

25. VUOSIKERTA

PARKKIS

1/2023



35 vuotta



Seikkailu Kilimanjarolla 2022



Parkinson taudin diagnoosi on oireisiin perustuva, siksi se ei useinkaan yllätä sairastunutta. Mutta se pysäyttää, se vaikuttaa sekä sairastuneen että hänen läheistensä elämään. Parkinsonin tauti ei kuitenkaan tarkoita elämän loppumista eikä unelmista kannata luopua.

Mieheni Seppo on harrastanut koko elämänsä liikuntaa: jalkapal-

loa, jääkiekkoa, juoksua. Olemme Sepon kanssa juosseet muutamia maratoneja, viimeisimmän vuonna 2014 Dublinissa. Olimme jo päättäneet ennen Dublinin juoksua, että ne on viimeiset maratonit, Sepon 10. ja minun 5. juoksu. Tämän maratonreissun jälkeen Sepon nivuset kipeytyivät, syytä ei tutkimuksista huolimatta löytynyt. Seppo jatkoi liikkumista kivun

sallimissa rajoissa ja nivuskipu helpottui.

Vuonna 2017 katsoimme tv:stä ohjelman Seikkailu Kilimanjarolla, joukko nuoria norjalaisnaisia lähtee valloittamaan Afrikan korkeimman vuoren huippua. Ohjelman nähtyäni sanoin Sepolle, tuon minäkin haluan kokea. Päätimme tehdä oman seikkailumme. Aloimme hankkia tarvittavaa vaatetusta, vaellusken-

kiä, makuupussit, alustat ja muuta tarvittavaa. Samana vuonna Seppo täytti 60 vuotta ja alkoi ensimmäiset näkyvät oireet, oikean käden lepovapina, yöllinen levottomuus. Sairaanhoidajana aloin epäillä Parkinsonia. Seppo varasi ajan työterveyslääkärille, tämä ohjasi neurologille. Vuoden verran vointia ja oireita seurattiin, Parkinsonin taudin diagnoosi tuli lokakuussa 2018. Minä olin heti valmis luopumaan Kilimanjaro-unelmasta, mutta Seppo päätti että reissuun lähdetään.

Matkaneuvotteluita käytiin Aventura-matkatoimistossa ja matka varattiin joulukuussa 2019 ja reissuun piti lähteä lokakuussa 2020. Pandemia sotki koko maailman tilanteen, niin myös meidän matkasuunnitelmat. 2020-2022 matkailimme kotimaassa, kiersimme kansallispuistoja, teimme vaeluksia. Mäntyharjulta Repovedelle, yli 60 km vuonna 2020, seuraavana vuonna Iso Karhunkierros 82 km ja tänä vuonna Oulangan kansallispuistossa päiväretkiä. Kotoa käsin teimme päiväretkiä etelän kansallispuistoissa ja lähimetsissä.

Lokakuussa 2022 matkamme kohti Afrikkaa oli viimein totta. 16 hengen ryhmä 25-65 vuotiaita. Olimme hyvissä käsissä, oppaamme oli Anni Penttilä, joka on kavunnut isompiakin kukkuloita. Lisäksi ryhmä tansanialaista tuki-



joukkoinamme. Seppo 65v ja minä 62v olimme vanhimmat vaeltajat, papa ja mama kuten paikalliset meitä kutsuivat. Reittimme oli Rongai-reitti ja kuudentena vaelpäivänä nousimme ylös huipulle, me saavutimme Gilman's Point 5685 m huipun 19.10.2022 aamulla klo 7 aikoihin, osa ryhmästä me jatkoi vielä kraaterin reunalle Uhuru Peakille. Laskeuduimme vuorelta alas Marangu-reittiä pitkin. Kokenut oppaamme Anni piti koko ryhmästä hyvän huolen. Paikalliset avustajat huolehtivat kaikista tarpeistamme, meille oli hyvät ruuat ja puhdistettu vesi aina tarjolla, kantajat kantoivat meidän painavimmat tavarat, jopa wc kannettiin meille jokaiseen leiriin. Yöt nukuimme teltoissa. Viikkoon ei juuri vaatteita vaihdettu, vain hampaat ja käsiä pestiin.

Seikkailu Kilimanjarolle oli raskas, mutta upea ja kokemisen arvoinen. Me teimme sen, unelma toteutui.

Jonkun faktatiedon mukaan puolet Kilimanjaron yrittäjistä epäonnistuu. Toisesta lähteestä katsottuna prosenttiluku on jotain muuta, mutta 100 se ei ole. Eikä taida olla kovin lähelläkään sataa. Ryhmämme kaikki 16 sai sertifikaatin, eli pääsi vähintään Gilman's pointille.

Kunnioitan Seppoa todella paljon. Hän suhtautuu Parkinsoniin kuten muihinkin ikäviin asioihin: turha murehtia sellaista, mille ei voi mitään. Parkinsonin tautia ei saa millään poistettua, mutta vielä toistaiseksi aktiivisuudella ja monipuolisen liikunnan avulla, sekä tietysti oikean lääkityksen avulla sairaus etenee hitaasti (kuten tansanialainen sanoisi, pole-pole) eikä suuremmin vaikuta meidän elämään. Olemme nyt molemmat eläkkeellä ja yritämme nauttia jokaisesta päivästä.

teksti: Helena Honkanen

kuvat: Anni Penttilä

Vinkkejä matkustamiseen sivulla 6





Ajatuksia erään matkan varrelta...

*"Life is like the ocean,
it can be calm and still,
or rough and rigid,
but in the end,
it is ALWAYS BEAUTIFUL!"*

Ilalla katsoessani hytin ikkunas-
ta kuunsiltaa, oli tyyntä ja kau-
nista. Mutta yöllä tilanne muut-
tui täysin, ensin pientä keinuntaa
ja jäiden kolinaa jäänmurtajan
kyliin. Sitten kuului kova rysäh-
dys. Olimme törmänneet isoon
jäävuoreen. Laivan asento muut-
tui hieman pystysuoraksi. Onneksi
vuode oli varustettu turvaverkolla
(pakollinen käyttö aina), jotta hen-
kilö ei putoa lattialle kesken unien
yllättävissäkään tilanteissa!

Hälytyskellot soivat ja se tar-
koitti meille "heti ulos kannelle ja
jotain vaatetta mukaan". Onneksi
olimme joutuneet harjoittelemaan
hätätilanteita varten joka viikko,
joten tiesimme miten toimia.

Vaikka oli heinäkuu, vaateva-
rustuksemme olivat todella paksu
untuvatakki ja -housut - muistu-
timme rekka-autojen ohjaamon
päällä istuvaa Michelinin mainos-
nukkea. Vasta ulkona kannella ta-
jusimme tilanteen vaarallisuuden.
Kukaan ei sanonut sanaakaan, jo-
kainen meistä lähetti mielessään
rukouksen yläkertaan, että selviäi-
simme hengissä.

Noin kahden tunnin kuluttua
laivan taitava miehistö sai vähitel-
len peruutettua laivaa ja laivan kul-
kuasento alkoi muistuttaa jo lähes
normaalia. Nuo kaksi tuntia olivat
kuin ikuisuus, mutta elossa olim-
me! Halasimme toisiamme sekä tai-
tavaa kapteenia ja koko miehistöä
siitä onnesta, että emme päätyneet
meren syvyyksiin ja siten maailman
lehdistön uutisiin. Saman matkan
aikana tulivat myös jääkarhut "tu-
tuiksi" melko läheltä.

Sanotaan, että matkailu avartaa
ja tuo uusia erilaisia kokemuksia
elämään. Näin tosiaan oli, kun sain
olla töitä tekemässä Cambridgen
Yliopiston tutkimusretkikunnan
mukana HUIPPUVUORILLA (Nor-
jan tilaamana). Vuosien aikana on
ollut paljon erilaisia kokemuksia ja
edelleen mietin, minne voisi seu-
raavaksi lähteä jännittävien koke-
musten perään!!!!

**Uudenmaan Parkinson-
yhdistys täyttää 35 vuotta.
Onnitteluni!**



**Toivotan jokaiselle toimijalle
ja yhdistyksen jäsenelle intoa
kehittää toimintaa edelleen
yhteisen asian hyväksi.**

Anneli Vuoristo-Salonen
Liiton ja yhdistyksen kunniajäsen
Kuvitus: Kaarina Luoto

PARKKIS 1/2023

- 2-3** *Seikkailu Kilimanjarolla 2022*
- 4** *Ajatuksia erään matkan varrelta*
- 5** PÄÄKIRJOITUS
- 6,8,9** *Parkinson ja matkailu*
- 7** JULKAISIJA
PÄHKINÄT
- 9** *Mennään verkkoon -hanke*
- 10** *Sähkön säästötalkoot*
- 11 ja 14** KERHOT TOIMIVAT
- 12-13** TULEVAT TAPAHTUMAT
- 14** *Liikunta-/ulkoilupäivä
Solvallassa*
- 15-16** *Etelä-Pohjanmaalta Uudenmaan
Parkinson-yhdistykseen
Isoäitiyden ilo ja ihanuus*
- 17** *Uusina UPY:n hallituksessa
Hymyä huuleen*
- 18** *HyMy-kylän altaalla tapahtuu!
Hyvinkään Parkinson-kerho
kuntoilee*
- 19** *Asahi-terveysliikunta*
- 20** *Kuntouttava nyrkkeily*
- 21** *Talin keilakisassa
osallistujamenestys
Kisakuume*
- 22** *Pelkkis on parkkisten tennis*
- 23** *UPY:n juhla-ilmoitus*
- 24** *35-vuotisvuoden tukijat*

35 vuotta

Juhlavuoden
mietteitä

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksellä on juhluvuoosi, 35 vuotta sitten yhdistys aloitti toimintansa. Juhlapäivää vietetään 20.4, tuolloin kuul-
laan hyvinvointiin liittyviä luentoja, muistellaan menneitä ja ennen kaikkea viihdytään yhdessä. Ilmoittaudu mukaan, juhlaohjelma on sivulla 23.

UPY:n toiminnan aikana moni asia on muuttunut ja uusia muutoksia on tulossa. Valtakunnalliset päätökset vaikuttavat myös yhdistykseen, vaikka asiat saattavat tuntua kaukaisilta. Tuet ja avustukset ovat toiminnan edellytys, siitäkin huolimatta, että vapaaehtoisten toimijoiden työpanos voi olla yhteensä jopa saatuja rahoja suurempi.

Emme ole ainoita, jotka miettivät, miten toiminta jatkuu ja kuinka saadaan uusia ihmisiä mukaan. Mietimme, mikä voisi kiinnostaa, kun suunnittelemme UPY:n tapahtumia, koetamme mahdollisuuksien mukaan huomioida toiveita ja ehdottaa jotain uutta. Tanssikurssi on vakiinnuttanut paikkansa, pelkkis-kentällä on tilaa uusille pelaajille, karaoke-iltoja on toivottu, keilaajat kokoontuvat useammalla hallilla, syysretki ja päiväristeily Tallinnaan ovat odotettuja tapahtumia. Lisäksi taidamme olla tällä hetkellä ainoa yhdistys, jossa on Parkinsonia sairastaville suunniteltua kuntopyrkkeilyä. Tekemisen kautta tarjoamme mahdollisuuden saada vertaistukea ja uusia näkökulmia muuttuneessa elämäntilanteessa. Tapahtumien järjestämiseen tarvitaan tekijöitä nykyisten rinnalle ja avuksi, että UPY:n tarjoama toiminta olisi odotusten mukaista.

