

18. VUOSIKERTA

PARKKIS

4/2016





Parkinson-kävely: Kelpo polku ja kelpo piiri



Me olimme valmistautuneet Parkinson-kävelyyn kevästä asti ja sitten siitä tulikin mielenosoitusten päivä. Helsingissä rasisminvastaiseen Peli poikki –mielenosoitukseen osallistui ainakin 15000 ihmistä, jotka kulkivat osin meidän reittiämme. Lisäksi keskustassa oli samaan aikaan neljä muuta mielenosoitusta. Eipä sinne auttanut sekaan kävelemään mennä.

Hyvä valmistelutyö tuotti kuitenkin onnistuneen Parkinson-tapahtuman. Narinkkatorilla oli yhdistyksen, liiton ja monen yhteistyötahon koju, josta löytyi keskustelukumppani, tietoa, painotuotteita tai vaikka suuhunpantavaa.

Suomen Parkinson-liiton toiminnanjohtaja Hanna Mattila avasi Kelpo polku –toritapahtuman





ja kansanedustaja Sari Sarkomaa puhui. Sitten pitikin jo päästä liikkeelle. Syksyinen päivä oli hyvin kolea. Liiton fysioterapeutti Taina Piittisjärvi veti alkuverryttelyn ja sen päälle olikin tanssin ja musiikin vuoro. Ensin liikuttiiin kukin yksikseen tanssinopettajan johdolla. Lopuksi tanssipedagogi Tuomo Railo pyysi osallistujat isoon yhteiseen piiriin. Käsi kädessä toisiamme tukien siinä tanssimme kreikkalaista sirtakia ja cha cha chaata. Parkinson-piiri oli mieluisa kokemus. Vielä pistettiin valssiksi.

Narinkkatorilla liikkui lauantaipäivänä paljon väkeä, joten Parkinson-asiaa tehtiin näkyvästi tunnetuksi. Kyllä kannatti! **ak**

Kuvat:

Jarmo Laakso ja Anu Kivelä



Kotkan Kelpo polku -tapahtuma

onnistui oikein hyvin. Sää tiedotus lupaili sadetta lauantaiksi, mutta onneksemme niin ei käynyt, vaan saimme kävelytapahtumaan poutakeliä. Aurinkokin pilkkisti ajoittain.

Katariinanniemi, johon kokoonnuimme, on valtakunnallisesti palkittu meren rannalla sijaitseva kotkalaisten suosima lenkkeilypaikka. Kävelyreittimahdollisuuksia on monia, myös esteettömiä, joten kaikilla halukkailla oli mahdollisuus osallistua kävellyyn. Osallistujia oli arviolta 60.

Grillimestarimme uurastivat makkaranpaistossa ja hyvinhän tarjolla olevat makkarat ja mehu väelle maistuivatkin.

Tunnelma grillin äärellä oli iloisen hilpeä ja välitön. Rupattelun lomassa loimme myös uusia kontakteja ja saimme uusia jäseniä kerhoomme. Totesimme yhdessä, että päivä oli ollut kaikin puolin antoisa!

Sirpa Tentke



Syyskokouksesta

UPYn syyskokous pidettiin 16.11.2016 noin 40 osallistujan voimin. Ennen kokousta joimme kahvit ja kuuntelimme professori Anu Wartiovaaran esitelmän. Luennoitsija kertoi havainnollisesti, miten aineenvaihdunta liittyy Parkinsonin tautiin. Hän vertasi hermosolujamme moottoriteihin. Hermosolut ovat usein varsin pitkiä ja niissä kulkee pikavauhtia tietoa ja energiaa kuin rekkoja tiellä. Professorin tutkimusryhmä on kuin huoltoasema reitin varrella, varmistaa hyvinvointia ja korjaa häiriöitä.

Kokouksen päätöksiä

Puheenjohtajaksi kaudeksi 2017 - 18 valittiin edelleen Anneli Vuoristo-Salonen. Hän suostui tehtävään, kun ketään ehdokasta ei ollut, vaikka oli edellisissä kokouksissa ilmoittanut hoitavansa viimeistä puheenjohtajakauttaan.

Hallituksen erovuoroisten jäsenten tilalle kaudeksi 2017 - 18 valittiin Martti Leppänen, Björn-

Eric Svensson ja Marjatta Valtonen, jolloin nykyisistä hallituksen jäsenistä jäi pois Jari Hartikainen, joka jatkaa edelleen yhdistyksen taloudenhoitajana. Hallituksen varajäseneksi kaudeksi 2017 - 18 valittiin Vili Sarvas.

Liittokokousedustajiksi vuodelle 2017 valiittiin Jari Hämäläinen, Martti Leppänen, Pertti Metso, Vili Sarvas, Ritva Stråhlmann ja Anneli Vuoristo-Salonen sekä heidän varamiehikseen Marja Pitkänen ja Björn-Eric Svensson.

Tilintarkastajina jatkavat vuonna 2017 Stig-Erik Haga ja Ritva Helameri.

Varatilintarkastajaksi valittiin Anu Jänis.

Talousarvio ja toimintasuunnitelma vuodelle 2017 hyväksyttiin.

Jäsenmaksuksi vuodelle 2017 määrättiin henkilöjäseneltä 35 euroa ja yhteisöjäseneltä 400 euroa.

Onnea ja menestystä tehtäviin valituille!

ak

Lokakuun luentoilta

Yhdistys järjesti syksyllä luentotilaisuuden, jossa puhuivat Suomen Parkinson-liiton puheenjohtaja, professori Markku Partinen sekä kirurgian ja urologian erikoislääkäri Ilkka Perttilä.

Partinen puhui luonnollisista ja lääkkeiden aiheuttamista hallusinaatioista eli harhoista. Aluksi hän käsitteli hyvää ravintoa ja sen

merkitystä, unen tärkeyttä aivojen puhdistajana ja elvyttäjänä ja mitä eri häiriöistä voidaan päätellä. Tunto- ja näköharhoja voi olla ihan terveilläkin. Hurjia hallusinaatioita voi olla Parkinson-potilailla, kun etsitään lääketasapainoa.

Perttilä tutkiskeli esityksessään Parkinson-potilaan virtsaamisen ongelmia ja niiden hoitoa urologin

Vieraita toimistossa

Yhdistys sai syyskuun lopulla vieraita Diakonia-ammattikorkeakoulusta ja Hannoverin yliopistosta Saksasta. Toimiston pöydän ääressä juotiin kahvit ja keskusteltiin Parkinsonin taudista ja sen hoidosta Suomessa ja Saksassa, Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toiminnasta, jäsenten kokemuksista, vertaistuesta, Diakin ja Hannoverin yliopiston hoitotyökoulutuksesta ja yhteistyöstä.

Pöydän ääressä hoitotyön professori Barbara Hellige, yliopettaja Ikali Karvinen, lehtori Eeva Kivelä, väitöstutkija Eva Laine ja UPYstä Jari Hämäläinen, Anu Kivelä, Kaarina Malm, Vili Sarvas, Marjatta Valtonen ja Kristian Åberg.

ak



näkökulmasta. Virtsaamishäiriöt ovat hyvin tavallisia kaikissa neurologisissa sairauksissa sekä miehillä että naisilla.

Munkkiniemen palvelukeskukseen kokoontui kuutisenkymmentä kuuntelijaa. Tilaisuus on kerännyt paljon kiitosta. Kiitämme luennoitsijoitamme!

ak

PARKKIS 4/2016

- 2-3** LIIKUNTA
*Parkinson-kävely:
Kelpo polku ja kelpo piiri*
- 4** YHDISTYKSEN TAPAHTUMIA
*Syyskokouksesta
Vieraita toimistossa
Lokakuun luentoilta*
- 5** PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 6** KERHOISTA KUULTUA
*Parkkikset Pärnussa
Etelä-Kymen Parkinson-kerhon
kuntoutus- ja virkistysmatka*
- 8** LÄÄKETIEDE
*Kun uni häiriintyy
Astan liukulakana*
- 10** KOTIKOKIN KEITTIÖSTÄ
*Hemmottelu-iltapala
KEVENNYS
Joulukuun pähkinöitä*
- 11** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TAPAHTUMAKALENTERI
- 14** KERHOT TOIMIVAT
- 15** PARKKIS-LEHDEN BLOGI
Kärpäsenä kuntosalin katossa
- 16** VANHA TARINA
*Opettavainen tarina myös
nykyihmisille*
- 17** RISTON TURINAA
Päivä Jaalan perhokoskella
- 18** UUSIA TUULIA
Digi tikittää
- 19** KERHOISTA KUULTUA
*Parkinsonin taudista omalla
äidinkielellä*
- 20** PARKKIS PÅ SVENSKA
*Rapport från
Parkinsonfamiljens släktmöte!*
- 22** MATKUSTUS
OIVA goes America

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

Kädessäsi on vuoden viimeinen Parkkis-lehden numero. Paljon on ehtinyt vuoden aikana tapahtua. Yhdistys on järjestänyt erilaisia luentotilaisuuksia ja muuta ohjelmaa, samoin kerhot omine ohjelmineen ovat toimineet aktiivisesti.



Päätapahtuma syksyllä oli yhdessä Liiton kanssa järjestetty Parkinson-kävelypäivä 24.9.2016 Narinkkatorilla. Jotta UPY oli näkyvästi esillä oman teltan äärellä, siihen tarvittiin paljon etukäteen tehtyä työtä ja tästä työstä vastuun kantoi Porvoon kerhon puheenjohtaja Ritva avustajajoukkoineen. Haluan esittää heille kaikille kiitokset, unohtamatta muitakaan yhdistyksen jäseniä, jotka häärivät erilaisissa työtehtävissä teltan luona. Päivä oli todella onnistunut, sää suosi ja ”meillä kaikilla oli niin mukavaa, kun saimme olla Narinkkatorilla mukana!”

Lokakuun 31.10.2016 järjesti Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb hienon symposiumin Radisson Blu Hotellissa. Tilaisuus oli jatkoa vuonna 2014 pidetylle symposiumille. Myös nyt pidetty tilaisuus vaati paljon ennakotyötä sekä hyvän järjestelytiimin. Jag vill tacka Kristian Hallbäck och Christian Andersson för fint arbete.

Kerhot ovat vuoden aikana myös toimineet aktiivisesti ja haluan lähettää kiitokset ahkerille kerhojen toimihenkilöille. Toivon, että jaksatte vapaaehtoisina huolehtia joukkueestanne myös ensi vuonna.

