

17. VUOSIKERTA

PARKKIS

2/2015





Tulipa mieleeni, että...

Edetessään Parkinsonin tauti tekee liikkumisen julkisilla joukkoliikennevälineillä vaikeaksi/vaaralliseksi (tasapainovaikeudet, hitaus, jalat eivät tottele jne), silloin kannattaa hakea apua esim. kuljetuspalvelusta.

Helsingissä kuljetuspalvelun tarve arvioidaan oman alueen sosiaalityön toimipisteessä ja hakemuksen mukaan on liitettävä lääkärinlausunto. Kuljetuspalvelu voidaan myöntää vammaispalvelulain nojalla vaikeavammaisille henkilöille, joilla on kohtuuttomia vaikeuksia käyttää julkista joukkoliikennettä.

Helsingin Matkapalvelu järjestää kuljetuksia vaikeavammaisille ja ikääntyneille helsinkiläisille. Kuljetuspalvelusta vastaa sosiaali- ja terveystoimi. Palmia vastaa matkojen välityksestä puh. (09) 231 23000 ja asiakaspalautteiden vastaanottamisesta puh. (09) 231 23002 sekä kuljetusten seurannasta ja valvonnasta.

Maksu (omavastuu) Helsingin kaupungin sisäisissä kuljetuksissa on 2,50 euroa/matka ja kuntarajan ylittävän matkan (Vantaa, Espoo, Kauniainen tai Sipoo) maksu on 5,00 euroa/matka. Maksu maksetaan suoraan kuljettajalle autoon. Pyydä kuitti!

Muut kunnat Uudellamaalla määrittelevät omat ohjeet/maksut ja kuljetuspalveluja haetaan oman alueen sosiaalityön vammaispalvelusta (mukaan liitettävä lääkärinlausunto).

Inva-tunnus pysäköintiä varten haetaan oman asuinpaikkakunnan poliisilaitokselta (hakulomake täytettävä ja mukaan liitettävä lääkärinlausunto). Inva-tunnus oikeuttaa auton pysäköimisen niille merkityille paikoille. Inva-tunnus otetaan mukaan, kun esim. tuttava/tavallinen taksi kuljettaa tunnuksen omistajaa johonkin.

Syksyllä tapahtuu - tärkeitä päivämääriä

Syyskuussa, **maananantaina 14.9.2015**: Virkistämispäivä omais/läheishoitajalle. Kannattaa jo nyt merkitä kalenteriin ja järjestää sijainen hoitamaan. Lue matkailuinfo tässä lehdessä!

Lokakuussa, **torstaina 1.10.2015**: Tietoa jaetaan ja neuvotaan -tilaisuus Parkinsonia sairastaville, joille on jo tehty aivostimulaatiohoito tai duodopaatiohoito, niille jotka ovat jonossa, niille jotka suunnittelevat asiaa tai haluavat tietää enemmän näistä hoidoista (omainen/läheinen jne). Lue ohjelmailmoitus tässä lehdessä! Odotan molempiin tilaisuuksiin paljon osallistujia koko Uudeltamaalta.

Nautitaan kesästä

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

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

Puheenjohtaja

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

Toimistos sihteeri:

Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

Parkkis-lehti

Toimitus Anu Kivelä

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.
Muina aikoina soita tai jätä soittopyyntö numeroon 050 359 8886.

Kansikuva:

Anu Kivelä: Maunulan maja

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

050 359 88 86

Vuonna 2015 neljä numeroa, 30 euroa/vuosi

Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti:

Uudenmaan
Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 300

Paino: Savion kirjapaino Oy

Lehti ilmestyy myös nettiversiona

Seuraava Parkkis ilmestyy syksyllä 2015.



YHDISTYKSEN HALLINTO 2015

Puhejohtaja

Anneli Vuoristo-Salonen

Kunniapuheenjohtaja

Heikki Teräväinen

Hallituksen jäsenet

Ari Erti
Jari Hartikainen
Anu Jänis
Martti Leppänen
Seppo Nieminen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Seppo Kaakkola (varajäsen)
Vili Sarvas (varajäsen)

Toiminnantarkastajat

Stig-Erik Haga
Ritva Helameri
Liisa Erähalme (vara)

Liittokokousedustajat vuodelle 2015

Ari Erti
Martti Leppänen
Marja Pitkänen
Björn-Eric Svensson
Marjatta Valtonen
Anneli Vuoristo-Salonen

Varaedustajat vuodelle 2015

Anu Jänis
Vili Sarvas

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa

Ariel Gordin (puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Ari Erti (varajäsen)
Martti Leppänen (varajäsen)

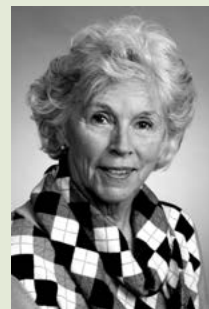
Liikuntavastaava

Kristian Åberg

PARKKIS 2/2015

- 2 PÄÄKIRJOITUS.
Tulipa mieleeni, että...
- 3 PUHEENJOHTAJALTA.
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 4-5 LÄÄKETIEDE.
*Liikunta - tehokas lääke
Parkinsonin tautiin*
- 5 RUNOJA.
Parkinson-räppi
- 6-7 PAINAVAA ASIAA.
*Huolehdiathan tärkeät asiapaperit
kuntoon*
- 8-9 LIIKUNTA.
*Parkinson polkee - vielä ehdi
mukaan!*
- 9 KEVENNYS.
Kalakukon naatintaohje
- 10 PARKKIS-LEHDEN BLOGI.
marakatti muutoksessa
- 11-14 KERHOT TOIMIVAT.
TAPAHTUMAKALENTERI
- 15 UPY JA LIIKUNTA.
Vuoden Parkinsonhoitaja
- 16-17 KERHOISTA KUULTUA.
*Kirkkonummen seudun Parkinson-
kerhon kevätretki*
- 17 RUNOJA.
KESÄILTOJEN PÄHKINÖITÄ
- 18-19 KERHOISTA KUULTUA.
*Itä-Helsingin kerhon
15-vuotisjuhla. Miesten päivä
Pohjois-Kymen kerhossa*
- 20-21 KERHOISTA KUULTUA.
*Aprilmånads klubbträff i Ekenäs.
Premiär för Parkinson yoga i
Helsingfors.
MediYoga i Finland*
- 21 KEVENNYS.
Otteita lääkäreiden saneluista
- 22-23 TAPAHTUMISTA KIRJATTUA.
*Happea ja hauskaa.
Piuhat ja pumpput aloittivat.
Parkiadit Helsingissä*

Hyvät yhdistyksemme jäsenet



Lukiessasi tätä lehteä, olemme jo heinäkuussa. Säätilat tosin vaihtelevat, mutta allakkaa lienee jotenkin uskotava ja ajateltava toiveikkaasti! Eduskuntavaalit ovat takanapäin ja uudet edustajat aloittavat työnsä. Nyt jäämme odottelemaan, pitävätkö annetut vaalilupaukset paikkansa. Mielenkiintoista!

Liikkuminen on toimintaa. Lääkeresepti: Jokaisen tulee liikkua oman vointinsa mukaan; pyöräillä, hölkätä, kävellä, sauvakävellä, rollaattorireippailla, jne. Tärkeintä on, että emme keksi tekosyitä, vaan lähdemme ulos. Ulkona myös aistimme toimivat: tuoksut, värit, lintujen laulu, auringon lämpö iholla ja ennen kaikkea hyvä mieli. Muista, että itse voit vaikuttaa omiin liikunta-asenteisiisi. Turun yliopiston ja THL:n tutkimuksen mukaan runsaasti liikkuvilla oli keskimääräistä vähemmän uneen liittyviä painajaisia. Siis nyt: ylös-ulos-liikkumaan!

Osallistu ja toimi. Yhdistyksemme 16 kerhoa järjestävät omilla alueillaan erilaista ohjelmaa. Kerhojen ohjelmista löydät tietoa Kerhot toimivat -palstalta. Kotikerhossa voit tarjota uusia ideoita ja apuasi erilaisiin tehtäviin, joten rohkeasti mukaan. Voit vierailla myös muissa kerhoissa kuuntelemassa hyviä esitelmiä ja solmimassa uusia tuttavuuksia. Kerhosta voit löytää uuden ystävän tai ulkoilukaverin. Älä jää yksin kotiin.

Tietoa jaetaan: syksyllä yhdistys järjestää koulutusta ja asiantuntijaluentotilaisuuksia useilta aihealueilta kaikille jäsenille. Toivottavasti syksyn tilaisuuksien aiheet kiinnostavat ja tulette joukolla mukaan. Ne ovat samalla sosiaalisia tapahtumia tavata tuttuja. Upy ry tekee tunnetuksi yhdistystä ja Parkinsonin tautia: käymme esittäytymässä mm. hoitoalan opiskelijoille, oppilaitoksille, ensitietopäivillä, muille neurologisille yhdistyksille, eläkeläisyhdistyksille, palvelukeskuksille, päättäjille jne.

Yhdistys tarjoaa tukea ja apua. Vertaistukiryhmät ja omaishoitajaryhmät ovat suosittuja ja kokoontuvat syyskuudella säännöllisesti yhdistyksen tiloissa. Tietoa löydät lehden tapahtumakalenterista. Puheenjohtajalle voit soittaa ja keskustella mieltäsi askarruttavista, Parkinsonin tautiin liittyvistä asioista. Yritän tukea Sinua, että huomisesta tulisi parempi päivä. Autan mielelläni myös erilaisten hakemusten/anomusten täyttämässä. Ota rohkeasti yhteyttä!

Toivotan teille jokaiselle rentouttavaa kesäaikaa ja uutta intoa tulevan syksyn tapahtumiin.

”Jokainen ihminen on laulun arvoinen, jokainen elämä on tärkeä” (lauloi Veikko Lavi aikoinaan). Tavataan syksyllä!

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

PS. Lue tapahtumakalenteria ja ilmoittaudu ajoissa mukaan = varmistat paikkasi!

Liikunta – tehokas lääke Parkinsonin tautiin

Liikunta on Parkinsonin taudissa hyvin tehokas hoitomuoto. Sanotaankin, että lääkehoito vastaa puolesta hoidon tehosta ja liikunta toisesta puolesta.

