

parkkis

2/2025



Onko tulossa jotakin
uutta Parkinsonin
taudin hoitoon?

Liittokokous 17.5.2025

Parkkis-jäsenlehti

Painettu lehti (ISSN 2243-3708)

ilmestyy 4 kertaa vuodessa.

Lehti on verkkojulkaisuna

(ISSN 2984-3065) osoitteessa

www.upy.fi Jäsenille lehti tulee jäsenetuna, tilattuna 30 €/vuosi.

Taitto: Vladimir Semkin

Paino: Savion kirjapaino Oy

Painosmäärä: 1500 kpl

Toimitus

Päätoimittaja Martti Kukkonen,

pj. ja toimitus: Carita Piippo ja

Maaria Hänninen

Ilmoitusmyynnistä vastaavat

yhdistys ja kerhot.

Seuraava numero ilmestyy

lokakuussa, johon aineisto

19.9.2025 mennessä.

Yhteydenotot:

parkkis-lehti@upy.fi



3 Pääkirjoitus

4-6 Tulevia tapahtumia

6 Pingiksestä kiinnostuneet

Asahiohjaajakoulutus

7-9 Kerhot toimivat

9 Jatkotietopäivä

10 Syysretki Merikeskus

Vellamoon

11 Omaisten syysretki

Visavuoreen

12 Viikonvaihte

Hämeenlinnassa

13-15 Onko tulossa jotakin uutta Parkinsonin taudin hoitoon?

Kannen kuva: Liikuntapäivä,

Varpu Sivonen

Julkaisija

Uudenmaan Parkinson-

yhdistys ry (UPY)

Malmin kauppatie 26 A, 00700

Helsinki, www.upy.fi

Toimisto on yleensä avoinna

ma-to klo 9-14. Kesällä kiinni

27.6.-1.8.

Puheenjohtaja: Martti

Kukkonen, puh. 050 337 7754,

martti.kukkonen@upy.fi.

Toimistos sihteeri: Maaria

Hänninen, puh. 050 359 8886,

toimisto@upy.fi

Kesätervehdys

Hyvät Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen jäsenet,

Alkuvuosi on sujunut nopeasti. Yhdistyksen toiminta ja uusien ihmisten tapaaminen ovat antaneet uusia näkökulmia sairauteen ja yhdistystoimintaan. Puheenjohtajana näkee asioita eri tavalla kuin rivijäsenenä.

Uusi kokemus oli myös osallistuminen Liikehäiriösairauksien liiton liittokokoukseen, joka tänä vuonna pidettiin Hämeenlinnassa hotelli Scandic Aulangolla. Liittokokousedustajia oli kaikista liiton jäsenyhdistyksistä. Kanta-Hämeen Parkinson-yhdistys järjesti kokousta edeltävänä iltana iltajuhlan, jossa nautimme mielenkiintoisesta ohjelmasta ja hyvästä ruuasta ja seurasta. Liittokokouksessa käsiteltiin sääntömääräiset asiat ja valittiin liittohallituksen jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten tilalle. UPM:n ehdokkaana minut valittiin liittohallitukseen kaudelle 2026-2027. Kiitos tuestanne.

Kesä on saapunut ja on aika nauttia lämpimistä päivistä, luonnon kauneudesta ja yhdessäolosta. Haluan kiittää teitä kaikkia kuluneesta kevätkaudesta ja aktiivisesta osallistumisestanne, mikä on tehnyt yhdistyksestämme vahvan ja elinvoimaisen.



Tänä kesänä rohkaisten teitä ottamaan aikaa itsellenne ja läheisillenne. Luonnossa liikkuminen ja rentoutuminen voivat tehdä ihmisistä niin mielelle kuin kehollekin. Muistakaa kuitenkin ottaa huomioon omat tarpeenne ja jaksamisenne, ja pitäkää huolta itsestänne.

Yhdistyksemme toiminta jatkuu aktiivisena jälleen kesän jälkeen. Tarjoamme erilaisia tapahtumia ja tapaamisia, joihin olette kaikki lämpimästi tervetulleita. Yhdessä voimme luoda yhteisön, jossa jokainen tuntee kuuluvansa ja saavansa tukea.

Toivotan teille kaikille aurinkoista ja rentouttavaa kesää! Nauttikaa jokaisesta hetkestä ja muistakaa, että yhdessä olemme vahvempia.