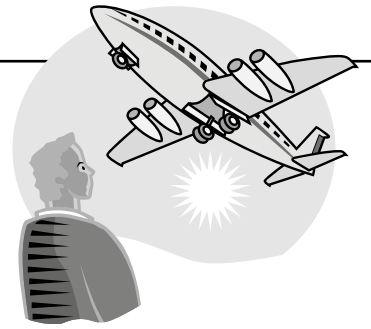
Vähäinen osallistujamäärä yhdistyksen järjestämissä vertaistukiryhmissä on mietityttänyt. - Miten tapaamisia tulisi jatkossa järjestää? Tammikuussa oli kaikille yhteinen vertaistukitapaaminen, jossa keskusteltiin vertaistukiryhmistä kevätkaudella 2023. Tällöin sovittiin, että kaikille avoin vertaistukiryhmä kokoontuu kaksi kertaa, molemmilla kerroilla on oma teema. Lisäksi vastasairastuneille järjestetään oma tapaamiskerta maaliskuussa pidettävän Uusien illan jälkeen. Myös syyskauden vertaistukiryhmätapaamisista tulemme yhdessä sopimaan kevään aikana. DBS-ryhmän kohdalla on ollut jo puhetta kaikille liikehäiriö sairaille yhteisestä vertaistukiryhmästä.

Tulevista tapahtumistamme voi lukea tämän lehden sivuilta 12-14 ja liiton Parkinson-tietoisuuskuukauden tapahtumista Hermolla-lehdestä. Tule mukaan, osallistumaan tai suunnittelemaan tulevaisuuden toimintaa. Yhdessä tekemällä toimintamme jatkuu.

Hyvää juhluvuootta kaikille

Kaarina Malm

Parkinson ja matkailu



Tässä on käytännön vinkkejä, mitä kannattaa ottaa huomioon matkalle lähtiessä. Vinkit koskevat etupäässä lentomatkailua ulkomaille, mutta niitä voi käyttää soveltuvin osin kaikkeen matkailuun.

Matkan suunnittelu

Omatoimimatkat sopivat kokeneille matkailijoille, koska matkan kes- ton, matkareitin ja aikataulut voi suunnitella oman kunnon mukaan. Jos omatoimimatkailu tuntuu vaikealta, matkatoimistoista kannattaa kysyä matkoja erityisryhmille, myös yhdistyksillä saattaa olla matkoja ohjelmassaan. Kannattaa aina selvittää, kuinka pitkiä kävelymatkoja on retkillä tai kulkuvälineen vaihtojen yhteydessä, onko aikaa riittävästi ja millaisen apuvälineen kanssa liikkuminen on mahdollista. Joissakin matkakohteissa voi vuokrata apuvälineitä, näistä paikoista saa tietoa matkatoimistoilta.

- Valitse suora lento, jos mahdollista.
- Vaihtojen määrä kannattaa minimoida ja varata riittävästi vaihtoaikaa.
- Päivällä matkustaminen väsyttää vähemmän
- Pitkillä lennoilla tai yölennoilla matkustaminen on mukavampaa, jos ostaa lisämaksullisen istumapaikan, niin saat enemmän jalkatilaa
- Vältä liian tiivistä aikataulua

Ennen matkaa

Ennen matkan varaamista kannattaa arvioida omaa kuntoa ja keskustella tarvittaessa lääkärin kanssa matkustamisen liittyvistä riskeistä. Jos Parkinsonin taudin lisäksi on ollut äskettäin **lentämistä rajoittavia sairauksia** (esim. sydäninfarkti, aivoverenkiertohäiriöt) tai leikkauksia, lentoyhtiö voi

vaatia lääkärin tekemän selvityksen terveydentilasta.

Syväaivostimulaattorista (DBS), lääkeainepumpuista (Duodopa, Apomorphin), sydämen tahdistimesta ja tekonivelistä täytyy olla lääkärintodistus, ja ne on mainittava jo matkaa varatessa. Samalla voit kysyä erityisohjeet turvatar- kastusta varten.

Perusrokotteet tulee olla voimassa ja matkakohteen rokotus- suositukset voi tarkistaa Terve- den ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemasta **matkailijan ter- veysooppaasta**. Ulkoministeriön **matkustustiedotteessa** kerro- taan maiden turvallisuudesta ja ajankohtaista tietoa yhteiskun- nallisesta tilanteesta, säätilasta ja terveysriskeistä tai paikallisen ter- veyden- ja lääkehuollon valmiuk- sista. Ulkoministeriö suosittelee matkustusilmoituksen tekemistä **matkustusilmoitus.fi** -palvelussa ulkomaille matkustettaessa.

Parkinson-kortti ja -passi

Uudenmaan Parkinson-yhdistys on teettänyt jäsenilleen Parkin- son-kortin, jossa on tietoa Parkin- sonin taudista suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi ja johon voi kirjoit- ta matkakumppanin yhteystiedot.

On myös olemassa englannin- kielinen Parkinson-passi, (**Parkin- son's Passport**), jossa on yleistä tietoa Parkinsonin taudista sekä tietoa apomorfiinista, syväaivos- timulaattorista ja duodopa-pum- pusta. Passin voi tulostaa **parkin- sonseurope.org**-sivulta, siellä myös on ohjeet sen käytöstä.

Lääkkeet ja reseptit mukaan matkalle

Apteekista saa ilmaisen englannin- kielisen yhteenvedon todistaaksesi, että kuljetat omia reseptilääkkeitä. Lääkkeet pakataan käsimatkatava- roihin alkuperäisissä pakkauksissa ja lääkepakkauksissa ja -purkeissa pitää olla apteekin lisäämä ohje- tarra, jossa näkyy käyttäjän nimi. Nestemäisiä lääkkeitä ei tarvitse pakata muovipusseihin.

Duodopa-pumpun lääkekaset- tien kuljettamiseen tarvitaan myös lääketodistus. Lääkekasetit täytyy säilyttää kylmässä, ja niitä varten saa maksutta kylmälaukkuja ja kylmäpakkauksia tilaamalla ne val- mistajalta. Muille kylmäsäilytystä vaativille lääkkeille myydään aptee- kissa kuljetuspakkauksia. Kysy len- toyhtiöltä ohjeet kylmälaukkujen ja -pakkausten kuljettamiseen kä- simatkatavarana. Huoneistohotelli on hyvä majoitusvaihtoehto, jos lääkkeet pitää säilyttää kylmässä. Myös hotellin minibaaria voi käyt- tää lääkekaappina, selvitä etukä- teen huoneiden varustelu.

Ota Parkinson-lääkkeitä mat- koille mukaan kaksinkertainen annos ja säilytä ne kahdessa eri laukussa koko matkan ajan laukun katoamisen varalta.

Huumaavat ja keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet eli PVK-lääkkeet

Voimakkaat kipulääkkeet, mielia- lalääkkeet, rauhoittavat lääkkeet

Jatkuu sivulla 8

TIEDÄTKÖ -
MUISTATKO?**1. Minkä järven tunnettuja saaria on Kelvenne?**

- a) Inarin b) Päijänteen
c) Saimaan

2. Missä ihmisen elimessä sijaitsee Keräsenkotelo?

- a) Aivoissa b) Maksassa
c) Munuaisessa

3. Mikä on poliitikko Väinö Tannerin alkuperäinen sukunimi?

- a) Tandefelt b) Taube
c) Thomasson

4. Kuka sävelsi oopperan Aleksis Kivi?

- a) Uuno Klami b) Einojuhani Rautavaara
c) Leevi Madetoja

5. Mikä on Nigerian pääkaupunki?

- a) Abuja b) Accra c) Abidjan

6. Kuka keksi peilikaukoputken?

- a) Tyko Brahe b) Isaac Newton
c) Galileo Galilei

7. Mitä tutkivat palynologit?

- a) Tulivuoria b) Siitepölyä
c) Palindromeja

8. Mitä tarkoittaa Intian historiaan liittyvä sana Maharani?

- a) Pyhää vuorta
b) Hallitsijan puolisoa
c) Viisaiden neuvostoa

9. Minkä maalainen sanomalehti on Ta Nea?

- a) Kreikkalainen
b) Espanjalainen
c) Kroatialainen

10. Mitä ovat Hanumaanit?

- a) Kaloja b) Kissoja c) Apinoita

Vastaukset sivulla 19

A V-S,
liiton ja UPY:n kunniajäsen

**Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry
Nylands Parkinson-förening rf**

Malmin kauppatie 26 A, 00700 Helsinki, www.upy.fi,
puh. 050 359 8886

Y-tunnus 1104623-1, Pankkitili: FI16 1501 3007 2011 69

Toimisto on avoinna ma-to klo 9-14. Toimiston ollessa kiinni, jätä viesti vastaajaan tai lähetä sähköpostiviesti.

Sähköinen jäsenhakulomake www.upy.fi:n etusivulla.

Puheenjohtaja: Kaarina Malm, puh. 050 337 7754,
kaarina.malm@upy.fi

Toimistosiihteeri: Maaria Hänninen, puh. 050 359 8886,
toimisto@upy.fi

Hallituksen jäsenet 2023:

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunniaj), Jarmo Laakso (varaj), Anna Kock, Esa Koskelainen, Martti Kukkonen, Sari Kukkonen, Ulla Lehmijoki, Carita Piippo, Juha Venho, Vesa Lentonen (varajäsen) & Markku Partinen (varajäsen)

Taloudenhoitaja 2023: Martti Kukkonen

Toiminnantarkastajat 2023: Gustav Furuhejm ja Martti Leppänen sekä varatoiminnantarkastaja Heli Laakso.

Liikuntavastaava 2023 Esa Koskelainen, liikunta@upy.fi

Tietohallinta: Jarmo Savolainen, viestit@upy.fi

UPY:n liittokokousedustajat 2023:

Christian Andersson, Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Vesa Lentonen, Sampo Sulopuisto & Matti Tukiainen sekä varajäsenet Kaarina Luoto ja Carita Piippo.

UPY:n jäsenet liittohallituksessa:

Markku Partinen (pj) 2022-23 ja Kaarina Malm 2022-23

PARKKIS-LEHTI

Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa. Lehti on luettavissa myös sähköisenä UPY:n kotisivuilla. Jäsenille lehti tulee jäsenetuna, tilattuna 30 euroa/vuosi.

Toimitus: toimitustiimi, parkkis-lehti@upy.fi

Painosmäärä: 1700

Taitto: Vladimir Semkin

1/2023 kansikuva: Talin keilakisa 2022

Paino: Savion kirjapaino Oy

ISSN 2243-3708

Seuraava numero ilmestyy kesän alussa, johon aineisto 19.5.2023 mennessä.

Ilmoitusmyynnistä vastaa Uudenmaan Parkinson-yhdistys ja sen kerhot. Lehdelle tarkoitettu aineisto tulee lähettää sähköisessä muodossa lehden sähköpostiosoitteeseen ennen numeron viimeistä aineistopäivää.

