

parkkis

3/2025

Kerhot tutuiksi

Halloween-karaoke

Parkkis-jäsenlehti

Painettu lehti (ISSN 2243-3708)

ilmestyy 4 kertaa vuodessa.

Lehti on verkkojulkaisuna

(ISSN 2984-3065) osoitteessa

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

Taitto: Vladimir Semkin

Paino: Savion kirjapaino Oy

Painosmäärä: 1500 kpl

Toimitus

Päätoimittaja Martti Kukkonen,

pj. ja toimitus: Maaria Hänninen

ja Carita Piippo

Ilmoitusmyynnistä vastaavat

yhdistys ja kerhot.

Seuraava numero ilmestyy

joulukuussa, johon aineisto

28.11.2026 mennessä.

Yhteydenotot:

parkkis-lehti@upy.fi



3 Pääkirjoitus

4-6 Tulevia tapahtumia

7-9 Kerhot toimivat

9 Oivan tarina

10 Kutsu syyskokoukseen

11 Liikkeelle kaverin kanssa

12-13 UPY:n ensimmäinen Jatkotietopäivä

Neurologi Seppo Kaakkolan
luentotiivistelmä

14-15 Itä-Helsingin Parkkis-kerho

16 UPY:n keilakisa 4.12.2025

Kannen kuva: Roihuvuoren
japanilaistyylinen puutarha,
Varpu Sivonen

Julkaisija

Uudenmaan Parkinson-
yhdistys ry (UPY)

Malmin kauppatie 26 A, 00700

Helsinki, www.upy.fi

Toimisto on yleensä avoinna
ma-to klo 9-14.

Puheenjohtaja: Martti

Kukkonen, puh. 050 337 7754,

martti.kukkonen@upy.fi.

Toimistos sihteeri: Maaria

Hänninen, puh. 050 359 8886,

toimisto@upy.fi

Syyskauden kynnyksellä – Yhdessä eteenpäin

Hyvät jäsenet ja vapaaehtoiset, Syksy on jälleen täällä, ja se tuo mukanaan uuden alun yhdistyksemme toiminnalle kuten kerhoille ja kursseille. Kesätauon jälkeen on ilo huomata, kuinka monissa kerhoissamme valmistaudutaan innolla ja energialla tulevaan kauteen. Yhdessä tekeminen, vertaistuki ja yhteiset harrastukset ovat toimintamme kulmakiviä, joista ammennamme voimaa arkeen.

Syyskaudella jatkamme tuttuja ja pidettyjä kursseja, kuten kuntonyrkkeilyä, asahia ja pingistä. Näissä liikutaan rennossa hengessä, kunnon kohottaminen ja iloinen seura ovat pääosassa. Lisäksi syksyn ohjelmaan kuuluu odotettu syysretki, joka tarjoaa mahdollisuuden vierailla Kotkan merimuseossa ja nauttia hyvästä seurasta. Toivon, että mahdollisimman moni löytää oman tapansa osallistua – jokainen mukaan tuleva on tärkeä.

Yhdistyksemme toiminta lepää pitkälti vapaaehtoisten harteilla. Ilman sitoutuneita vetäjiä kerhomme eivät pyörisi. Viime aikoina olemme kuitenkin kohdanneet haasteen: uusia aktiivisia vetäjiä on aiempaa vaikeampi löytää. Valitettavasti tämä näkyi erityisesti työikäisten Oiva-kerhossa, jonka toiminta on päättymässä, koska kerhotapahtumiin osallistuminen on ollut vähäistä eikä uusia vetäjiä ei ole löytynyt. Tämä on harmillinen esimerkki siitä, kuinka tarpeellinenkin toiminta voi päättyä, kun vastuunottajia ei ole. Tärkeää on, että kaikki,

joilla on mahdollisuus, tarttuisivat rohkeasti vetovastuuseen.

Koko järjestökenttää koskettava ajankohdainen huoli on maan hallituksen suunnitelmat leikata järjestöavustuksia. Mahdolliset leikkaukset vaikuttaisivat väistämättä myös meidän toimintaamme ja mahdollisuuksiimme järjestää monipuolista ohjelmaa. Entistä tärkeämpää on etsiä ratkaisuja ja uusia toimintatapoja, jotta toimintamme pysyy elävänä ja merkityksellisenä. Vain yhdessä tekemällä voimme osoittaa yhteisöllisyyden voiman.

Sanonta ”yhdessä olemme enemmän” pätee erityisen hyvin juuri nyt. Jokainen mukaan lähtijä, uusi tai vanha jäsen, on arvokas. Kannustan teitä kaikkia osallistumaan kerhoihin, tapahtumiin ja yhdistyksen toimintaan – se antaa iloa ja voimavaroja. Jos sinulla on ideoita, halua toimia ohjaajana tai muuten olla mukana, ole yhteydessä.

Kiitän lämpimästi kaikkia, jotka ovat mukana tekemässä yhdistyksestämme yhteisön, jossa jokainen tulee kohdatuksi ja tuetuksi. Toivotan jokaiselle voimaa, iloa ja yhteisiä hetkiä alkavaan syksyyn. Nähdään kerhoissa ja tapahtumissa!