Toimistosihteeri Anu Kivelä jää eläkkeelle vuoden lopussa ja uutena sihteerinä aloittaa Maaria Hänninen. **Kiitän Anua yhteistyöstä ja toivotan Maarian tervetulleeksi yhdistykseen.**

Yhdistyksen sääntömääräinen syyskokous pidettiin 16.11.2016 ja henkilöt erovuoroisten tilalle valittiin. Lupasin jatkaa puheenjohtajana vielä kaksi vuotta ja sitten jään ”eläkkeelle”. Jäsenmaksun suuruus pysyy entisenä 35 e/jäsen ja tästä maksamme Parkinson Liitolle 10 e/jäsen.

Näin Joulun alla uskallan toivoa erilaisia käytännön asioita: lukekaa lehdet tarkasti, merkitkää tapahtumapäivät muistiin, ilmoittautukaa ajoissa tapahtumiin, maksakaa osallistumismaksut ilmoitetulle tilinumerolle määräpäivään mennessä ja kirjoittakaa myös oikea viitenumero. Vuoden 2017 Parkkis-lehden materiaalin jättöpäivät ovat tässä numerossa: odotamme teiltä kirjoituksia ja kuvia.

*Kiitos yhteistyöstä kuluneena vuonna ja toivotan kaikille
HYVÄÄ JOULUA JA KAIKKEA HYVÄÄ VUODELLE 2017
Jag tackar för gott samarbete och önskar er alla
GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR 2017*

Anneli Vuoristo-Salonen
Puheenjohtaja



Pärnun Peron Bowling kisan miesten mitalikolmikko: Aarno Komu Joensuusta, Seppo Nieminen Järvenpäästä sekä Pertti Metso Helsingistä

Parkkikset Pärnussa

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon syksyn kylpylämatkalle osallistui tänä syksynä 44 osallistujaa, joista suurin osa pääkaupunkiseudulta.

Viikko vierähti jälleen nopeaan vaikka sadekehi ulkona haittasi liikkuamista. Normaalihoitojen lisäksi ohjelmaa riitti. Kahtena iltana tanssittiin Seppo Juhanin tahdissa ja mukanaan hänellä oli hanurinsoiton seniorimestari Hannu Hänninen ja rock and roll osoittautui todella suosituksi. Kahtena iltana laulettiin yhteislauluja Niemisen Sepon johdolla ja säästyksestä vastasi hanurillaan Heikki Lahdesta. Vielä kun yhtenä iltana tietokilpailtiin, voitiin todeta ohjelmaa olleen riittävästi.

Perinteiset Perona Bowling kisat kuuluivat tietysti ohjelmaan ja UPY:n keilaajat menestyivät

hyvin. Miesten sarjan voitti Seppo Nieminen Järvenpäästä ja Pertti Metso Helsingistä oli toinen. Naisissa voitto meni Joensuuhun Seiku Neuvoselle, mutta hopeaa sai Helsingin Ritva Helameri.

Syksyn epävakaat ilmat aiheuttivat myös sen, että nyt ensi vuoden kylpylämatka suuntautuu Saarenmaalle huhtikuun viimeisellä viikolla.

Me Sepot, Seppo Juhani ja allekirjoittanut takaamme omalta osaltamme matkan laadun. Kannattaa ilmoittautua ajoissa, sillä jo nyt kysyntää on riittänyt. Yhteys Seppoon puh 050 1814. Viikon matkan hinta puolihoitolla ja kylpylähoidoilla (Rüütli-kylpylä) on noin 400 euroa henkilöltä.

Seppo Nieminen

Etelä-Kymen Parkinson-kerhon kuntoutus- ja virkistysmatka Punkaharjun Kruunupuistoon 30.8-3.9.2016

Perinteisellä Etelä-Kymen syysmatkalla oli 23 kerholaista mukana. Osa Kruunupuiston rakennuksista on ollut aikoinaan Tuberkuloosisairaalana. Käytävän seinillä on vanhoja tubisairaalan aikaisia mielenkiintoisia valokuvia ja käytävillä vanhoja kunnostettuja huonekaluja. Meille oli järjestetty ohjelmaa: Erilaisia liikuntaryhmiä, sauvakävelyä, allasjumpaa, rentoutusta, pelejä, tutustumista Inkeritaloon ja maisemariesteily. Talon kuntosalissa oli hyvät laitteet vaikka päivittäiseen kunnon kohentamiseen.

Osa ryhmäläisistä pelasi Pukkaa iltaisin liikuntasalissa. Tanssia oli ravintolassa kolmena iltana. Keskusteluihin oli hyvät mahdollisuudet

päivittäin. Ruokailimme kolmesti päivässä ja kotivaaka kertoi, ettei ainakaan päässyt matkan aikana laihdumaan.

Punkaharjun luonto on kaunis monine harjuineen. Siellä on hyvät lenkkeilymahdollisuudet päivittäiseen liikuntaan ja monet kävivät kantarellejä ja puolukoitakin poimimassa. Toiset pyöräilivät lähiympäristössä ja eräät innostuivat pelaamaan Frisbee-golfia päivittäin. Pihlajaveden kirkasvetisessä järvessä rohkeimmat kävivät aamu-uinnilla.

Matka oli virkistävä ja siitä jäi monta hyvää muistoa.

Matkakertomuksen koonnut:

Sirpa Tentke





TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Tue Parkinson -työtä!



Lahjoitukset

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimintaa voi tukea myös lahjoittamalla rahaa suoraan yhdistyksen tilille.

Pienikin lahjoitus on tervetullut. Tilille voi myös ohjata merkkipäivien tai hautajaisten kukkatervehdysrahat tai testamenttilahjoitukset.

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tili on
FI16 1501 3007 2011 69,
viitenumero 9991.

ADRESSIT iloon ja suruun



UPYn
omat adressit

- onnittelu
- tervehdys
- osanotto

Tiedustele
toimistosta!

Adressit ovat A4-kokoa, niissä on silkkinauha, kannessa värikuva ja takana teksti:
Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry.

Osanottomalleissa on sisällä muistovärssi, kuvan moni-käyttöinen malli on ilman tekstiä.

Adressit on pakattu yksittäin muovikelmuun ja mukana tulee kirjekuori.

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Paciuksenkaari 8 B 18
00270 HELSINKI
puh. 050 359 88 86
upy.ry@kolumbus.fi
www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1

Puheenjohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen
050 337 7754
anneli.vuoristo-salonen@luukku.com

Toimistosiihteeri

Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä
parkkis-lehti@kolumbus.fi

Taitto ja ulkoasu:

Datamies^{TMI}

*Lehdelle tarkoitettu aineisto
toimitettava sähköisessä muodossa
osoitteeseen parkkis-lehti@kolumbus.fi*

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma – to 9 – 14.
Voit myös soittaa tai jättää
soittopyynnön
numeroon 050 359 8886.

Kansikuva

Marja Pitkänen:
Metsä

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset

050 359 88 86
Vuonna 2016 neljä
numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee
jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 100

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708

Lehti ilmestyy myös
nettiversiona
Seuraava Parkkis ilmestyy
helmikuussa 2017.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2016

Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Hallituksen jäsenet

Jari Hartikainen
Jari Hämäläinen
Kaisa-Liisa Lentonen
Pertti Metso
Marja Pitkänen
Ritva Stråhlmann
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Ariel Gordin (varajäsen)
Vili Sarvas (varajäsen)

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat

Ari Erti
Jari Hämäläinen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Anneli Vuoristo-Salonen
Pertti Metso (varalla)
Vili Sarvas (varalla)

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Markku Partinen
(puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Ari Erti (varajäsen)

Liikuntavastaava

Kristian Åberg

Kun uni häiriintyy

Kaikki tiedämme, että hyvä yöuni on ihmiselle välttämätöntä. Hyvin nukutun yön jälkeen seuraava päivä sujuu paremmin, erityisesti tämän tietävät Parkinson-potilaat. Valitettavan usein uni kuitenkin häiriintyy Parkinsonin taudissa. Tutkimusten mukaan jopa 75% Parkinson-potilaista kärsii erilaisista unihäiriöistä.

Suomalaisten Parkinson-potilaiden unihäiriöistä on saatu tuoretta tietoa, kun neurologi LL Ari Ylikoski väiteli hiljan asiasta Helsingin yliopistossa. Hänen tutkimuksensa perustui Suomen Parkinson-liiton potilaille lähetettyyn kyselyyn. Lopulliseen tutkimukseen kelpuutettiin 854 potilasta.

Parkinson-potilaan tavallisin unihäiriö lienee **unettomuus**, joka tyyppisesti ilmenee aamuyön heräämisenä ja vaikeutena enää nukahtaa uudelleen. Monella potilaalla tällainen unihäiriö on ajoittaista, mutta osalla jokaöistä tai lähes jokaöistä, jolloin voidaan puhua kroonisesta unettomuudesta. LL Ari Ylikosken tutkimuksessa noin 37% suomalaisista Parkinson-potilaista ilmoitti kärsivänsä kroonisesta unettomuudesta. Huonosti nukuttuun yönön liittyy luonnollisesti päiväaikaista väsymystä ja vetämättömyyttä.

Säännöllisesti unilääkkeitä käytti 17% potilaista eli onneksi ei läheskään kaikki, joilla oli unihäiriöitä. Tavallisimmat unilääkkeet eli ns. nukahtamislääkkeet eivät useinkaan ole kovin soveliaita, koska uniongelmana ei ole nukahtaminen vaan varhainen herääminen. Nukahtamislääkkeet ovatkin tarkoitettu tilapäiseen unihäiriöön eivätkä jatkuvaan käyttöön. Jos lääkitystä tarvitaan, suositellaan käytettäväksi esimerkiksi pieninä annoksina masennuksen hoitoon kehitettyjä lääkkeitä, jotka auttavat paremmin aamuyön ongelmiin.

Hyvin tavallinen ja erityisesti Parkinsonin tautiin liittyvä unen häiriö on REM-unen aikainen käytöshäiriö eli **RBD**. Sitä esiintyi 39%:lla kyselyyn vastanneista. REM-unella tarkoitetaan sitä unen vaihetta, jossa ihminen näkee unia. Normaalisti REM-unen aikana ihminen ei liiku eikä

puhu, ainoastaan silmät voivat liikkua. Sen sijaan RBD:ssä potilas voi liikutella raajojaan rajustikin, esimerkiksi potkaista vieressä nukkuvaa, tai huuata voimakkaasti. Osa RBD-potilaista voi kokea painajaisunia tai nähdä unenaikaisia harhoja. RBD:n oireita voi esiintyä jo vuosia ennen kuin Parkinsonin taudin motoriset oireet tulevat esiin eli ennen kuin Parkinsonin taudin diagnoosi voidaan tehdä. Monessa tutkimuksessa RBD on ollut tavallisempi miehillä kuin naisilla. RBD:hen ei ole toistaiseksi käytettävissä hyvää lääkettä, mutta osa potilaista hyötyy melatoniinista.