Yhdistyksen vertaistuki- ja virkistystoimintaa ovat tukeneet Stean ohella Helsingin Kaupunki, Opintokeskus Sivis ja Ragnar Ekberg Säätiö sekä yksittäiset lahjoittajat. Kiitämme saamastamme tuesta.

sekä uni- ja nukahtamislääkkeet (ns. ”kolmiolääkkeet”) ovat yleisiä erityislupaa vaativia lääkkeitä. Tuontimääräykset eri maihin vaihtelevat, joten selvitä käyttämäsi lääkettä koskevat ohjeet sivustolta **EU-terveydenhoito.fi** tai kysy neuvoa apteekista.

Eurooppalainen sairaanhoitokortti

Euroopassa matkustavan kannattaa tilata ilmainen **eurooppalainen sairaanhoitokortti** Kelasta. Kortti oikeuttaa saamaan lääketieteellisesti välttämätöntä sairaanhoitoa EU- ja Eta-maissa ja Sveitsissä. Matkakustannuksia takaisin kotimaahan korvataan vain Pohjoismaista.

Eurooppalaisen sairaanhoitokortin kattavuus voi olla matkavakuutusta laajempi pitkäaikaissairauksien osalta, sillä kortti kattaa lääkärissä käynnin, jos pitkäaikais-sairaus pahenee matkan aikana.

EU:n vammaiskortti

EU:n vammaiskortilla voi todentaa sairautensa tai avustajan tarpeensa esimerkiksi matkustaessaan julkisilla kulkuneuvoilla ja osallistuessaan tapahtumiin. Englanninkielistä EU:n Vammaiskorttia voi käyttää sekä Suomessa että EU-maissa.

Vammaiskortin saamisen edellytyksenä on esim. Kelan 16 vuotta täyttäneen vammaistuki tai eläkettä saavan hoitotuki, omaishoitotosopimus, vammaispalvelu- tai sosiaalihuoltolain mukainen kulketuspalvelupäätös sekä vammaispalvelulain mukainen päätös palveluasumisesta tai henkilökohtaisesta avustajasta. Jos kortin hakijalla on omaishoitotosopimus tai henkilökohtainen avustaja, kortissa on A-merkintä, joka tarkoittaa, että kortin haltija tarvitsee avustajan tai tukihenkilön. Avustaja pääsee moniin tapahtumiin ilmaiseksi.

Vammaiskorttiin voi tilauksen yhteydessä lisätä symboleita, jotka auttavat näyttämään tuen tarpeen

(esim. toivoo esteetöntä kulkureittiä tai pääsyä jonojen ohi). jotka kertovat erityistarpeista, esim. esteetön kulkureitti, tarvitsen aikaa asiointiin

Matkavakuutukset

Matkustajavakuutus on hyvä ottaa kaikille ulkomaan matkoille, koska matkustajavakuutus korvaa hoidon äkillisen sairauden tai tapaturman ja kotiinkuljetuksen kustannukset. Matkavakuutuksissa on usein pitkäaikaissairauksia koskevia rajoituksia, joten on hyvä tarkistaa, mitä oma vakuutus korvaa.

Vakuutusyhtiöiden matkavakuutuksissa on eroja, mutta ne korvaavat ensiapuluonteisen hoidon, jos ennen matkaa ollut sairaus äkillisesti ja odottamattomasti pahenee matkan aikana. Sairaudelle tyypillisistä oireista aiheutuvia kustannuksia matkavakuutus ei korvaa lainkaan.

Apuvälineet lennolle

Lennolle voi ottaa maksutta kaksi henkilökohtaista apuvälinettä, jotka eivät mahdu matkalaukkuun. Apuvälineen painoa ei lasketa mukaan matkatavaroiden yhteispainoon, apuvälineen koko ja paino pitää kuitenkin ilmoittaa etukäteen, sillä ruuman tilat ovat rajalliset ja joissakin konetyypeissä on enimmäismitat apuvälineille.

Omalla rollaattorilla tai pyörätuolilla pääsee lentokoneen ovelle asti. Sieltä apuväline siirretään koneen ruumaan ja vastaavasti perillä tuodaan koneen ovelle. Jos pyörätuolin käyttäjä ei pysty itse kävelemään omalle paikalleen, hänet vietään sinne ns. kantotuolin avulla. Kävelykepin ja kyynärsauvat saa viedä matkustamoon. Lisäohjeet saat käyttämäsi lentoyhtiön kotisivuilta.

Matkalla

Lentokentälle liikkumiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Jos käveleminen ja jaksaminen arveluttaa, voi varata etukäteen avustuspalvelun, jolloin saat tarvitsemasi avun lentotermiinaalissa liikkumiseen ja koneeseen siirtymiseen. Palvelun voi varata myös kentälle, jossa on koneen vaihto sekä tietysti määränpäähän. Palvelun varanneet autetaan koneeseen ensin, samoin itsenäisesti liikkuvat, erityisryhmään kuuluvat pääsevät sisään ensimmäisinä. Vastaavasti avustettavat poistuvat koneesta viimeisinä, koska silloin ei tarvitse kiirehtiä.

Tekstin pohjana Sirpan Luoman Matkailu ja Parkinson – juttu 1/2019 Parkkis-lehdessä.

Boldattuja sanoja voi käyttää hakusanoina.

teksti: Kaarina Malm

Lisävinkkejä

- käsimatkatavaroihin lääkkeitä ja parin päivän vaihtovaatteet.
- mukavat, väljät vaatteet ja tukisukat jalkaan, jos jalkoihin tulee helposti turvotusta
- niskatyynyjä on lentokoneessa, mutta oma on hyvä olla bussi- tai automatkoja varten
- wc:ssä kannattaa käydä ennen koneeseen menoa ja sieltä poistumista

- joskus on syytä rajoittaa juomista, etenkin jos tulee yleensä kiire wc:hen”
- muista ”taukojumppa” ja jos mahdollista, kävele edestakaisin käytävällä wc-käynnin yhteydessä
- lautasliinat ovat yleensä pieniä, isoja lautasliinoja kannattaa olla itsellä
- liukueste ruoka-annosrasian alle, pieni pala riittää pitämään sen paikoillaan
- ota muutama pilli mukaan, sillä lento-koneessa ei aina ole pilliä saatavilla
- vatsan toimintaa, ummetus voi olla ongelma matkalla, ota mukaan suolen sisältöä pehmentäviä lääkkeitä, niitä saa jauheena tai kapsleina.
- kokoontaitettava kävelykeppi tai teles-kooppikävelysauva voi olla varalta mukana, vaikka et yleensä apuvälinettä tarvitse
- reppu, jossa on retki-istuin, on kätevä, jos ohjelmassa on retkiä ja kävelyä luonnossa



TUE UPY:n TOIMINTAA

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

STÖD NPF:s VERKSAMHET

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

Mennään verkkoon

Liikehäiriösairauksien liiton Mennään verkkoon -digihankkeen Tuetaan toisiamme -digiryhmä aloittaa pe 17.2.2023 klo 15.00–17.00, Jokelan monitoimitalo Dojo-kokoustila os. Keskustie 20, 05400 Jokela

Digiryhmä on matalan kynnyksen maksutonta vertaistoimintaa, jossa tutustutaan digilaitteisiin ja sähköiseen asiointiin. Sisältö on suunniteltu liikehäiriösairauksien erityistarpeet huomioiden. Ota oma digilaitte mukaan, laitteen käyttö tulee tutuksi. Ryhmänvetäjälle on myös digilaitte opettelu ja harjoittelua varten.

Ryhmään otetaan kuusi henkilöä ilmoittautumisjärjestyksessä. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko toukokuun loppuun saakka. Jos kiinnostuit, ilmoittaudu 10.2.2023 mennessä



sähköposti: digihanke@liikehairio.fi, otsikkoon ”Keski-Uusimaan digiryhmään ilmoittautuminen”
puhelin ma-to: Kerttu 044 705 8536 ja Katri 044 797 7817, myös lisätiedot

Jos sinulla on kokemusta digilaitteista ja olisit kiinnostunut olemaan digiavustaja digioppaan rinnalla, ota yhteyttä digihanke@liikehairio.fi tai 044 705 8536 (ma-to).

Lisää hankkeesta:

Liikehäiriösairauksien liitto ry (liikehairio.fi/palvelut/digiapu)

Sähkön säästötalkoot

Sähkön säästö on tänä vuonna noussut puheenaiheeksi ja tässä on siihen muutama yksinkertainen neuvo.

Elektroniikkalaitteet kuluttavat energiaa myös valmiustilassa

Kaikki elektroniikkalaitteet kuluttavat sähköä myös valmiustilassa. Kannattaa sammuttaa virta kokonaan tietokoneista ja muista kodin viihde-elektroniikasta, kuten televisioista ja radioista silloin, kun niitä ei käytetä. Kannattaa ottaa latausjohdot pois seinäpistokkeesta. Pistorasiassa kiinni ollessaan ne kuluttavat sähköä.

Reititintä ei tarvitse pitää aina päällä. Sulje reititin yön ajaksi. Yleensä datayhteyttä jaetaan kodin sisällä reitittimen avulla eri laitteille. Sen säännöllisellä sammuttamisella voi olla hyvä vaikutus myös nettiyhteyden toimivuuteen. Pitkään päällä ollut reititin voi alkaa hidastella, ja saattaa nopeutua uudelleenkäynnistyksellä. Älä kuitenkaan sammuta reititintä, jos kotona on älykodin laitteita tai valvontalaitteita, jotka vaativat jatkuvan nettiyhteyden toimiakseen.

Erilaiset akkutyökalut ja -laitteet kannattaa ladata vain silloin, kun akku on tyhjä. Huomaa, että pistokkeessa oleva latauslaite vie sähköä, vaikka siihen ei olisi kytketty ladattavaa laitetta.

Kannettava tietokone kuluttaa huomattavasti vähemmän energiaa kuin pöytäkoneet. Lisäksi läppärin etuna on sen akku, jonka turvin laitetta voi käyttää ilman jatkuvaa lataamista. Pöytäkoneen sähkön kulutukseen vaikuttaa keskusyksikön lisäksi tarvittava näyttö ja muut mahdolliset lisälaitteet. Läppärin etuna on se, että sähkökatkon iskiessä päälle läppärissä

riittää virtaa, jos akku on ladattu, kun taas pöytäkone sammuu heti. Lisäksi läppärin voi ottaa tarvittaessa mukaansa. Puhelin vie vain murto-osan siitä sähköstä, minkä pöytäkone tarvitsee toimiakseen. Pienelle näytölle mahtuvat hommat kannattaa hoitaa puhelimella.

Säädä näytön sammutuksen ja lepotilan viive mahdollisimman lyhyeksi. Sama kannattaa tehdä myös tietokoneelle.

Monissa nykyaikaisissa akkukäyttöisissä laitteissa on mahdollisuus pikalataukseen. Se on hyvä tapa, kun akku pitää täyttää nopeasti. Pikalataus ei ole kuitenkaan hyvä ratkaisu kulutuksen vähentämistalkoissa. Pikalatauksessa akku ja latauslaite kuumenevat nopeasti ja näin ollen osa lataukseen tarkoitusta energiasta menee taivaan harakoille. Käytä pikalaturin asemasta heikkotehoista laturia, kun et tarvitse nopeaa latausta.