Lämpimin terveisin,

Martti Kukkonen,
puheenjohtaja

TULEVIA TAPAHTUMIA

Hallituksen kokouspäivät

syyskaudella 20.8., 17.9., 15.10,
19.11. ja 17.12.2025.

Vertaistukea

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE
MUKAAN!**

*Tapaamiset UPY:n toimistolla,
os. Malmin kauppatie 26 A,
00700 Helsinki (Malmi).*

Vertaistuki, samassa tilanteessa olevien kokemusten jakamista, ajatusten vaihtoa ja vaikeista asioista puhumista. Suruja ja iloja, ymmärrystä ilman sanoja sekä huumoria, joka ei ulkopuoliselle avaudu. Tilanteen käsittelyä, toinen tietää, nyt on vaikeaa, mutta samalla on olemassa tulevaisuus, jolloin asiat ovat jo hieman paremmin. Yhdessä asiat ja tilanteet eivät tunnu niin vaikeilta, huomaa, ettei ole yksin.



- Kunnioitamme toistemme mielipiteitä
- Olemme tasa-arvoisia
- Vaitiolo-velvollisuus tuo luottamusta

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Vertaistukitapaamiset

Tulevat tapaamiset ovat klo 14-16 seuraavina tiistaipäivinä: 26.8., 30.9., 28.10. 25.11.2025. Tiedustelut toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Omaisvertaistukitapaamiset

Tapaamiset ovat kerran kuukaudessa klo 15.30 alkaen kuukauden toisena tiis- tai-iltana: 9.9., 14.10., 11.11. ja 9.12.2025. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 klo 14-16 357 3396.

YOPD Suomi -vertaistukiryhmä

YOPD Suomi on kaikille alle 50-vuotiaana Parkinson-diagnoosin saaneille tarkoitettu WhatsApp-vertaistukiryhmä.

Tarkenna älypuheli-
men kamera oheiseen QR-koodiin ja lähetä linkin kautta liittymispyyntö.



Runo- ja kirjallisuusillat UPY:n toimistolla

Illoissa osallistujat lausuvat runoja ja keskustelevat runoudesta. Tulevat runoillat ovat klo 17-19 seuraavina tiistaina: 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2025.

Halutessasi valmistaudu 2.9. runoiltaan kirjoittamalla kesään liittyvä teksti tai valitsemalla jonkun toisen kirjoittama kesäaiheinen teksti. Kirjoitetut ja valitut tekstit luetaan ja niistä keskustellaan runoillassa. Tervetuloa mukaan!

UPY:n liikuntavuoro Kampin liikuntahallissa

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Syyskausi alkaa 1.9. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.

Asahi-terveysliikuntaa Kampissa ja Lauttasaaressa

Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, jossa liikkeit tehdään rauhallisesti ja oman liikuntakyvyn puitteissa. Asahi auttaa kehonhallinnassa, parantaa tasapainoa ja koordinaatiota sekä rentouttaa kroppaa.

Kampissa koulutuksen saanut vertaisohjaaja Riaz Zabihian ohjaa klo 14-15 maanantaisin, 1.9. -8.12.2025 (15 kertaa) osoite Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D.

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 25 euroa UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 10920251.

Lauttasaaressa Riaz Zabihian ohjaa klo 16-17 tiistaisin, 2.9. – 2.12.2025, osoite Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1. Tunnit ovat maksuttomia. Riaz Zabihian, puh. 040 1676021.

Kuntonyrkkeilykurssi

Tule mukaan parantamaan vointiasi. Harjoitukset ovat monipuolisia; niiden avulla ylläpidät kuntoa, lisäät liikkuvuutta ja hapenotto kykyä, saat hyvän mielen ja pidät hauskaa. Osa harjoituksista tehdään matolla ja vaikka lattialle meneminen ei onnistuisi, harjoituksia, esim. venyttelyt voi tehdä myös tuolilla istuen. Kuntonyrkkeily on suunniteltu kaikkien liikuntamuodoksi. Tarvitset vain sisäliikuntaan sopivat vaatteet, muut välineet saat salilta.

Kurssin järjestää UPY ja vetäjinä toimivat Ringside Clubin kokeneet valmentajat Risto Kopra & co. 13 harjoituskertaa on keskiviikkoina, klo 15.30-16.30, 3.9.-26.11.2025. Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla. Ratsastie 10 00280 Helsinki. Liikuntahallin puh. 09 310 87892. Kurssille mahtuu 13 ensin ilmoittautunutta ja vahvistuksen saanutta.