Kolmas tavallinen unihäiriö on levottomat jalat eli **RLS** (restless legs syndrome). Oireet esiintyvät erityisesti nukautamishetkessä toisen alaraajan tai molempien alaraajojen epämiellyttävänä tuntemuksina, jotka helpottuvat, kun nousee ylös kävelemään. Unen aikana voi myös esiintyä jalkojen tahattomia liikeitä. RLS-oireita esiintyy monella prosentilla väestöstä ilman Parkinsonin tautia. Näyttäisi kuitenkin siltä, että RLS on hieman tavallisempi Parkinson-potilailla. Tässä kyselytutkimuksessa 20%:lla potilaista ilme-

ni RLS:n oireita. RLS on tavallisempi henkilöillä, joilla on raudanpuuteanemiaa ja sen hoito voi vähentää oireita. RLS:n lääkehoitona käytetään eniten dopamiini-lääkkeitä pieninä annoksina iltaisin eli samoja lääkkeitä kuin on käytössä Parkinson-potilailla.

LL Ari Ylikoski havaitsi kyselytutkimuksessaan myös, että noin 10%:lla potilaista oli **narkolepsian** kaltaisia oireita. Varsinainen narkolepsia on lapsuudessa tai nuoruudessa alkava sairaus, johon liittyy päiväaikaista tahattomia nukahtamisia ja osalla potilaista myös hetkellistä lihaskontrollin pettämistä eli katapleksiaa. Katapleksia voi ilmetä esimerkiksi jalkojen hetkellisenä pettämisenä ilman tajunnanmenetystä. Tutkimuksessa ilmeni, että potilailla saattoi esiintyä äkillisiä päiväaikaista nukahtamisia tai torkahtamisia ja osalla myös katapleksiaa. Tällaiset nukahtamishäiriöt voivat olla erityisen vaarallisia ajoneuvoa kuljettaessa. Muissa tutkimuksissa on osoitettu, että dopamiini-lääkkeet (esim. pramipeksoli, ropiniroli, rotigotiini) voivat lisätä narkolepsian kaltaisia oireita. Näiden lääkkeiden aloituksen yhteydessä pitääkin potilaan ja

omaisenkin tarkkailla nu-
kahtamisoireiden esiinty-
mistä ja pidättäytyä ajo-
neuvon kuljettamisesta.

Eräs tavallinen unihäi-
riö on **obstruktiivinen
uniapnea**. Tämä ilmenee
unenaikaisina hengitys-
katkoina ja usein muka-
na on myös voimakasta
kuorsausta. Hengityskat-
koihin liittyy hapenpuu-
tetta. Usein uniapneapo-
tilas aamulla kokeekin,
ettei ole nukkunut kun-
nolla ja päivällä väsyttää.
Väestötutkimuksissa
obstruktiivista uniapneaa
on ollut noin 22%:lla
miehistä ja 17%:lla nai-
sista. Mitä enemmän on
ylipainoa, sitä enemmän
on myös obstruktiivista
uniapneaa. Tämän vuoksi
oireen ensisijainen hoito
on laihdutus. Vaikeam-
missa tapauksissa käyte-
tään myös unenaikaista
ylipainehengityslaitetta
(CPAP). Kyselytutkimuk-
sen perusteella näyttäisi
siltä, että suomalaisilla
Parkinson-potilailla ei
esiinny obstruktiivis-
ta uniapneaa ainakaan
enempää kuin väestössä
yleensä. Parkinsonin tau-
dissahan usein paino pyrkii
laskemaan, joka osal-
taan vähentää uniapnean
esiintymistä.

LL Ari Ylikosken eng-
lanninkielinen väitöskir-
ja on luettavissa verkosta
osoitteessa:

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/165071/agreatpe.pdf?sequence=1>.

Seppo Kaakkola
neurologi



Astan liukulakana

Monet ovat jo ilokseen huomaneet, kuinka mainio apuväline tuo liukulakana on.

Kääntyminen sängyssä käy taas melkein vaivatta ja mielikin piristyy, kun selviää omin avuin.

Jotkut ovatkin hankkineet useampia lakanoita - kotiin, matkalle, mökille, veneeseen tai missä nyt onkin tapana yöpyä.

Astakin päätti hankkia sellaisen. Hänellä oli suuri selkäleikkaus edessä ja hän arveli lakanasta olevan hyötyä leikkauksen jälkeisessä toipumisvaiheessa. Hän muisti rakkaan äitinsä antaman yli 40 vuotta vanhan pitsikoristeisen kapiolakanan, jota oli monet vuodet vain katsellut ja silitellyt piirongin laatikossa, eikä malttanut käyttää. Nyt hän halusi sen pitsin omaan liukulakanaansa. Kerrottuaan toiveistaan ensin Marjalle ja sitä kautta Annelille Asta tiesi, että toive toteutuu. Anneli otti lakanan hoiviinsa. Siihen oli tullut läikkiä matkan varrella ja hän päätti valkaista sen. Sitten vain tilaus sisälle!

Olin juuri saanut pestin UPYn liukulakanoiden ompelijana. Kun sain pitsilakanan käsiini ja kuulin Astan toivomuksen, ilahduin: Häinkin arvostaa vanhaa ja kaunista. Päätin tehdä parhaani.

Pitsi oli aika hapera, oli rikkoutunutkin muutamista paikoista. Se piti siis upottaa uuteen kankaaseen, ettei se heti vaurioituisi ensimmäisessä pesussa. Ommellessani mietin, kuinka ihania ovat kauniit vanhat tavarat, jotka tuovat monet rakkaat muistot mieliimme ja tuottavat iloa arkipäivään.

Sain lakanan valmiiksi ja sovimme Astan kanssa, että lähetän sen postipakettina lähimpään R-kioskiin, josta tulee ilmoitus hänen kännykkäänsä. Asta pääsi selkäleikkaukseen ja sen jälkeen kuntoutusosastolle. Hänellä oli niin paljon ohjelmaa ja ajateltavaa, että oli unohtanut koko lakanan. Vasta kotiin tullessaan hän alkoi ihmetellä, missä lakana voisi olla. Kännykässä oli ilmoitus sen saapumisesta ja paikka, mistä sen voi noutaa.

Asta soitti saapumispaikkaan. Ystävällinen kioskinpitäjä sanoi, ettei paketti ole siellä, mutta alkää surkrouva, kyllä ne aina löytyvät. Sitten Asta tiedusteli minulta, onko paketti palautettu lähettäjälle. Näin ei kuitenkaan ollut asianlaita. Ihmettelimme molemmat, missä paketti voisi olla. Asta sanoi, että tytär saa ruveta selvittämään mysteeriota, kun palaa Amerikan-matkalta, hän ei nyt itse enää jaksa, toipilas kun on. Mysteerio ratkesi, kun tytär palasi kotiin ja ojensi ensimmäisenä paketin äidilleen. Hän oli noutanut sen, mutta matkakiireissä unohtanut kertoa. Asta avasi paketin ja soitti onnellisena heti minulle ja kiitti.

Nyt maatessaan uuden kauniin liukulakanansa päällä Asta muistelee nuoruutensa ihania aikoja - erityisesti rakasta äitiään. Hän tuntee saavansa voimia äidin vanhasta pitsistä kappaillessaan oman sairautensa arjessa.

Minulle oli suuri ilo saada toteuttaa toiveesi ja samalla tutustua Sinuun, Asta.

Iloisin terveisin
Ritva

Hemmottelu-iltapala

kaikille jotka haluavat tulla hemmotelluiksi



Parkinson-potilaan ateriointi ei aina suju niin kuin kirjoissa neuvotaan. Heti kun on lääkkeenoton aika, huomaatkin olevasi hirveän nälkäinen. Haluaisit juosta suoraa päätä jääkaapille, mutta hillitse itsesi. On kuitenkin parasta, että opettelet oikeat pelisäännöt tähänkin ongelmaan. Ensin lääke tyhjään vatsaan ja vasta tunnin kuluttua voit nautiskella.

Kun olet urheasti vältellyt valkuaisainepitoisia ruokia koko päivän, voit iltaa varten valmistaa ITSE herkullista näkkileipää, jossa on runsaasti proteiineja. Nopea, helppo ja terveellinen näkkäri valmis-tuu tunnissa.

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää kiehuva vesi ja öljy. Sekoita tasaiseksi massaksi. Kaada seos uunipellille. Laita pieni muovipussi käteen ja taputtele taikina ohueksi levyksi. Sirottele suola pinnalle. Voit leikata palat valmiiksi ennen paistamista. Paista 45 - 60 minuuttia uunin keski-osassa tai kunnes näkkäri on kauniin vaalean ruskea. Jäähdytä ja säilytä kuivassa.

Sitten onkin aika ottaa esiin ne ihanat Mustaleimat ja Salaneuvokset ja nauttia hemmotteluhetkestä hyvällä omatunnolla. Samalla varmistat päivän proteiinien saannin ja ne tuikiterveelliset kuidut. Juomat saat valita ihan itse.

Hyvää ruokahalua toivottaen
Ritva

Resepti

Uuni lämpiämään
150 asteeseen.
2 dl maissijauhoja,
1 dl auringonkukansiemeniä,
½ dl pellavansiemeniä,

½ dl seesaminsiemeniä,
½ dl kurpitsansiemeniä,
2 ½ dl kiehuvaa vettä,
½ dl ruokaöljyä
ja suolaa maun mukaan.



JOULUKUUN PÄHKINÖITÄ

- Kuinka paljon suomalaiset aikuiset nukkuvat keskimäärin yössä?
a) 6 h 28 min
b) 7 h 28 min
c) 8 h 28 min
- Mikä on maailman hitain eläin?
a) Laiskiainen
b) Koala
c) Koralli
- Mikä valtion sähköyhtiö perustettiin v. 1932?
a) Porin Voima
b) Oulun Voima
c) Imatran voima
- Mikä on resistenssi?
a) Joustokyky
b) Vastustuskyky
c) Läpivuotoluku
- Missä sijaitsee Silicon Beach eli Piiranta?
a) Miamissa
b) Los Angelesissa
c) San Diegossa
- Paljonko on Maan ytimen lämpötila?
a) 1200 astetta
b) 6000 astetta
c) 22000 astetta
- Mikä on Lumiukko-animaatioelokuvan tunnusmelodia?
- Kuka on kirjoittanut teoksen Lavatähti ja kirjamies?
- Milloin maahanmuuttaja on ollut edellisen kerran USA:n presidentin puoliso?
- Missä maassa Melania Trump on syntynyt?

Vastaukset sivulla 18

Espoo

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.15-18. Tapiolan palvelukeskuksessa, Itätuulenkuja 4.