Digipalveluiden käyttäminen pienellä näytöllä

Sähkön kulutuksen kannalta on merkitystä, millä laitteella nettiä selaat tai käytät erilaisia digipalveluja. Mitä pienempi näyttö, sitä vähemmän kulutat sähköä. Yleensä kannettava käyttää vähemmän sähköä kuin pöytäkone ja niihin verrattuna puhelin on varsin pihi.

Optimoi näyttösi ja televisiosi asetukset

Säädä näyttöjen ja televisioiden kirkkaus järkevälle tasolle. Vähennä näytön kirkkautta, suuri ja loistava ruutu vie enemmän sähköä

kuin himmeämpi ja muista myös näytön resoluutio. Sitäkin kannattaa säätää pienemmäksi. Vähällä vaivalla tulee iso säästö.

Jos kuuntelet musiikkia tai podcasteja

Musiikin kuuntelu onnistuu ilman kuvaa, ota siis videon ja kuvien näyttäminen pois päältä. Toimii yleisimmissä streamaus- ja toisto-ohjelmissa. Toki jos videon katsominen on tärkeää, älä silloin poista kuvaa.

Yhteenveto

Kännykkä on sähkön kulutukseltaan paras vaihtoehto, kun kyseessä on energian säästäminen. Sen energian tarve on selvästi pienempi kuin pöytäkoneen, läppärin ja tabletin.

Yllä olevat toimenpiteet ovat helppoja toteuttaa perhepiirissä. Niillä on vaikutusta omaan sähkölaskuun ja myös koko valtakunnan sähkön kulutukseen, sillä pienistä puroista tulee lopulta iso virta.

teksti: Jarmo Laakso



Espoo

Espoon Parkinson-kerhon kokoukset

ja jummat järjestetään Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituuli 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat

Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.00-18

Vertaistukituki

Vertaistukiryhmä kokoontuu joka torstai klo 16-18 nettikikouksina.

Toimintaa koordinoi Juha Venho

Omaistuki

Omaistukiryhmää kanavoidaan UPPY:n Oiva Omaiset ryhmän kautta. Oivat Omaiset ryhmää koordinoi Tuula Sarvas, tuula.sarvas@gmail.com 050 357 33 96. Ole yhteydessä Tuulaan päästäksesi ryhmän kutsulistalle.

Parkinsonjumpa

Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30.

Yhdyshenkilö: Jorma Aho-Mantila, puh. 045 606 6065, jorma.aho-mantila@saunalahti.fi

Keilailu

Tiistaisin klo 11-12 Tapiolan keilahallissa Tiedustelut Aarne Havas, puh. 0440452224, arska.havas@gmail.com tai Vesa Lentonen puh. 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com

Pukka, pelkkis ja tanssi

Pukkaa, pelkkistä, tanssia pääsee harrastamaan Kampin liikuntakeskuksessa UPPY:n vuorolla maanantaisin klo 13-15.

Yhdyshenkilö: Aarne Havas, puh. 0440452224, arska.havas@gmail.com

Yhteystiedot

Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, espoonparkkis@upy.fi
Sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com
kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi
Espoon Parkinson-kerhon kotisivut: www.parkinsonespoo.fi

Helsingforsnejden

Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb är en samlingspunkt för personer med Parkinsons sjukdom och deras anhöriga. Vi försöker ge kamrattstöd samt upprätthålla balans mellan "fakta och fritid".

Klubbmöten

Klubben sammanträder till möten den andra tisdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation. På mötesagendan har vi föredrag av Parkinsonspecialister men också mera allmänna frågor. Diskussion, kaffe och stoltgymnastik hör till det ordinarie programmet. Information om möten sänds ut i god tid till samtliga medlemmar och publiceras i Hbl dagen före mötet. Frågor om programmet besvaras av Christian Andersson, christian.andersson@kolumbus.fi och tel 040 7544362.

Kontaktpersoner

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi
Skattmästare Helmuth Sippel, 050 3284568, helmuth.sippel@kolumbus.fi
Sekreterare Anna Kock, 050 3205260, annakock34@gmail.com
Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs hemsida: https://helsingforsparkkis.yhdistysavain.fi/

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset toukokuun loppuun parittomien viikkojen torstaina klo 14-16 (ei juhlapäivinä) Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki.

Lisäksi kevätretki Forssaan

11.5. ja perinteinen lohikeitto- / pannukakkulounas Kampelassa 25.5. Lisätiedot kerhon kotisivuilta.

Keilailu

Kerhon keilailu joka maanantai ja keskiviikko klo 10-12 (ei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro.

Lisätietoja antaa liikuntavastaava Pekka Tontti.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja: Anja Soini, puh. 040 5554775

Sihteeri: Arto Siitonen, puh. 050 301 5112

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004

Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

Itä-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut: https://itahelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Länsi-Helsingin Parkinson-kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelutalossa, osoite Laajalahdentie 30, 00330 Helsinki, toinen kerros.

Tervetuloa vanhat ja uudet kerholaiset!

Raitiovaunu nro 4 tuo puistotielle.

Siitä voi nousta bussiin 500, joka tuo palvelukeskuksen viereen.

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com
Länsi-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut: https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15-17 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6.

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana kaksi kertaa viikossa Lepovillan kuntosalissa, Torikatu 10 Hyvinkää.

Tiedotamme kerhon toiminnasta kotisivuilla https://hyvinkaaparkkis.yhdistysavain.fi/ ja Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteystiedot

Sihteeri / Liikuntavastaava Suoma Rantonen, 040 042 6120, suoma.rantonen@gmail.com

Taloudenhoitaja Kaj Grönroos, 050 559 1652, kaj.j.gronroos@gmail.com

Hyvinkään Parkinson-kerhon kotisivut: https://hyvinkaaparkkis.yhdistysavain.fi/

Keski-Uusimaa

Vertaistukiryhmätapaamiset

Kokoontumiset ovat joka kuukauden 1. arkimaanantaina klo 15.30-16.30 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Vertaistukiryhmät ovat erikseen sairastaville ja omaisille.

Kerhotapaamiset joka kuukauden 1. arkimaanantaina kello 17.00-19.00, Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava. Yleensä ohjelmassa on asiantuntijan pitämä puheenvuoro, keskustelua ja kahvit leivonnainen.

Viikoittaiset tapahtumat:**Vesijumppa**

Tiistaisin klo 12.15 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä. Huom! Vesijumppa on nyt 45 min pituinen.

Pukka /Boccia

Tiistaisin klo 13.30-14.45 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Keilaus

Keskiviikkoisin klo 15.00-16.00 Järvenpään keilahallissa, Pykäläkatu 2, Järvenpää.

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla www.kuparkkis.yhdistysavain.fi

Kerhotapaamisista ilmoitetaan alueen ilmaisjakelulehtien yhdistyspalstoilla.

Yhteystiedot:

Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi

Puheenjohtaja/kerhonvetäjä Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755

Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328

Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhon kotsivut: www.kuparkkis.yhdistysavain.fi

Lohja

Tapaamiset

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman herkuu, Virkkalantie 15, 08700 Lohja. Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko kello 18.30-20.30.

Yhteyshenkilö: Sari Leppänen, puh: 0504264396, sari.leppanen3@gmail.com

Liikunta

Viikoittainen jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja
Kerhon viikoittainen keilailuharjoitus torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Matti Tukiainen, puh. 040 060 0099, mattitukiainen@gmail.com
Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com

Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, leenaa.ovaska@gmail.com

Kotisivut / jäsenrekisteri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.fi

Lohjan Parkinson-kerhon kotisivut: https://lohja.parkinson.fi/

HALLITUKSEN KOKOUPÄIVÄT
kevätkaudella 17.1., 21.2., 14.3.,
18.4. ja 23.5.2023.

VERTAISTUKEA

ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE MUKAAN!

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

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



- kunnioitamme toistemme mielipiteitä
- olemme tasa-arvoisia
- vaitiolovelvollisuus tuo luottamusta

Tammikuun yhteisessä vertaistukiryhmätapaamisessa sovittiin, että kevätkaudella järjestetään kaksi teemallista vertaistukiryhmätapaamista kaikille Parkinsonia sairastaville.

Vertaistukiryhmä

Tiistai 28.2.2023, klo 16-18, Käytännön vinkkejä arkeen.

Keskustelemme ja jaamme hyväksi koettuja keinoja helpottamaan tekemistä.

Tiistai 4.4.2023, klo 16-18, Myönteinen elämänsäsenne auttaa.

Keskustelemme ja jaamme, mitkä asiat saavat jaksamaan.

Omaisten vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 15.30 alkaen:

10.1., 14.2., 14.3., 11.4. ja 9.5.2023. Syyskuun tapaamisen sijaan omaisten retki. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

KÄVELYÄ PALOHEINÄSSÄ

UPY:n kävelyporukka kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11 (ei heinä- tai elokuussa) säävarauksella. Kokoontumispaikka on Suomen Ladun majan luona Paloheinän urheilualueen parkkipaikalla, os. Pakilantie 124, 00670 Helsinki.

Tiedustelut ja toteutumisen varmistaminen Martti Leppäseltä, puh. 040 512 8407 tai www.upy.fi.



UPY:N LIIKUNTAVUORO

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13-15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Kevätkaudella vuorot jatkuvat 24.4.2023 saakka. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, puh. 050 380 9760.

SOVELLETUN TANSSIN KURSSI

Sovellettu tanssi tuo hyvää oloa ja liikunnan iloa. Tanssiaskelten yksinkertaisuus tekee tanssimisesta helppoa. Lisäksi tanssi aktivoi eri lihasryhmiä ja auttaa tasapainon hallintaan. Osallistua voi myös ilman paria ja tuolilla istuen. Kevään kurssi on maanantaisin klo 13-14, 9.1.-24.4.2023 (EI 10.4.), osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D.

Ohjaajana on tuttu Nina Krook Tangokoulusta. Ilmoittautuminen toimistolle; toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886 ja vahvistuksen saatuaasi osallistumismaksu 30 euroa/osallistuja UPY:n tilille: FI16 1501 3007 201169, viite 920180.



ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAA

Keväällä 2023 on kaikille sairausryhmille avoin Asahi-terveysliikuntaryhmä. Asahi sopii kaiken kuntoisille, liikkeet tehdään pääosin seisaallaan. Voit myös ottaa rolaattorin mukaan tai käyttää tuolia apuna.

Vertaisohjaaja: Riaz Zabihian, puh. 040 1676021

Aika 12.1.2022- 30.3.2022

Paikka: Lauttasaaren kirkko, Myllykallion rinne 1, jumpasali (900 m metroasemalta ja kirkolla hyvin paikoitus-tilaa)

Tervetuloa mukaan kokeilemaan!

TOIMINTATERAPIAKURSSIT

Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijat ohjaavat Parkinsonia sairastaville ja muille liikehäiriösairausryhmille suunnitellut toimintaterapiakurssit Metropolian Myllypuron kampuksella. Mukaan mahtuu 4-6 osallistujaa / kurssi. Kurssien toteutusta ja suunnittelua valvoo ohjaava opettaja. Myllypuron kampuksen osoite on: Metropolia ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki.

2. kurssi, Oman näköinen mielekäs arki. Ryhmässä ollaan arjen ja omien vahvuuksien äärellä ja pyritään yhdessä toimimalla vahvistamaan jokaisen oman näköistä arkea.