Liikunnan tehosta Parkinsonin taudissa on runsaasti tieteellistä näyttöä. Liikunta ymmärretään tässä yhteydessä laajana käsitteenä - mikä liikuntamuoto sopii yhdelle ei sovi toiselle. Yksilöllisesti toteutettu liikunta johtaa lisäksi hyvän olon tunteeseen. Tämä on todella osoitet-

tu verikokeinkin – veren kortisolin ja endorfiinien pitoisuudet lisääntyvät. Eli, hyvän olon tunteen hormonien pitoisuudet nousevat liikunnalla. Lisäksi tiedetään liikunnan auttavan masennukseen.

Jatkuva liikunta on sekä yleiskunnon ja etenkin lihasvoiman ylläpidon ja paranemisen kannalta



tärkeää. Liikunta auttaa Parkinsonin taudissa jäykkyyden estossa. Liikunnan tehoa ei voi kuitenkaan varastoida eli liikunnan pitää olla jatkuvaa ja sitä pitää harjoittaa ainakin 2 - 3 kertaa viikossa. Liikuntaa voi harrastaa yksin tai ryhmässä. Yleensä ryhmäliikunta on tehokkaampaa, koska se useimmiten on ohjattua ja siihen osallistutaan säännöllisemmin kuin omatoimiseen liikuntaan. Tässäkin toiminnassa sanonta ”kaveria ei jätetä” pitää paikkansa. Kaikki liikuntamuodot ovat hyväksi – kävely, hiihto, uinti, vesijumppa, golf, tennis, voimistelunomainen kuntoliikunta. Kuntosalilla voi toimia itsenäisesti. Myös rollaattorin varassa liikkuvat hyötyvät venyttelystä, kuten myös pyörätuolissa olevat. Kukin mahdollisuuksien mukaan.

Monet kunnat tarjoavat senioreille eli yli 69-70-vuotiaille ilmaista ohjattua liikuntaa ja mahdollisuuden käydä kuntosalilla ja uimahallilla. Itse käyn ryhmäliikunnassa kahdesti viikossa, vaikka minulla ei olekaan Parkinsonin tautia. Harjoitteleme lihasvoimaa, teemme tasapainoharjoitteita ja parannamme nivelten liikkuvuutta. Ryhmällä on hauskaa yhdessä ja huumorillakin on osansa. Olemme antaneet meidän ryhmälle nimen, ”Sadun Elastiset” koska ryhmän vetäjä Satu suosii Elastisen musiikkia. Kaikkihan tietävät kuka on muusikko Elastinen. Nämä harjoitukset ovat merkittävästi lisänneet ryhmän jäsenten elastisuutta. Siis sanonta, tee niin kuin minä neuvon, vaikka en itse tee näin, ei pidä paikkaansa tässä tapauksessa.

ISÄNNÖITSIJÄTOIMISTO
ERKKI OKSANEN OY

Ristolantie 14
00320 Helsinki

www.EO.fi

Etelä-Haagalaista isännöintiä
vuodesta 1980

Parkinson-yhdistykset ja -kerhot tarjoavat monipuolisia liikuntatapahtumia. Uudenmaan yhdistys järjestää kuntoliikuntaa, pelkkistä, pukkaa, sisäcurlingia, joogaa. Mainittakoon, että tanssi on aivan erinomainen liikuntamuoto näille potilaille. Laulukin lisää äänen voimakkuutta. Liikuntarajoitteisille on tarjolla esimerkiksi tuolijumppaa. Kukin kerho järjestää vielä omiakin kerhokohtaisia liikuntatapahtumia. Vain mielikuviutus toimii rajana keksittäessä erilaisia liikuntamuotoja.

Tapasin juuri potilaan, jolta kysyin, osallistuuko hän yhdistysten ja kerhojen toimintaan. Hän kertoi, ettei ole edes yhdistysten jäsen. Perusteluna oli, että hän ei halua nähdä muita sairaita. Juuri nämä potilaat pitäisi houkutella mukaan aktiviteetteihin. Jos tunnet tällaisen henkilön, niin ”pakota” hänet mukaan hänen itsensä takia. Olen aikaisemmin todennut, että yhdistyksen jäseneksi kannattaa liittyä jo liiton lehden, Parkinson-postin, takia. Ja onhan Uudenmaan yhdistyksellä oma Parkkis-lehtensä!

Ryhmäaktiviteetit ovat varsinaisen liikunnan lisäksi hyvin sosiaalisia tapahtumia. Ensin vaihdetaan naapurin kanssa muutama sana, sitten siirrytään small talkiin, sitten ystävystytään ja jaetaan yhteiset ilot ja surut. Siis ylös, ulos ja liikkumaan!

Ariel Gordin

Parkinson-räppi

sanat Pirkko Talsi

*Parkkis se on ihan kamala tauti.
Ei siitä kukaan ihminen nauti!
Vapisuttaa kättä ja jäykistää jalkaa,
tämän kun huomaat, niin siitä se alkaa!*

*Oireita on niin monenmoisia.
Mulla on näitä ja sulla on toisia.
Muiden vaivat ei hyödytä minua,
eikä mun oireet auta sinua.*

*Tää off-tila, on kovin paha paikka,
Eteenpäin ei pääse millään, vaikka
kroppa vois mennä, mut ei kulje jalat,
sekään ei auta, vaik´ tietää salat.*

*Oireita kaikkia tähän voi tulla.
Kun rigiditeetti-vaiva on mulla,
jäykkänä olen kuin tönkkösuolassa.
Lääkekin vaikuttaa vasta tunnissa.*

*Onneksi lääke auttaa vähän,
löytyy apua tautiin tähän.
Kun muistaa lääkkeen ottaa ajallaan,
niin ei oo koko elämä hajallaan.*

*Onhan taudissa muitakin vaivoja.
Jos tämä ennen hävitti aivoja,
niin viime tutkimus kertoo kyllä.
Suolistossa se Parkinson jyllää.*

*Siinä se oliskin valtava juttu.
Hämmästyis varmaan itse ja tuttu.
Ei sitä Parkinson aikanaan tienny,
Mihin nykytiede on syynkin viennyt.*



Huolehdisthan tärkeät asiapaperit

Tämän vuoden Parkinson-viikon varaslähtötaapahtumassa 18.3 Kampissa kuultiin esitelmää eri aiheista. Parkkis-lehti julkaisee lyhennelmiä näistä esityksistä. Sarjan aloittaa asianajaja Taina Vilén.

Edunvalvontavaltakirja

Laatimalla edunvalvontavaltakirjan voit itse etukäteen järjestää asioidesi hoidon sen varalta, että tulet myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan niitä esimerkiksi heikentyneen terveydentilan vuoksi. Tällöin saat myös itse päättää, kuka asioitasi hoitaa.

Edunvalvontavaltakirja on määrämuotoinen asiakirja; se tehdään kirjallisesti kahden esteettömän todistajan läsnä ollessa. Valtakirjassa nimetään valtuutettu, joka on suostunut tehtävään. Valtakirjassa olisi hyvä nimetä myös täysin esteetön vara- ja sijaisvaltuutettu, jotta välttyään valtuuttajan ja valtuutetun intressiristiriitatilanteilta.

Valtuutus voi koskea omaisuuden hoitoa ja muita taloudellisia asioita sekä valtuuttajaa koskevia henkilökohtaisia ja hyvinvointiin liittyviä asioita, kuten asumista ja terveydenhoitoa.

Allekirjoitettu valtakirja luovutetaan valtuutetun haltuun, joka vahvistuttaa valtakirjan maistraatissa siinä vaiheessa, kun valtuuttaja tulee kykenemättömäksi huolehtimaan omista asioistaan. Tätä varten tarvitaan lääkärintodistus. Lääkärintodistus on hyvä hankkia myös jo valtakirjan laatimisvaiheessa, jos terveydentila on jo tuollain heikentynyt.

Valtakirjan voi peruuttaa ja sitä voi muuttaa. Valtuutus lakkaa, jos valtuuttaja peruuttaa valtuutuksen, valtuutettu luopuu tehtä-

västään, valtuuttajalle määrätään yleinen edunvalvoja, valtakirjassa oleva lakkautusehto tai aikamääräys täyttyy tai valtuuttaja taikka valtuutettu kuolee.

Hoitotestamentti

Hoitotestamentti on asiakirja, jonka avulla potilaan itsemääräämisoikeutta voidaan toteuttaa myös tilanteissa, joissa potilas ei voi sitä itse ilmaista. Se laaditaan useimmiten vakavan sairauden tai onnettomuuden varalta.

Hoitotestamentille ei ole asetettu muotomääräyksiä. Suosituksenä on laatia kirjallinen dokumentti, jota on todistamassa kaksi todistajaa.

Hoitotestamentti voi sisältää monenlaisia määräyksiä ja tietoja. Useimmiten se laaditaan ilmaisemaan potilaan kanta elintoimintojen keinotekoiseen ylläpitämiseen. Se voi sisältää myös mm. kannan elinluovutukseen, määrittää omaiset, joihin tulisi ottaa yhteyttä tilanteen ollessa hengenvaarallinen tai yksityiskohtaiset toiveet hoidon osalta liittyen esimerkiksi hoitopaikkaan, potilaan uskontoon tai taloudellisiin seikkoihin.

Testamentti

On monta hyvää syytä tehdä testamentti:

- 1 lakimääräinen perimysjärjestys voi johtaa yllättäviin tuloksiin

- 2 perinnönjättäjä voi testamentillaan määrätä, että perittyä omaisuutta ei siirry perillisen avioliiton päättyessä vieraaseen sukuun
- 3 avokumppanin tulevaisuuden voi turvata vain testamentin avulla
- 4 testamentti mahdollistaa tehokkaan verosuunnittelun

1 Lakimääräinen perimysjärjestys

Lakimääräinen perimysjärjestys johtaa joskus yllättäviin lopputuloksiin. Täältä ei aina lähdetä ikäjärjestyksessä ja kaikilla ei edes ole lakimääräisiä perillisiä, jolloin perintö menee valtiolle testamenttimääräyksen puuttuessa.

Testamentilla voi määrätä koko omaisuudestaan lukuun ottamatta rintaperillisten lakiosaa, joka on puolet perinnöstä. Jos sinulla ei ole rintaperillisiä, voit tehdä testamentin koko omaisuudestasi.