Vertaistukiryhmät

Vertaistukiryhmä ja omaisryhmä kokoontuvat joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00 Tapiolan palvelukeskuksen Ideariihessä

Liikunta

Tiistaisin klo 11-12 keilailu: Tapiolan keilahallissa

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Parkinson-jumppa Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa.

Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla

Lauantaisin klo 14.30 - 16.30 pukka Tähtiniityn koululla

Yhteyshenkilöt

Puheenjohtaja Juha Venho, 050 2100, juha@venho.fi

Sihteeri Tuomo Ojala 040 765 7136, ttttky@gmail.com

Rahastonhoitaja Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com

Katso myös www.parkinsonespoo.fi

Helsingforsnejen

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.00-16.30, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb

Kristian Hallbäck, ordf

kristian.hallback@kolumbus.fi

0400 441 445

Christian Andersson, v-ordf christian.andersson@kolumbus.fi

040 7544 362

Inge Hallbäck, sekr

inge.hallback@kolumbus.fi

040 5787 568

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kaksi kertaa kuukaudessa, parittomien viikkojen tiistaisin klo 14.30 - 16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3, Itäkeskus, Helsinki.

Liikunta

Maanantaisin Kampin liikuntakeskuksessa, Malminkatu 3 D klo 13 - 15: pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia.

Muusta toiminnasta saat tietoa tapaamisissa ja kerhon yhteyshenkilöiltä tai kerhon nettisivulta www.itaparkkis.com

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 17 Malmin kirkon takahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15.15 - 16.45 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla

<https://parkinsonlansihelsinki.wordpress.com/>

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15 - 18 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6. Asiantuntijaluentoja, vertaistukikeskusteluja, sairauteen liittyvien aiheiden ja tuotteitten esiintuomista.

Liikunta

Pukkaa viikoittain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Keilaus keskiviikkoisin klo 12 keilahallilla.

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikottain perjantaisin klo 12 - 14 palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10.

Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Keski-Uusimaa

***Kuukausitapaamiset** kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 17.00 - 19.00 Keravalla Viertolan toimintakeskuksessa Timontie 4. (ei 5.12.2016)

Kuukausitapaamisissa mm. asiantuntijaluentoja.

***Vertaistukiryhmät** Viertola, Kerava maanantaisin, kello 15.30 - 16.30, lisätietoja Anja Roine 040 82 338 72

* Parkkis laulaa, äänen huolto

Viertola, Kerava maanantaisin, kello 17.00 - 18.00

*Liikunnat

- tiistai Vesijumppa Tuusulan Uimahalli, klo 13.00 - 13.30

- keskiviikko keilaaminen Järvenpään keilahalli, klo 15.00 - 16.00

Lisätietoja Harri Åström puh. 050 531 0108.

- torstai Pukka ja Pelkkis, Killan koulu, Kerava, klo 16.00 - 17.00

- torstai Asahi, Viertola, Kerava, klo 17.00 - 18.00

Lisätietoja: puheenjohtaja Seppo Nieminen 050 1814,

sihteeri Terhi Hero 040 74 28 328.

Tarkempia tietoja

koko toiminnastamme

www.ku-parkkis.fi

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäinen lauantai (arkilauantai) klo 10.00 Gesterbyn Nuorisotalolla, Hevoshaansilta 4, Kirkkonummi.

Liikunta

Maanantaisin klo 12.00 - 13.00 salivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040 508 6064

Katso myös www.kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Etelä-Kymi

Kerhoillat

Kotkassa ovat kuukauden toisena keskiviikkona klo 15.30 - 17.30. Paikka on Kumppanuustalo Viikari Mariankatu 24, 2.krs kokoustila Ulappa (pääsee myös hissillä).

Haminan keskustelukerho kokoontuu kuukauden kolmantena tiistaina Veteraanikodin kahviossa, 2 krs.

Toimintaryhmät

* Maanantaina klo 14 - 15.30 Äänenhuolto Kotkan opistossa Karhulassa

* Tiistaina klo 14 - 15.30 Jooga Kotkan opistossa Karhulassa

* Keskiviikkona klo 10 - 11.30 Keilailua Kotkan keilahallissa Aittakorvessa.

Keilaajien oltava paikalla klo 9.45. Keilaajat maksavat kuukauden ratamaksun edellisen kuukauden loppuun mennessä.

* Torstaina klo 10 Jumppa ja klo 11 Pukkapeli Karhuvuoren urheilutalon alakerrassa

* Perjantaina klo 10 - 12 Pukkaa Haminassa uimahallin liikuntasalissa 5. kerros ja klo 12.30 - 13.15 Allasjumppa uimahallissa. Allasjumppa maksu 3,50 euroa.

* Käsityökerho sopimuksen mukaan.

Muu toiminta

Ilmoittelemme kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.

Katso myös <http://etkypark.suntuubi.com> Toimintaryhmät

TOIMITAAN ILOLLA YHDESSÄ!

Etelä-Kymen Parkinson-kerhon toimihenkilöt 2016

Puheenjohtaja Ritva Kallioniemi, Pahnakalliontie 6 A 4, 48400 KOTKA, 044 0422679, ritva.kallioniemi@kympp.net

Sihteeri Marja Silvennoinen, Ludviginkatu 2 B 6, 49400 HAMINA, 040 5525110, marja.silvennoinen(at)pp2.inet.fi

Katso myös <http://etkypark.suntuubi.com>

UUSI

Etelä-Kymen Parkinsonkerho syyskauden 2016 toimintaa

Pikkujoulu 7.12.2016 klo 17 Langinkosken Toivon salissa

Muuta toimintaa:

*Maanantaisin klo 12.30 - 14.00 Äänenhuolto Kotkan opistossa Karhulassa ajalla 5.9.16 - 27.3.17.

Toimisto joululomalla

Uudenmaan Parkinson-yhdistys on joululomalla 15.12.2017 – 8.1.2017 eikä toimistossa ole silloin päivystystä. Kiitämme hyvää yhteistyöstä, toivotamme rauhaa joulunaikaa ja onnea uuteen vuoteen!

Kampin liikuntavuoro

Viikoittainen liikuntavuoro jatkuu tammi-kuussa Kampin liikuntakeskuksessa, Tervetuloa mukaan!

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Hallituksen kokouspäivät

Alkuvuodesta 2017 hallitus kokoontuu seuraavina tiistaipäivinä kello 15 alkaen toimistossa: 17.1., 21.2., 14.3.

Vertaistukiryhmät

Älä jää yksin, tule keskustelemaan toisten samana sairautta potevien kanssa. Tule jakamaan kokemuksia, hakemaan selviytymiskeinoja ja saamaan tietoa.

Vertaistukiryhmä,

vetäjä Marja Pitkänen

kello 16.00, seuraavat maanantait 23.1., 27.2., 27.3., 24.4., 22.5.2017

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Omaisten vertaistukiryhmä,

vetäjä Tuula Sarvas

kokoontuu kerran kuukaudessa

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

UUSI

vertaistukiryhmä

AIVOSTIMULAATTORIT

kello 15 - 17, seuraavat maanantait 16.1., 13.2., 6.3., 10.4.2017

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti
KAHVITARJOILU

UUSI

vertaistukiryhmä

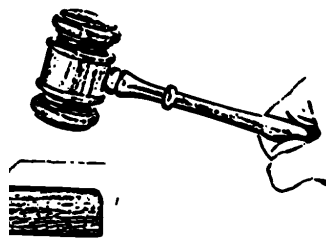
DUODOPA-PUMPUT

kello 15 - 17, seuraavat keskiviikot 18.1., 15.2., 8.3., 12.4.2017

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti
KAHVITARJOILU

Parkkis-lehden aineistopäivät 2017

Parkkis ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Aineistopäivät ovat 27.1., 28.4., 25.8. ja 10.11.



Yhdistyksen kevätkokous torstaina 16.3.2017

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajien lausunto edelliseltä tilikaudelta.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajien antama lausunto ehkä antavat aihetta.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat, jotka tulee toimittaa hallitukselle ennen tiistaina 21.2. pidettävää kokousta.

Torstaina 16.3.2017

Kahvitarjoilu kello 16 alkaen, kevätkokous kello 16.30 – 19.30 Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki, Munkkiniemi

Ilmoittautuminen tarjoilun takia viimeistään maanantaina 13.3.2017 UPYn toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai mieluummin upy.ry@kolumbus.fi

Kutsu Uusien Iltaan 22.2.2017

UPY kutsuu täten uudet jäsenet Uusien Iltaan eli tutustumaan yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Tervetuloa kahville, keskustelemaan ja saamaan tietoa!

Uusien Ilta

torstaina 22.2.2017 kello 17.00 – 19.00

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 (käynti Maakujan kulmasta), Pikku Huopalahti

Kerhotoimijoiden koulutus

UPY järjestää koulutustilaisuuden kerhotoimijoille jälleen keväällä. Koulutuksessa käsitellään ajankohtaisia kerhoasioita. Tarkemmat tiedot lähetetään tuonnempana kerhoille sähköpostitse.

Kerhotoimijoiden koulutus

todennäköisesti Helsingin Vuosaaressa

Kevätristeily torstaina 20.4.2017

UPY järjestää jälleen suosittua päiväristeilyä Tallinnaan. Menomatalla kuulemme Parkinson-tietoisuuksia, perillä tutkimme Tallinnaa tai lepäämme laivalla ja paluumatkalla nautimme laivan seisovan pöydän antimista - ja tutusta seurasta! Tarkemmat tiedot ensi vuoden ensimmäisessä lehdessä. Tervetuloa mukaan!

Päiväristeily Tallinnaan

torstaina 20.4.2017

Viking Line

Huom! Ennakkoilmoitus Obs!

Ystävänpäivän Parkinson-tanssiaiset 11.2.

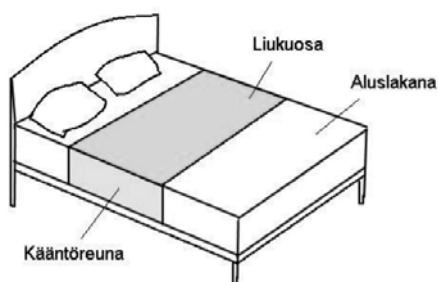
Ohjelmassa tanssia, karaoke, mukavaa yhdessäoloa ja pientä naposteltavaa omakustannushintaan. Tarkemmat tiedot tapahtumasta lähetetään kerhonvetäjille ja julkaistaan yhdistyksen nettisivulla.