C Ryhmä: 2.5, 4.5 ja 9.5.2023 klo 10-11:30. Yhteensä 3 kertaa

D Ryhmä: 2.5, 4.5 ja 9.5.2023 klo 12-13:30. Yhteensä 3 kertaa

Ilmoittautuminen toimistolle 30.3.2023 mennessä toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen osallistumismaksu 15 euroa UPY:n pankkitilille: FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 11220219.

HYMY-KYLÄN® TOIMINTATERAPIAN VASTAANOTTO KEVÄTKAUDELLA 2023

HyMy-kylän® toimintaterapiapalveluissa sinut kohdataan kiireettömästi ja asiantuntevasti Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden toimesta, ohjaavan opettajan valvonnassa. Toimintaterapiakäynnilläsi korostuu kokemuksiesi ja näkökulmiesi huomioiminen. Toimintaterapiakäyntisi aikana tarkastelemme yhdessä toiminnallisuuttasi ja elämäntilannettasi sekä ympäristötekijöiden vaikutusta suoriutumiseesi. Aikoja varattavissa 3.-11.4.2023. Käynti kestää 45-60 min. ja maksaa 30 euroa.

Varaa aika HyMy-Kylän asiakaspalvelusta., p. 040 334 5629 ja p. 040 653 1722

Käyntiosoite: Myllypuron kampus: Myllypurontie 1. Helsinki

OHJATTUA MURTOMAAHIIHTOA PALOHEINÄSSÄ 9.3.2023

Tule verestämään hiihtotaitojasi tai kokeilemaan uutta talvilajia Paloheinän laduilla, torstaina 9.3.2022, klo 10-13. Jos lunta ei ole silloin riittävästi, niin sauva-kävelemme.

Ota omat sukset mukaasi tai tarvittaessa voit vuokrata sukset paikasta. Suomen Ladun majalta lähtee hyvät tasamaastossa kulkevat ladut. Hiihdon jälkeen juodaan mehut tai kahvit Paloheinän ulkoilumajalla.

Osallistuminen: Ilmoita tulostasi viimeistään keskiviikko 8.3. mennessä liikunta@upy.fi tai toimistolle puh. 050 359 8886.

Kokoontuminen: Suomen Ladun Majalla Paloheinän urheilualan parkkipaikan vieressä, Pakilantie 124, 00670 Helsinki.

Bussiyhteydet: Bussi 66:n päätepysäkki Paloheinän parkkipaikan vieressä ja bussi 560:n pysäkki Paloheinän Majan luona.



YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS TORSTAINA 15.3.2023, KLO 17

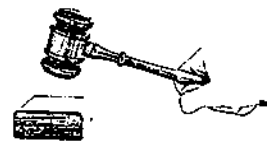
UPY:n toimitilat/Teams-sovellus, Malminkauppatie 26 A, 00700 Helsinki.

Yhdistyksen kevätkoukussa 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. Kokouksessa esitettävät asiat tulee toimittaa hallituksen käsiteltäväksi 15.2.2023 mennessä.

Ennen varsinaisen kokouksen alkua kahvitarjoilu on klo 16.15 alkaen ja puheenjohtaja Kaarina Malm kertoo Liikehäiriösairauksien liiton ajankohtaisia kuulumisia, yhteistyöstä Neuroliiton kanssa ja yhdistyksen 35-vuotisjuhlavuoden tapahtumista.

Sitova ilmoittautuminen viimeistään maanantai 13.3.2023 mennessä. Teams-sovelluksella osallistumista varten ilmoita sähköpostiosoitteesi tai osallistumisesta paikan päällä. Ilmoittautumiset UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886. **Tervetuloa!**



TULEVIA TAPAHTUMIA:

Uusien jäsenten ilta, 27.3.

Kerhotoimijoiden päivä, 29.3.

35 vuotta



Oiva-työikäistenkerho

Oiva on työikäisenä Parkinsonin tautiin sairastuneiden ja heidän läheistensä kerho, joka tukee jäseniään kohtaamaan työ- ja yksityiselämän vaatimuksia sairauden eri vaiheissa. Oivassa on sekä työelämässä olevia että jo eläkkeelle jääneitä Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen koko toiminta-alueelta. Oivan tapahtumista tiedotetaan sähköpostilla, saat Oivan tiedotteet ilmoittamalla yhteystietosi Jarmo Laaksolle.

Yhteystiedot:

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

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

Rah.hoitaja Helena Salminen, ehsalminen@gmail.com

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

Porvoo / Borgå

Vertaistuki- ja kerhotapaamiset

Kevään 2023 kokoontumiset klo 15–17 kuukauden kolmantena maanantaina (16.1., 20.2., 20.3., 17.4 ja 15.5.) Omenamäen palvelukeskuksen Melba tilassa, Tulliportinkatu 4, Porvoo.

Liikunta

Porvoon uimahallin liikuntasalissa Linnankoskenkatu 2–6 Porvoon liikuntapalvelun järjestämät: Maanantaisin tuolijumppa klo 13.30–14.15 Tiistaisin Parkinson tautia sairastaville sovellettu ohjattu liikunta klo 15.00–15.45 Keskiviikkoisin tasapainokoulu ja sovellettu liikunta klo 13.30–15.00 Kokonhallin A-salissa, Jääkiekkotie 3: Tiistaisin sisäcurling yhdessä Porvoon Invalidien kanssa klo 13.30–14.30 Perjantaisin pelataan pukkaa klo 12.00–14.00

Lisää sopivaa liikuntaa löydät Porvoon Liikuntatoimen oppaasta.

Kerhotapahtuma

Kevään 2023 kerhotapahtuman aihe ja aika täsmentyvät myöhemmin.

Yhteystiedot:

Tiedottaja: Sakari Nikkanen, puh. 040 547 3366, porvoo.parkkis@gmail.com

Vertaistukiohjaaja: Olli Jäppinen, oma.jappinen@pp.inet.fi, puh.040 743 2704

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

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

Myyrmäki

Avoin, lämmin ja iloinen Parkinson-kerho

Säännölliset kokoukset

Kuukauden 1. torstai klo 15 Myyrmäkitalo Paalutori 3

Yhteystiedot:

puheenjohtaja Ilkka Saali, myyrmaenparkkis@upy.fi, puh 040 5073405

rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

Myyrmaen Parkinson-kerhon kotisivut: <https://myyrmaenparkkis.yhdistysavain.fi/>

Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kerhoilta on parillisten viikkojen tiistaisin klo 16.30-18 Simonkodin päiväkerhotilassa, os. Simontie 5, 01300 Vantaa. Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, puh. 050 380 9760

Varapuheenjohtaja Veli Mölsä, puh. 050 423 6724

Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819

Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi

Tikkurilan Parkinson-kerhon kotisivut: <https://tikkurilanparkinsonkerho.yhdistysavain.fi/>

Västra Nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag mellan kl. 14 och 16 i Seniors, Prästängsgatan 14 i Ekenäs.

Kontakt

ordf Åsa Sundström, k.sundstrom@pp.inet.fi, p. 040 560 3216

kassör Marja-Leena Nylund, nylundleena00@gmail.com, p. 040 700 5720

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

Parkinson-ryhmän tapaaminen kevätkaudella on joka kuukauden viimeisenä maanantaina klo 11-13 (30.1., 27.2., 27.3., 24.4. & 29.5.), Tellosalissa, Kuonomäentie 2, Klaukkala

Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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

Liikunta-/ ulkoilupäivää Solvallassa 10.5.2023

UPY liikunta-/ ulkoilupäivää vietetään tänä keväänä Solvallassa, Espoon Nuuksiossa. Tilausbussimme lähtee Kiasman edestä Helsingin keskustasta, jonne myös retki päättyy. Osallistua voi myös omalla autolla.

Perillä on mahdollista osallistua ohjattuun ryhmäliikuntaan Solvalla Areenalla tai ulkoilla omatoimisesti. Pääsemme kokeilemaan mm. jousiammuntaa ja kävelyjalkapalloa sekä pelaamaan tuttua petanquea. Mukaan on hyvä ottaa sisäpelitossut ja halutessasi vaihtovaatteet.

Liikunnan jälkeen lounastamme Villa Solvallassa, minkä jälkeen on mahdollista ulkoilla omatoimisesti tai vierailla Haltia Keskuksessa omalla kustannuksella (Museokortti käy). Yksi suosituista kävelyreiteistä on Solvallon Areenan luota lähtevä esteetön, mutta mäkkinen Maahisen kierros, joka on 2 km pitkä (kesto noin 1 tunti) ja menee näköalapaikalle. Matkan varrella on levähdyspaikkoja.

Osallistumismaksu on 20 euroa/jäsen ja 40 euroa/ei-jäsen ja omalla autolla osallistuvilla 18 euroa/jäsen ja 38 euroa/ei-jäsen.

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen to 26.4. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksu vahvistuksen saatuasi pe 27.4. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 202310051. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärintodistus.

Keskiviikko 10.5.2023

Lähtö- ja paluupaikka: Kiasman pysäkki (mukaan voi tulla myös matkanvarrelta etukäteen sovituilta pysäkeiltä)

Lähtö- ja paluu aika: Lähtö klo 9.30 ja paluu noin klo 15.15

Solvallon ohjelma: Ohjattua ryhmäliikuntaa Solvalla Areenalla klo 10.30-12.30, lounas klo 12.30 ja lounaan jälkeen ulkoilla omatoimisesti tai vierailla Haltia Keskuksessa omakustannuksella.

Etelä-Pohjanmaalta Uudenmaan Parkinson-yhdistykseen

Minulla on ollut aina läheisiä, tuttavasia ja kavereita. Monien kanssa tavataan, keskustellaan, harrastetaan tai ollaan vaan. Olen usein kaveri- ja sukulaisspiireissä se, joka pitää yhteyttä. Tulen toimeen erilaisten ihmisten kanssa, mutta viihdyn myös yksin. Pian täytän 72 v. ja elän omaa itsenäistä elämääni. Harrastan kulttuurua, liikuntaa ja vapaaehtoistöitä.

Tarvittaessa olen tyttären perheen apuna ja usein lapsenlasten kanssa.

Parkinson-diagnoosin sain jo 2011. Olen hyväksynyt sairauteni. Tulevaa en murehdi etukäteen. Mielestäni murehtiminen kuluttaa energiaa turhaan tässä vaiheessa.

Etelä-Pohjanmaalla viimeiset vuoteni olin yhdistyksen sihteerinä, 3 vuotta putkeen.

Puheenjohtajan kanssa kokoonnuimme parikin kertaa jäsentapaamisten välillä.

Se oli tarpeen, kun hoidimme yhdistyksen asioita.

Muutin Helsinkiin Kauhajoelta toukokuussa 2021. Uudessa asuinympäristössä minulle on muodostunut useita uusia tuttavuuksia. Taloyhtiömme asukastoimikunta on todella aktiivinen ja järjestää erilaisia kokoontumisia, joissa on ollut mukava olla mukana.

Tultuani Helsinkiin olin heti yhteydessä UPM:n toimistoon. Sain useita mahdollisuuksia lähteä mukaan. Paikalliskerhoja on useita, joista voi valita itselleen sopivan. Tiesin, että pääsen kiinni johonkin "tuttuun". Nyt olen vaihtanut jäsenyyteni Etelä-Pohjanmaan Parkinson-yhdistyksestä Uudenmaan Parkinson-yhdistykseen. Olin mm. UPM:n uusille jäsenille pidetyssä illassa. Siellä oli saatavilla paljon tietoa niin sairastuneille kuin omaisillekin.