2 Lasten puolisoiden avio-oikeus

Voit omalla testamenttimääräyksellä varmistaa, että sinulta perittyyn omaisuuteen ei lasten mahdollisilla aviopuolisilla ole avio-oikeutta. Perillisen avioliiton päättymisen voi nimittäin viedä perittyäkin varallisuutta vieraaseen sukuun, mikäli perillinen ei ole tehnyt avio-oikeuden ko. tilanteessa poissulkevaa avioehto puolisonsa kanssa.

Näin voi toimia myös lahjanantaja lahjakirjassaan tai sijoitusvakuutuksenottaja hoitamalla tätä asiaa koskevan vakuutusehdon kuntoon.

3 Avoliitto

Avopuolisolla ei ole lain mukaan oikeutta kumppaninsa omaisuuteen.

kuntoon



Ainoastaan avioleskellä on lain nojalla elinikäinen asumisoikeus kuolleen puolison asuntoon. Avopuolisolla tällaista oikeutta ei ole, vaan asunto siirtyy perillisille, ellei testamentissa ole toisin määrätty.

Avokumppanin tulevaisuuden voi turvata siis vain laatimalla testamentin hänen hyväkseen.

4 Perintöverosuunnittelu

Testamentti mahdollistaa laillisen ja tehokkaan verosuunnittelun. Perintöverovelvollisuus alkaa 20.000

eurosta eli hajauttamalla perintö mahdollisimman monelle saajalle saadaan veroetua.

Vuonna 2008 perintöverotukseen tuli puoliso vähennyksen mahdollisuus, jonka käyttäminen ensiksi kuolleen puolison jälkeisessä perintöverotuksessa voi vähentää verotuksen määrää huomattavasti; puolison perintöverovelvollisuus alkaa 80.000 eurosta.

Erilaisilla omistus- ja hallinto-oikeustestamenttien yhdistelmällä saadaan aikaan huomattavia vero-

säästöjä ottaen huomioon kunkin perheen yksilöllinen tilanne.

Avioehtosopimus

Testamenttia laadittaessa ja perintöverosuunnittelua tehtäessä tulisi tarkastaa myös mahdollinen avioehtosopimus ja sen tarpeellisuus kussakin elämäntilanteessa.

Sulkemalla puolison avio-oikeus pois ja määräämällä hänelle sen sijaan testamentissa varoja aiheutetaan täysin vältettävissä oleva perintöveroseuraamus. Avio-oikeuden nojalla varakkaammalta puolisolta saatava tasinko on nimittäin täysin verovapaa saanto.

Olethan yhteydessä asiantuntijaan, jotta saat juuri Sinun elämäntilanteeseesi sopivat asiakirjat.

Taina Vilén

Asianajaja

Asianajotoimisto Cleve & Vilén Oy

CRST

CLINICAL RESEARCH SERVICES TURKU

MONISYSTEEMIATROFIAN LÄÄKETUTKIMUS

Haemme monisysteemiatriafaa (MSA) sairastavia henkilöitä kansainvälisen lääketutkimukseen, jossa tutkitaan uuden kehitteillä olevan lääkeaineen vaikutuksia. Tutkittavan lääkkeen vaikutus kohdistuu aivojen tulehdussoluihin. Tutkimuksen toimeksiantaja on lääkeyritys AstraZeneca AB.

Saatatte soveltua tutkimukseen, jos

- Teillä on todettu monisysteemiatriafia
- olette vähintään 30-vuotias, enintään 80-vuotias
- ette sairasta muuta vakavaa sairautta.

Tutkimus kestää yhden tutkittavan osalta noin 5 kuukautta ja siihen sisältyy yhteensä 9 käyntiä tutkimuskeskuksessa (osa käynneistä voi jakautua usealle päivälle). Tutkimuslääketabletteja otetaan 12 viikon ajan kaksi kertaa päivässä. Kolmasosa tutkimukseen osallistuvista saa tutkimuslääkkeen sijasta lumelääkettä, joka ei sisällä mitään vaikuttavaa lääkeainetta. Tutkittavan päätyminen tiettyyn hoitoryhmään (tutkittava lääke tai lumelääke) määräytyy sattuman perusteella.

Tutkimukseen kuuluu mm.

- lääkärintarkastuksia
- toimintakykyä arvioivia haastatteluja ja kyselyjä
- laboratoriotestejä
- sydämen sähkökäyrä- eli EKG-mittauksia
- aivojen magneetti- ja positroniemissiotomografia (PET) -kuvauksia.

Tutkimuslääke ja käynneihin liittyvät tutkimukset ovat tutkittaville maksuttomia. Tutkimuskäyntien matkakulut korvataan. Tutkimuslääke ei korvaa mahdollisesti käytössä olevaa aiempaa lääkitystä, vaan se jatkuu normaalisti.

Tutkimus suoritetaan Suomessa CRST Oy:ssä Turussa. Tutkimuksesta vastaava henkilö Suomessa on prof. Juha Rinne. Mikäli olette kiinnostunut ottamaan osaa tutkimukseen, saatte tutkimuksesta lisätietoja ottamalla yhteyttä arkisin klo 12-15 tutkimushoitaja puh (02) 420 64706, tuulia.vihervuori@crst.fi.

Parkinson polkee – vielä ehdit mukaan!

Kilometrikisa 1.5. – 22.9.2015

Oletko innokas pyöräilijä, viis siitä oletko kilometrien taittaja vai nautitko, kun pystyt käymään asioilla polkuvoimalla. Polkemalla tai potkuttelupelillä liikkuvat Parkinson-potilaat ja läheiset, kaikki mukaan keräämään kilometrejä!



UPY on perustanut Parkinson polkee -joukkueen, joka osallistuu kesän 2015 (touko-syyskuu) pyöräilykampanjaan Kilometrikisa.

Kyseessä on leikkimielinen ja nimestään huolimatta kaikenta-

soisille pyöräilijöille suunnattu kampanja. Jokainen työmatka, arkipolku tai asiointipyöräily on yhtä hyvä suoritus, tai lenkki potkupyörällä tai vastaavalla, kaksi- tai kolmipyöräisellä laitteella. Kyseessä ei ole kilpapyöräily. Viikon tavoitteena voi olla kilometri tai kymme-

niä... Tarkoituksena ei ole rikkoa ennätyksiä vaan edistää arkiliikuntaa ja pysyä kunnossa kaiken ikää. Kaikenmalliset pyörät ja potkulautatkin siis hyväksytään välineiksi, kunhan ne liikkuvat polku- tai potkuvoimalla ja ulkona. Valitettavasti kuntopyörää ei hyväksytä, mutta kun olemme mukana voimme seuraavia vuosia varten yrittää saada nekin kirjattavaksi.

Tule mukaan, olet sitten parkinsonisti tai omainen tai Parkinson-liiton tukija. Hitaasti mutta varmasti eteenpäin. Kutsumme mukaan parkinsonisteja ja ystäviä koko maasta.

Etsi netistä Kilometrikisa 2015 ja sieltä Parkinson polkee -niminen joukkue ja rekiteröidy. Liittyminen pitää vahvistaa osallistumiskoodilla, joka on lähetetty alueesi Parkinson-kerholle. Koodin saa myös UPYn toimistosta.

Voit liittyä kampanjaan edelleen vaikka se on jo käynnissä. Olet arvokas jäsen tiimissä, poljet 5 tai 50 km viikossa. Poljetut kilometrit voi merkata myös taannehtivasti.

Kristian Åberg
kristianaberg1@gmail.com
040 7460590

TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Yhdistyksellä oma rahankeräyslupa – tue Parkinson-työtä!

Uudenmaan Parkinson-yhdistys on saanut poliisilaitokselta oman rahankeräysluvan. Näin saamme kerätyt ja lahjoitetut varat kokonaan yhdistyksen omaan toimintaan.

Lipaskeräykset

Kerhot voivat hankkia yhdistyksen toimistosta virallisia poliisilaitoksen leimalla varustettuja keräyslippaita käyttöönsä. Kerhoille tilitettävä osuus tuotosta on 50 %.

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.

Yhdistys kiittää loppuvuodesta 2014 saamistaan kukkatervehdyslahjoituksista.



Kirjoita kertomus liikkumisesta Parkinsonin kanssa

Meillä kaikilla on hallussamme tärkeää tietoa. Jaetaan sitä, kerrotaan toisillemme ja samalla muillekin miten parkinsonin kanssa liikutaan. Millaisia tarinoita tarvitaan? Kaikki tarinat ovat tärkeitä, osa meistä voi kertoa laajaltikin elämäntarinaansa liikkumisen näkökulmasta. Joku kirjaa ainoastaan miten harjoittaa tai ylläpitää toimintakykyään, koko kertomus voi olla vajaan liuskan mittainen. Toisen tarina on ehkä monta liuskaa. Jos et kirjoita itse, mutta haluat kertoa tarinasi, järjestämme kuuntelijan joka kirjaa juttusi ylös.

UPY kerää parkinsonistien liikuntakertomuksia kesän ja syksyn 2015 aikana. Sen jälkeen tarinoista toimitetaan kokonaisuus joka antaa monipuolisen kuvan parkinsonin vaikutuksista arkeen ja liikuntakykyyn. Sekä siihen miten eri tavoin me ihmiset saatamme liikkua ja tavoitteita asettaa. Projektin vastaavana toimittajana on Kristian Åberg.

Tee siis tarina tai lyhyt kuvaus aiheesta omasta näkökulmastasi, myös omaiset voivat kirjoittaa läheisistään. Kirjoita mieluiten tietokoneella, mutta myös käsinkirjoitetut tarinat otetaan vastaan, kunhan käsialasta saa selvää. Kerhoissa ja yhdistyksissä voisi sopia miten halukkaita autetaan kirjamaan kerrottavansa.

Jos mahdollista, lähetä tarinasi sähköpostilla osoitteeseen parkkisliikkuu@gmail.com. Mutta voit myös toimittaa sen suoraan tai perinteisellä postilla UPY:n toimitukseen.

Jokainen tarina on kertomisen arvoinen!