Lauantaina 11.02.2017 kello 18

Tanssikoulu Fiesta Flamencan

Luolassa, Johanneksenpuistossa, käynti

Laivurinrinne 5:tä vastapäätä



LIUKULAKANA

helpottaa kääntymistä. Tilaa sopivat liukulakanat Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimistosta! Toimitamme kolmea eri kokoa:

Sängyn/patjan

leveys

160 cm

120 cm

80 cm

Hinta

+ postitusmaksu

28 e

24 e

20 e

Postitusmaksu määräytyy lähetyksen painon mukaan. Maksu on 4 euroa/yksi lakana, 6 euroa/kaksi lakanaa jne. Postitusmaksua ei tule, jos lakanat noudetaan toimistosta, puhelin 050 359 8886.

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann Uusien yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. Juha Venho rah.hoit. Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	juha@venho.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Ritva Helameri siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pertti Metso	0500 952 265 050 403 5530 040 558 8419	ritva.helameri@kolumbus.fi tarja.fotiou@gmail.com pertti.metso@lahjakkaat.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040 516 3247 0500 871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	pj. Seppo Setälä Maria Weyner liik.vast. Leena Piispa-Ottelin	040 702 9973 040 518 3101 044 030 8017	seppo.s.setala@gmail.com ritva.maria.weyner@gmail.com piispa.leena@gmail.com
Hyvinkää	siht. Hilka Räisänen tal.hoit. Leena Hyvärinen liik.vast. Juhani Kolppanen	040 729 7035 0400 900 516	hilka.raisanen@hotmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com juhani.kolppanen@pp.inet.fi
Keski-Uusimaa	pj. Seppo Nieminen vpj. Esa Latvio siht. Terhi Hero	050 1814 040 551 7332 040 742 8328	seppoa@ppx.inet.fi esa.latvio@kolumbus.fi terhi.hero@hotmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen Terttu Nykänen liik.vast. Jyrki Höglund	0400 570 558 040 508 6064 050 359 6568	rainer.heinonen@saunalahti.fi nykanenterttu@gmail.com ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Ritva Kallioniemi siht. Marja Silvennoinen Liik.vast. Sirpa Tentke	044 0422679 040 5525110 050 524 8050	ritva.kallioniemi@kympp.net marja.silvennoinen@pp2.inet.fi sirpa.tentke@kympp.net
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino siht. Paula Backman	040 075 4863 040 723 2889	jukka.s.heino@gmail.com paula.backman@kympp.net
Lohja	pj. Leena Peräkylä vpj. Pekka Leppänen rah.hoit. Kalevi Aalto liik.vast. Martti Pesonen	0400 920 110 0415079604 0405432653 041 548 1254	Perakyla.leena@outlook.com pekka.leppanen2@gmail.com kalevi.aalto@dnainternet.net pelpeso@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	pj. Harry Pyykkö siht. Martti Terrihauta liik.vast. Esko Penttinen	040 524 0831 050 584 1535 040 728 3492	harry.pyytkko@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	Paula Merta Ari Kolehmainen	050 5730 879 046 8808 433	paula.merta@outlook.com heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Christian Andersson siht. Inge Hallbäck	0400 441 445 040 7544 362 040 5787 568	kristian.hallback@kolumbus.fi christian.andersson@kolumbus.fi inge.hallback@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Jari Hämäläinen	040 556 5290	oiva.kerho@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Anu Kivelä liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com upy.ry@kolumbus.fi kristianaberg1@gmail.com

MYYDÄÄN

Huawei 3G - SIM-kortilla toimiva langaton pöytäpuhelin



Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on myynnissä hyväkuntoisia käytettyjä puhelinlaitteita.

Nämä pöytäpuhelimet toimivat kännykän SIM-kortilla – joko rinnakkaiskortilla tai omalla erillisellä SIM-kortilla, jolloin puhelimella on myös oma numero. Virtansa laite saa ladattavasta akusta. Puhelinkone pysyy hyvin paikallaan esimerkiksi yöpöydällä eikä katoa näköpiiristä yhtä helposti kuin pikku kännykkä. **Hinta 20 euroa** Tiedustele UPY:n toimistosta.

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Toimitila Veturi, Pohjola-talo 2.
krs. Kauppiemiehenkatu 4, 45100
Kouvola

Joulujuhla

pe 9.12.2016 Toimitila Veturi
Pohjola-talo 2. krs

Liikunta

ma, ti ja to klo 12-14 kävelyvuoro
jäähallin ylätasanteella, Topinkuja
1, Kouvola

ma ja pe klo 11.30-12.15 ohjattu
kuntosaliryhmä Haanojan
palvelukeskuksessa 15 kertaa á 9 €.
Ilmoittautuminen: Riitta 040 755
0776.

ti klo 10.45 – 11.30 liikkuvuus ja
venyttely, Haanojan Haalin judosali,
Myllypuronkatu 3, Kouvola,
erityisliikunnanohjaaja Johanna
Partanen/Liikuntatoimisto
ti klo 15-18 keilaus, Kuusankosken
keilahalli, Uimahallintie 10,
Kuusankoski

to klo 12.30-13.30 kuntosali,
Haanojan Haali, Myllypuronkatu
3, Kouvola, vertaisohjaajat Eero
Naakka ja Ismo Sinkkonen
to klo 13.00– 14.30 pukka,
Sami Hyypiä halli, Kuusankoski,
vertaisohjaaja Mikko Helminen
pe klo 13.00-14.30 sisäcurling
Kouvola-talon tanssisali,
Varuskuntakatu 11, Kouvola,
vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen

Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Jukka Heino (0400
754 863), jukka.s.heino(at)gmail.
com

Sihteeri Paula Backman (040 723
2889), paula.backman(at)kympp.net

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset

kuukauden joka toinen torstai klo
14.00
Marttalassa, Paikkarinkatu 8,
08100 Lohja

Suosittu jumpamme

jatkuvat Lohjan Lukion Peilialissa
keskiviikkoisin klo 16.00 - 16.45
(sisäänkäynti sekä F- ja G- rappujen
puolelta).

Tervetuloa tutustumaan,
keskustelemaan ja hoitamaan
kuntoa!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Leena Peräkylä, 0400
920 110, Perakyla.leena@outlook.
com

Varapuheenjohtaja Pekka Leppänen,
0415079604, pekka.leppanen2@
gmail.com

Rahastonhoitaja Kalevi Aalto,
0405432653, kalevi.aalto@
dnainternet.net

Liikuntavastaava Martti Pesonen,
041 548 1254, pelpeso@gmail.com
Sihteerin tehtäviä hoitavat
toimikunnan jäsenet.

Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden kolmas torstai klo 17.00
UPY:n toimistolla, Paciuksenkaari 8, Pikku
Huopalahti, Helsinki.

Keilaus

Talissa iltaisin, lisätietoja Hannu Karppinen,
040 5480 203 ja Tikkurilassa toistaisin klo
12.00-13.30, lisätietoja Kaarina Malm, 050
3414 266.

Biljardi

OIVA-kerho kokoontuu perjantaisin
pelaamaan biljardia ja pingistä. Samalla
saat vertaistukea. Tervetuloa päivittämään
kuulumisia.

Perjantaisin kello 11.30 - 13.00
monitoimitalo Arkki, kaupakeskus
Myyrinki, Liesitori 1 A 3. krs, Myyrmäki
Tarkemmat tiedot: <http://www.parkinsontyossa.fi/>

Porvoo / Borgå

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas maanantai
klo 15-17.00 Porvoon suomenkielisen
seurakuntakodin tiloissa, Lundinkatu 5.
Sisäänkäynti pihan puolelta. Kokoukset ovat
kaksikielisiä.

Regelbundna klubbmöten

Månadens tredje måndag kl 15-17.00 i
Finska församlingshemmet, Lundgatan
5, (ingång från gården), Borgå. Mötena är
tvåspråkiga.

Liikunta

Ryhmävoimistelua

keskiviikkoisin

klo 15-16.00 Porvoon uimahallissa,
Linnankoskenkatu 6.

Grupp gymnastik varje onsdag kl 15-16.00
i Borgå simhall,
Linnankoskigatan 6.

Porvoonseudun Parkinson-kerho- yhteystiedot / Kontakt

Puheenjohtaja/Ordförande
Ritva Stråhlmann, Välikatu 14 A. 06100
Porvoo, ritva.strahlmann@gmail.com
puh.040-5773657

Rahastonhoitaja/Skattmästare

Berit Eriksson, Martavägen 6 - 14 AS 5,
06100 Borgå

Uusien potilaiden yhteyshenkilö/
Kontaktperson för nya patienter
Anita Korhonen, 050-5739365, soita
mieluiten klo 14 jälkeen/ring efter kl 14,
anitakorhonen@luukku.com

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä
keskiviikkona klo 15.00 Myyringin
neuvotteluhuoneessa 1, Vaskivuorentie 10 B,
3. kerros.

Liikunta

Maanantaisin ja torstaisin pukkaa Myyringin
toimintatuvalla ma klo 15 - 17 ja to klo 16 -
18.

Vantaan kaupungin liikuntaoppaasta
löydät erityisryhmille ja senioreille sopivaa
liikuntaa. Oppaan saat esim. Myyrmäen
urheilutalolta.

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä maanantaina
klo 15 – 18 Hiekkaharjussa, Leinikkitie
22, 2. krs.

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan
pelataan pukkaa kuukauden muut
maanantait.

Västra Nyland

Möten

Vi träffas måndagens tredje tisdag i Ekenäs
på Seniors mellans kl 14.00 - 16.00.

Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmä:

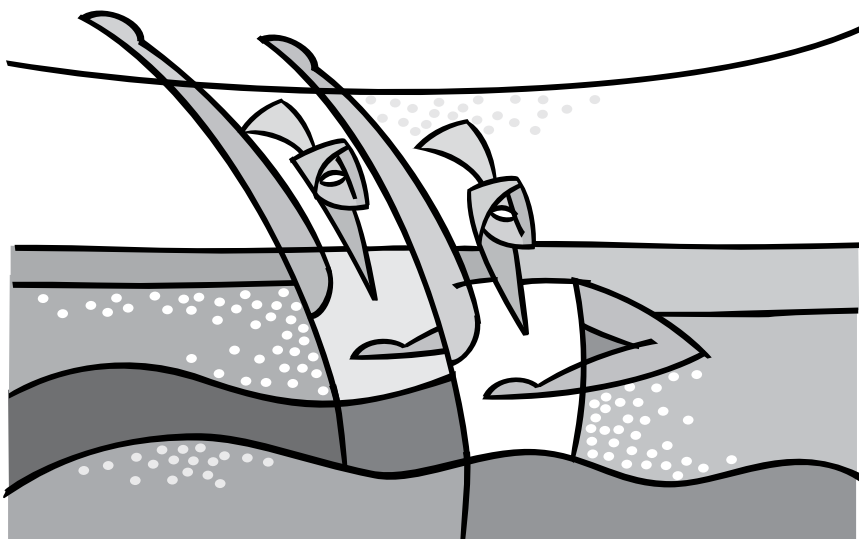
Tapaaminen joka kuukauden viimeinen
tiistai klo 10 - 12.