Yhdistyksen puheenjohtaja
Martti Kukkonen



TULEVIA TAPAHTUMIA

Hallituksen kokouspäivät syyskaudella

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

Vertaistukea

ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE
MUKAAN!

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

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



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

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!

Vertaistukitapaamiset

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

Omaisvertaistukitapaamiset

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

YOPD Suomi -vertaistukiryhmä

YOPD Suomi on kaikille alle 50-vuotiaana Parkinson-diagnoosin saaneille tarkoitettu WhatsApp-vertaistukiryhmä. Tarkenna älypuhelimien kamera ohjeeseen QR-koodiin ja lähetä linkin kautta liittymispyyntö.



UPY:n liikuntavuoro Kampin liikuntahallissa

Pukkaa, pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Syyskausi on 1.9.-15.12. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.



Asahi-terveysliikuntaa Kampissa ja Lauttasaassa

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

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

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 25 euroa UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 ja viitekenttään: 10920251. Lauttasaassa Riaz Zabihian ohjaa klo 16-17 tiistaisin, 2.9. – 2.12.2025, osoite Lauttasaaren kirkko, Myllykallionrinne 1. Tunnit ovat maksuttomia. Riaz Zabihian, puh. 040 1676021.

Kuntonyrkkeilykurssi

Syyskauden kuntonyrkkeilykurssi (3.9.-26.11.) on täynnä. Kevätkauden kurssista ilmoitetaan 4/2025 numerossa.

Pöytätennisturssi

Syyskaudella on ensikertaa pöytätennisturssi (16.9.-2.12.) Kevätkauden kurssista ilmoitetaan 4/2025 numerossa.

TULEVIA TAPAHTUMIA

Runo- ja kirjallisuusillat UPY:n toimistolla

Illoissa osallistujat kirjoittavat ja lausuvat runoja sekä keskustelevat runoudesta.

Syyskauden runoillat ovat klo 17-19 seuraavina tiistaina: 2.9., 7.10., 4.11. ja 2.12.2025, os. Malmin kauppatie 26 A, 00700 Hki.

Jokaiselle runoillalle valitaan etukäteen runoilija, jonka tuotantoa tar-



kastellaan ja halutessaan voi tehdä yhdessä sovitun ennakkotehtävän.



Halloween-karaoke
torstaina 30.10. klo 17-19
Upy:n tiloissa
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki
Tervetuloa mukaan laulamaan!
Karaoke-emäntinä Sari K ja Carita P

HUOM! Ilmoittauduthan Maarialle,
toimistoeupy.fi, viimeistään 28.10.

KERHOISSA TAPAHTUU

Espoo

Kerho kokoontuu joka kuukauden 3:ntena keskiviikko-
na klo 16-18 Tapiolan palvelukeskuksessa. Pois lukien
15.10. (syysloma). Virtuaalinen vertaistukiryhmä ko-
koontuu Teams-kokouksena torstaisin klo 17-18. Osal-
listumislinkki lähetetään kerholaisille sähköpostitse.
Lisätiedot Tapiolan palvelukeskuksen ilmoitustaululla
ja kerhon kotisivuilla.

LIIKUNTA

Parkinson-jumppa on keskiviikkoisin 3.9-17.12.2025
klo 14.30-15.30 Tapiolan
palvelukeskuksen liikuntasalissa. Hinta 10 €/kerta
max.70 €/kausi. Vastuuhenkilönä Timo Nyberg
timornyberg@gmail.com, puh. 050 560 4438
Keilailu on 9.9-16.12.2025 tiistaisin klo 12-13.30 Bowl
Circus Sellon keilahallissa, Leppävaarassa. Vastuu-
henkilönä Vesa Lentonen, vesa.lentonen@gmail.com,
puh. 040 507 4393

YHTEYSTIEDOT

Puheenjohtaja Juunas Talvitie, juunas.epk@gmail.com,
puh. 050 340 4870
Kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi
Espoon Parkinson-kerhon kotisivut:
www.parkinsonespool.fi

Helsingforsnejden

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

KONTAKTPERSONER

Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362,
c.andersson4@icloud.com
Sekreterare Gunn Eriksson, 050 352 4875,
gunn.eriksson@elisanet.fi
Skattmästare Jyrki Rostiala, 040 569 5326,
rostiala@gmail.com
Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubbs hemsida:
<https://helsingforsparkkis.yhdistysavain.fi/>

Itä-Helsinki

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

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT

Tiedustelut: Carita Piippo, puh. 0500 814 664
Sihteeri: Arto Siitonen, puh. 050 301 5112
Kerhon sähköpostiosoite:
itahelsinginparkkis@upy.fi
Itä-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut:
<https://itahelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

Länsi-Helsinki

Kerho kokoontuu torstaisin, kello 15.00,
Munkkiniemen palvelukeskuksessa, Laaja-
lahdentie 30, 00330 Helsinki. Aluksi ohjattua
liikuntaa.