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 25 euroa 9.9.2024 mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169 viitekenttään 920258.

Pingiksestä kiinnostuneet

Pöytätennis ”pingis” on todettu hyväksi liikunnaksi parkinsonia sairastaville. UPY varaa 1 krt/viikossa vakiovuoron (12 krt) syyskaudeksi ohjaajan vetämänä, mikäli kiinnostuneita ilmoittautuu riittävä määrä. Osallistumismaksu ja päiväajat Ruskeasuon liikuntahallissa ilmoitetaan kurssin toteutuessa.



Ilmoita kiinnostuksestasi viimeistään 18.8. mennessä UPY:n toimistoon sähköpostitse, toimisto@upy.fi

Asahiohjaajakoulutus

Asahiterveysliikunta on suomalaisen liikunta- ja terveysalan gurun kehittämä, joka on saavuttanut suosion parkkislaisten keskuudessa. Asahin liikkeet ovat rentouttavia, pehmeästi lihasvoimaa kasvattavia, tasapainoa ja koordinaatiota lisääviä. Liikkeet tehdään seisten tai istuen.

Vertaisohjaaja Riaz Zabihiyan on vetänyt asahitunteja Kampin liikun-

tavuorolla ja vierailut kerhojen tilaisuuksissa.

Syyskaudella olisi mahdollisuus kouluttautua asahiohjaajaksi (2 päivän koulutus), mikäli osallistujia saadaan riittävästi.

Ilmoita kiinnostuksestasi viimeistään 15.9. mennessä UPY:n toimistoon sähköpostitse, toimisto@upy.fi



KERHOISSA TAPAHTUU

Espoo

Kerho kokoontuu joka kuukauden 3. keskiviikkona klo 16-18 Tapiolan palvelukeskuksessa.

Virtuaalinen vertaistukiryhmä kokoontuu Teams-kokouksena torstaisin klo 17-18. Osallistumislinkki lähetetään kerholaistille sähköpostitse.

Lisätiedot Tapiolan palvelukeskuksen ilmoitus-taululla ja kerhon kotisivuilla.

LIIKUNTA

Parkinson-jumppa on keskiviikkoisin klo 14.30-15.30 jatkuu 3.9.2025 Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa. Vastuuhenkilönä Timo Nyberg timornyberg@gmail.com, puh. 050 560 4438

Keilailu on torstaisin klo 12-13.30 jatkuu 9.9.2025 Bowl Circus Sellon keilahallissa, Leppävaarassa. Vastuuhenkilönä Vesa Lentonen, vesa.lentonen@gmail.com, puh. 040 507 4393

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Juunas Talvitie, juunas.epk@gmail.com, puh. 050 340 4870

Kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi

Espoon Parkinson-kerhon kotisivut:

www.parkinsonespoo.fi

Helsingforsnejden

Klubben sammanträder till möten den första onsdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Höstens första möte onsdag 3.9. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation.

KONTAKTPERSONER

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, c.andersson4@icloud.com

Sekreterare (tillfällig) Gunn Eriksson, 050 352 4875, gunn.eriksson@elisanet.fi

Skattmästare Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs hemsida: <https://helsingforsparkkis.yhdistysavain.fi/>

Itä-Helsinki

Kerhotapaamiset ovat parillisten viikkojen torstaina klo 14-16 (21.8., 4.9., 18.9., 2.10., 16.10., 30.10., 13.11., 27.11. ja 18.12.2025) Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki. Tapaamiskerroilla on etukäteen sovitut aiheet.

LIIKUNTA

Kerhon keilailu on joka keskiviikko klo 10-11.30 (myös kesällä, muttei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro, Pekka Tontti, puh. 045 867 4004.

YHTEYSTIEDOT

Tiedustelut: Carita Piippo, puh. 0500 814 664

Sihteeri: Arto Siitonen, puh. 050 301 5112

Kerhon sähköpostiosoite:

itahelsinginparkkis@upy.fi

Itä-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut:

<https://itahelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

Länsi-Helsinki

Kerho kokoontuu torstaisin, kello 15.00, Munkkiniemen palvelukeskuksessa, Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki. Aluksi ohjattua liikuntaa.

Kesän jälkeen tapaamiset jatkuvat 4.9.

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin,

044 030 8017, piispa.leena@gmail.com

Länsi-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut:

<https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

Tikkurila

Tapaamiset ovat tiistaisin parillisina viikkoina klo 16.30-18 Simonkodin päiväkerhotilassa, os. Simontie 5, 01300 Vantaa. Syyskauden ensimmäinen tapaaminen on 2.9.2025.