Kristian Åberg

Kuopion Parkinson-yhdistys ry järjesti 17.4. juhlavieraille tutustumiskäynnin Leipomoliike Irene Partanen Oy:lle ja ostimme tietysti uunilämpöiset kalakukot kotiin viemiseksi. Jotta osaisimme nauttia kukon savolaisittain oikeaoppisesti, saimme mukaan syömisohjeen:

Kalakukon naatintaohje

1. Avvoo paketti
 2. Poesta kiäreet
 3. Ota asseeks iso veihti
 4. Ja pien huarukka
 5. Paa eväs ettees topakalle pöyvälle (ei sua täristä)
 6. Hätistä muut loetommalle (voep räeskyvä)
 7. Iso veihti kärki eillä keskelle kukon selekee ja leikkoo nylykyttämällä eistaas kämmenes kokonen aakko
 8. Nosta lämpäre kättees, paa voeta piälle ja huijaata iäntä kohti
 9. Se ol' kuorta särpimeks
 10. Huokase ja raahotu, ota huarukka ja kato kukon sissään
 11. Näläkäs on jo tolokuton, etkä sisällöstä sua selevee - niinkö?
 12. Usko poes, eissäs on herkkuva: se mössö on aetoo perinteisellä reseptillä luajittuva savolaesta pikkelssijä - oekeeta ahvenkalloo kylieki kylessä toesta killoo ja joka välissä sitä ihteessä eli ison punasilimäpossun kyliekee (helekutin hyvvee läskijä, tolokuttoman nuukasti lihho)
 13. Paa rotteesit lassii, silimäs kii ja lyö huarukkas syvälle hyvveen
 14. Jottaen saet kuitennii, kaeketi se on syötävän hyvvee... Piä kuitennii silimäs kii (varo, ettet tökke nennääs) Avvoo suus ja laeta lasti maeskuttimmee
 15. Suus kii, huarukka poes
 16. Elä uattele, vuan naati
 17. Koeta piättee... nimittäen kummasta tykkeet enemmän - kalasta vae kukosta!
 18. Elä hättäile, usko vua: hyvvee se ol'!
 19. Anna huarukan heiluva, ruotoja ei tarvihe pelätä
 20. Huokase vällii, rööhtäse ja anna himon yltyvä!
- Voe tokkiisa! Jos jäe näläkä, nii alota alusta!
Terveiset Kuopiosta!

Anneli Vuoristo-Salonen



marakatti muutoksessa



Keväällä marakatti joutui jäämään pitkälle sairauslomalle. Hän opetti lapsille ja nuorille käden taitoja kahdessa koulussa. Molemmissa paikoissa oli kuljettavana paljon portaita ja niissä suoriutuminen alkoi käydä hankalaksi. Jaloissa oli määritelty olevan dystonisia oireita, joita oli hermomyrkyllä yritetty hävittää ilman tulosta.

Kokeiltiin monia lääkkeitä. Jotkut pistivät pään niin sekaisin, ettei tolpillaan pysynyt senkään vertaa kuin muuten. Aika meni sängyn pohjalla televisiota katsellen ja lukien. Mies oli kotona myös ja lähestulkoon kantoi marakattia vessaan ja pesulle. Kaupassa pyörätuoliin. Ilman miestä elämä olisi ollut tosi hankalaa.

Kesällä tehtiin pään kuvauksia ja syksyllä viimein varmistui taudin oikea laatu. Suunnatoman helpottuneena marakatti julisti koko maailmalle olevansa oikeasti sairas. Ei juoppo, ei lais-

ka, ei turha. Lääkkeillä saatiin oireita helpommiksi ja mieli haluamaan muutosta. Kuntopyörä ja venyttely nostivat marakatin jaloilleen ja takaisin töihin seuraavana keväänä.

Mieli muuttui koko elämän suhteen. Mies oli juonut jo ennenkin. Sairaasta huolehtiminenko sai sen valloilleen? Mies ei halunnut muutosta. Niin marakatti muutti yksin omaan kotiin. Ensimmäistä kertaa elämässään. Opetteli olemaan yksin, opetteli selviytymään. Ja oppi. Ja nautti siitä niin.

Uusia ystäviä, uusia harrastuksia, paljon menoja ja työssä uusi merkitys. Stimulaattori päähän kun sitä tarjottiin. Ei se vähentänyt lääkkeitä, vaikka niin toivottiin. Akku pyöri vatsassa, sen paikkaa vaihdettiin.

Aika kului rattoisasti, mutta sitten alkoi portaissa olla taas hankalaa. Töissä ja kotirappusissa. Laite ei toiminutkaan kunnolla. Johto uusittiin. Sitten ikui-

suudelta tuntuva odotus, että pääsisi säädättämään laitteeseen sellaiset lukemat, että jalka taas nousisi ja marakatti pystyisi toteuttamaan elämänsä isoimman muutoksen.

Osatyökyvyttömyyseläke oli sovittu alkamaan syksyllä. Kehityskeskustelussa talvella marakatti oli ilmoittanut pomolle, ettei syksyllä olisi enää täällä vaan muuttaisi pois. Toisessa kaupungissa odotti rakkaita ihmisiä. Omat pojat ja oma uusi rakas ihminen, joka oli ilmestynyt kuin varkain marakatin elämään ja jonka kanssa aikoi sitä jatkaa. Työtäkin lupailtiin aikuisia opettaen.

Toivottavasti elämä voittaa taas. Jalat toimivat ja mieli jak-saa. Tämä koti puretaan ja sen henki siirretään toisaalle kesän alettua. Tämä kaupunki jää muistooni hyvänä ja ihmiset aina.

-marakatti-

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

Helsingforsnejden

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.00-16.00, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kaksi kertaa kuukaudessa tiistaisin klo 14.30 – 16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3, Helsinki, Itäkeskus.

Liikunta

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

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistaina klo 17 Malmin kirkon takahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15-16.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki
Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla.

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Pukkaa viikottain 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

*Syksyn ensimmäinen kuukausitapaaminen

on poikkeuksellisesti maanantaina 31.8. Viertolassa (Timontie 4 Kerava)

*Kevyesti kohti syksyä –kauden avajaisjuhla Keudan opetusravintolassa Järvenpäässä 18.9. kello 15.00-18.00. Ohjelmallinen iltapäivä musiikin, tanssin ja hyvän ruuan merkeissä. Ohjelmassa mm. Järvenpään Mieslaulajien Kvartetti, tanssiryhmä "about 4 gentlemen". Hinta 30 euroa/osallistujaa sisältäen kolmen ruokalajin aterian pöytiin tarjoiltuna. Ilmoittautuminen: 1.9. mennessä info@ku-parkkis.fi.

3.10. Teatteriretki Lahteen "Myrskyluodon Maija". Kysy peruutuspaikkoja!

5.10. Kuukausitapaaminen Viertolassa 17.00-19.00

25. - 31.10. Kylpylämatka Viroon. Hinta 350 euroa. Ilmoittautuminen 25.9. info@ku-parkkis.fi

2.11. Kuukausitapaaminen Viertolassa

7.12. Pikkujoulut

Säännölliset kokoukset:

Joka kuukauden ensimmäinen maanantai kello 17.00 Viertolan toimintakeskuksessa Keravalla, osoite Timontie 4.

Vertaistukiryhmät

Katso kerhon nettisivut
www.ku-parkkis.fi

Liikunta

Liikuntavuorot pyörähtävät käyntiin syyskuun alusta lukien

Maanantaisin Chikung Viertolan toimintakeskus Timontie 4 kello 16-17, maksu 2 euroa/kerta

Tiistaisin Vesivoimistelu Tuusulan Uimahalli Rykmentintie 1 13.00-13.30, maksu 2 euroa/kerta

Keskiviikkoisin Keilailu Keravan keilahalli Aleksis Kiventie 3 14.00 – 16.00 maksu 6 euroa/tunti (kysy vapaita ratoja Harri Åström 050-5310108)

Torstaisin Pukka ja Pelkkis Killan koulu Sarvimäentie 35 Kerava 15-00-17.00 (ilmainen)

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerho

Lisätietoja

Puheenjohtaja Seppo Nieminen puh. 050 1814

Sihteeri Terhi Hero puh. 040 7428328

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

Keskiviikkoisin klo 13.15-14.00 vesivoimistelu Kirkkonummen Uimahallin terapia-altaalla. Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040 508 6064.

Katso myös

www.

kirkkonummenseudunparkinsonkerho.fi

Jatkuu sivulla 14

Kampin liikuntavuorot

Viikoittaiset liikuntavuorot jatkuvat Kampin liikuntakeskuksessa syksyllä. Tervetuloa mukaan!

Pelkkis, pukka ja sisäcurling

Maanantaisin 31.8.2015 alkaen klo 13-15. Salissa pelataan pelejä rinnakkain. Ei erillistä ilmoittautumista.

Jooga

Tiistaisin 1.9.2015 alkaen klo 12-13, joogaohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen. Maksu kaudelta 30 euroa. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon tai paikan päällä.

Jumppa

Torstaisin 10.9.2015 alkaen klo 12-13. Maksu kaudelta 30 euroa. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistoon tai paikan päällä.

Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Lisää joogaa

Kiinnostaako välillä tuoliyooga tai naurujooga? Nyt näitä molempia on tarjolla!

Tuoliyooga

sopii kaikille – myös rollaattoria tai pyörätuolia käyttäville.

Tuoliyoogaan voit tutustua UPY:n tiloissa, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti, Helsinki,

keskiviikkona 26.08. kello 13.00 - 14.00 ja
keskiviikkona 16.09. kello 13.00 - 14.00.

Hinta 5 euroa/osallistuja/kerta.

Asu mukava ja joustava.

Mukaan mahtuu 10 osallistujaa.

Ilmoittautumiset Risto Taivainen, 045 262 2365.

Naurujooga

Tule nauramaan tunniksi! Tunti sisältää liikettä, venytyksiä, hengitysharjoitusta, äänenkäyttöä, jotka aktivoivat nauramaan. Tekonauru on yhtä terveellistä kuin oikeakin. Emme hekota koko aikaa! Äänenkäyttö erittäin tärkeää. Kukin nauraa omilla ehdoillaan. Kerron myös perusteista ja naurun keston/säännöllisyyden tärkeydestä.

