkontie 8 -10, Kangasala.

(Ilmoittautumiset 12.10.2018 mennessä)

Satakunta Avo IV

1.11.2018 klo 10 – 16, Diavire, Pikantti, Metsämiehenkatu 2 J PORI

(Ilmoittautumiset 16.10.2018 mennessä)

Ilmoittautumiset ovat hyvissä ajoin ennen kuntoutustapahtumaa ja niiden yhteydessä kannattaa ilmoittaa erityistarpeensa ja ruokavalionsa.

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

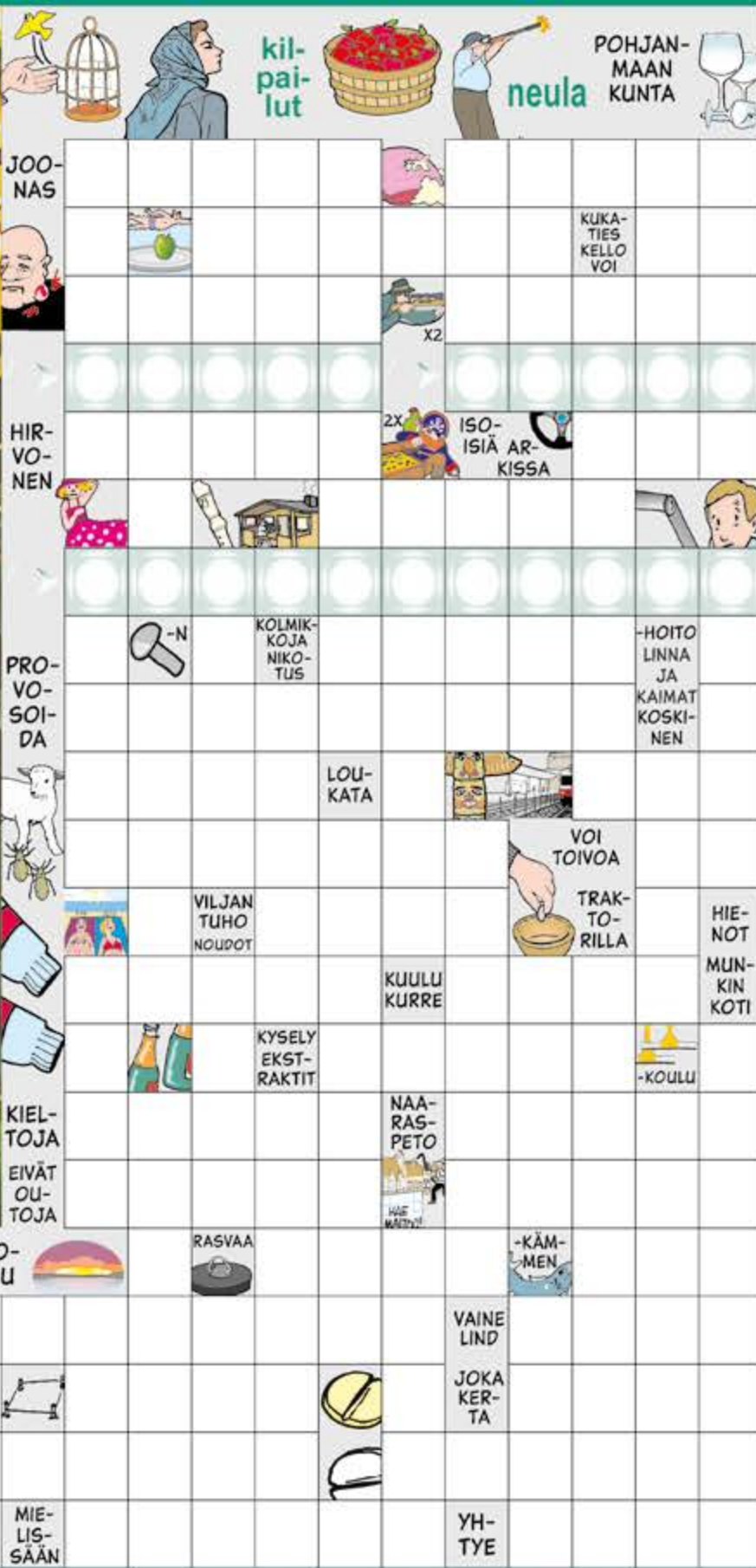
Ilmoittautumiset:

Suomen Polioliitto ry / Marja Räsänen

puh. 09-686 09940, gsm.0400-236 956

s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com

A close-up photograph of a large, vibrant yellow sunflower. The flower's head is in full bloom, showing numerous bright yellow petals radiating from a dark brown, textured center. The petals have a slightly ruffled appearance. Below the flower head, several large, green, serrated leaves are visible, showing prominent veins. The background is slightly blurred, suggesting a garden setting with other plants. The lighting is bright, highlighting the colors of the flower.



38

KAU-PAT **tuli-pesät** **kiitos** **KAMP-PAILLA** **KORKEUS-HYPPY-TYYLI** **TULI-VUORI** **PESIMIS-PÖNTTÖ** **Tarkas Saarinen** **HUOLET-TOMAT** **KALPEAN MIEHEN ALUS** **Toivanen**

MUS-TA **UH-KA-** **AN-SAI-TA HEL-SIN-KIÄ** **HIL-JEN-TÄÄ** **LENITA** **HIE-TA-DUFVA** **PUO-LUS-TUS-VOIMAT** **EI KEKSI DONNER** **REH-TO-RIT** **5-5**