Tervetuloa entiset ja uudet parkinsonia
sairastavat ja heidän läheisensä.
Nurmijärven kunnan kokoustila,
Kuonomäentie 2.

Tiedustelut puhelimitse 0407552401 tai
0408233872, anjaroine@gmail.com



Kärpäsenä kuntosalin katossa



Terveysaseman kuntosalin aulassa on tungosta. Pekan vaimo hakee istumapaikkaa odotellessaan ohjauksen alkua. Hän on saattanut miehensä ryhmään ja kahvihammasta pakottaa. Heidän tullessaan sisään tuoreiden viinereiden tuoksu leijui kahvion suunnalta. Fysioterapeutti Reetan avatessa salin oven hän pääsee lähtemään.

Sirpa työntyy rollaattorinsa kanssa naisten pukuhuoneen ovesta. Siellä vaihdettiin viimeisimmät kuulumiset aamun voinnista ja säätilasta, niin kuin aina. Aamu oli ollut taas niin hankala, jalat eivät millään tahtoneet lähteä samaan tahtiin liikkeelle muiden vartalon osien kanssa. Puolentoista tunnin päästä olisi helpompaa, toivottavasti.

Ryhmä alkaa pikkuhiljaa olla koossa valmiina alkuverryttelyyn. Tuolit on laitettu epämääräisen ympyrän muotoon ja melkein jokaiseen on jo istuttu. Reetan työpari Leila huutelee osallistujien nimiä. "Onko Ristoa näkynyt? ... Sieltähän Risto tuleeikin." Suurin osa on tuttuja, jo edellisenä talvena ryhmään osallistuneita,

mukana joskus joku uusikin. Pekan jalkojen alle tuodaan koroke, että jalkaterät yltäisivät lattiaan tukea antamaan. Alkulämmittelyn jälkeen päästään itse asiaan. Sirpa aloittaa selkäkoneella. Hän harmittelee musiikin puuttumista salilta ja mielessä alkaa soida valssin tahdit kuultuaan Riston utelevan ohjaaja Leilan perhetilannetta.

Selkää taivuttaessaan eteen ja taakse Sirpan mieleen hiipivät muistot kauniista kesäpäivästä nelisenkymmentä vuotta sitten. Silloin hän ja miehensä Pertti tanssivat häävalssia silloisen kotipaikkakuntansa seurantalolla. Valssi oli Olavi Virran esittämä "Yli aaltojen", sama valssi oli soinnut hänen vanhempiansa häissä aikoinaan. Musiikki tuli nauhalta, oikeaan orkesteriin ei ollut varaa. Pertillä oli päällään samettinen tummanruskea puku, leveät lahkeet, kaulassa tummanpunainen solmuke. Sirpan hääpuvun oli ommellut naapurin Liisa. Siinä oli huppu ja kangas beigeä pitsimäistä crimpleneä. Mekon helma ylettyi polvien yläpuolelle, aivan liian lyhyt äidin mielestä, mutta

Sirpa ei siitä välittänyt. Eivät vanhemmat muutenkaan juhlassa kauaa viihtyneet, muu musiikki oli enimmäkseen rokkia ja diskoa, Hurriganesia ja Saturday Night Feveriä. Stayin' Alive muuten sopisi hyvin tännekin salille.

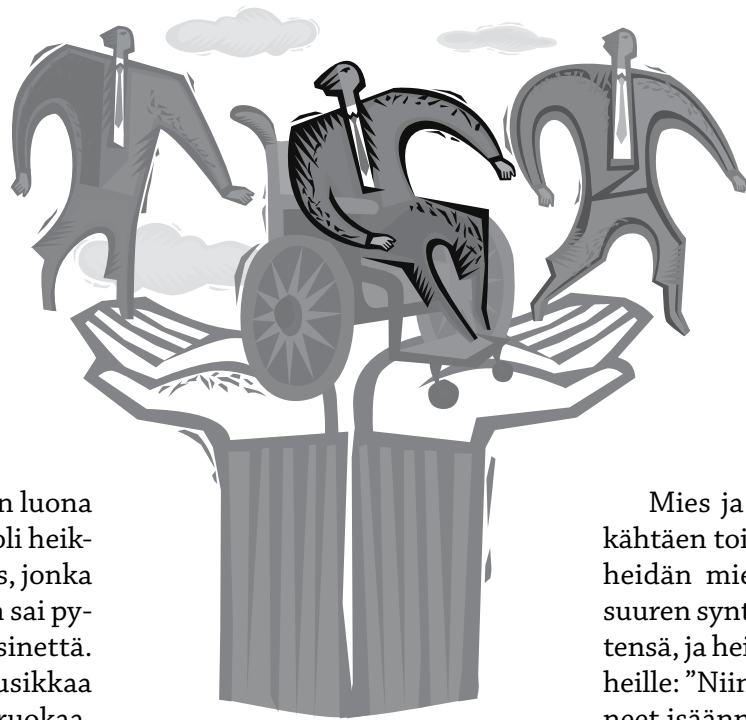
Sirpan ajatukset keskeytyvät Pekan töpötellessä häätämään häntä seuraavalle laitteelle. Reetan komento "Vaihto" oli kokonaan jäänyt kuulematta. Pekka puolestaan oli miettinyt soutu-laitteella lapsuuden jalkapalloharjoituksia. Hän oli pienikokoisena jäänyt usein isompien poikien runnomaksi. Nopeat kintut olivat ainut syy miksi hänet oli huolittu joukkueeseen. Setä valmensi korttelin pojista koottua Fc Sevillaa, kymmenvuotiaita poikia. Harjoitusten jälkeen setä vei Pekan joskus jäätelölle, varsinkin silloin kun Pekka oli pärjännyt hyvin. Setä oli aikoinaan melkein päässyt pelaamaan ykkössarjaa, lyhyenlöntänä hänenkin uransa oli loppunut lyhyeen.

Pekan vaimo on jo odottamassa aulassa harjoitusten loppumista. Hän on ostanut tuoreita pullia kotiin viemisiksi. Kuntoilijat siirtyvät taas tuoleilleen loppuvenytelyjä varten. Vertyneet lihakset huolletaan kotiinlähtökuntoon. Risto murjaisee vielä lopuksi vitsein Tapsasta, jonka vaimo nalkutti miehelleen baari-illan jälkeen. "Taas sitä on otettu muutama liikaa!". Tapsa röhnötti kontillaan eteisen lattialla, nosti päätään ja mumisi: "Mishtä niimppäättelet?" Vaimo vastasi: "Ne soitti baarista, että sää jätit pyörätuolis sinne."

- marakatti -

Mitä mies ja vaimo unohtivat ollessaan kovasydämissiä vanhukselle?

Opettavainen tarina myös nykyihmisille



Oli mies ja vaimo, joiden luona asui vanha isä. Tämä oli heikko, harmaapää vanhus, jonka kädet vapisivat. Vaivoin hän sai pysymään käsissään mitään esinettä. Kun hän syödessään vei lusikkaa suuhunsa, niin läikkyi siitä ruokaa, joka sitten valui hänen vaatteilleen. Siitä mies ja vaimo olivat hänelle vihasia. He olivat kovasydämissiä ihmisiä. He toruivat vanhusta alinomaa ja uhkasivat panna hänet syömään porsaitten kanssa, jollei hän herkeäisi valuttamasta ruokaa vaatteilleen.

Minkä vanhus taisi, vaikka miten olisi koettanut! Viimein asetettiin hänet syömään loukkoon, jonne hänelle annettiin penkille puupurtilo. Vanhuksen mieli kävi alakuloiseksi. Tuntui raskaalta joutua vanhoilla päivillään näin halveksituksi ja kokemaan omien lastensa kovasydämyyttä ja kiittämättömyyttä. Mutta hän istui äänettömänä loukossaan ja vuodatteli salaa kyyneliä. Ei kukaan huomannut niitä, kun ne vierivät hänen ryppyisiä poskiaa myöten valkoiselle parralle.

Ainoastaan Jumala näki vanhuksen surun ja ihmisten sydämen kovuuden, ja hän nöyryytti sydämettömät. Eräänä päivänä vanhus istui tavallisuuden mukaan loukossaan. Mies ja vaimo istuivat pöydän ääressä, ja lattialla heidän nelivuotias poikansa vuoleskeli puupalikkaa.

”Mitä sinä siitä palikasta teet, poikaseni? Hevosta varmaankin?” puheli hänelle isä.

”Enpä teekään hevosta” poika vastasi. ”Teen tästä purtilon”

”Porsaallekko” kysyi isä.

”Enpä teekään porsaalle, vaan isälle ja äidille. Kun tulette vanhoiksi, pääsette loukkoon syömään tästä niin kuin isoisäkin”.

Mies ja vaimo katsahivat säikähtäen toisiinsa, ja Jumala valaisi heidän mielensä. He huomasivat suuren syntinsä ja kiittämättömyytensä, ja heidän omatuntonsa sanoi heille: ”Niin kuin te olette halveksineet isäanne vanhana, niin teidänkin lapsenne halveksivat teitä, kun tulette vanhoiksi”. Itkien he menivät vanhan isän luo, syleilivät häntä ja sanoivat: ”Anna anteeksi, että olemme niin rikkoneet sinua vastaan. Tästä lähtien syöt sinä pöydän ääressä, ja sinulla on oleva siinä kunniasija. Sillä nyt tiedämme, ettei koskaan saa unohtaa pyhää ja kaunista neljättä käskyä: ”Kunnioita isääsi ja äitiäsi, että menestyisit ja kauan eläisit maan päällä”.

Kansakoulun Lukukirja, 2. osa,
Horma-Huntuvuori-Saarimaa,
vuodelta 1951
Kunnioita isääsi ja äitiäsi
Z. Topelius

Tekstin löysi ja lähetti Olavi Pelttonen

Päivä Jaalan perhokoskella

Kahlasin kohti alavirtaa ja huomasin kivien pistävän esiin vedenpinnan alta. Vesi oli laskussa, taimenen pitäisi nyt paremmin liikkua. Kuljin edelleen alavirtaan löytääkseni sopivan ylityspaikan. Kahlasin ensimmäisen matalikon yli. Vastarannalla oli sopivan näköinen potero, siitä sopisi aloittaa. Valitsin perholaatikosta itse tekemäni Coahmanin jäljitelmä-pintaperhon. Jospa tämä sopisi tähän jokeen.