LIIKUNTA

Vertaisohjattua tuolijumppaa ja pukkaa joka torstai 10.30-11.30 Koivukylän vanhustenkeskuksen liikuntasali, Karsikkokuja 13.



KERHOISSA TAPAHTUU

YHTEYSTIEDOT:

Puheenjohtaja Esa Koskelainen, puh. 050 380 9760
Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819
Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi
Tikkurilan Parkinson-kerhon kotisivut: <https://tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi/>

Hyvinkää

Kokoonnumme tarpeen mukaan noin kerran kuukaudessa. Kokouksista ilmoitetaan kotisivujemme kalenterissa sekä Aamupostin järjestöpalstalla. Lähetämme myös sähköpostitiedotteen niille, joiden sähköpostiosoite on tiedossamme.

LIIKUNTA

Lepovillan kuntosalilla keskiviikkoisin klo 12-13 omatoiminen harjoittelu ja klo 13-14 harjoittelu fysioterapeutin ohjaamana sekä perjantaisin klo 14-15 fysioterapeutin ohjaamana osoitteessa Torikatu 10, Hyvinkää.

YHTEYSTIEDOT

Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen, puh. 040 042 6120, suoma.rantonen@gmail.com
Hyvinkään Parkinson-kerhon kotisivut: <https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/>

Keski-Uusimaa

Kerhotapaamiset ovat toimintakaudella 1.9.2025—30.5.2026 joka kuukauden 1. arkimaanantaina kello 17-19 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Vertaistukiryhmät ovat keran kuukaudessa sairastaville ja omaisille erikseen. Ajat saattavat muuttua syksyllä.

Parkkis-miitit alkavat torstaina 5.6., jolloin kokoonnumme Hyrylän Monio-talon edessä. Muutoin miitit jatkuvat Järvenpään Vanhankylänniemessä.

LIIKUNTA

Pukka tiistaisin klo 13-14.30 Mikkolan koululla, Pähkinämäentie 215, Tuusula, kulkuovi B7 alkaen tiistaina 26.8.2025.

YHTEYSTIEDOT

Yhteyshenkilöt kesällä 2025:
Hannu Tamminen p. 040 584 7078, hannu.tamminen1@saunalahti.fi
Arja Kuisma p.040 061 2167, arja.kuisma@kotikone.fi
Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Kerhon kotisivut: www.kuparkkis.yhdistysavain

Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmän tapaaminen on joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13, Tellosalissa, Kuonomaentie 2, Klaukkala. Syksyn ensimmäinen tapaaminen on 25.8 klo 11-13.

YHTEYSHENKILÖ

Anja Roine p. 040 823 3872, anjaroine@gmail.com

Lohja

Säännölliset tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman herkku, Virkkalantie 15, 08700 Lohja. Syksyn kuukausitapaamiset alkavat 11.09.2025.

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu kk:n toinen keskiviikko (10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.) klo 17.30-19.30 ja vetäjinä Omaisoivan Minna ja Katja.

LIIKUNTA

Jumpa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja
Keilailuvuoro torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

YHTEYSTIEDOT:

Puheenjohtaja Anneli Repo-Kemppainen, puh. 040 546 5718, anneli.repo-kemppainen@pp.inet.fi
Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com
Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leena.aovaska@gmail.com
Lohjan Parkinson-kerhon kotisivut: <https://lohja.parkinson.fi/>

Olet tervetullut kaikkien kerhojen tilaisuuksiin.
Lisätietoja kerhojen kotisivuilla.

Oiva-työikäiset

Tapahdumista tiedotetaan sähköpostilla, saat Oivan tiedotteet ilmoittamalla yhteystietosi Sari Kukkoselle.

YHTEYSTIEDOT:

Puh.johtaja Sari Kukkonen, puh. 050 5482732,
oivaparkkis@upy.fi

Tiedotus Jarmo Laakso, puh. 050 5355125, oivaparkkis@upy.fi

Oiva-työikäisten kerhon kotisivut:
<https://oivakerho.yhdistysavain.fi/>

YHTEYSTIEDOT

Yhteyshenkilö: Tuula Kupari, puh. 040 14 225 14, porvoonparkkis@upy.fi

Vertaistukiohjaaja: Olli Jäppinen, puh 040 743 2704, oma.jappinen@gmail.com

Liikuntavastaava: Olli Virtanen, puh 040 727 7476, olli.virtanen@hotmail.com

Porvoonseudun Parkinson-kerhon kotisivut:
<https://porvoonparkkis.yhdistysavain.fi/>

Västra Nyland

Vi håller paus över sommaren och träffas igen tisdagen 16.9, kl. 14 i Seniors, Prästängsgatan 14, Ekenäs. Sen träffas vi tredje tisdagen i månaden.