VAU-VOILLE **SAI-RAA-LOISSA** **VASTA-RINTA** **KOR-JAUS-TA TOSI KUU-MIA** **SAI-SIO** **VE-DET-TOMIÄ** **2.**

-ERO TA-SATA **PYSÄH-TYÄ** **NEW-MAN** **HOKE-MA LEPOJA** **PATUN PARI** **TEA** **-PIIRI + ETU-** **MR. LORDI**

I-O JUTTU **NOR-TIA ELI** **SÄÄ-TY** **osak-keille** **YH-DIS-TE** **CHÄN-NING -HAPPO** **VIIN-TIÖT** **YH-TY-MÄ** **KUIVIA** **STR-AVINS-KY** **ÄIDIN VEL-JET**

SEKKI VOI OLLA **KUULO** **RAVI-PELIT** **KUM-MA** **PAKENI SODO-MASTA** **AL-MILA** **siten** **LEI-KOLA** **TYÖ-PAJAT** **LOLLO-BRI-GIDA** **PYY-DYS**

KEI-SARI

39

Maailmaa ristiin rastiin -Avustaja mukana matkoilla

Kesä saapui äkkiä yllättävän lämpimänä ja helteet hellivät meitä jonkin aikaa, välillä jopa liikaakin. Helteet ovat alkaneet hiipua, mutta lupaukset uusista lämpöennätyksistä näyttävät odottavan jo kulman takana. Tästä syystä odotukset ovatkin jo siirtyneet kesän tuleviin matkoihin. Omien lomien aikaan aion lähteä isäni luokse Orivedelle, Tampereen kupeeseen ja myös työmatkoja on luvassa. Suomen Poliohuolto r.y. järjestää tänä vuonna lomamatkan Kankaanpään kuntoutuskeskukseen ja on odotettavissa, että olen kyseisellä matkalla mukana avustajan roolissa.



Lexa, Heikki ja Topi. Avustaja on mukana matkoilla.

10 vuotta jo takana

Vuosi 2018 on minulle juhluvuosi, sillä työurani henkilökohtaisena avustajana täyttää marraskuun lopulla kymmenen vuotta. Kymmenen vuoteen mahtuu paljon, niin hyvässä kuin pahassa, mutta kaiken kaikkiaan työni on ollut äärimmäisen mielekästä. Aloitin keikkatyöntekijänä Leo Hännisellä marraskuussa 2008, jolloin lähdin mukaan avustajaksi Heta -liiton järjestämään pikkujoulu tapahtumaan. Tein pikkujoulujen aikana ilmeisesti vaikutuksen, koska Leo tarjosi vakituista keikka-avustajan paikkaa. Olin tuolloin vielä töissä asumisen ohjaajana yksityisessä kehitysvammayksikössä ja siellä tuntini olivat sovittavissa, joten suostuin.

Vuonna 2009 aikana siirryin vähitellen keikka-avustajasta vakituisiksi avustajaksi. Syksyllä 2009 tuntimääräni kasvoi, kun

Leon avuntarve lisääntyi polion myöhäisoireiden myötä ja sillä tiellä olen ollut tähän saakka.

Työurani on suonut minulle paljon mahdollisuuksia, joita en olisi muuten saanut. Olen päässyt muun muassa työnantajani mukana eduskuntaan tutustumaan, silloisen terveysministerin Paula Risikon vieraana. Vierailu taisi olla sen jälkeen, kun henkilökohtainen apu muuttui subjektiiviseksi oikeudeksi. Päätös, josta olen suunnattoman iloinen.

Kyseinen päätös avasi monille uudenlaisen mahdollisuuden saada apua heikentyneeseen tilanteeseen, joka on saattanut tulla joko myöhäisoireiden tai iän tuoman väsymisen myötä. Sain myös seurata aitiopaikalta, kuinka henkilökohtaisten avustajien työehtosopimus syntyi, kun Heta -liitto (Henkilökohtaisten avustajien työnantajaliitto) ja JHL neuvottelivat tämän tärkeän paperin yksityiskohdat

selviksi. Avustajien edut paraniivat ja sitä kautta saatiin houkutteltua enemmän työnhakijoita alalle.

Tapahtumia paljon

Kymmenen vuoteen mahtuu myös paljon matkoja ja kuntoutuskursseja. Olen Leon matkassa kiertänyt Viron puolta, Tukholmaa, ollut mukana Lehtimäen opiston kursseilla, loma- ja kokoushotelli Marjolassa Lappeenrannassa ja Kankaanpään kuntoutuskeskuksessa. En ole varma tulivatko kaikki paikat listalle, mutta olen ollut mukana siis paljon.

Lehtimäen opistolle ei aiemmin saanut avustajaa mukaan, mutta vuodesta 2010 eteenpäin asia muuttui. Olin kyseisenä vuonna Leon mukana Raha-automaattiyhdistyksen tukemalla kesäkurssilla ja vielä kaiken lisäksi ensimmäisenä avustajana, joka on muualta kuin opistolta. Tilanne oli omalta osaltaan välil-

lä huvittava. Lehtimäen opiston omat työntekijät eivät alkuun osanneet sanoa olenko lintu vai kala. Onneksi asenteet eivät kuitenkaan olleet negatiivisia, vaan minut otettiin hyvin vastaan, kun tilanne oli valjennut kaikille.

Porukkaan kuulumisesta on paljon kokemusta, sillä jo ensi hetkistä alkaen olen tuntenut olevani osa ryhmää, oli kyseessä mikä matka hyvänsä. Vaikka olen kuullut sanottavan, että hyvä avustaja näkyy, mutta ei kuulu, olen siitä huolimatta ollut kiitollinen, kuinka lämpimästi minut on otettu joka tilanteessa vastaan.