Paikka ja aika: UPY:n toimistossa, Paciuksenkaari 8 B 18, keskiviikkona 16.9.2015 kello 12 ja perjantaina 9.10.2015 kello 12. Kustannukset 8e kerta/henkilö.

Naurukouluttaja/joogaopettaja Leena Kontunen

*Ilmoittautumiset p. 050 5686 751 tai
leena.kontunen@gmail.com*

Vertaistukiryhmät

Älä jää yksin, tule keskustelemaan toisten samaa sairautta potevien kanssa. Tule jakamaan kokemuksia, hakemaan selviytymiskeinoja ja saamaan tietoa. Ohjaajina Liisa Erähalme, Olavi Pelttonen, Marja Pitkänen ja Vesa Vähätalo. Yhteyshenkilö Marja Pitkänen puh. 050 363 0732.

Vertaistukiryhmä

kello 16.00, seuraavat maanantait 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.2015

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Omaisten vertaistukiryhmä

kokoontuu kerran kuukaudessa kello 16.30 tiistai-iltaisin 25.8., 22.9., 20.10., 17.11. ja 22.12.2015

UPYn toimisto, Paciuksenkaari 8 B 18, Pikku Huopalahti

Omaisten ja läheisten virkistyspäivä ma 14.9.

Tule mukaan omaisten ja läheisten kokopäiväretkelle maanantaina 14.9.2015. Päivän aikana käydään ensin Tammisaarella, jossa opastus, museokäynti ja kahvit, sitten Fiskarsissa, jossa opastus, kiertoajelu, kunnon lounas sekä ostosaikaa ja lopuksi poiketaan vielä Inkoossa.

Ilmoittautuminen viimeistään keskiviikkona 9.9. Marjatta Valtoselle, marjatta.valtonen@pp.inet.fi tai 040 466 7779.

Osallistumismaksu 10 euroa maksetaan viimeistään 9.9. yhdistyksen tilille
FI16 1501 3007 2011 69
käyttäen viitettä 1409150.

Tervetuloa mukavalle retkelle!

Omaisten ja läheisten virkistyspäivä maanantaina 14.9.2015

*Lähtö kello 9.00 Helsingin Kiasman edestä, Mannerheiminaukio 2
Paluu Helsinkiin illalla noin kello 18.*

Keskusteluryhmä vastasairastuneille:

Neljä kertaa kokoontuva, suljettu keskusteluryhmä sinulle, joka olet saanut Parkinson-diagnoosin muutaman vuoden sisällä ja haluat tuulettaa tuntojasi suljetun ryhmän suojassa. Kokoonnumme neljä kertaa klo 17-18. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen tiloissa osoitteessa Paciuksenkaari 8.

Kokoonntumiskerrat ovat maanantaisin 5.10, 19.10, 2.11 ja 16.11.2015 Kartoitamme voimavaroja, evästämme tiedon ja hoidon etsintään sekä tuumimme muuttuvaa elämäntilannetta.

Ilmoittautumiset Ilarille puhelimitse numeroon 0400 856 005 tai sähköpostitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi

Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!

Puheterapiaryhmät Helsingissä

Puheterapiaryhmä kokoontuu syksyllä 2015 Helsingissä kymmenen kertaa. Kymmenen hengen ryhmässä käydään läpi Parkinsonin taudin vaikutusta äänenkäyttöön sekä opetellaan ääniharjoitteita. Kurssista saat avaimet äänenkäytön ylläpitämiseen myös ajalle kurssin jälkeen. Ryhmä kokoontuu UPY:n toimistolla Pikkuhuopalahdessa ohjaajana puheterapeutti Minna Apajalahti. Ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin 30.9. alkaen viikkoina 40-49 klo 16.30-17.30.

Osallistumismaksu 150e, jolla katetaan puheterapeutin palkkio. Ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa.

Ilmoittautumiset Ilari Huhtasalolle puhelimitse 0400 856 005 tai sähköpostitse ilari.huhtasalo@parkinson.fi.

Piuhat ja pumput –tietoisku to 1.10.

KUTSU

Tervetuloa kaikki Parkinsonia sairastavat, omaiset, läheiset ja hoitajat kuuntelemaan asiantuntijoiden luentoja piuhoista ja pumpuista torstaina 1.10.2015 kello 17.00.

OHJELMA

Syväaivostimulaatio

Parkinsonin taudissa:

Valinta, säädöt ja seuranta

Eero Pekkonen

Osastonylilääkäri, neurologian dosentti

Neurologian klinikka, HYKS

Leodopa-infuusiohoito

edenneessä Parkinsonin

taudissa

Marianne Udd

Gastrokirurgi

HYKS

Ohjaus ja neuvonta

Tanja Nojonen, sairaanhoitaja

Kolmiosairaala, HYKS

Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina 28.9.2015 tarjoilun vuoksi UPYn toimistoon, upy.ry@kolumbus.fi tai puhelin 050 359 8886.

Piuhat ja pumput –tietoisku

torstaina 1.10.2015

kello 17.00 – 19.45

Munkkiniemen Palvelukeskus,

Laajalahdentie 30, Helsinki,

Munkkiniemi

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann liik.vast. Simo Skinnari yht.hlö Anita Korhonen	040 5773657 050 366 6619 050 573 9365	ritva.strahlmann@gmail.com skinnarisimo@gmail.com anitakorhonen@luukku.com
Espoo	pj. Seija Mustonen siht. Tuomo Ojala	050 538 1608 040 765 7136	seija.mustonen@nic.fi tttky@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Reijo Sytela siht. Tarja Fotiou liikvast. Ritva Helameri	050 553 5378 050 403 5530 0500 952 265	reijo.sytela@suomi24.fi tarja.fotiou@gmail.com ritva.helameri@kolumbus.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. Ari Erti siht. Maria Wayner	050 309 3485 040 518 3101	ari.erti@helsinki.fi maria.weyner@kolumbus.fi
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	seppo.nieminen@ppl.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. Pirkko Talsi siht. Eila Lonka	044 321 0242 050 4661034	pirkko.talsi@hotmail.fi eila.lonka1@gmail.com
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino Paula Backman	040 075 4863 040 723 2889	jukka.s.heino@gmail.com paula.backman@kymp.net
Lohja	pj. Leena Peräkylä siht. Maija-Liisa Matilainen vp. liik.vast. Martti Pesonen	0400 920 110 040 520 1147 041 548 1254	perakyla.leena@outlook.com jukkajamajja@gmail.com 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.pyykko@elisanet.fi martti.terrihauta@pp.inet.fi
Vantaa Tikkurila	pj. Martti Lepistö siht. Rauni Yli-Hakola	040 536 4804 050 324 9091	martti.lepisto@kolumbus.fi rauniylihakola@hotmail.com
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck vpj. Stig-Erik Haga	0400 441 445 0400 702 436	kristian.hallback@kolumbus.fi stigerik.haga@gmail.com
Västra-Nyland	Bodil Siro	040 727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm tied. Tiina Koski	050 3414 266 040 831 0584	malmkaarina@gmail.com tiinakoski64@gmail.com
UPY	pj. Anneli Vuoristo-Salonen siht. Anu Kivelä liik.vast. Kristian Åberg 2015	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	anneli.vuoristo-salonen@luukku.com upy.ry@kolumbus.fi kristianaberg1@gmail.com

Etelä-Kymi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden toinen keskiviikko klo 16.30-18.30. Uusi kokoontumispaikka: Kotkan seurakuntakeskuksen kahviossa, Mariankatu 14, 48100 Kotka.

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00 - 16.00 keskustelukerho Haminassa, Veteraanikodissa

Liikunta

Tiistaisin klo 14.00 jooga Opintokeskus Karhussa, Ratakatu 14,

Keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.30 keilailu Kotkan Keilahallissa, Aittakorvessa

Torstaisin klo 10.00 jumppa Steveco Areenan ala-salissa

Torstaisin klo 11.00 pukkaa Steveco Areenan ala-salissa

Perjantaisin klo 14.00 pukkaa Haminassa, Tervakartanon salissa

Muu toiminta

Ilmoittemme kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.

Katso myös

<http://etkypark.suntuubi.com>

Pohjois-Kymi

Kokoontumiset, ellei toisin mainita, Toimitila Veturi, Pohjola-talo 2. krs, Kauppamiehenkatu 4, 45100 Kouvola.

Kerhotilaisuudet

Naistenpiiri ULLA

Muuta

Liikunta

Maanantaisin kello 11.30-12.15 Liikunnallinen ryhmäkuntoutus, 15 x á 9 €, Haanojan Palvelukeskuksen kuntosali, Myllypuronkatu 3, KVL. Ohjaa fysioterapeutti L. Tommola.

Maanantaisin 12-13 Erityisliikunnan kävelyvuoro jäähallin juoksuradalla, Topinkuja 1, KVL, sisäänkäynti ovi A, hissi.

Tiistaisin 12.45-13.30 Kevennetty kuntojumppa, Haanojan Haalin judosali, Myllypuronkatu 3, KVL. Ohjaa erityisliikunnanohjaaja J. Partanen/ Liikuntatoimisto

Tiistaisin 15-17 Keilaus, Kuusankosken keilahalli, Uimahallintie 10, KSNK.

Torstaisin 12.30-13.30 Kuntosali, Haanojan Haali, Myllypuronkatu 3, KVL, vertaisohjaajat.

Torstaisin 14-16 Pukka, Kalliosuojan palloilusali, Mäenpääntie 3, KSNK, vertaisohjaaja.

Perjantaisin 13-14.30 Sisäcurling, Kouvola-talon peilisali, Varuskuntakatu 11, KVL. Maksuton. Vertaisohjaaja.

Yhteyshenkilöt:

Kerhonvetäjä Jukka Heino (040 075 4863), [jukka.s.heino\(at\)gmail.com](mailto:jukka.s.heino(at)gmail.com)

Sihteeri Paula Backman (040 723 2889), [paula.backman\(at\)kymp.net](mailto:paula.backman(at)kymp.net)

Lohja

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaaminen kuukauden toisena torstaina klo 14 Marttalassa, Paikkarinkatu 8, Lohja.

Liikunta

Keskiviikkojummat jatkuvat Lohjan Lyseon Peilisalissa klo 16 - 16:45.

Ohjaajana jo tuttu Anne.