KONTAKT

ordf Åsa Sundström, p. 040 560 3216,
iorsmamma@gmail.com

Porvoon seutu/ Borgånejden

Vertaistukiryhmä ja omaistukiryhmä kokoontuvat klo 15.30-17 vierekkäisissä tiloissa Omenamäessä joka kuun 3. maanantaina (syksyn 1. kerta 15.9.). Lauluryhmä on joka kuun 1. maanantaina, 1 kerta 1.9.2025.

Kutsu Jatkotietopäivään 11.9.2025

Kaipaatko tietoa ja tukea arjen haasteista selviytymisessä? Haluatko kuulla, miten muut Parkinsonin tautiin sairastuneet pärjäävät sairautensa kanssa?

UPY järjestää syksyllä hiljattain diagnoosin saaneille jatkotietopäivän, jossa on mahdollisuus kuulla eri-ikäisiltä Parkinsonin tautia sairastavilta, millaista on ollut ja on elää tämän sairauden kanssa. Miten omaa hyvinvointia voi ylläpitää ja miten oireiden kanssa parhaiten pärjää? Miten pitkään pärjää työelämässä? Mitä tarkoittaa vertaistuki? Lisäksi tilaisuudessa puhuu neurologi Seppo Kaakkola.

Jatkotietopäivä järjestetään torstaina 11.9.2025 klo 16-19.30. Upy:n toimistolla Malmilla, Malmin kaupatie 26 A, 00700 Helsinki. Tilaisuuteen mahtuu 40 hlöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Ilmoittautumiset 18.8. 2025 mennessä sähköpostilla toimisto@upy.fi. Tilaisuuteen osallistuminen on maksutonta.

Lisätietoja antavat kokemustoimijat Carita Piippo 0500 814 664 ja Riaz Zabihian 040 167 6021.

**Olet lämpimästi tervetullut
mukaan Jatkotietopäivään!**



Syysretki Merikeskus Vellamoon, perjantaina 3.10.2025

UPY:n syysretki suuntautuu Merikeskus Vellamoon Kotkassa. Merikeskuksessa sijaitsevat Suomen merimuseon ja Kymenlaakson museon työ- sekä näyttelytilat, jossa vaihtuvia näyttelyitä. Pysyvän päänäyttelyn nimi on Kohtalona Ruotsinsalmi, johon tutustumme oppaan johdolla. Elämyksellinen näyttely kertoo Ruotsinsalmen toisesta meritaistelusta, Kustaan sodan seurauksena syntyneestä linnoituskaupungista ja Kotkan edustalla olevista hylivistä.

Menomatalla pysähdymme Brunbergin tehtaanmyymälässä ostoksilla. Merikeskus Vellamoon saavuttuamme noin klo 12 syömmme lounaan ennen tutustumista näyttelyyn. Opastetun kierroksen jälkeen on vielä noin tunti aikaa tutustua muihin näyttelyihin ennen paluumatkaa, klo 15.30.

Paluumatkalla pysähdymme Porvoossa kahville ja suolaiselle piiraal-le Bistro Sinneen/Fabriken.

Ilmoittaudu mukaan ajoissa varmistaaksesi paikkasi ja kerro, onko sinulla museokortti. Bussissa on muutama pyörätuolipaikka. Ilmoita mahdolliset ruoka-aineallergiat sekä jos käytät pyörätuolia. Porvoossa asuvat retkelle tulijat voivat nousta kyytiin Rauhankatu 20:n turistipy-säkiltä tai osallistua vain yhteiseen kahvitteluun.

Päivä: Perjantai, 3.10.2025

Lähtö- ja paluupaikka: Autotalon parkkipaikka, Salomonkatu 17

Lähtö- ja paluu-aika: Lähtö klo 8.45 ja paluu noin klo 18.30

Hinta: 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen ke 10.9. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksa vahvistuksen saatuaasi ke 10.9. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 20253109. Ilmoittautumiset ovat sitovia.

Huom. UPY:n toimisto on kiinni 27.6. – 1.8.