Aina voi pyytää apua

Kommelluksiakin on riittänyt monen laista. Muistelen edelleen kauhulla erästä Tallinnan invataksi kyytiä, jolla matkustimme satamasta kylpylähotelliin. Nouisimme kyytiin satamassa ja järjestys oli tietenkin, että kävelevät



Joskus voi vähän "Elvistellä".

ensin ja sitten pyörätuolit. Istuin odottamaan, kun tuoleja nostettiin hissillä kyytiin ja silmäni kiinnittyi lattiaan. Kyseessä oli liukas linoleumilattia, enkä nähnyt missään kiinnikkeiden paikkaa. Kun tuolit oli saatu sisään, niin kuski löi takaoven kiinni ja kiipesi ratin taakse. Vaihdoimme Leon kanssa kauhistuneen katseen, kun tajusimme, ettei kuski tosiaan aikonut kiinnittää tuoleja mitenkään. Siitä alkoi elämäni pisimmät kilometrit.

Pitelin rystyset valkoisina kiinni Leon sähköpyörätuolista, kun kuski kaahasi hullun lailla ja jarrutteli terävästi silloin tällöin. Minusta ei tosin ollut hirveästi apua, kun kyseessä oli liukas linoleumilattia ja painava sähköpyörätuoli. Onneksi pääsimme ehjänä perille. Samalla reissulla kaaduin Leo sylissäni lattialle, kun sähköpyörätuolin jalka tuli eteen nostassa. Lattialla istuessamme kysyimme molemmat samaan ääneen toisen vointia ja nauroimme päälle, kun oli

ilmeistä, ettei kumpaakaan satunut.

Junalla matkustaminen on, kuten monet tätä lukevat tietävät, erittäin haastavaa aina kesäisin. Olemme saaneet tapella usein elintilasta lastenrattaiden ja suurien laukkujen kanssa. Onneksi olemme aina Leon kanssa päässeet kyytiin ja matkaan.

Kerran oli lähellä, ettemme päässeet. Lappeenrannasta lähtiessämme, huomasimme että juna, jolla olimme matkustamassa Helsinkiin, olikin väärällä laiturilla. Junaan on helppo päästä, koska kyseessä on korotettu laiturit, mutta nyt näin ei ollut. Naiskonduktööri kaivoi junasta metallisen rampin, joka oli neljänkymmenviiden asteen kulmassa.

Hetken pähkäilyämme lähdimme yrittämään sisäänpääsyä. Konduktööri toisella puolella ja minä toisella Leo painoi napin pohjaan katse kohti taivasta ja vastoin kaikkia odotuksia, pääsimme junaan.

Olisi monia muitakin tarinoita, mutta nämä muutamat ovat jääneet päällimmäisiksi mieleeni. Matkatessa kannattaa kuitenkin muistaa pari asiaa, jotka olen oppinut. Eli jos on paikka, joka painottaa olevansa esteetön, se ei välttämättä sitä ole ja toiseksi aina voi kysyä apua. Sillä loppujen lopuksi ihmiset ovat usein perusluonteeltaan avuliaita.

Avustaja mukana lomalla

Tähän loppuun haluan sanoa muutaman sanan henkilökohdaisen avustajan tunneista, kun kyseessä on lomamatka. Perustan tietoni Heta -liiton työehtosopimukseen. Työehtosopimus mahdollistaa varsin vapaan työajan järjestämisen ja sopimisen matkojen ja kurssien aikana. Sopimuksen määräyksiä täytyy kuitenkin noudattaa tarkoin.

Loman aikaisista tunneista on hyvä sopia etukäteen ja tehdä niistä kirjallinen työvuoroluettelo. Ennen sopimista täytyy kertoa työntekijälle matkustamisen

ja matkakohteen olosuhteista. Sopimus tulee tehdä kirjallisena ja siitä pitää käydä ilmi päivittämisen työajan pituus, mahdolliset matkan aikaiset lomapäivät sekä miten työaika tasoittumisjaksolla tasataan.

Kirjallisena sopimuksena voidaan myös pitää koko tasoittumisjakson kattavaa työvuoroluettelo, jonka molemmat ovat vahvistaneet allekirjoituksella. Tasoittumisjakson voi järjestää ennen matkaa tai sen jälkeen. Eli, jos avustajalla on normaalisti 40 tuntia, mutta työnantaja tarvitsee enemmän apua matkan aikana, sanotaan vaikka 80 tunnin edestä, niin tunteja voi lisätä, kunhan ne tasataan työehtosopimuksen kuvailemalla tavalla. Enemmän tietoa löydät osoitteesta www.heta-liitto.fi tai soittamalla kaikille avoimeen HetaHelp numeroon 02 4809 2401. Puhelinaika on kello 9-11 maanantaista torstaihin.

Teksti ja kuvat: Heikki Ylönen

Hakemus

Suomen Polioliiton kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille
STEA-rahoitteiset kurssit 2018

Hakijantiedot

Nimi:

Henkilötunnus:

Lähiosoite:

Postinumero:

Postitoimipaikka:

Puhelinnumero:

Sähköposti:

Kurssi, jolle haetaan

Ensisijainen kurssi

Toinen vaihtoehto

Kolmas vaihtoehto

Edellinen kuntoutuskurssi

Vuosi

Maksaja: Kela ☐ Kunta ☐ RAY ☐ Muu: _____

Poliovammaa/terveydentilaa koskevat tiedot

Polioon sairastumisvuosi?

Polion myöhäisoiroduagnoosi? Kyllä: ☐ Ei: ☐

Muut sairaudet, jotka vaikuttavat arkeen?

Minulle on tehty kuntoutumissuunnitelma Kyllä: ☐ Ei: ☐

Apuvälineet: Keppi ☐ Rollaattori ☐ Pyörätuoli ☐ Muu: _____

Tarvitsen henkilökohtaista apua:

Ruokailussa ☐ Pukemisessa ☐ Hygieniassa ☐ Liikkumisessa ☐ Muussa: _____

Minulla on mukamani henkilökohtainen avustaja: Kyllä: ☐ Ei: ☐

Erityistä huomioitavaa (esim. allergiat, erityisruokavaliot, erityistoiveet)

Perusteluja kurssivalinnan tueksi

Kuvaillkaa omaa elämäntilannettanne:

Miten kurssi tukee toimintakykyänne?