Seuraa ilmoitteluamme myös Länsi-Uusimaan, Iltalohjan ja Ykköslohjan järjestöpalstoilta.

Voit myös ottaa suoraan yhteyttä:

Unto puh. 0500 968802

s-posti unto.pelkonen@gmail.com,

Kalevi puh. 040 5432653

s-posti kalevi.aalto@dnainternet.net

tai Maija-Liisa puh. 040.5201147

s-posti jukkajamaija@gmail.com

Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Oivan kuukausitapaamisten tiedot Parkinson työssä -sivuilla

Liikunta

Parittomina viikkoina torstaisin klo 18.00-19.30 keilaus Talin keilahallissa, tiedustelut Pertti Metso. 0405588419.

Kulttuuri

Parillisten viikkojen torstaisin klo 18.45 laulukurssi. LauluAvain Lapinrinne 2, tiedustelut Timo Montonen, 0504338041, montonentimo13@gmail.com

Borgå – Porvoo

Regelbundna klubbmöten

Månadens tredje måndag kl 15-17.00 i Borgå Finska församlingshem, lilla salen (ingång från gården). Möterna är tvåspråkiga.

Grupp gymnastik, varje onsdag, kl 15-16.00 i Äppebackas servicecentrum, Tullportsgatan 4. Pelkkis / Boccia varje torsdag kl 14-15.30 Kokohallen, Ishockeyvägen 3.

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Keskiviikkoisin klo 15 – 16 jumppa Omenamäen palvelutalossa, Tulliportinkatu 4.

Torstaisin klo 14 – 15.30 pukkaa ja pelkkis Kokonhalli, Jääkiekkotie 3.

Kokouksista ja muusta toiminnastamme ilmoitamme lähemmin Uusimaa-sanomalehden Toiminta-palstalla.

Jokaiseen tilaisuuteen ovat kaikki vanhat ja uudet jäsenet lämpimästi tervetulleita!

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

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

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

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 15 – 18 Tikkurilassa, Orvokkirinne 4. Vapaaehtoisalo Violassa (ent. Ikinuoret).

Liikunta

Samassa osoitteessa, samaan aikaan pelataan pukkaa kuukauden muut maanantait.

Västra Nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag i Ekenäs på Seniors mellan kl 14.00-16.00.

Vuoden Parkinsonhoitaja

Suomen Parkinsonhoitajat ry, Finlands Parkinsonskötare rf on toiminut lähes 15 vuotta tavoitteena parkinsonpotilaiden hoitotyön edistäminen Suomessa. Käytännössä tämä on tarkoittanut valtakunnallisten koulutuspäivien järjestämistä vuosittain hoitotyön ammattilaisille. Yhdistyksen varsinaisia jäseniä ovat parkinsonpotilaiden hoitotyössä työskentelevät ammattihenkilöt. Jäseniä tässä valtakunnallisessa yhdistyksessä on eri puolelta maatamme noin 100.

Ammattitaitoinen henkilökunta on tärkeä parkinsonpotilaan hoidossa. Useimmissa neurologian klinikoissa ja myös terveyskeskuksissa on joku henkilökunnasta nimetty erityisesti parkinsonpotilaiden hoitajaksi eli parkinsonhoitajaksi. Heillä on parkinsonpotilaiden hoidon erityisosaamista ja kiinnostusta kehittää ammattitaitoaan. Yhdistyksemme tarkoitus onkin olla ammattilaisten oma vertaisverkosto, jossa opitaan lisää sekä eri alojen asiantuntijaluennoilla että vaihdetaan kokemuksia eri sairaaloissa toteutuneista tavoista hoitaa potilaita. Kollegojen tapaaminen antaa myös hoitajille uusia voimia ja näkökulmia työhön.

Suomen Parkinsonhoitajat ry valitsee joka toinen vuosi Vuoden Parkinsonhoitajan. Yhdistyksen hallitus pyytääkin Parkkiksen lukijoilta ehdotuksia Vuoden Parkinsonhoitajaksi 2016. Ehdotuksia voi jo nyt tehdä. Ohjeet ovat tämän sivun lopussa. Kii-tämme ehdotuksista etukäteen.

Meillä on myös kansainvälistä yhteistyötä. Kuulumme Pohjoismaiseen Parkinsonhoitajien verkostoon, (Nordic Network for PD Nurses). Edustajamme osallistuu vuosittain pohjoismaiseen konferenssiin ja tässä verkostossa välittyy tietoa eri maiden osaamisesta ja käytännöistä parkinsonpotilaiden hoidossa. Verkostoomme kuuluu myös virolainen sairaanhoitaja.

Suomen Parkinson-liitto on yhteistyökumppanimme. Yhdistyksemme jäsenet saavat niin halutessaan liiton Parkinson-postia -lehden ja liiton työntekijä voi osallistua Parkinsonhoitajien järjestämiin koulutuspäiviin ja esitellä koulutuspäivillä liiton toimintaa.

Parkinsonhoitaja on hoitotyön asiantuntija, joka

- ohjaa, neuvoo ja tukee potilasta ja omaisia sairauden eri vaiheissa
- kuuntelee potilasta ja omaisia
- seuraa potilaan sairauden oireita ja lääketieteellisen sekä muun hoidon vaikutuksia
- auttaa potilasta mahdollisimman itsenäiseen selviytymiseen

- koordinoi potilaan hoitoa yhteistyössä muiden ammattiryhmien kanssa
- ylläpitää omaa osaamistaan ja antaa asiantuntija-apua (konsultaatio) kollegoilleen
- kehittää parkinsonpotilaiden hoitotyötä.

Suomen Parkinsonhoitajat ry tervehtii lämmöllä Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen Parkkis-lehden lukijoita ja toivottaa lämmintä aurinkoista kesää.

Nautitaan kesästä!

Ulla Knuutinen
Puheenjohtaja, Kemi
Soile Kauppi
Tiedottaja

Kenestä Vuoden Parkinsonhoitaja 2016 ?

Vuoden Parkinsonhoitaja -tunnustus annetaan joka toinen vuosi ansioituneelle hoito-, hoiva- tai kuntoutusalan ammattilaiselle, joka on työssään ja toiminnassaan

- edistänyt liikehäiriösairaiden ja heidän läheistensä hoitoa ja kuntoutusta
- osallistunut aktiivisesti ammatilliseen kehittämiseen ja vaikuttamistyöhön
- ollut aktiivinen moniammatillisessa yhteistyössä
- osannut kokemuksensa ja ammattitaitonsa myötä kohdata ja tukea liikehäiriösairautteen sairastuneita ja läheisiä, tavoitteena heidän parhaansa.

Vuoden 2016 Parkinsonhoitaja julkistetaan koulutuspäivillä 12.2.2016. Valinnan tekee Suomen Parkinson-hoitajat ry:n hallitus.

Yksityiset henkilöt, yhdistykset ja kerhot sekä työkaverit voivat lähettää ehdotuksensa perusteluineen

15.11.2015 mennessä osoitteella

Suomen Parkinsonhoitajat ry, puheenjohtaja Ulla Knuutinen

Osoite Länsi-Pohjan keskussairaala/Neur pkl Kauppak. 25, 94100

Kemi

tai sähköpostilla ulla.knuutinen@lpshp.fi

Ehdotuksessa on mainittava hoitajan nimi, työpaikka ja perustelut, lisäksi ehdottajan nimi, osoite, puhelinnumero sekä mielellään sähköpostiosoite.

Kirkkonummen seudun Parkinson-kerhon kevätretki

Tarkoituksemme oli selvittää, miten kaivostoiminta alkoi Tytyrin kaivoksella Lohjalla.

Suuntasimme 20 hengen voimalla ottamaan selvää asiasta. Matka taittui bussissa, jossa ilo ja tunnelma oli mukava. Kaivoksella meidät vastaanotti opas Keivo Valkonen. Hän jakoi meille kypärät, sillä alasmeno vaatii turvakypärän. Meitä kuljetti kaivosmuseon oma auto. Saavuimme pysähdyspaikkaan, joka oli 80 metriä maanpinnan alapuolella. Siirryimme Tytyrisaliin, jossa saimme kuulla kaivoksen historiasta.

Tarina alkoi siitä, kun förbyläinen merikapteeni Karl Forsström ja hänen ystävänsä, helsinkiläinen kauppias Julius Tallberg, kiinnit-

tivät huomioita Lohjan runsaastiin kalkkikiviesiintymiin vuonna 1895. Seuraavana vuonna he tutkivat esiintymien laajuutta ja laatua. Tulosten oltua rohkaisevia he vuokrasivat yhdessä kaksi kalkkikiviesiintymää 40 vuodeksi, yhden Lohjansaaren Hermalan kylän Kiekalasta ja toisen Tytyristä. Louhintaa johtamaan saapui Saksassa panimomestariksi opiskellut Karl Forsströmin poika Petter Forsström eli Kalkki-Petteri, joka johti kalkkikaivosta aina vuoteen 1962.

Tytyrin kiven turvin uunin tuotanto oli 14 - 15 tonnia vuorokau-

dessä. Vuonna 1989 uuni tuotti 480 tonnia sammuttamatonta kalkkia ja 2750 tonnia sammutettua kalkkia. Sammutettu kalkki käytettiin laastin valmistukseen, sammuttamaton kalkki puolestaan toimitettiin nahkateollisuuden käyttöön.

Ojamon kaivos alkoi vuonna 1924 avolouhoksena ja pääsi täyteen vauhtiin vuonna 1925. Vuosina 1931 - 1933 siirryttiin ensin osittain ja sitten kokonaan maanalaaiseen louhintaan. Vuonna 1927 kaivoksen työntekijät menivät korkeammalta taholta tulleen käskyn perusteella lakkoon. Kalkkitehtaan työntekijät aloittivat pian myötä-





tuntolakon, ja lakko käsitti 90 % kalkkitehtaan työntekijöistä. Lakko kesti 20 kuukautta, ja se päättyi työläisten kannalta huonosti: Lakkolaisten töitä tekivät nyt uudet työntekijät, eikä suurta osaa vanhoista huolittu takaisin tehtaalle. Tarinaa olisi vielä paljon, mutta retki jatkui. Kävimme katsomassa videoesitystä kaivoksen arjesta. Näimme vanhoja kaivoskoneita, vanhan kuiluhissin ja paljon muutakin mieleen painuvaa. Kuilukäytävältä siirryimme taas Tytyrisaaliin, jossa lounastimme. Lounaan jälkeen nousimme maanpinnalle, ja kotimatka alkoi.