Uudessa yhdistyksessä löysin Itä-Helsingin Parkinson-kerhon ja minut otettiin ystävällisesti vastaan. Kaikki on sujunut luontevasti alusta alkaen. - Olen saanut ja antanut vertaistukea.

Meillä Pohjanmaalla yhdistyksen kokoontumiset olivat kerran kuukaudessa, kun taas Itä-Helsingin kerho kokoontuu kahdesti kuukaudessa. Alussa se tuntui ajallisesti tiukalta tavalta, mutta nyt ymmärrän sen olevan tärkeä tapahtuma monelle, etenkin yksinäiselle. Kerhollamme on keilavuorot kaksi kertaa viikossa. Sekin oli oikein mukava yllätys täällä. Maanantaina pääsee irrottelemaan Kampin liikuntakeskuksessa pelaten pelkistä ja bocciaa tai tanssikursseilla.

Mikä sai minut osallistumaan? Se, että sairaus on sama, oli se sitten Etelä-Pohjanmaalla tai Uudella- maalla, vaikka jokaisella potilaalla se on omanlaisensa. Johtolankani olen lainannut: paras harrastaa kaikkea muuta kuin sairauksia. Tahto, halu, uuden oppiminen, kiinnostus monen asiaan ja uteliaisuus auttavat, vaikkein voikaan unohtaa ei-toivottua "ystävää", parantumaton Parkinsonin tautia. Osallistun kuitenkin aktiivisesti mahdollisuuksien mukaan ohjelmiin ja tapahtumiin muiden samaa kokeneiden kanssa.

Kaupunkielämää olen opetellut nyt pian 2 vuotta. Parkinson-yhdistysten toiminnat olen kokenut samankaltaisina entisessä ja nykyisessä yhdistyksessä. Kokoluokka vaan on eri.

Olen kotiutunut ja viihtynyt hyvin Helsingissä, sillä saan viettää aikaa tyttäreni perheen kanssa ja olen saanut uusia tuttavuuksia ja löytänyt toisen 'Parkkis-kodin'.

Toivon, että tavataan, uudet ja vanhat UPM:n jäsenet!

Anja Soini



Isoäitiyden ilo ja ihanuus

Pysähdyimme liikennevaloihin, minä ja viiden vanha tyttärenpoika. Olimme kaupungilla viettämässä mukavaa yhteistä päivää ja olin alkanut jo vähän väsyä. Pidimme toisiamme kädestä ja pysähdytyämme alkoi oikea käteni vapista. Pieni poika katsoi minuun, puristi kättäni huomattavan lujaa ja sanoi espanjaksi, toisella kotikielellään, päättäväisesti: "Fuerza de geco!" eli liskon voimat! Kysyin mitä hän tarkoittaa ja hän sanoi, että kyllä me liskon voimilla tuo typerä vapina saadaan loppumaan, puristetaan vain tarpeeksi kauan ja lujaa. Kysyin häiritseekö vapina häntä ja hän kertoi, ettei se häiritse mutta typerä se on kun on tullut Mumitan käteen.

Olemme kertoneet lastenlapsille sairaudestani sitä mukaa, kun ajattelemme heidän siitä jotain ymmärtävän. Vanhimmalle, tälle samaiselle ja nyt jo ekaluokkalaiselle liskokave-

Jatkuu sivulla 16

rille, olen jo sanonut sairauden nimenkin. Hän tietää, että Mumitalla on Parkinsonin tauti ja siksi olen joskus väsynyt, hidas ja kömpelö, vapiseva, huojuva tai itkuherkkä. Tärkeää on ollut kertoa myös, että minulla on tämän sairauden hoitoon hyvät lääkkeet eikä minulla ole mitään hätää. Hänen ei siis tarvitse pelätä, että minulle yhtäkkiä tapahtuisi jotain pahaa tai etten pystyisi huolehtimaan hänestä, pikkusiskostaan tai serkuistaan heidän ollessaan mummilassa.

Lastenlapset ovat minulle mielen voimavara, suuri ilon ja onnen lähde, elämäni suurin rikkaus. He ovat myös parasta lääkettä oireiden hoitoon. Ollessani näiden pienten kanssa en muista koloutuksiani tai jäykkyyksiäni. Kaikki huomio on pienissä ihmisissä ja aika rientää siivillä. Tokihan lattialta ylös könyäminen, pikkuautoilla päristely tai jalkapallon pelaaminen vaatii vähän extranotkeutta ja -nopeutta, mutta toistaiseksi olen onnistunut pysymään menossa mukana. Uimahalliin tai luistinradalle en tohdi yksin pienten kanssa lähteä mutta, kun isoisä eli Uko on mukana, nämäkin reissut kyllä onnistuvat.

Meillä on neljä tyttärtä ja näin ollen pikkuisia neljässä eri perheessä. Se tarkoittaa sitä, että aika monena päivänä viikosta on meillä jonkun tyttären perhe käymässä. Varsinkin vanhempain- tai hoitovapaalla olevat tyttäret tykkäävät viettää aikaa lasten kanssa meillä ja se on tietenkin ihanaa. Joskus he sopivat serkkutreffit mummilaan ja silloin riittää vilinää, kun täällä on monta melkoisen vilkasta ja kovaäänistä menijää. Olemme sisustaneet lastenlapsille oman huoneen tänne mummilaan, jotta heillä on paikka, jossa leikkiä sekä pitää lelut ja kirjat järjestyksessä. Niin ihania kuin heidän vierailunsa ovatkin, ovat ne myös välillä uuvuttavia ja voimia vieviä. Yritänkin järjestellä visiitit ja yökyläilyt siten, että olisi lepohetki tai jopa lepopäivä vierailujen välillä. Varsinkin yökyläilyn



jälkeen joudun keräilemään voimia päivän jos kaksikin.

Lastenlapsia meillä on peräti seitsemän, pienimmät kaksi heistä on alle kolmikuisia, taaperokaksoiset, kaksi leikki-ikäistä ja yksi koululainen. Välillä mietin, mitä kaikkea heidän kanssaan tekisinkään, jos olisin terve. Toisaalta, jos olisin terve, olisin vielä töissä yrityksessäni, enkä varmastikaan ehtisi olla heidän kanssaan kuin satunnaisesti. Olenkin puolileikilläni sanonut, että minulle annettiin tämä sairaus, jotta ymmärtäisin lastenlasten tärkeyden, ajan rajallisuuden ja viettäisin aikaa heidän kanssaan. Myin liiketoimintani kesällä 2021 ja viime vuoden lopulla jäin kokonaan työkyvyttömyyseläkkeelle. Se

tuntuu hyvältä ja oikealta ratkaisulta eikä vähiten näiden pienten aarteidemme takia.

Olen kiitollinen ja onnellinen näistä rakkaista pikkuisista ja toivon voivani liikkua ja leikkiä heidän kanssaan vielä vuosia. He kasvavat ja näkevät sairauteni etenemisen. Pidän tärkeänä, että he oppisivat suhtautumaan oireisiini luontevasti ja ymmärtäisivät niiden olevan osa minua. Niitä ei tarvitse pelätä eikä niihin tarvitse edes kiinnittää huomiota. Paitsi ehkä silloin, kun täytyy häätä vapina pois ja kutsua liskon voimat apuun!

*Lapsellisin talviterveisin,
Piipon Carita
teksti ja kuvat*

Uusina UPY:n hallituksessa

Olen insinööri, toimialani oli vesihuoto. Työssäoloaikaan liittyi myös aktiivinen ammattiyhdistystoiminta. Olin työyksikköni ylempien toimihenkilöiden edustajana useita vuosia. Harrastuksena on ollut myös toimiminen taloyhtiön hallituksen puheenjohtajana ja kiinteistönhuoltoyhdistyksen hallituksen jäsenenä.

Parkinsonin diagnoosi muutti elämäni vuonna 2012, jolloin siirryin eläkkeelle. Liityin heti eläköidytyäni Uudenmaan-Parkinson yhdistykseen ja Espoon Parkinson-kerhoon, jossa olen toiminut rahastonhoitajana ja sittemmin vuodesta 2014 lähtien sihteerinä. Toivon, että kokemuksestani voisi olla hyötyä yhdistystoiminnassa, kun minut valittiin UPY:n hallituksen varajäseneksi.

Vesa Lentonen

Parkinsonin taudin potilasyhdistyksillä on korvaamaton rooli taistelussamme etenevää sairautta vastaan. Oma taisteluni alkoi, kun tyttäreni hämmästykseni vaativat minua menemään lääkäriin ja diagnoosi tuli täytenä yllätyksenä heti ensikäynnillä. Onnekseni tuo ensikäynti kuitenkin päättyi lääkärin painokkaisesti sanoihin: ”Ota heti yhteyttä Parkinson-yhdistykseen, sieltä saat apua, tukea ja tietoa.”

Tällä tiellä olen edelleen. Pian kaksi vuotta olen elänyt todeksi Parkinson-yhdistyksen apua, tukea ja tietoa. Espoon aktiivinen Parkinson-kerho on kotipesäni ja nyt saan aloittaa myös Uudenmaan Parkinson-yhdistyksessä. Yhdessä UPY ja Espoon Parkinson-kerho tarjoavat monien harrastusmahdollisuuksien

lisäksi hämmästyttävän runsaita ja monipuolisia vapaa-ajan tapahtumia ja liikuntapalveluita. Vaikka olemmekin maallikoita, seuraamme tutkimusta ja joukolla koetamme soveltaa uusimpia lääkäreiden antamia ohjeita. Olen koulutukseltani ekonomisti ja jään nyt nyt eläkkeelle Helsingin yliopistosta. Siksi on erityisen hienoa tarkkailla tieteen ja tutkimuksen suurta merkitystä Parkinson-potilaiden jokapäiväisessä elämässä.

Vielä nykyistä useampien potilaiden ja omaisten osallistuminen toimintaamme olisi mahdollista. Kenties kaikki eivät ole saaneet lääkäriltään yhtä selkeää ja pontevaa neuvoa kuin minä. Liian moni jää yksin. Ajan puute ja heikko kunto saattavat rajoittaa osallistumista. Mutta suurin syy saattaa sittenkin olla, että potilasyhdistyksemme toimintaa ei tunneta riittävästi. Voisimmeko nyt, Uudenmaan Parkinson yhdistyksen 35-vuotisjuhluvuotena, käynnistää tiedotuskampanjan reippaassa hengessä uusien aktiivijäsenten hankkimiseksi ja yhä useamman potilaan ja hänen omaisensa palvelemiseksi? Tämän työn Uudenmaan Parkinson -yhdistys hallitsee mallikelpoisesti.

Ulla Lehmijoki



- Äiti, mitä tekisit, jos joku pudottaisi hajuvesipullosi lattialle niin, että se särkyisi?

- Kiljuisin ja lähettäisin syylälisen omaan huoneeseensa ilman iltapalaa.

- Selvä juttu. Menen heti kertomaan isälle. Hän lakaisee parhaillaan sirpaleita lattialta!



5-vuotias Marja tarkasteli tyytymättömänä parin päivän ikäistä kaljupäistä pikkusiskoaan sairaalassa. - Eikö tämän mukana tullut mitään lisävarusteita?