Ensi heittoja heitellessäni aprikoin, ovatko taimenet täälläkin olleet isoja ennen vanhaan. Juttua on kiertänyt aiempina vuosina saaduista viisikiloisista. Tänä kesänäkin on saatu kuulemma kolmikiloisia. Siinä aika vierähti haaveillen.

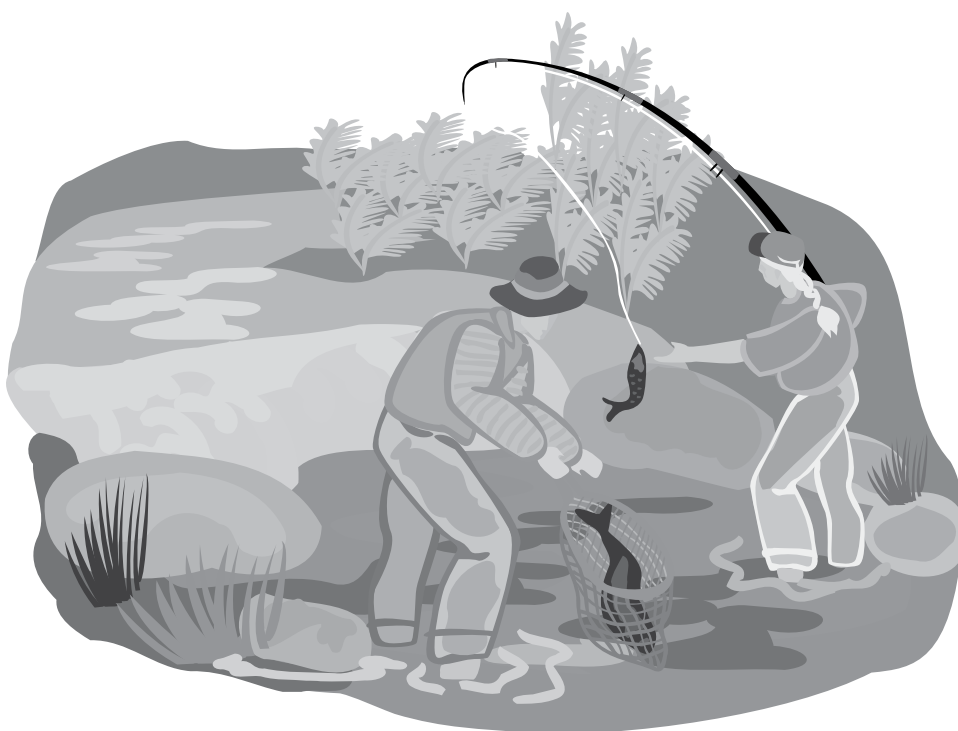
Istuin rantakivelle, kaivoin repusta termospullon ja kaadoin mukillisen kuumaa, höyryvää teetä. Siinä juodessani huomasin, kuinka komeakruunuinen uroshirvi laskeutui joelle juomaan. Se pärski ja puhisi. Siinä on vasta luomakunnan kruunu, ajattelin hiljaa paikaltani. Aikansa se kisaili hirvikärpäsiä ja sääskiä vastaan, kunnes katosi sinne, mistä oli tullutkin.

Kädessäni oli yhä puoliksi juotu teemukilinen, jonka olin unohtanut. Olin liikkumatta seurannut komeaa metsiemme ilmestystä. Pian

ajatukseni siirtyivät poteron suuntaan, sillä sieltäpäin kuului molskahdus ja pian toinenkin. Innostuin, jospa sittenkin vielä tuosta yritän.

Valitsin mustarunkoisen titianin. Aloin heittää tarkasti sammaloituneen kiven viereen sinne, missä oletin kalan olevan. Odotin, toivoin. Tärppiä ei tullut. En hellittänyt, olin varma, että siellä se on, kunhan tarttuisi. Heitän vielä heiton, tuonne, noiden keskikivien taakse. Mieleni hetkahti, kun vapa notkahti, taimen oli ilmassa. Jospa nyt onnistaisi. Räikkä soi, huumava tunne täytti mielen. Kelasin ja taas kelasin, siima leikkasi vettä partaveitsen tavoin. Taimen yritti päästä takaisin poteroon, kivien ja puunrunkojen suojaan. Vetäessäni sivusta taimen syöksyi taas ylös, mutta jo väsyneempänä. Kelasin ja pumppasin, vihdoinkin se väsyi. Pääsin uittamaan sen kivien väliin, josta sen sitten koukkasin. En tosin saanut sellaista, josta olin haaveillut, mutta jännityksestä kireät hartiani raukenivat hyvänolon tunteeseen. - Näitä hetkiä kaipaankin, kun pääsin perhostelemaan jokien suvantoja itse talvi-iltoina rakentamillani perhoilla.

risto



Digi tikittää

Syksyn mittaan sanomalehdissä keskusteltiin vilkkaasti digitalisoitumisesta, tiedotamisen ja asioinnin muuttumisesta sähköiseksi ja käytettäväksi vain tietokoneiden, älypuhelin-ten ja vastaavien laitteiden kautta. Kerrottiin jopa, että hallitus aikoo ensi vuonna antaa jokaiselle suomalaiselle oman sähköisen suomi.fi-postilaatikon, jota sitten käytettäisiin sähköpostiviestintään kansalaisen ja viranomaisen välillä. Tähän valtiovarainministeriöstä heti vastattiin, etteivät kaikki viranomaiskirjeet tule muuttumaan sähköisiksi.

Digitaalisuus kuitenkin jatkaa kasvuaan. Se on halvempaa, nopeampaa ja tehokkaampaa, kun on laitteet ja osaa niitä käyttää. Tässäpä onkin yksi kompastuskivi. Kaikki eivät pysty tai halua korkean iän tai vaikka vammaisuuden takia opetella digilait-

teiden käyttäjiksi. Tietokoneet, tabletit ja puhelimet ovat myös kalliita hankkia.

Onkin kohtuutonta vaatia kaikilta digistä tykkäämistä. Ministeriöstä myös luvattiin, että paperiposti kulkee jatkossakin niille kansalaisille, joilla ei ole mahdollisuutta ottaa sähköisiä viestejä vastaan.

Nykyään monet palvelut, vastaanottoajat ja lipputilaukset on mieluiten näppäiltävä digilaitteilla. Yleensä niitä toki muullakin tavalla saa, mutta se on usein tehty hankalaksi. Toimistoissa ei enää palvella asiakkaita, puhelinpalvelua ei ole tai se on toivotonman tukossa.

Digitaalisuuteen kyllä kannattaisi kurkistaa. Oppia ja neuvoja voi saada sukulaisilta tai tuttavilta, mutta myös järjestöt ja yhdistykset auttavat. Ikätoveri on usein paras auttaja. Kirjastot järjestävät monilla paikkakunnilla ohjausta ja niissä on myös laitteet, joita voi varata käyttöönsä. Työväen- ja kansalaisopistot järjestävät kursseja. Muita auttajia on listattuna alle lainattuna Helsingin Sanomien jutusta 14.11.2016:

Eläkkeensaajien Keskusliitto: kattava lista paikoista, joista saa apua
www.verkostavirtaa.fi

Enter ry: vapaaehtoiset auttavat laitteiden käytössä ilmaiseksi
www.entersenior.fi

Senioriverkko: lista senioreille sopivista sovelluksista
www.senioriverkko.com

Vanhustyön keskusliiton Senior-Surf-kampanja: kannustusta
www.vtkl/kampanjat.seniorsurf

ak



JOULUKUUN PÄHKINÖITÄ

Vastaukset:

- 1b
- 2c
- 3c
- 4b
- 5b
- 6b

7 Walking in the Air
8 Panu Rajala
9 v. 1825-29
Louisa Adams (britti)
10. Slovenia



Vaimo kysyi mieheltään:

- Miksi istut ammeessa, jossa ei ole vettä?
- On niin kiire pikkujouluun, ettei minulla ole aikaa kuivata itseäni!



Pikku-Annan eno oli tulossa kylään. Ennen vierailua äiti muistutti Annaa, ettei tämä sanoisi mitään enon tukasta. Kun eno tuli sisälle ja otti hatun pois päästään, Anna kiljahti pettyneenä:

- Mitä ihmettä! Äiti käski minun pysyä hiljaa sinun tukastasi, mutta eihän sinulla ole haiventakaan päässä!



Poliisit vierailivat kerrostaloasunnossa perheriidan takia ja konstaapeli kysyi mieheltä:

- Väität, että vaimosi olisi heittänyt sinua lihapullilla.
- Juuri niin.
- Lihapullatko muka tekivät päähäsi nuo mustelmat?
- Kyllä. Ne olivat tölkeissä.



Lääkäri kipsasi rouvan murtunutta kättä ja sanoi:

- Voin luvata, että parin kuukauden päästä sukkien kutominen onnistuu tällä kädellä kuin vettä vaan.
- Ihanaa! Olenkin aina halunnut osata kutoa sukkia.



Maija tuli kotiin rouvien käsityöillasta. Jaakko oli eteisessä vastassa ja kysyi vaimoltaan:

- Mitä kaikkea te oikein juttelette siellä ompelun lomassa?
- Sitä samaa mitä tekin poikien pokeri-illoissa.
- Ettäs kehtaatte!



Parkinsonin taudista omalla äidinkielellä



Helsingissä toimiva ruotsinkielinen kerho Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb järjesti lokakuun lopussa jälleen Parkinson-symposiumin ruotsinkieliselle Parkinson-väelle. Radisson Blu Royal Hotellissa pidettyyn tilaisuuteen saapui puolentoistasataa kuulijaa ympäri maata.

Päivän pääesiintyjänä oli dosentti Dag Nyholm Uppsalan yliopistosta ja yliopistolaisesta sairaalasta. Hän aloitti puhumalla Parkinson-tutkimuksesta, taudin kehittymiseen vaikuttavista tekijöistä, ensimmäisistä oireista ja varhaisen ja samalla oikean diagnoosin merkitykses-

tä. Myöhemmin Nyholm puhui lääkeshoidosta, kennelle ja missä vaiheessa mikäkin lääke parhaiten sopii ja myös Uppsalassa kehitetyistä mikrotabletteista, joilla pystytään hienosäätämään lääkkeiden annostusta. Päivän lopussa Nyholm luotasi vielä tulevaisuutta, tutkimuksen painopisteitä

ja mahdollisia suuntia. Hyvinä ruotsinkielisinä nettilähteinä hän mainitsi osoitteet www.parkinsonguiden.se www.swemodis.se

Professori Markku Partinen puhui ruuan ja unen vaikutuksesta aivoihin ja niiden toimintakykyyn. Unihäiriöitä tutkimalla on havaittu, että syvän REM-unen häiriöt voivat ennakoida Parkinsonin tautia.