Kirjoitus ja valokuvat
Rainer Heinonen



KEVÄT

*Sinivuokon kukkivan näin
leskenlehdet lähekkäin,
sirkutti linnut
kevättä rinnassaan
kisaillen, lentäen lähekkäin
pyrähtäin vastakkain.
Rakkauden pesään pienoiseen
munat munii, yhdessä hautoen
ruokkien ja lentoon opastaen*

PIENI ILO

*Ota ilosta kiinni.
Pistä se pussiin,
älä päästä irti.
Vie se lähelle sydäntäsi,
ettei se karkaisi.
Se pieni ilo on,
vastaan tulevan hymy.*

Helvi Leino

KEVÄÄN IHME

*varjojen kylmyys
muistoa tähtiyöstä
auringon kullassa täyttynyt
silmiä toivo
ei huoleta halla!*

*tuulella leyhahtää
koivujen utuinen huntu
hiirenkorvien keinussa ilo
säteiden lämpö*

**Marja-Terttu
Komulainen**

KESÄILTOJEN PÄHKINÖITÄ



Keksi vihjeisiin sopivat vastaukset

1. MERKITTÄVÄ RAKENNUS?

- * Lasiaa
- * Muovibee

2. MIKÄ KAUPUNKI?

- * Jackinsilmä
- * Jamesinnenä

3. PIENEMPI ELÄIN?

- * Moinähilkka
- * Tervenäpirkko

4. "KARHUN KIERTO?"

- * Maatamoreeukko
- * Tähdetloveämmä

Syntymäpäivillä



Itä-Helsingin kerhon
15-vuotisjuhlia vietettiin
24.3.2015 Matteuksen
kirkolla Itäkeskuksessa.

Mukana oli juhlavasti son-
nustautunut hymyilevä
joukko oman kerhon väkeä
ja muista kerhoista tulleita vieraita.



Puheenjohtaja Reijo Sytelä toi-
votti kaikki lämpimästi tervetul-
leeksi, Jaana Rautonen ja Lasse
Myllymaa valloittivat laulumusii-
killaan ja juhlavan kahvipöydän
antimet veivät kielen mennessään.
Herkkujen satsauksen lomassa
kuultiin tervehdyksiä: Uudenmaan
Parkinson-yhdistyksestä puheen-
johtaja Anneli Vuoristo-Salonen
ja Vartiokylän seurakunnasta seu-
rakuntapastori Karoliina Vid-
grén ja pääsuntio Heli Nieminen.
Itä-Helsingin kerho muisti kukka-
tervehdyksellä myös pitkäaikaista
puheenjohtajapariskuntaansa
Marjatta ja Tauno Valtosta. Iloisen
puheensorinan ja taputusten saat-
telemena Itä-Helsingin väki jakoi
vielä runsaat voitot arpajaisiin
osallistuneille.

Teksti ja kuvat: Anu Kivelä

Mussalon
Maijanrannassa oli 13.5.
Etelä- ja Pohjois-Kymen
yhteinen ulkoilupäivä
Tämä oli jo kahdestoista
kerta ja aina siellä on
yhtä mukavaa.
Kuva: Eila Lonka.



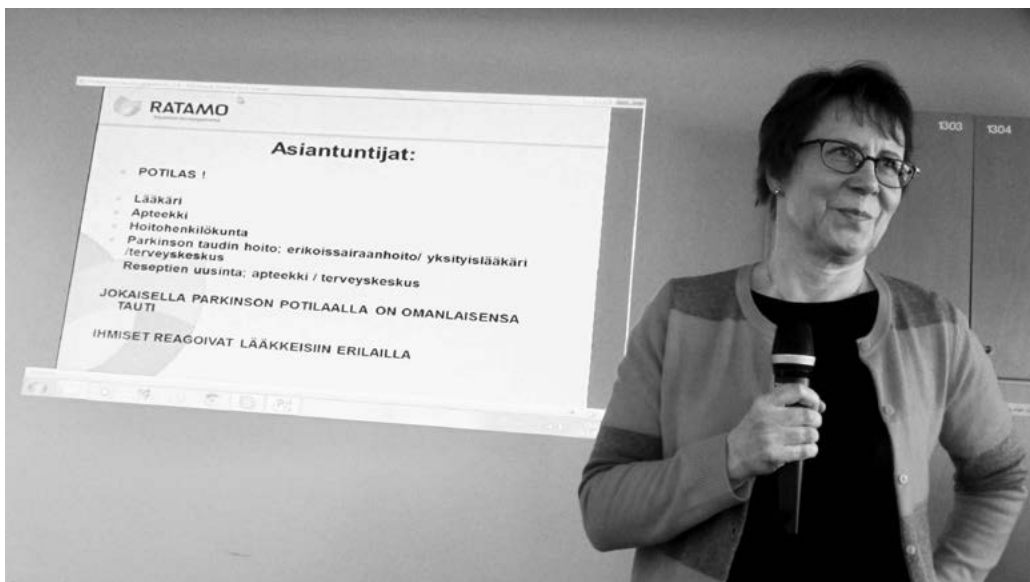
Miesten päivä

Pohjois-Kymen
kerhossa on jo pitkään
toiminut naisten oma
vertaistukiryhmä Ulla.
"Miesten ikiomaa
toimintaa on kaksi kertaa
järjestetty Miesten päivä",
kertoo Eero Naakka.

Tuosta 25 miehen nimikkopäi-
vän vietosta raportoi Hannu
Hohti: "Kotitalousneuvoja
Ulla Rantanen luennoi meille ensin
terveellisestä ruuasta ja sitten siis-
teydestä otsikolla Puhtaus on puoli
ruokaa. Kiinnostavasta ruokaju-
tusta jäi mieleen proteiinin tarve
ja kalan hyvät terveysvaikutukset.
Siisteys ei niinkään saanut meitä
miehiä syttymään, mutta tiedäm-

mepä nyt, kuinka paljon vaimom-
me näkevät vaivaa asian eteen!

Kolmannen esitelmän piti
sairaanhoitaja Liisa Kunnasto.
Hän puhui Parkinson-potilaisen
lääkeasioista – erittäin tärkeä ja
ajankohtainen aihe meille jokai-
selle. Välillä nautimme lounaasta
ja kahvista ja rentouduimme hai-
tarimusiikin ja yhteislaulun mer-
keissä."



Sairaanhoitaja Liisa
Kunnasto kertoo
Parkinson-potilaan
lääkkeistä
Kuva: Eero Naakka



Premiär för Parkinson yoga i Helsingfors

Genom en av våra medlemmar fick vår klubb kontakt med Daniela och det visade sig att det bland medlemmarna fanns ett stort intresse för ett experiment med Parkinson yoga. En lämplig sal hittades och vår målsättning att få minst 10 deltagare uppnåddes fort. I själva verket lockade kursen 12 deltagare, vilket var maximum för den valda salen. Alla intresserade rymdes inte med den här gången. Kursen ägde rum under perioden januari – mars i år.

Av deltagarna var flera nybörjare inom yogan medan några hade en lång och gedigen yoga bakgrund. Också för dem var MediYogan någonting nytt. Deltagarnas första kommentarer har varit mycket positiva och vi gör nu en utvärdering av programmet med tanke på en eventuell fortsättning. Samtidigt har Daniela flyttat in i permanenta utrymmen vid Jälgaregatan.

Våra första och begränsade erfarenheter av MediYogan tyder på att den kommer att få en fast ställning bland de åtgärder som används för att göra livet lättare för personer med Parkinson.

Christian Andersson
Helsingforsnejdens svenska
Parkinsonklubb

Aprilmånads klubbträff i Ekenäs

I dag var det igen den tredje tisdagen i månaden. En dag för Parkinsonklubbens möte i Ekenäs. Det betyder att vi far iväg till Ekenäs – från Sjundeå – för att träffa ett par dussin trevliga medlemmar i vår klubb: Västra Nylands Parkinsonklubb. Vi brukar samlas i frukostkafet SENORA. En del av oss äter sin lunch där och tar sedan itu med mötet, som börjar kl.14. Man får riktigt god mat till ett rimligt pris.

Den här soliga dagen fick vi stifta bekantskap med olika föremål, som hjälper – och gör livet lättare för oss som har parkinsonsons sjukdom. Vi är just ett passligt sällskap för detta ändamål. Rolf Therman från Ettonet OY var i full färd med att plocka upp saker på ett par bord, när vi kom fram.

Han blev inbjuden av Bodil Siro, som är vår klubbdragare.

- Det var 23 personer närvarande den här dagen och Rolf fick visa upp många fiffiga grejor från firman. Han har dragit igång den firman för ett par år sedan, då han blev pensionerad. Han ville göra något för energin finns kvar. Och så blev det att jobba med saker som kan hjälpa oss. Hjälpmedel som: påklädning av strumpor, komma upp ur sängen, klippa tånaglar, hjälpbord, sadelstol, beddbricka m.m. Medan Rolf berättade om sakerna på ett trevligt och upplysande sätt drack vi kaffe med rulltårta till.

Bodil och Kibe önskar er trevlig sommar.

Bodil Siro och Ingrid Kalima





MediYoga i Finland

MediYoga eller medicinsk yoga är en form av yoga som utvecklats på Institutet för medicinsk yoga i Stockholm. MediYogan har sina rötter i den klassiska Kundalini yogan men MediYogans fader, Göran Boll, har genom kliniskt arbete och forskning utvecklat den yoga formen så att den fått ett starkt fotfäste i den svenska sjukvården.

MediYoga är en avslappnande och terapeutisk form av yoga. Den röda tråden i MediYogan är den långa, djupa, medvetna andningen. Andningen kombineras sedan med långsamma, medvetna rörelser. Yogan grundar sig på att du medvetet gör rörelser genom att lyssna till din egen kropps signaler. I varje pass ingår också avslappning och meditation. MediYogan görs antingen sittande på en stol eller sittande/liggande på golvet.