Omaisten syysretki Visavuoreen ja Nuutajärvi villageen, ke 27.8.2025

Visavuori on kuvanveistäjä Emil Wikströmin kansallisromanttinen ateljeekoti, jonka taiteilija rakennutti Sääksmäen maisemiin vuosina. Visavuori on säilynyt lähes muuttumattomana niistä ajoista, kun Wikström siellä asui ja työskenteli. Keskieurooppalaista jugendia henkivä ateljeerakennus on kuin pieni linna ja hirsisen asuinrakennus henkii vuosisadan vaihteen kulttuurikodin tunnelmaa. Saavuttuamme Visavuoreen nautimme kahvit ennen opastettua museokierrosta.

Visavuoresta ajamme Nuutajärvi Villageen, jossa ensin syömmekin lounaan ja sen jälkeen on opastettu kierros Lasimuseossa ja Oiva Toikan Lintukodossa.

Ilmoittaudu mukaan ajoissa varmistaaksesi paikkasi ja kerro, onko

sinulla museokortti ja onko sinulla ruoka-allergioita. Kyytiin voi nousta Hämeenlinnan tien varresta etukäteen sovituilta pysäkeiltä.

Päivä: Keskiviikko 27.8.2025

Lähtö- ja paluupaikka: Autotalon parkkipaikka, Salomonkatu 17

Lähtö- ja paluuaika: Lähtö klo 9 ja paluu noin klo 18.30

Hinta: 30 euroa/jäsen ja 50 euroa/ei-jäsen

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen ma 11.8. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksa vahvistuksen saatuaan ma 11.8. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 270820256. Ilmoittautumiset ovat sitovia.

Huom. UPY:n toimisto on kiinni 27.6. – 1.8.

Viikonvaihte Hämeenlinnassa

Vuoden 2025 Liikehäiriösairauksien liiton liittokokous pidettiin 17.5. Hämeenlinnassa. Jo edellisenä iltana Aulangolle kokoontui ihmisiä eri puolilta Suomea Kanta-Hämeen Parkinson yhdistyksen järjestämään iltatilaisuuteen.

Illan ohjelma oli monipuolinen, puheenvuoroja ja musiikkiesityksiä, väliin jumppahetki, teollisuusfarmasian professori Anne Juppo kertoi luennoissaan myös, kuinka helpottaa lääkkeiden nielemistä. Tampereen Parkinson-yhdistyksen yhteisötanssiesitykseen saivat osallistua kaikki halukkaat. Tiiviin ohjelman jälkeen maistui noutopöydän katettu juhlaillallinen. Ruokailun jälkeen sai vielä pyörähdellä parketilla elävän musiikin tahdittamana.

Liiton taloudellinen tilanne on tiukka ja vuoden vaihteessa toiminnassa on tapahtunut muutoksia, nämä asiat varmasti mietityttivät kokousedustajia. Vuoden 2024 tilinpäätöksestä ja talouden näkymistä käytiinkin kiivasta keskustelua.

Osmo Pammo ei ollut ehdolla puheenjohtajaksi uudelle kaudelle eikä muita ehdokkaita ollut, joten vuoden 2026 alusta puheenjohtajan tehtävää hoitaa varapuheenjohtaja Jari Hauta-aho seuraavaan liittokokoukseen asti. Hallituksen varsinaisiksi jäseniksi kaksivuotiskaudelle 2026–2027 valittiin Tuomo Ponto (Pohjois-Suomen Parkinson-yhdistys), Martti Kuk-

konen (Uudenmaan Parkinson-yhdistys), Mari Vairinen (Turun seudun Parkinson-yhdistys) ja Osmo Kaikuvuo (Tampereen Parkinson-yhdistys). Varajäseniksi valittiin Kari Rannanautio (Tampereen Parkinson-yhdistys) ja Elisabeth Eklund (Botnia Parkinsonförening).

Liittokokous myönsi Seppo Niemiselle Liikehäiriösairauksien liiton kultaisen ansiomerkin.

Kaarina Malm, varapj

SILIKONISET KÄYTTÖOIKEUSRANNEKKEET, ns. UIMARANNEKE

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekeita. Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi. Uimaranneke 4 € ja postitus 2,70 €. Tilaukset toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

SILIKON- ARBAND FÖR SIMNING

NPF säljer officiella silikonarmband för simning. När du har på dig detta armband tillåts du hålla baddräkten på dig hela tiden i simhallens bastu och tvättutrymmen. Besöket i simhallen underlättas av att du kan duscha hemma och färdigt klä på dig baddräkten. Armbandet 4 € och postavgift 2,70 €. Beställ från toimisto@upy.fi eller per tfn 050 359 8886.