Puheterapeutiksi valmistuva Anna Englund selvitti, miten ja miksi Parkinsonin tauti vaikuttaa puheeseen ja äänen sekä miten puheen

heikkoutta voi torjua ja korjata. Yhdessä tehtiin myös harjoituksia: ai-ai-ai ... vav-vav-vav ... piupali-paupali...

Neurologian erikoislääkäri Markus Wiksténin aiheena oli oma hoitopolku.

Symposiumin avasi ja veti yhteen kerhon puheenjohtaja Kristian Hallbäck. Tiiviin mutta mielenkiintoisen luentorueaman välissä oli kahvitauko. Silloin oli mahdollista tutustua myös näytteilleasettajien tuotteisiin ja kerhon kirjastoon.

ak

Rapport från Parkinsonfamiljens släktmöte!

Jag har i olika sammanhang talat om Parkinsonfamiljen för att betona att en effektiv Parkinsonskötsel blir en familjeangelägenhet eller en skötsel där en närvårdare är involverad. Det är en positiv omständighet då utvecklingen sker mot en patientcentrerad vård. Men det behövs både pengar och vilja att komma dit!

Ivårt första symposium började vi med ett mindre kapital (på några tusen €) som vi ville använda till något mer omfattande än några föredrag inom klubben. Efter att ha funderat en tid började en idé växa till sig. Under en semestermånad i Portugal i januari 2013 föddes en övertygelse, att pengarna var för stora för att användas enbart inom vår klubb. Vad skulle vi då göra??

I Finland är antalet Parkinson-diagnostiserade svenskatalande under 1000 st utspridda i glest befolkade "oaser" i syd, sydväst och västra Österbotten. Vården av dessa eller veckolånga rehabiliteringskurser av varierande kvalitet sker ofta på finska. Man koncentrerar sig lätt på några enstaka symtom varvid helheten blir lidande och språket ibland en svårbegriplig svenska.

Tanken blev följande: ordna en halvdagskurs i sin helhet på svenska, dragen av neurologer och (andra duktiga) professorer av högsta kvalitet. Den skulle rikta sig till svenskatalande i hela landet och hållas i Helsingfors. Jag skickade en förfrågan om jag fick arrangera ett dylikt specialmöte till alla personer med inflytande som jag kände till inom Parkinsonförbundet. Jag fick mycket stöd från alla håll, till och med så långt att förbundets ordförande Ariel Gordin frågade om han fick komma med!

Ett omfattande sökande på olika håll efter mer pengar ledde till att budgeten mer än fördubblades och planeringen på detaljnivå kunde sätta igång. Från klubben fann jag en effektiv partner Christian

Andersson med ett optimistiskt sätt att se på problem.

Symposium I skulle hållas den 22.10.2014 på Radisson Blu i sal Finland som rymmer 100 personer. Salen blev full en vecka i förtid och vi hade krismöte. Samma dag ringde en person från Radisson och frågade om vi ännu var intresserade av salen Åland som var mindre men angränsande och som hade en skjutdörr mot Finland!!! Vi hade som gästföreläsare Per Odin, professor i Lund och Tyskland. Vi hade över 130 medverkande, men tyvärr inte sittplats åt alla.

Jag hade beslutat i detta skede att inte fortsätta med att ordna symposier, jag var slutkörd tyckte jag. Jag träffade Ariel våren 2015 och han frågade när nästa symposium skall ordnas? Jag svarade "aldrig". Ariel fortsatte att säga att man kunde ju ... Plötsligt märkte jag att Christian och jag stod i Radisson Blu:s Ball Room och konstaterade att 150 personer ryms vid sittande vid bord, det bör ju räcka till! Måndagen den 31.10.2016 blev dagen, och planeringen kunde börja.



Dag Nyholm



Markku Partinen



Markus Wikstén



Vi fick kontakt med Dag Nyholm, docent vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, som skulle bli huvudtalare. neurolog Markus Wikstén som ju är känd sedan vårt Symposium I, professor Markku Partinen, Ariel Gordins efterträdare som ordförande i Parkinson-förbundet och Anna Englund var övriga föreläsare.

Ball Room har perfekt teknisk utrustning som gjorde att hörbarheten var utomordentlig. Ball room har nominerats till Helsingfors bästa konferansutrymme och det märktes.

En för mig ny organisering av vårderna är Patientcentrerad vård.

Den innebär ett teambygge där patienten är huvudperson med neurologen som diskussionspartner varvid olika specialister inkallas beroende av symtomens art. Detta medför att den som vårdas skall följa upp symtomens förändringar och att han den vägen konkret ansvarar för vårdens inriktning. Vår klubb har grundat ett internt svenskspråkigt bibliotek för att den som ansvarar för rapporteringen av sina symtom skall kunna identifiera och beskriva dem. Detta rapporteringssätt effektiviserar fokuseringen då neurologen i många situationer lätt kan eliminera vissa granskningsåtgärder som för tillfället är

av mindre betydelse. Markus Wikstén redogjorde för vad som åstadkommits i Borgå i sitt mycket intressanta anförande.

(Professor) Dag Nyholm framförde teorier kring hur Parkinson uppstår varvid han också spekulerade kring de alternativ som verkar mest lovande i kampen mot sjukans obotlighet. Han hade också i övrigt ett mycket intressant grepp kring de uppgifter vi bett honom beröra.

Vi är själva mycket nöjda med föreläsningarna vilket vi delade åtminstone med de talrika besökare som gratulerade oss efteråt.

Till sist önskar jag berätta att Ball Room har ett angränsande stort pausutrymme där vi hade utställningsbord av olika slag. Där fanns hela biblioteket (25) Parkinsonböcker på svenska, ett bord med olika (finska) broschyrer för utdelning, två utställningar för hjälpartiklar åt Parkinsonfamiljer, ett bord med "parkinsonarmband" mm.

På det hela tycker vi själva att vi haft en mycket lyckad Symposium II dag. Vi tackar besökarna (i det närmaste 150 pers), föreläsarna och våra klubbmedlemmar som bidragit till ett lyckat symposium.

Kristian Hallbäck
Helsingforsnejdens svenska
Parkinsonklubb
Kuvat: Helen Korpak



Anna Englund



OIVA goes America

OIVA-kerhon
matka
4. Parkinson-
maailman-
kongressiin
10.9. - 26.9.2016

Oiva-kerho päätti osallistua 4. Parkinson-maailman-kongressiin Portlandissa, Yhdysvalloissa ja samalla matkalla tutustua USA:n länsirannikkoon lomailun merkeissä.

Matkalle lähdettiin reilusti etuajassa - 10 päivää ennen kongressin alkua - ja se aika käytettiin

tutustumalla upeisiin maisemiin hyvässä seurassa.

Ensimmäinen kohteemme oli San Francisco Golden Gate siltoineen, josta jatkoimme matkaa vuokra-autoilla Yhdysvaltojen toiseksi suurimpaan kaupunkiin Los Angelesiin. Sieltä suuntasimme aavikolle ja kohti Las Vegasia.

Ryhmän koko oli 13 henkilöä, joista 8 sairastaa Parkinsonin tautia.

Mukana olivat:

Anu Jänis

Helena Salminen

Timo Montonen

Sirkka-Liisa Peltola-Laine

Kaarina Malm

Tarja Fotiou

Pertti Metso

Jari Hämäläinen

sekä ystävät:

Timo

Tuula

Joonas

Noora, Merja



MUNKKIVUOREN APTEEKKI

Munkkivuoren ostoskeskus / Dextran talo

arkisin 8.30-20.00

lauantaisin 9.00-17.00

sunnuntaisin suljettu

www.munkkivuorenapteekki.fi



Tervetuloa!



Pysähdys matkan varrella.

Kongressi oli jo avajaisista alkaen massiivinen, mutta ei kuitenkaan mahtipontinen tapahtuma. Osallistujia oli noin 4500 ja he edustivat 67 eri maata. Juhlpuhujina avajaisissa olivat entinen

NBA-koripalloilija Brian Grant sekä edesmenneen nyrkkeilylegendan Muhammad Alin tytär Maryum "May May" Ali.

Matkasta ja itse kongressista kerromme tarkemmin tulevissa

Parkkis-lehdissä sekä piakkoin julkaistavassa matkakirjassa.

Jari Hämäläinen
Oiva-kerho



Kongressin avajaiset.

Hyvän joulun terveisin

CARMAX
Deco Café Babylon Tiina Karlsson
ECU-SÄHKÖ Oy
Engblom & Co Oy
ERÄ+Kirkkonummi Oy
Fysigator
Hautauspalvelu Kalmari
Huoltoliike L.Malmberg Oy
JK-Tietokoneet
K.Raiskinen Oy
Karin Autotarvike
Kirkkonummen Hautauspalvelu Lindström
Kirkkonummen Kukka
Kirkkonummen Sanomat Oy
Kirkkonummen Varaosa Oy
K-Market Masala
Konstnär Gun Hieta
K-Rauta Kirkkonummi Rauta-Halmesmäki Oy
Lohjanportin Auto Oy
Matkahaukka Oy Resehaukka Ab
Oy Ingvald Lindberg Ab
RMV-Korut Oy
Salon Pelugeria Oy M-L Pouhakka
Tmi: Reijo Karppinen

MASKUN NEUROLOGINEN KUNTOUTUSKESKUS



**Yksilöllinen kuntoutus suunnitellaan
sinun tavoitteidesi mukaan!**

Järjestämme asiantuntevalla kuntoutusotteella
Parkinsonin tautia sairastaville

- vaativaa lääkinnällistä yksilöllistä kuntoutusta ja
- harkinnanvaraista yksilöllistä kuntoutusta.

Ota yhteyttä! p. 040 133 7010 / 040 133 7009 tai
mnk-kuntoutustoimisto@neuroliitto.fi

*Voit hakea Maskuun
kuntoutukseen, vaikka
asuisit missä päin Suomea.*

kuntoutuskeskus.fi

www.facebook.com/kuntoutuskeskusmasku

AVOKUNTOUTUS AKSONI



Laajennamme
välinevalikoimaamme
jatkuvasti tarjotaksemme
sinulle parhaat lähtökohdat
terapiaasi.

**Neurologisten avoterapioiden
osaamista Helsingin Arabianrannassa**

Tarjoamme moniammatillista neurologista osaamista.
Meillä on niin yksilö-, ryhmä- kuin monimuototerapiaa.
Tule omakustanteisesti tai maksusitoumuksella.

Kysy Aksonista!

p. 040 508 9977 tai aks-ajanvaraus@neuroliitto.fi

avokuntoutus.fi

www.facebook.com/avokuntoutus