MediYogan är ännu rätt ny i Finland. I Sverige finns MediYoga som rehabiliteringsform på vart tionde sjukhus eller hälsovårdscentral. Det är viktigt att poängtera att MediYoga inte är ett alternativ utan ett komplement i vården.

Finland hänger tyvärr ännu långt efter när det gäller MediYoga inom vården. Men vi är glada över att den första forskningen nu startat i Helsingfors. Inom FinnDiane projektet undersöks MediYoga och typ1 diabetes under ledning av Per-Henrik Groop. Som ledande forskningsläkare fungerar Milla Rosengård-Bärlund.

Inom MediYoga finns det ett helt eget program för Parkinson. Detta har Helsingforsnejdens svenska Parkinson klubb fått prova på under 10 veckors tid. Ännu finns det få studier som gjorts just om Parkinson och Mediyoga men en större studie pågår just nu i Norge. En mindre studie i Sverige visade på bättre sömn och mindre smärta efter en längre tids regelbunden MediYoga. Men oberoende av forskningsresultat var stämningen i vår Parkinsongrupp som träffades en gång i veckan fantastisk och jag hoppas att vi ses snart igen.

Daniela Lindqvist
Fysioterapeut och MediYoga instruktör

OTTEITA LÄÄKÄREIDEN SANELUISTA



Palpoiden voimakas arkuus keskellä rintakehää edessä vasemmalla puolella.

Lyönyt päänsä ja ottanut siihen 18 kpl 800 mg tabletteja ja viinaa Alcometer 2.8 promillea. Päättä särkee yhä.

Tulosyy: Kouristanut eläkkeellä psyykkisistä syistä.

Tupakoinut noin 7 savuketta 15 vuoden aikana.

Potilaan purema tuntuu tavalliselta.

Potilas katsoo silmiin tutkijaa ja irvistelee symmetrisesti.

Omatoimisesti noin 10 tuntia sitten pahoinpidelty.

Tullut tunne, että pää puolittunut ja lopettanut lääkityksen.

Kontrolli noin kuukauden kuluttua, suojaa veden korvalta.

Oikean korvan käyttö ei ole vasemmalla puolella suositeltavaa.

Potilas on tulossa nyt pyörätuolilla Imatran aluesairaalaan.



KESÄILTOJEN PÄHKINÖITÄ

Vastaukset

1. Veese
2. Joensuu
3. Heinäsirkka
4. Kuutamourakka



Happea ja hauskaa

Valkovuokkojen peittäessä metsänpohjat kokoonnuimme Helsingin Maunulan majalle viettämään kevätpäivää Happea ja hauskaa. Mukana järjestämässä oli myös Helsin-



gin Ladun aktiiveja, jotka lähtivät oppaiksi eripituisille kävelylenkeille. Majan kentällä pelattiin perinnepeli kyykkää ja kokeiltiin frisbeegolfia. Luontopolulla päästiin testaamaan luontotietoja. Meitä myös hemmoteltiin elävällä huilumusiikilla ja purkitettua musiikkia etsimme eri puista: Tänä vuonna erityisesti juhlistavan Jean Sibeliuksen puuaiheisia pianokappaleita päästiin kuuntelemaan puhelimella lukemalla puihin merkityt QR-koodit.

Ja kevätretkellä kun oltiin, tietysti paistettiin makkaraa ja juotiin kahvit. Mukavaa oli!

Anu Kivelä

Piuhat ja pumput aloittivat

Parikymmentä stimulaattorin tai annostelupumpun saanutta, niistä kiinnostunutta, asennusta harkitsevaa tai muuten vain lisätietoa kaipaavaa kokoontui vaihtamaan ajatuksia ja jakamaan omia kokemuksiaan UPY:n toimistoon huhtikuun lopussa.

Stimulaattori eli piuhat

Paikallispuudutuksessa tehtävässä, useita tunteja kestävässä leikkauksessa aivoihin työnnetään kalloon porattujen reikien kautta elektrodit, joilla aivoja stimuloidaan sähköisesti. Solisluun alle asennetaan ihonalainen stimulaattori, joka lähettää aivoihin sähköimpulsseja. Johdot kulkevat ihon alla korvan takana ja kaulalla.

Suomessa asennetaan vuosittain noin 80 stimulaattoria.

Yleensä tätä vaihtoehtoa harkitaan vasta, kun diagnoosista on kulunut seitsemän vuotta, ikää on alle 70 vuotta ja lääkkeiden tehoa ei enää pystytä lisäämään.

Annostelupumppu eli Duodopa

Lääke annostellaan pumpulla suoraan ohutsuolen yläosaan. Duodopa-pumppu painaa yhdessä lääkekasetin kanssa puoli kiloa. Duodopa on kokonaan korvattava lääke.

Edellytys pumpun asentamiselle on, että suun kautta otettavat lääkkeet eivät enää tehoa ja että potilas pystyy hoitamaan pumpun säädöt ja huoltotoimet.

Yhdessä keskusteltiin näistä aiheista:

- Jos et ole tyytyväinen tai olet epävarma lääkityksestäsi, kannattaa pyytää lausunto myös joltain toiselta neurologilta. Lääkärin työtä helpottaa, jos olet pitänyt kirjaa oireistasi. Sinulla on oikeus pyytää lääkärin epigriisi eli lausunto käynnistäsi.

- Apomorfiinikynän voi saada lääkärin reseptillä.

- Syksyllä on oma kurssi Parkinson-liiton Suvituudessa niille, joille on asennettu stimulaattori.

Yhdessä todettiin, että tarvetta ja kiinnostusta on niin piuha- kuin pumppuryhmälle. Ensi syksynä aloitamme vertaisryhmät kummallekin. Tarkemmat ajankohdat selviävät elokuun aikana.

Anu Jänis



Kuvissa: Asahi- jumppa. ↑
Pisteitä lasketaan. →
Tuomarin neuvonpitoa. ↓



Parkiadiit Helsingissä

Osa oli startannut matkaan jo aamuvorhain. Huhtikuun 10 päivänä kokoontui 60 - 70 henkeä Helsingin Ruskeasuolle kisaamaan pukka- ja pelkkisturnauksissa, tapaamaan tuttuja ja kokeilemaan uusia liikuntamahdollisuuksia. Järjestelyissä oli mutkiakin ja pelikenttiä oli käytössä suunniteltua vähemmän, mutta Martti Leppänen tiivistä yhteisen kokemuksen: "Parkiadien henki oli voimissaan, yhteisyys, jakaminen ja välittäminen." Tampere juhli tuloksissa ja ehtivät he muutakin kuten Jukka Lehtonen kuvaa: "Olin

pelkkiksessä mukana ja tutustuin myös tangon saloihin. Terveisiä hy-myileville opettajille!"

Tunnelma oli hyvä, ohjelmasta nautittiin. Pari asiaa järjestäjät kirjassivat opituiksi. Porukkahengellä tällaiset tapahtumat luodaan ja vapaaehtoisten panos on korvaamaton. Ottelukaavio ja -aikataulu sekä toimitsijoiden työnjako pitää

laatia ajoissa. Ja tarvitaan myös varasuunnitelma tai parikin sellaista, siltä varalta, että tulee viime hetken muutoksia järjestelyihin. Toiseksi, erilaiset oheisohjelmat tai esittelyt ovat tervetullut lisä Parkiadeille.

Ensi vuonna tavataan Turussa Parkiadien merkeissä.

Kristian Åberg

Vinkkejä ja linkkejä: Tango fysioterapiana - Metropolia AMK ja Markku Anttonen, sekä Suomen Tangokuntoutus ja terapia Ry. TanSSIPaja Miilun ryhmät, Helsinki: www.tanssipaja.net
Asahi- jumppa: www.asahi.fi
ja voimaa sauvoilla: www.bungypump.fi



Sinulle kysymys on oikean valinnan tekemisestä... Meille se on henkilökohtaista.

Etsitpä henkilöä avustamaan läheistäsi muutaman tunnin viikossa tai kattavampaa hoivaa, Home Instead voi auttaa.

- Kumppanuus
- Ruoanvalmistus
- Kodinhoito
- Lääkemuistutukset
- Kuljetukset/asiointi
- Alzheimer-hoiva

Jokainen Home Instead Seniorihoiva franchise -toimisto on yksityisesti omistettu ja johdettu.
© 2013 Home Instead Finland Oy

Soita saataksesi maksuton tapaaminen:
010 841 7400

Palvelemme pääkaupunki- ja Tampereen seudulla.

Home Instead
SENIORIHOIVA®
Meille se on henkilökohtaista

www.homeinstead.fi

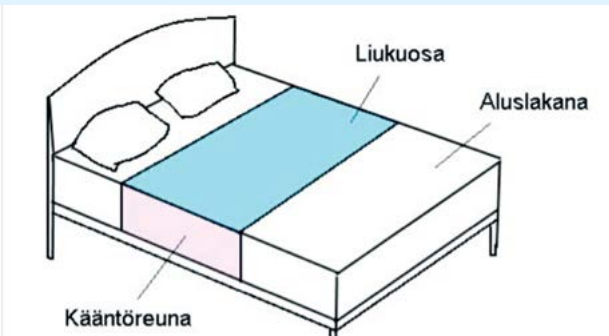
ADRESSIT

iloon ja suruun

UPYn omat adressit

- onnitelu
- tervehdys
- osanotto

Tiedustele toimistosta!

LIUKULAKANA

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

Sängyn/patjan leveys	Hinta
160 cm	28 e
120 cm	24 e
80 cm	20 e

+ postitusmaksu

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

**Älä jää yksin,
TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!**

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry:n tiloissa
os. Paciuksenkaari 8 B 18, 00270 Helsinki
puh. 050-359 8886 (ma-to klo 9-14)



**KOKOONNUMME
SYKSYLLÄ 2015**

ma 14.09 klo 16.00
ma 12.10. klo 16.00
ma 09.11. klo 16.00
ma 14.12. klo 16.00

Yhteyshenkilö:
Marja Pitkänen
puh. 050 363 0732

TERVETULOA!



APUVÄLINEET SUJUVAAN ARKEEN

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA ARKEEN
fennokauppa.fi






**TILAA UUSI
POSTIMYYNTIKUVASTO
VELOITUKSETTA**

FENNO MEDICAL OY

☎ 09 276 360 asiakaspalvelu@fennomedical.fi