Allekirjoitus

Annan suostumukseni siihen, että antamiani tietoja voidaan antaa kurssin työntekijöille:

Paikka ja aika

Hakijan allekirjoitus, nimenselvennys

Palauta kurssihakemus osoitteella:
Suomen Polioliitto ry
Kumpulantie 1 A 8 krs.
00520 Helsinki
kuoreen merkintä ”hakemus”

Puutteellisesti täytettyjä hakemuksia emme voi huomioida.

Hakulomakkeen tiedot lähettämällä annan myös suostumukseni Suomen Polioliitto ry:lle minua koskevien tietojen rekisteröintiin sekä niiden käyttämiseen keskinäisessä yhteydenpidossa ja tilastollisena aineistona. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti voimassa olevan Tietosuoja-asetuksen EU 2016/679 mukaisesti. Tietosuojaseloste luettavissa nettisivuilla osoitteessa www.polioliitto.com. Sen voi myös tilata toimistolta puh. 09 6860990/Kirsti Paavola tai s-posti: kirsti.paavola@polioliitto.com.

Lisätietoja: Suomen Polioliitto ry. puh. (09) 68 60 990

Lahti - Kouvola osasto

Liikuntapäivä 2.10.2018

Osaston liikuntapäivää vietetään Liikun- takeskus Pajulahdessa, Pajulahdentie 167 15560 Nastola 2.10.2018.

Päivän ohjelma:

9:30 - 10.15	Tervetuloa, lyhyt info päi- vän sisällöstä ja tuolijumppa
11.00	Vesijumppa,
11.45 -12.00	Saunat
12.30 - 13.30	Lounas noutopöydästä
14.00 - 14.45	Pihapelit, mölkky tai sisällä jotain peliä säästä riippuen
15.00	Päiväkahvit

Sitovat ilmoittautumiset; Seija Valkonen puh. 050 349 1977 tai sähköpostilla seijak. valkonen@gmail.com 31.8.2018 mennessä.

Päivän hinta: ”pienellä omavastuulla”.

Keilailu jatkuu

Kouvolassa keilailu jatkuu syyskuussa. Ter- vetuloa uudet ja vanhat jäsenet mukaan. Tar- kemmin Seija Valkonen puh. 050 349 1977.

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta



Pohjois-Suomen osasto

Henkilökohtaisen kuntoutumisen jaksot

Saarenvire

Henkilökohtaisen Kuntoutumisen jakso Saarenvireessä on peruttu vähäisen kiinnos- tuksen vuoksi.

3-6.10.2018 Rokua

Henkilökohtaisen kuntoutumisen jakso Rokualla pidetään 03-06.10.2018. Kuntoi- luun kuuluu majoitus 2-hengen huoneessa, 3 x aamiainen, 2 x lounas noutopöydästä, 3 x päivällinen noutopöydästä, 1 x 50 min klassinen hieronta, 1 x jalkahoito, allastera- piaa ja avustusta saunalla, liikuntaryhmiä, pääsy kylpylään ja kuntosalille sekä pääsyli- put ravintolasaliin. Hinta on 190,50 euroa/ kuntoilija (ei jäsen 381 euroa) Yhden hen- gen huonelisämaksu on 35 euroa/ hlö /vuo- rokausi. Ilmoittautumiset Sinikka Korvalle puh. 040-8464135 viimeistään 02.09.2018 mennessä.

24.10.2018 neljäs avokuntoutuspäivä

Neljäs avokuntoutuspäivä pidetään Ou- lun Caritas talon Caritas-salissa perjantaina 24.10.2018 klo 12.00-18.00. Tilaisuus on maksuton ja siihen sisältyy päivällinen ja kahdet kahvit. Ilmoittautumiset Marja Räsänen puh. 09-68609940 tai 0400-236956.

Kerhotoiminta syksyllä

Kemin kerho

Kokoontuu jäsentensä kotona tai invali- diyhdistyksen järjestämien kerhojen yhte- ydessä.

Oulun kerho

Kokoontuu Haukiputaan Vesi-Jatulin takkahuoneessa kerran kuukaudessa. Yh- teyshenkilönä Sinikka Korvala puh. 040-8464135

Kajaanin kerho

Kokoontuu kerran kuukaudessa maa- nantaisin klo 17 Karoliinan Kammarissa, Brahenkatu 14 klo 14.00-16.00 Kajaani. Yhteyshenkilönä Manu Leinonen puh. 040-7505630

Rovaniemen kerho

Kokoontuu tarvittaessa Tanhuantie 1. Yhteyshenkilönä Juhani Uosikkinen puh. 040-753 4481

Johtokunnassa 2018

Timo Härkönen puheenjohtaja Oulu, Olavi Markus varapuheenjohtaja Oulu, Sinikka Korvala sihteeri Oulu, Inga Erkkilä Rovaniemi, Jouko Juoperi Oulu, Kaarina Laaksonen Oulu, Aarni Luhtala Ylivieska, Salme Niemi Lumijoki, Mauri Pussinen Tervola, Manu Leinonen Vuolijoki.

Matkakorvauksia

Matkakorvauksina jäsenistölle maksetaan 50 euroa joko osallistumisesta joko valta- kunnallisille kesäpäiville tai henkilökohtai- sen kuntoutumisen (Heku) -jaksoon.