Onko tulossa jotakin uutta Parkinsonin taudin hoitoon?

Viime vuosina Parkinsonin taudin hoitoon on tullut valitettavasti varsin vähän uusia lääkkeitä.

Viimeisin hyväksytty lääke on foslevodopa/foskarbidopa (Produodopa®), joka on ihon alle annettava levodopa-lääke. Oikeastaan se ei ole uusi lääkeaine, vaan vanhan levodopan uusi annostelumuoto. Se on saamassa mitä ilmeisimmin kilpailijan, koska lääkeviranomaisille on jätetty anomus toisesta ihon alle annettavasta levodopavalmisteesta (levodopa/karbidopa, ND0612). Molemmat lääkkeet annetaan lääkeainepumpun avulla ohuen neu-

lan kautta ihon alle jatkuvana infuusiona. Valmisteita käytetään edenneessä Parkinson taudissa. Ne vähentävät selvästi päivittäistä huonoa aikaa (OFF-aika) ja vastaavasti lisäävät hyvää aikaa (ON-aika). Ne myös vähentävät tahattomia liikkeitä eli dyskinesioita. Valmisteiden haittapuolena on, että käyttäjällä on kannettavanaan noin 300 grammaa painava pumppu. Hoidon tavallisia ongelmia ovat ihon ärsytys- ja tulehdusreaktiot, joita pyritään vähentämään mm. opastuksella, hyvällä hygienialla ja päivittäisellä neulan paikan vaihtamisella.



USA:ssa on hyväksytty hiljan uusi levodopan tablettivalmiste (IPX203, Crexont®). Se on varsin monimutkainen tabletti, jossa on nopeasti imeytyvää levodopaa (ja karbidopaa) ja hitaasti imeytyvää levodopaa. Tällä tabletilla pyritään samaan sekä nopeasti vaikuttavaa että hitaammin vaikuttavaa tehoa eli se on sekä lyhyt- että pitkävaikutteinen. Ominaisuuksiensa perusteella sitä ei tarvitse annostella enempää kuin kolme kertaa päivässä, joka on luonnollisesti etu nykyisiin tabletteihin verrattuna. Sitä voidaan käyttää kaikissa Parkinsonin taudin vaiheissa. Tutkimuksissa se on ollut hieman tehokkaampi kuin tavanomainen levodopavalmiste. Sen haitat ovat samat kuin muillakin levodopavalmisteilla. Valmistetta ei ole toistaiseksi hyväksytty Euroopassa.

Tavapadon on mahdollisesti seuraava Parkinsonin tautiin hyväksyttävä lääke. Se kuuluu dopamiiniagonistien ryhmään, johon kuuluvat pramipeksoli, ropiniroli ja rotigotiini. Se on kuitenkin vaikutustavaltaan hieman erilainen kuin aiemmat agonistit. Se vaikuttaa dopamiini-1 reseptoriryhmään, kun taas vanhat agonistit vaikuttavat enemmän dopamiini-2 reseptoreihin. Tavapadonilla on tehty laaja potilastutkimus USA:ssa ja siinä lääkkeen havaittiin merkittävästi vähentävän Parkinsonin taudin liikeoireita. Mahdollisesti se aiheuttaa vähemmän haittoja kuin nykyiset agonistivalmisteet, mutta tämä jää

nähtäväksi, kun saadaan enemmän kliinistä kokemusta.

Tällä hetkellä on menossa noin 150 Parkinsonin tautiin liittyvää ihmistutkimusta (potilailla ja terveillä). Luettelo tutkimuksista on nähtävissä netissä (journals.sagepub.com/doi/10.3233/JPD-240272). Noin puolet tutkimuslääkkeistä tähtää oireiden lievittämiseen ja toinen puoli pyrkii estämään taudin etenemistä. Monenlaisia yhdisteitä tutkitaan, mutta valitettavasti luettelossa on vain kolme yhdistettä (eksenatidi, ambroksoli ja maitohappobakteeri), jotka ovat tutkimuksen Faasi III vaiheessa eli laajassa potilastutkimuksessa. Tämä vaihe vaaditaan lääkkeen hyväksymiseen.