Tauno jäi kiinni verekseltään lompakkovarkaudesta. - Miten tämä lompakko päätyi teidän haltuunne, kysyi poliisi.

- Luulin sitä omakseni, vastasi Tauno.

- Tämä on kirkkaanpunainen ja kultakoristeinen naisten lompakko. Näyttikö tämä muka teidän lompakoltanne, tiukkasi poliisi.

- No ei ehkä päällisin puolin, mutta ne setelit lompakon sisällä kyllä, vastasi Tauno!



Koulussa opettaja kertoi, että muurahaista pidetään ahkeruuden vertauskuvana. Se uurastaa aamusta iltaan ja päivästä toiseen. Osaatko arvata, mitä sitten tapahtuu. kysyi opettaja. Liisa viittasi ja sanoi että joku astuu sen päälle.



- Sinä tunnut olevan varoissasi nuori mies, mutta minulle on jäänyt hieman epäselväksi, millä sinä tienaat rahasi, kysyi Einari tyttärensä uudelta poikaystävältä.

- Pääasiassa todisteiden puuttumisella, vastasi poika.

AV-S

liiton ja UPY:n kunniajäsen

HyMy-kylän altaalla tapahtuu!

Parkinsonin tauti ja allasharjoittelu

Parkinsonin taudin vaikuttaessa henkilön liikkumiskykyyn, on säännöllisen liikuntaharjoittelun todettu olevan taudin omahoidon kulmakiviä. Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen ja Metropolia Ammattikorkeakoulun yhteistyössä järjestämät allasharjoitteluryhmät ovatkin mainio tapa huolehtia omasta fyysisestä kunnosta muun päivittäisen liikkumisen rinnalla. Metropolia Ammattikorkeakoulun HyMy-kylän allasryhmissä on nähty jo puolentoista vuoden ajan innokkaita liikkujia ja iloisia jälleennäkemisiä.

Allasharjoittelu on nostettu eurooppalaisessa Parkinson-fysioterapian suosituksessa yhdeksi varteenotettavaksi harjoittelumuodoksi (Keus, S. ym. 2014). Uusien tutkimusten mukaan se on tehokas ja turvallinen harjoittelumuoto. Esimerkiksi tasapainon hallinnassa ja yleisessä toimintakyvyssä on koettu kohenemista allasharjoittelun myö-

tä ja ryhmässä tapahtuvaa toimintaa on pidetty tärkeänä sosiaalisen kanssakäymisen vuoksi (Terrens, A. F. ym. 2021).

Harjoittelussa huomioidaan päivittäinen toimintakyky

Toisen lukukauden fysioterapeuttiopiskelijat valmistelevat harjoitusohjelmat ja toteuttavat ohjaukset ohjaavan opettajan valvonnassa. Näin ohjelmissa tulee huomioiduksi muun muassa Parkinsonin tautiin tai dystoniaan liittyvät erityispiirteet. Lisäksi opiskelijoilla on tarjota vaihtoehtoisia liikkeitä, jotta kukin voi harjoitella omaan päivittäiseen toimintakykyynsä sopivalla tasolla. Oman harjoittelun tehokkuutta on helppo säädellä itse joko suoritustempoa nostamalla tai laskemalla. Ohjauksen lisäksi opiskelijamme tarjoavat tarvittaessa pientä apua pukuhuonetiloiissa esimerkiksi napittamiseen tai kenkien pukemiseen. Vaikka osallistumisen edellytyksenä on itsenäinen liikkumis-

kyky, on osallistuminen samaa sukupuolta olevan henkilökohtaisen avustajan kanssa mahdollista!

Allasryhmän toiminta jatkuu jälleen kevätkaudella

Yhteistyömme allasharjoittelun parissa on jatkunut saumattomasti syksystä 2021. Ryhmät ovat olleet pidettyjä niin osallistujien kuin opiskelijaohjaajien näkökulmasta. Osallistujapalautteissa on kuulunut tyytyväisyys tehokkaaseen liikkumiseen, ja oman toimintakyvyn kohentuminen. Opiskelijat taas ovat olleet kiitollisia tilaisuudesta päästä harjoittelemaan fysioterapeutin työssä tarvittavia ryhmänohjaustaitoja ja asiakaskohtaamisia. Myös opiskelijoiden saama konkreettinen palaute suoraan asiakkailta on ollut toivottua oppimisen näkökulmasta. Siispä tervetuloa toimintaamme mukaan, niin tutut kuin uudet osallistujat!

Teksti: Inari Heimo, lehtori,
Metropolia Ammattikorkeakoulu,
inari.heimo@metropolia.fi

Hyvinkään Parkinson-kerho kuntoilee



Hyvinkään Parkinson-kerholla kävi tuuri talvikauden kuntosalivuoroja jaettaessa. Saimme aiemman tunti viikossa -sijaan peräti kolme tuntia käyttöömmekseen siten, että toisena päivänä on kahden tunnin vuoro ja toisena tunti. Molemmilla kerroilla on Parkinson-potilaiden kuntoutukseen perehtynyt fysioterapeutti Erja Nikander ohjaamassa tunnin ajan ja yksi tunti tehdään omatoimisesti.

Saamme kuntosalin käyttöömmekseen maksutta Hyvinkään kaupungilta, mikä onkin merkittävä etu. Kuntosaliohjaajan palkkio katetaan osallistumismaksulla sekä avustuksilla.

Viime syksynä olemme ottaneet ”erityiskäsittelyyn” venyttelyn. Joka toinen viikko Erja ohjaa tunninmittaisen venyttelyjakson, mikä meille jähmeille Parkkiksille onkin todella tarpeen. Kotiläksyä saamme myös joka kerralla ja joka tunniksi Erja keksii jotain uutta.

Osallistujat ovat olleet tyytyväisiä ja toteavat: ”Tämähän on samalla vertaistukea” ja ”Kyllä venyttely on ollut ihan parasta.” Etenkin miehet kokevat venyttelyn hyödyllisyyden, sillä sitä ei miesten liikuntaryhmissä aina aktiivisesti harrasteta.

Kun ottaa lihaskunnan ylläpitämisen ja venyttelyn säännölliseksi tavaksi, säilyy toimintakykymme parempana ja pystymme hidastamaan taudin etenemistä.

teksti ja kuva: Suoma Rantonen,
kerhon liikuntavastaava

Asahi-terveysliikunta käynnistyi, sopii Parkinsonia sairastaville!

Mukaan ehtii ja mahtuu vielä hyvin kevään ryhmään. Tule kokeilemaan! Ryhmä harjoittelee Lauttasaaren kirkon liikuntasalissa. Tiedot lehden ovat tulevat tapahtumat sivuilla ja kotisivuston tapahtumakalenterissa.

Lauttasaassa on pitkä perinne asahi-terveysliikunnassa, voisi jopa sanoa, että laji on syntynyt Lauttasaassa noin 20 v sitten. Joka kesä lajin ”gurut” Yrjö Mähönen ja Keijo Mikkonen ovat vetäneet Lauttasaassa ulkona Kasinonrannassa asahia, joskus jopa yli kuudellekymmenelle harjoittelijalle.

Asahi on nimestään huolimatta täysin Suomessa kehitelty terveysliikuntamuoto. Asahi sopii kaiken kuntoisille, liikkeet tehdään rauhallisesti ja tavoitteena on tehdä liikkeet oman liikuntakyvyn puitteissa. Vaikka liikkeet tehdään pääosin seisaallaan, har-

joitellessa voi ottaa tukea esim. rollaattorista tai tuolin selkänojasta ja asahi-harjoitukset voi tehdä myös tuolilla istuen.

Asahi auttaa keuhonhallinnassa, parannetaan tasapainoa ja koordinaatiota sekä yleistä toiminnallista liikkuvuutta sekä rentoutetaan kroppaa. Tämä kaikki auttaa arkipäivän askareissa ja lisää omatoimisuutta.

Ryhmän vetäjänä on asahi-ohjaajakoulutuksen käynyt vertaisohjaaja Riaz Zabihian. Omat kokemukset asahin vaikutuksista saivat hänet hakeutumaan ohjaajakoulutukseen ja nyt hän haluaa tehdä asahia tutuksi myös muille.

Aivan mahtava paikka tämä hieno, juuri kunnostettu jumpasali. Tänne on liikerajoitteisen helppo tulla, oli sitten julkisilla metrolla/bussilla tai omalla autolla, kertoo ryhmän vetäjä Riaz Zabihian ja lähettää suurkiitokset Lauttasaaren Seurakunnalle, joka antoi tilan ryhmän käyttöön. Nyt alkaneessa kevään ryhmässä oli jo ensimmäisellä kerralla kymmenisen osallistujaa ja tilojen puolesta sopii tuplata ja triplata porukka. Käymme yhdessä läpi asahi-liikkeitä Parkinsoniin soveltaen. Tahti on rauhallinen ja kertausta paljon, joten mukaan kerkeää vielä hyvin. Muistin ja kotiharjoittelun tueksi on ”kurssimateriaalia” ja mukavan leppoisasti on ryhmästä tullut ideoita, vinkkejä ja tuntemuksia, mikä liike on itse kullekin mieluisin, Riaz tiivistää kurssin alkua ja kulkua.

Asahi-ryhmän antia

- Hyvä fiilis
- Hyvä liike, parempi mieli
- Vertaisohjaaja huomioi jokaisen
- Porukka kannustaa
- Jo paikalle saapuminen on liikuntasuoritus itsessään
- Oppimisen ja onnistumisen iloa.

teksti: Parkkis-toimitus

kuvat: Riaz Zabihian

**TIEDÄTKÖ –
MUISTATKO?**

**OIKEAT
VASTAUKSET**

1b, 2c, 3c, 4b, 5a, 6b, 7b, 8b, 9a, 10c



Rytmi, lihaskunto – jumppaa myös aivoille

Johnny B. Goode

*Kitaraansa kantoi juuttisäkissään
puun varjossa näppäilee kieliään
junat ohi kiirehtää
tahdin Johnnylle tarjoaa*

*jengi ohikulkeissaan sen tunsi ihollaan
hei kundi toi hallitsee skebaansa*

*kuule kuinka skitta ulvoo
Go Go, go Johnny, go go...*

*Johnnyltahan kävi rokki taikka
polkka...
Go Go, go Johnny, go go...*

*Johnny B. Goode, orig.txt Chuck Berry
suom. K. Åberg & viimeisen rivin idea
J. Lindfors*

Ruskeasuon urheiluhallilla on ollut mahdollista harrastaa jo muutaman vuoden ajan Parkinsonia sairastaville suunniteltua kuntonyrkkeilyä. Kuntonyrkkeily on tehokas kuntoilumuoto. Harjoittelu on monipuolista. Se kuormittaa koko kehoa tasaisesti ja siinä kehittyy niin koordinaatio kuin rytmitaju.

Nyrkkeilytekniikkaa, rentoutusharjoituksia ja itsetuntoa

Salilla on hauskaa ja turvallista. Osallistuminen ei edellytä muuta kuin halua liikkua - vähän paremmin. Hanskoja voi lainata salilta. "Teen, mitä pystyn ja korvaan osan vaikeista liikkeistä minulle helpommilla. Kerta kerralta tilanne paranee ja pystyn tekemään lähes kaikki harjoitukset, joskin yleensä hiukan hitaammin kuin muut."