Muistakaa ilmoittautua hyvissä ajoin avo- kuntouspäiviin ja muihin toimintoihin. Toi- vomme runsasta osallistumista. Kiitämme toimistonväkeä onnistuneista Kesäpäivistä Peurungassa.

Iloista ja rentoa kesää!

Johtokunta



Savon osasto

Kesäteatteripäivä 25.7.2018

Rauhalahitteatterin esitys ”Pertti”, Kuopion Rauhalahdessa 25.7.2018 klo 19.00. ”Pertti” on koskettava musiikkikomedia siitä kuinka hiljaisesta pojasta kasvoi koko kansan tuntema Spede.

Jätkänkämpällä ruokailu ennen teatterin alkua ym. leppoosaa yhdessäoloa. Alkamis- aika ilmoitetaan myöhemmin.

Jäsenhintaa 27€/hlö, ei-jäsen 40€/hlö. Si- tovat ilmoittautumiset 30.6. mennessä ja maksu Savon osaston tilille.

Heku Vesileppiksessä 17-19.9.2018

Heku Kylpylä Vesileppiksessä, Leppävirral- la 17.-19.9.2018

Paketti sisältää:

- majoitus 2 hh kylpylähotellissa
 - buffet-aamiainen, lounas ja päivällinen
 - ohjatut allas- ja liikuntaryhmät sekä 1x hoito/hlö: hieronta tai käsi-/jalkahoito
 - henkilökohtaisia hoitoja (omakustantei- sestä) on myös saatavilla
- Pakettihinta 120€/jäsen, ei-jäsenille 240 €/henkilö
- Kokoonnutaan Vesileppikseen klo 11.00 mennessä. Ohjelma jaetaan paikan päällä. Sitovat ilmoittautumiset 26.7 mennessä ja maksu Savon osaston tilille.

Kaikkien tapahtumien osallistumismaksut Savon osaston tilille: OP FI86 5600 3620 0192 70

Edellä mainittuihin tapahtumiin ilmoit- tautumiset ja lisätietoja:

Iiris Karvinen puh. 0400 649677 sp: ii- ris_karvinen@hotmail.com

Tervetuloa mukaan. Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta



Satakunnan osasto

Nakkilan kesäteatteri torstaina 19.7.2018 klo 19.00. ”Kekkonen tulee”

Teatterilippu + väliaikakahvi, jäsenhintaa 15€ (avustajat 4€ ja ei jäsen 20€)

Varmistathan ennakkovarauksesi mak- samalla sen osaston tilille kesäkuun aikana tai ilmoittamalla, että suoritat maksun te- atterilla ennen näytöstä Sirpalle. Lippuja

on rajallinen määrä ja jos sinulla ei ole en- nakkovarausta, mutta haluat osallistua, niin otathan yhteyttä .

Kerhotoiminta

Syksy 2018

Syksyn kerhopäivät ja – paikat ilmoitam- me myöhemmin jäsenkirjeellä.

Kuntoutus

HEKU-kurssi Kankaanpäässä

Pe 21.09. – su 23.9.2018 Kurssin jäsen- hinta 85€ (henkilökohtainen avustaja jä- senhinnalla).

Osallistumismaksun osaston tilille 15.8.2018 mennessä. Maksu on vahvistus osallistumisesta. Ilmoitathan vielä elokuun loppuun mennessä erikoisruokavaliot.

Satakunnan osaston tilinumero FI35 5700 0244 9286 12

Yhteystiedot

Sirpa Haapala 040 – 7742 620 Eija Laakso 040 – 7686 348

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta



Pohjanmaan osasto

Tavataan Tangotorilla tapahtuma 13.7.2018

Menemme tutustumaan Tangotoriin (ei kauppatorille) perjantaina 13.7.2018 klo 13.00. Tangomarkkinoiden ohjelma löy- tyy netistä: http://www.tangomarkkinat. fi/ohjelma/. Josta kiinnostuneet voi jatkaa haluamaansa tilaisuuteen.

Tiedustelut: Veikko Hemminki puh, 0400262801 tai sposti: veikkohemminki@ gmail.com

Avokuntoutus syksyllä 6.9.2018:

Avokuntoutus III järjestetään 6.9.2018 klo 10.00-16.00. Ilmoittautumiset 24.8.2018 mennessä.

Avokuntoutuspaikka on Komia-kabinetti, Seinäjoki Areena, Kirkkokatu 23, Seinäjoki.

Ilmoittautumiset Polioliittoon Marja Räsäselä puh. 09 686 09940, gsm. 0400 236 956, s-posti: marja.rasanen@polioliitto.com.

Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta

Tampereen osasto

14.7.2018 lauantaina klo 14.30

Puhtaat valkeat lakanat, Tampereen Kome- diateatteri, Lapintie 3.

”Kirjailija Raija Orasen sukutarina Raik- kaan perheestä vie katsojat 60- ja 70-lukujen nostalgiaan. Ensio Raikkaana nähdään suo- sikkinäyttelijä Juhani Laitala, joka nähtiin samassa roolissa jo tv-sarjassa.” Ilmoittau- tuminen on päättynyt ja liput lunastettu, mutta voit kysyä Tampereen Komediateat- terin lipunmyynnistä onko vielä paikkoja. Sihteeri lunastaa lippusi jäsenhintaan pää- sylippua vastaan.

2.8.2018 torstaina

Kesäretki Viikinsaareen. Laiva lähtee Ala- rannasta klo 12. Vietetään kesäpäivää ruo- kailun ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Laivamatka + ruokailu 15 euroa/jäsen ja avustaja jäsenhinnalla. Ilmoittautuminen ja maksu osaston tilille 16.7. 2018 mennessä.

Yhteydenotot ja ilmoittautumiset

pirjo.karin-oka@kolumbus.fi puh.041 533 8755 leila.lahti-patari@kolumbus.fi puh.040 700 1257 Tampereen osaston tili Danske Bank FI62 8000 1070 1434 18 Tapaamisiin Hyvää kesää kaikille!