Eksenatidi- diabeteslääkkeen (kauppanimi Budyreon) tutkimuksesta on saatu jo tuloksia. Lääkellä oli tehoa taudin eläinmalleissa, mutta valitettavasti sillä ei ollut vaikutusta Parkinsonin taudin kulkuun ihmisillä. Samaan ryhmään kuuluvia muita lääkkeitä (GLP-1 agonistit) tutkitaan myös Parkinsonin taudissa ja toivotaan, että jollain muulla yhdisteellä olisi tehoa.

Ambroksoli on limaa irrottava yskänlääke, josta on menossa Englannissa iso potilastutkimus, mutta tuloksia ei ole vielä saatu. Se saattaa estää poikkeavan alfasynukleiinin kertymistä aivoihin. Alfasynukleiini on valkuaisaine, joka kertyy Parkinsonin taudissa aivoihin ja muuallekin elimistöön. Hieman positiivista

tulosta on saatu prasinetsumabiniemisellä alfasynukleiinin vasta-aineella, jota annostellaan laskimoon kerran kuukaudessa. Siitä on käytettävissä 4-5 vuoden tutkimustietoa ja saattaa olla, että se voisi hieman hidastaa Parkinsonin taudin kulkua. Tämäkin löydös vaatii vielä lisätutkimuksia.

Maitohappobakteerien käytöllä pyritään muuttamaan Parkinson-potilaiden suoliston bakteerikantaa, jonka tiedetään olevan muuntunut. Toistaiseksi ei ole varmaa osoitusta, että probiootit, joihin maitohappobakteerit kuuluvat, vaikuttaisivat Parkinsonin taudin kulkuun. Paksusuoleen täyhystyksessä annettava ulosteensiirto on toinen tapa muuttaa suoliston bakteerikantaa. Dos Filip Schepers kollegoineen Helsingistä teki asiasta hyvän tutkimuksen, joka tosin osoitti, ettei ulosteen siirrolla ollut vaikutusta Parkinson taudin oireisiin (JAMA Neurol. 2024;81(9):925-938).

Suomessa taitaa olla menossa vain yksi lääketutkimus Parkinsonin taudissa. Kyseessä on suomalaisen lääkekehitysyhtiö Herantis Pharman alkuvaiheen tutkimus HER-096-nimisellä yhdisteellä. Tämä yhdiste on CDNF-hermokasvutekijän johdos, jota voidaan antaa ihon alle, toisin kuin CDNF, joka on ruiskutettava suoraan aivoihin. Yhdisteellä pyritään lisäämään dopamiinihermojen elossa pysymistä ja kasvua. Jää nähtäväksi, onko yhdisteestä hyötyä.



On ollut yllättävän vaikeaa löytää yhdistettä tai lääkettä, joka estäisi Parkinsonin taudin kulkua, kun verrataan siihen, miten paljon tehokkaita yhdisteitä on löydetty eläinkokeissa. Tällä hetkellä toivoo pannaan erityisesti yhdisteisiin, jotka estävät alfasynukleiinin kertymistä aivoihin tai lisäävät sen poistumista aivoista. Myös potilaan omasta ihopalasta tehtyjä kantasoluja, joista edelleen voidaan tehdä dopamiinisoluja, tutkitaan paljon. Dopamiinisolujen anto vaatii kuitenkin ruiskutusta aivoihin, joka on toimenpiteenä monimutkaisempi kuin esimerkiksi tablettien käyttö.

Eletään toivossa, että jokin yhdiste tai hoitotapa onnistuisi.

Seppo Kaakkola

Neurologi

Suomen Parkinson-säätiön hallituksen puheenjohtaja

Kuvat: Kari Rissa



TUE UPY:n TOIMINTAA

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n toimintaa voi tukea tekemällä lahjoituksen yhdistyksen tilille: FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 9991.

STÖD NPF:S VERKSAMHET

Du kan ge ditt stöd till Nylands Parkinson-förening rf:s verksamhet genom att göra en inbetalning på föreningens konto FI16 1501 3007 2011 69, referens 9991.

Luotettava Omaishoitopalvelu

Meillä tunnet hoitajasi

Meillä voit myös maksaa palvelusetelilläsi



Apua Arkeen



Lääkehoito



PUHELIN
0443180953
0456251586

info@crosspointhc.fi
www.crosspointhc.fi



CROSSPOINT
HEALTHCARE
OY

2 h siivousta
ILMAISEKSI 3
kk välein



Meille käy
Helsingin Kaupungin
Omaishoitosetelit!