Nyrkkeillessä peruskunto paranee, samoin hapenottokyky. Jokaisen kanssa harjoitellaan silmä-käsi koordinaatiota ja haetaan ketteryyttä sekä nopeutta, kestävyyttä ja voimaa. Parityöskentely kehittää yhteispeliä ja ylläpitää huumoria.

Valmentajia on mukana kolmin kappalein joten osanottajat saavat jatkuvasti kannustavaa henkilö-



kohtaista valmennusta. "Vetäjien positiivinen asenne lisää harjoittelijoiden motivaatiota. Ilman henkilökohtaista ohjausta nyrkkeilystä tulisi vain hyödytöntä huitomista." Ryhmähenki on palkitsevaa, liikunnan iloa parhaimmillaan. Terve itsetunto löytyy. "En enää pelkää niin paljon painavia nostoja, siis MINULLE painavia.»

Kuntoutusta nyrkkeillen

Nyrkkeilyä on harjoitettu kuntouttavana toimintana Parkinsonia sairastavien ryhmissä ainakin USA:ssa, Isossa-Britanniassa ja Pohjoismais-

sa, viime vuosina myös Suomessa, kun Uudenmaan Parkinson-yhdistys ja helsinkiläinen Ringside Club ovat järjestäneet kuntonyrkkeilykursseja vuodesta 2019 alkaen.

Harjoitukset keskiviikkoina 25.01. - 05.04., klo 15.30-16.30 ja valmentajina: Risto Kopra, Bo Söderlund ja Olli Hagman osoitteessa Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla, Ratsastie 10, 00280 Helsinki. Lisätietoja UPY:n toimistolta, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Tervetuloa mukaan!

Teksti ja kuva: Kristian Åberg

KISAKUUME

*Tuhannesti olen seissyt
keilaradan päässä
odottaen oikeaa heittohetkeä;
jolloin laimeus kiihtyy vimmaksi.
Päätäni huimaa
aika venyy ja kutistuu.
Loppuuko usko,
voiko onni vielä kääntyä?
Viekö pallo ja minä vikisen?
Nytkö?
Se oli unta vain,
mutta kun heräsin
koin outoa voimaa
ja rohkeutta roimaa.
Kamppeeni mä keräsin
suuntasin keilahallia kohti
siellä radat öljyisinä hohti!
Viimeinen kerta olkoon tätä,
kun pallo mua räökkää!*

Kaarina Luoto



Talin keilakisassa osallistuja-menestys

Yhdistysten välisten keilakisojen jatkumossa oli 8.12.2022 UPY:n vuoro toimia järjestäjänä, paikkana Talin keilahalli. Enää ei näkynyt koronapandemian vaikutusta osallistujamäärään, hallissa riitti säpinää, lähes 80 kisailijaa hakeutui pallolaukkuineen radoille.

Olen ollut mukana useana vuonna ja aina tekee vaikutuksen kisojen tunnelma – kilpatoverit moikkaavat toisiaan ja tsempataan puolin ja toisin.

Osallistujista useimmat tekevät keskivertotuloksen, piste-erot ovat vähäisiä, mutta tulokset elävät ja 'palkintopisteisiin' saattaa nousta yllätysnimi. Kannustuspalkintojakin jaetaan. On myös käyty keskustelua, onko kilpailumuotoinen keilailutapahtuma kaikille mieluinen, sillä kunnon heikennettyä ei tehdä enää huipputuloksia. Yhdessä keilaamista haluttai-

siin (ilman kisapaineita) silti jatkaa! – Talissa oli varttu ratoja, joilla voi kilpailun ulkopuolella kokeilla keilailua.

Minä kuulun niihin, jotka ovat tipahtaneet palkintopallilta keskikastiin: nieltäni pettymykseni ja hylittyäni kilpailuviettini on minun tyytyminen sijaan 45 - vankkaa keskikastia siis! Asenteeni onkin: "Mitä niistä pokaaleista, hyllynihän on jo täynnä!"

Talin kisojen sujumisesta suurkiitokset ison esityön tehneille yhdistyksen Maarialle ja liikuntavastaava Esalle sekä taustajoukoille paikan päällä avustamisessa ilmoittautumisessa ja palkintojen jaossa.

Teksti ja kuvitus:
Kaarina Luoto

Pelkkis on parkkisten tennis

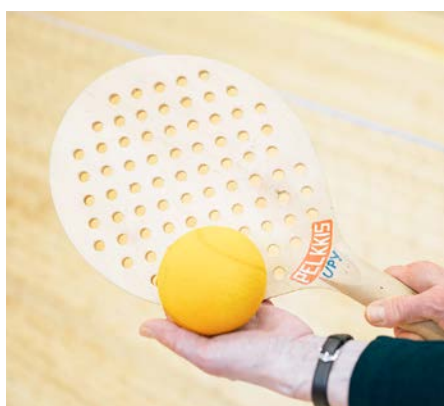
Kaarina ja Rami Kampin liikuntakeskuksessa.



Parkinsonin taudin hoidossa sanotaan, että liike on lääke ja yksi mukava tapa liikkua on pelata pelkkistä. Varta vasten Parkinsonia ja sen kaltaisia liikehäiriöpotilaita varten kehitetyssä pallopelissä pelialueena on sulkapallokenttä, mutta verkko on matalampi. Vaahtomuovinen pallo hidastuu nopeasti ja on turvallinen. Lyhytvartinen maila on sopivan kevyt käsitellä ja sillä on helppo osua palloon. Peliä voi pelata joko kaksin- tai nelinpelinä ja se on juuri niin vauhdikas tai leppoisa kun pelaajat itse haluavat. Laji sopii yhtä hyvin vasta sairastuneille tai pidempäänkin sairastaneille.

Missä pelkkistä voi pelata

Uudellamaalla pelkkistä voi pelata mm. Kampin liikuntakeskuksessa UPY:n vuorolla maanantaisin klo 13-15. Kaikki tarvittavat pelivälineet löytyvät paikanpäältä ja yhdistyksen jäsenet voivat vapaasti tulla pelaamaan. Omat sisäpelikengät on hyvä ottaa mukaan. Usein paikalla on tuttua peliporukkaa, joka



Pelkkiksessä pallo on pehmeää vaahtomuovia, mailat tehdään puusta ja vanerista.

mielellään neuvoo ja opastaa. Peli-
en väleissä huilataan ja vaihdetaan kuulumisia. Pelkkiksen lisäksi voi pelata pukkaa, joka on sisätiloihin sopiva petanque-tyylinen peli. Tule tutustumaan, ei ole pakko pelata!

"Levodopat vaan huuleen ja maila heilumaan!"

Kaarina, Martti ja Rami käyvät usein Kampissa pelaamassa ja tapaamassa muita Parkinsonin tautia sairastavia. "Pelkkiksessä

yhdistyy hyvät puolet monesta tutusta lajista.", sanoo Martti, joka on pelannut tennistä, sulkapalloa ja lentopalloa. Ramilla ei ollut aiempia pallopeliharrastuksia, mutta löysi pelkkiksen etsittyään UPY:n kautta vertaistukea ja tapoja tavalta muita sairastuneita. Laji tuntui heti omalta ja oli helppo mennä peleihin mukaan. "En jätä enää pelivuoroa väliin, ellei ole aivan pakko. Parhaimmillaan pelatessa unohtaa koko taudin. Levodopat vaan huuleen ja maila heilumaan!", tuumaa Rami. Kaarina nyökkää ja lisää; "Pelkkistä on kiva pelata, siinä saa koko kroppa liikuntaa."

**Kampin liikuntakeskus
Malminkatu 3 D, 00100 Helsinki**

Lisätietoja: Esa Koskelainen,
liikuntavastaava
liikunta@upy.fi

Pelkkiksen säännöt saa UPY:n toimistolta tai kerhotoimijoilta.

Teksti:

Rami Laine ja Martti Leppänen

Kuvat: Rami Laine



UUDENMAAN PARKINSON-YHDISTYKSEN 35-VUOTISJUHLA

Torstaina 20.4.2023, klo 11-17

Aitio Business Park, Mannerheimintie 113, 00280 Helsinki

OHJELMA

Vivaldi-Sali 1. kerros

11.00

Seminaarin avaus

neurologi Seppo Kaakkola

11.05 -12.00

Hoidon ja palvelun laatu

neurologi Laura Mäkitie

12.05 – 13.00

Merkityksen kokemus voimavarana

tietokirjailija & teologi Tapio Aaltonen

Seminaarin päätössanat

neurologi Seppo Kaakkola

Siirtyminen juhlatilaan.

Aitio-Juhlatila 8. kerros

13.30

Vieraiden vastaanotto ja tervetulomalja

Puheenjohtaja Kaarina Malm

13.40

Buffet-lounas

Salaattipöytä, Broileria, lämpimät lisukkeet, leipäpöytä

Ruokajuomana vesi ja kotikalja

Jälkiruokana kahvi / tee ja täytekakku

15.00

Musiikkiesitys ja UPY:n vaihteita 1988-2023

15.30

Tervehdykset

Ansiomerkkien jako

16.00

Stand Up -esitys

Ystävän laulu

16.45

Juhla päättyy

TERVETULOA VIETTÄMÄÄN YHTEISTÄ JUHLAPÄIVÄÄMME

Juhlaseminaari ja buffet-lounas yhteensä 40 euroa. Sitovat ilmoittautumiset 17.3.2023 mennessä, toimisto@upy.fi tai puh. 050 5387471 sekä tieto erityisruoka-valiosta ilmoittautumisen yhteydessä.

UPY:n tili: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 2022044

Aitio Business Parkiin pääsee Mannerheimintietä pitkin menevillä busseilla, jotka lähtevät Elielin aukiolta tai Pasilan juna-asemalta 506- tai 59-busseilla.

Lisäksi rakennuksen kellarissa on maksullinen parkkihalli, jonka osoite on Nauvontie 3.



**Menestystä
tärkeälle
työllenne ja
onnea
juhlapäivään!**



SUOMEN
PARKINSON-SÄÄTIÖ

Kakkutalo Gilan Oy
Vanhayhdistie 17, Järvenpää
www.kakkutalogilan.fi
09 2919377

Helena Lavikaisen säätiö



**Monitoimilaite
takaa turvallisen
ja vakaan kävelyn.
Se mahdollistaa
itsenäisen liikkumisen
myös heikommassa
kunnossa olevien
osalta.**




**Kävelyn aikana
käyttäjän väsähtäessä
myös työntäminen
onnistuu. Se on
helppoa ja kevyttä.
Ei huolta takaisin
kotiin jaksamisesta!**



Tukimet Oy
Videoita sekä lisää tietoa
tuotteesta löydät nettisivuiltamme:
www.tukimet.fi

Turha sitä on kierrellä ja kaarrella. RautaNaisen suurvalikoimasta kaikki kotiin mutkattomasti.



**TUOTTEET
TURVALLISEEN
KOTIIN**



ASENNUS-
PALVELU



KERÄYS-
PALVELU



KULJETUS-
PALVELU

Rajaniitynkatu 1, Järvenpää
p. 0207 288 500
Avoinna:
ma-pe 7-20
la 9-17, su 10-16
www.k-rauta.fi/jarvenpaa

K Rauta
JÄRVENPÄÄ