Johtokunta



Varsinais-Suomen osasto

Lehden ilmestyttyä olemme jo aloittaneet kesäkauden käynnillä Sipilänmäen kesäteat- terissa 17.6.2018.

Tässä tietoa tulevasta ohjelmatarjonnastamme:

1. Lounastapaaminen

Suosittu lounastapaamiset jatkuvat. Seuraava lounastapaaminen on torstaina 19.7. klo 11 Fontana Cafe, osoite Auraka- tu 1, Turku. Lounastapaamisissa jokainen maksaa lounaan itse ja valitsee sen päivän lounas- tai ala carte – listalta. Ennakkoil- moittautumista ei tarvita. Paikka on suosit- tu, siksi eivät ota pöytävarausta. Lounasaika alkaa klo 11 jatkuen klo 15 asti.

Lounaan jälkeen noin klo 12.30 halukkaat voivat siirtyä tutustumaan Turun vanhim- paan puutaloon, Qwenselin taloon. Talossa pääsee kokemaan 1700-luvun herrasväen asumista. Talon sisäänkäynnissä ja kynnyk- sissä on luiskat, mutta niiden kaltevuudet vaativat avustajan käyttöä. Samalla pääsee tutustumaan korjattuun Apteekkimuseoon, jonka kynnyksissä on myös luiskat. Sisäpi- halta löytyy kahvila, jonne pääsee rappusia tai luiskaa pitkin. Sisäpihan kivetystä on uusittu. Osoite on Lantinen Rantakatu 13, mutta nykyään ainoa sisäänkäynti sijaitsee sisäpihan puolella (Linnankadun puolella) .

2. Kesäretki

Kesäretki on vasta suunnitelmassa, kohdet- ta etsitään. Toteutetaan todennäköisesti elokuussa. Tästä saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

3. Osaston liikuntavuorot

Syksyn liikuntavuoroista ei ole vielä päätöksiä, odotamme tietoa tilojen saata- vuudesta. Näistäkin saat tietoa seuraavassa jäsenkirjeessä.

4. Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa

Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunki- seudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajak- son Ruissalon kylpylässä.

Ajankohta:

Tiistai 11.9. klo 10.00 – torstai 13.9.2018 klo 15.00.

Kurssille osallistuminen:

HUOM! Kuntoutuksen seurantajaksolle voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme kurssin kiinnostavan myös muiden osasto- jen jäseniä.

Kurssin hintatiedot ja ilmoittautumisohjeet:

Kurssista on erillinen ilmoitus tämän Poliiolehden sivulla 46 .

Ilmoittautumisaika 30.7. – 8.8. , maksut viim. 8.8.2018.

Nautitaan kesästä ja tapaamisiin!

Johtokunta

Heku- kuntoutusta Ruissalon kylpylässä Turussa



Varsinais-Suomen osasto ja Pääkaupunkiseudun osasto järjestävät yhdessä Ruissalon Kylpylän kanssa kuntoutuksen seurantajakson Ruissalon kylpylässä.

Ajankohta:

Tiistai 11.9. klo 10.00 –
torstai 13.9.2018 klo 15.00.

Majoittuminen:

Standard+ -huone 2-h tai 1-h huone tai tilavampi Minisviitti 2-h tai 1h- huone

Kurssille osallistuminen:

HUOM! Kuntoutuksen seurantajakson voi osallistua myös henkilö, joka ei ole ollut mukana edellisillä jaksoilla. Odotamme kurssin kiinnostavan myös muiden osastojen jäseniä. Edellisen jakson kävijät: OTTAKAA TESTIRAPORTTINNE MUKAAN, voit seurata niistä mahdollisia muutoksia.

Ohjelma:

Ryhmän vastuuvetäjänä toimii fysioterapeutti Nina Luukkainen ja muut vetäjät ovat liikunnanohjaajia, kuntohoitajia ja fysioterapeutteja. Kurssin testit ovat samat kuin viimeksi, näin vertailukelpoisuus aikaisempiin suorituksiisi on helppoa.

Kurssiohjelma noudattaa aiempien kursien ohjelmaa, uusiakin juttuja on otettu mukaan periaatteella tuttua turvallista hyväksi koettua ja ripaus uutta. Meille laadittu kurssipaketti on yhdentoista vuoden aikana hioutunut saatujen palautteiden ja henkilökunnan aktiivisuuden ansiosta nykyiseen muotoonsa. Aikataulutettu ohjelma postitetaan osallistujille ennen kurssin alkua ja se mahdollistaa sinua tilaamaan henkilökohtaisia hoitoja kylpylän tarjonnasta. Saat kirjeen mukana hoitohinnaston.

Ryhmän käyttöön varataan suihkupyörä-tuolit tilaussaunaan, jolloin altaalle meno helpottuu. Uima-altaaseen ei ole hissiä, mut-

ta kylpyläästä on luvassa avustajia. Veden lämpö virkistys- ja kuntoaltaassa on 27 astetta ja porealtaassa 35 astetta. Allasosastolta pääsee myös mereen uimaan (ei hissiä). Entiseen tapaan olemme varanneet allasjumbppaan ja ruokailuun avustajan.

Kurssilaisten on mahdollisuus käyttää vapaasti sauna- ja allasosastoa sekä kuntosalia. Myös kylpylän vapaa-ajanohjelmasta on kurssilaisilla mahdollisuus valita aktiviteetteja. Talon yhteiset vapaa-ajanohjelmat selviävät syksyllä, kun menemme Ruissaloon.

Ilmoittautuminen:

Sitova ilmoittautuminen Polioinvalidit ry:n toimistolle puh.09-6860 9930 tai e-mail kirsti.paavola@polioliitto.com 30.7. – 8.8.2018 Ilmoita samalla mahdollisesta erikoisruokavaliostasi.

Hinta:

Polioinvalidit ry maksaa puolet kuntoutuksen perushuoneen 2-h hinnasta. Hinta sisältää kahden vuorokauden majoituksen, ruokailut ja ohjelman mukaiset ryhmäliikunnat ja ohjaukset. Varatessasi kahden hengen huonetta kerro myös huonekaverisi nimi. Nais- ja miespaikkoja ei ole mahdollista varata, joudumme maksamaan huonemäärän mukaan.

Jäsenhinnat ovat seuraavat:

Perushuone 2-h	150 €/hlö
Perushuone 1-h	190 €
Minisviitti 2-h	200 €/hlö
Minisviitti 1-h	270 €

Kurssilaisen on mahdollisuus varata myös ylimääräinen majoitusyö ennen kurssin alkua (Ma-Ti, sis. aamiaisen)

55 €/hlö majoitus 2 hh perushuoneessa
75 €/hlö majoitus 1 hh perushuoneessa
80 €/hlö majoitus 2 hh minisviitissä
115 €/hlö majoitus 1 hh minisviitissä

Maksaminen:

Varsinais-Suomen osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan osaston tilille Nordea FI71 2264 1800 1320 40 viimeistään 8. elokuuta. Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Matka kursseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan.

Pääkaupunkiseudun osastolaiset:

Kurssihinta sekä mahdollinen lisäyö maksetaan Polioinvalidit ry:n tilille.

Danske Bank FI18 8000 1300 2228 75 viimeistään 8. elokuuta.

Henkilökohtaisen viitenumeron käyttäminen on suotavaa.

Matka kursseille:

Jokainen osallistuja huolehtii itse matkoistaan, kimpakyytimahdollisuutta kannattaa kysellä.

Seuranta: Tavoite toteuttaa seuraava kurssi vuoden päästä.

Lisätiedot:

Lisätietoja antavat Lauri Jokinen Polioinvalidit ry V-S os. puh.040 594 8975, Kaarina Lappalainen Polioinvalidit ry Päsö, puh. 0400 354 131

Tervetuloa mukaan kuntoilemaan.



Poliojärjestöjen toimistolla lomaillaan

Toimiston asiakaspalvelu on suljettu 16-27.7.2018.

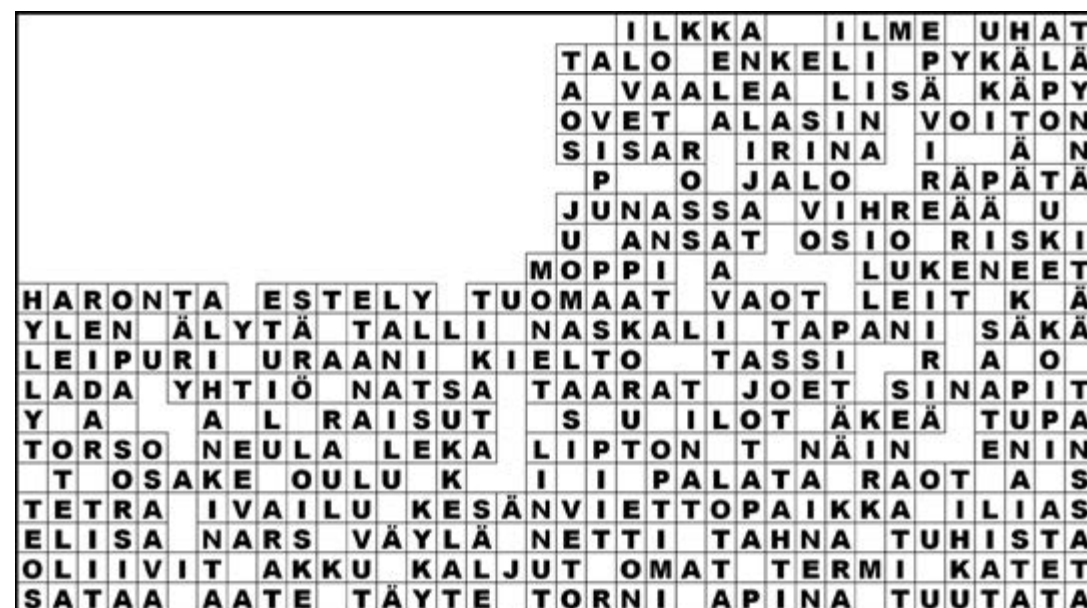
Kuntoutuspäällikkö Marja Räsänen ei ole tavoitettavissa 25.6.-3.8.2018.

Ilmoittautumisia avokuntoutuksiin yms. voitte jättää Marjan sähköpostiin marja.rasanen@polioliitto.com tai soittamalla 09-6860990.

Aurinkoista ja lämpöistä kesää!

Toimiston väki

Poliolehden 1/2018 ruudukon voittajat



I palkinto 10 €
Jukka Kilpeläinen,
Helsinki

II palkinto 6 €
Marja Elovaara,
Himanka

Onnea!

Poliolehden lukijamatka

Esteetön Kroatia

Kroatian niemimaata Istriaa kutsutaan Kroatian Toscanaksi, ja ihan hyvästä syystä: historiallisia, pieniä, kauniita kaupunkeja, metsiä, viinitarhoja, oliivipuita ja kuuluisia turistipaikkoja kuten Pula, Rovinj, Opatija, Porec. Nauti luonnonkauniista Istriasta tryffeleiden, oliiviöljyn ja viinien kera.

Lähde mukaan Kroatiaan tutustumaan maagiseen Istrian niemimaahan, joka on sekoitus Italian Toscana ja Ranskan Provencea. Täällä voit nauttia istrialaisen kulttuurin rikkauksista pittoreskin Umagin kalastajakylän maisemissa sinisenä välkehtivän Adrianmeren rannalla. Upea esteetön hotellimme sijaitsee vain 3 kilometrin päässä Umagin pienestä keskustasta ja esteettömään rantaan vain muutama sata metri.

Viikon aikana voit nauttia hotellin palveluista rennosti lomaillen. Yhdessä tutustumme heti seuraavana päivänä puolipäiväretkellä Rovinjin vanhaan keskiaikaiseen kaupunkiin, jonka kaupunkikuvaa hallitsee ylväänä barokkikirkko St. Euphemian. Ennen kotimatkaa suunnataan vielä kohti etelää ja Pulan kaupunkia. Pula on yliopisto-kaupunki ja koko Istrian hallinnollinen keskus. Kaupungin ylivoimaisesti tärkeimmät nähtävyydet keskittyvät muinaisen Rooman valtakunnan aikaan ja retken aikana nähdäänkin yksi Euroopan parhaiten säilyneitä amfiteattereista.

Matka-ajankohta ja hinta:

6.-13.10.2018 (la-la) , hinta 1195,00 €/hlö

Lisämaksusta yhden hengen huone 220 €. Yksinmatkustavan on varattava yhden hengen huone

Hintaan sisältyy:

- Norwegianin reittilennot veroineen (ei ruokailua koneessa)
- ruumaan menevät matkatavarat
- esteettömät lentokenttäkuljetukset kohteessa
- majoitus kahden hengen huoneessa hotellissa Sol Garden Istria ****
- turistiveron
- aamiaiset ja illalliset ilman ruokajuomia



- puolipäiväretki Rovinjiin (n.70km) sis. lounas ilman ruokajuomia
 - päiväretki Pulaan (n.85km) sis. lounas ilman ruokajuomia
 - englanninkielisen paikallisoppaan palvelut retkipäivinä
 - suomenkielisen matkanjohtajan palvelut
- Matkaan ei sisälly henkilökohtaista avustajapalvelua.

Lentoaikataulu:

Norwegian

Helsinki-Pula D8 488 klo 17.55 - 19.50

Pula-Helsinki D8 489 klo 20.30 - 00.25

Matkaohjelma:

Lauantai 6.10.

Lentokentällä tapaaminen matkanjohtajan kanssa viimeistään kaksi tuntia ennen lähtöä, kun Norwegianin lento (D8 488) lähtee klo 17.55 ja saapuu Pulan lentokentälle klo 19.50 paikallista aikaa. Lentoaika n. 3 tuntia. Kuljetus kahdella eri bussilla lennon saapuessa kohteeseen Umag ja hotelli Sol Garden Istra, kesto noin 1h30min. Kylmä illallinen odottamassa hotellihuoneessa.

Sunnuntai 7.10.

Aamiaiset hotellissa. Puolipäiväretki Rovinjiin (ajomatka-aika n.1h) englanninkielisen oppaan johdolla, tutustutaan vanhaan kaupunkiin ja nautitaan lounas paluumatkalla. Iltapäivä vapaata aikaa tutustua ho-

telliin ja alueeseen. Illallinen hotellin buffet – ravintolassa.

Maanantai 8.10. – Perjantai 12.10.

Aamiaiset ja illallinen hotellissa

Omatoimista aikaa hotellin allasosaston, hyvinvointi ja spa-osaston, rannalla oleskelun, shoppailun jne puitteissa.

Lauantai 13.10

Hotelliaamiaiset. Uloskirjautuminen huoneesta klo 10.00. Matkatavarat mukaan ja kohti päiväretkeä Pulaan (ajomatka- aika n.1h30min) englanninkielisen oppaan johdolla. Tutustutaan vanhaan kaupunkiin ja vieraillaan sataman vieressä sijaitsevassa tunnetussa amfiteatterissa. Nautitaan lounas ja vapaata aikaa kaupungilla. Paluukuljetus klo 18.00 jälkeen ja Norwegianin lento (D8 489) lähtee klo 20.30 paikallista aikaa ja perillä Helsingissä klo 00.25.

Hotelli:

Sol Garden Istra Hotelli sijaitsee 250 m rannasta, 3 km Umagin keskustasta, 4,5 km Umagin akvaariosta ja n. 85 km Pulan lentokentältä. Hotellissa on langaton internetyhteys, ravintoloita, baari, uima-altaita loivilla portailla (ei allasnostinta), lastenallas, kuntosali, huonepalvelu, kokous- ja konferenssitila, pelihuone, lasten miniklubi, leikkikenttä ja pysäköintimahdollisuus sekä lisämaksusta kausi-luonteinen vesipuisto kesäkuu-syyskuu, sisäuima-allas (ei allasnostinta), sauna ja kylpylähoitoja (lisämaksusta). Huoneissa on kylpyhuone suihkulla, seinästä taitettava suihkutuoli ja tukikahva wc:n vieressä, ilmastointi/lämmitys, parveke/terassi, hiustenkuivaaja, puhelin, minibaari, TV, tallelokero, puhelin ja langaton internetyhteys. Huom! Vastaanotto on avoinna vain tiettyinä aikoina.

Ilmoittautuminen ja maksut:

Paikkoja rajoitetusti. Sitovat ilmoittautumiset jo 12.7.2018 mennessä: puh. 09 6860990/Kirsti Paavola. Ja varausmaksu 250€/hlö 13.7.2018 Polioinvalidit ry:n tilille FI18 8000 1300 2228 75. Loppumaksu eli 27.8.2018.

Vastuullinen matkanjärjestäjä

Matka-Agentit.

Lähdetään syksyllä Kroatiaan!