YHTEYSTIEDOT

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

Tikkurila

Tapaamiset ovat tiistaisin parillisina viikkoina
klo 16.30-18 Simonkodin päiväkerhotilassa,
os. Simontie 5, 01300 Vantaa.

LIIKUNTA

Vertaisohjattua tuolijumppaa ja pukkaa joka
torstai 10.30-11.30 Koivukylän vanhustenkes-
kuksen liikuntasali, Karsikkokuja 13. ➔

KERHOISSA TAPAHTUU

YHTEYSTIEDOT:

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

Hyvinkää

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

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT

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

Keski-Uusimaa

Kerhotapaamiset ovat toimintakaudella 1.9.2025—30.5.2026 joka kuukauden 1. arkimaanantaina kello 17-19 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava.

Vertaistukiryhmät ovat kerran kuukaudessa sairastaville ja omaisille erikseen.

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT

Hannu Tamminen p. 040 584 7078, hannu.tamminen1@saunalahti.fi

Arja Kuisma p.040 061 2167,
arja.kuisma@kotikone.fi
Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Kerhon kotisivut:
www.kuparkkis.yhdistysavain.fi

Klaukkala/Nurmijärvi

Parkinson-ryhmän tapaaminen on joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11-13, Tellosalis-sa, Kuonomaentie 2, Klaukkala.

YHTEYSHENKILÖ

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

Lohja

Säännölliset tapaamiset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-15.30. Lounaskahvila Hilman herkkä, Virkkalantie 15, 08700 Lohja.
Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoon-tuu kk:n toinen keskiviikko, omaishajaamo Suurlohjankatu 18, LH 5, Lohja (10.9., 8.10., 12.11. ja 10.12.) klo 17.30-19.00 ja vetäjinä OmaisOivan Minna ja Katja.

LIIKUNTA

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

YHTEYSTIEDOT:

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

Porvoon seutu/ Borgånejden

Vertaistukiryhmä ja omaistukiryhmä kokoontuvat klo 15.30-17 vierekkäisissä tiloissa Omenamäessä joka kuun 3. maanantaina. Lauluryhmä on joka kuun 1. maanantaina.

YHTEYSTIEDOT

Yhteyshenkilö: Tuula Kupari, puh. 040 14 225 14,
porvoonparkkis@upy.fi
Liikuntavastaava: Olli Virtanen, puh 040 727 7476,
olli.virtanen@hotmail.com

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

Västra Nyland

Vi träffas tredje tisdagen i månaden
kl. 14-16. Plats meddelas separat.

KONTAKT

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

Oivan Tarina

Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen työikäiset perustivat oman kerhon 2010 järjestämään toimintaa sopivaan aikaan työssä käyville. Suomen Parkinson liittoon (nykyään Liikehäiriösairauksien liitto) oli perustettu työikäisten toimikunta, joka vastasi valtakunnallisesta työikäisten toiminnasta. Toiminnan alkaessa OIVAKSI nimetty kerho sai tukea ja neuvoja liiton työntekijöiltä.

Alkuvuosien toiminta oli vilkasta ja kerhossa riitti kävijöitä. Oivassa järjestettiin paljon monipuolista toimintaa; juhlia eri teemoilla, kulttuuritapahtumia, retkiä ja paljon muuta. Omien tapahtumien lisäksi tehtiin yhteistyötä muiden työikäisten ryhmien kanssa ympäri maata. Timo Montosen aloitteesta käynnistettiin yhdessä liiton kanssa 2-vuotinen Parkinson työssä -hanke.

Vuosien kuluessa aktiivisuus on vaihdellut ja viime vuosien aikana kerhon toiminta on ollut muutama aktiivin varassa. Vaikka toimintaa on suunniteltu ja järjestetty ehdotusten ja toiveiden mukaan ja iltaisin, on osallistuminen ollut vähäistä.

Syyskauden alussa OIVA-kerhon hallitus teki päätöksen kerhon toiminnan lopettamisesta. Päätös Oivan toiminnan lopettamisesta on ollut pitkän pohdinnan tulos. Päätös ei ole ollut helppo, mutta tosiasioiden edessä päätös tehtiin yksimielisesti. Oivan toiminta loppuu lokakuussa. Kaikki Oivalaiset voivat osallistua UPY:n ja muiden kerhojen toimintaan oman kiinnostuksensa mukaan.

OIVA-kerhon hallitus



Tervetuloa UPY:n syyskokoukseen torstaina 20.11.2025 klo 17, UPY:n toimistolla

Yhdistyksen syyskokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Valitaan yhdistyksen hallituksen jäsenet (3) ja varajäsen (1) erovuoroisten tilalle.
- Vahvistetaan yhdistyksen seuraavan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio.
- Valitaan yksi (1) toiminnantarkastaja ja yksi (1) varatoiminnantarkastaja tarkastamaan hallintoa ja tilejä.
- Määrätään yhdistyksen jäsenmaksun suuruus varsinaisille jäsenille ja kannattajajäsenille.
- Valitaan yhdistyksen varsinaiset liittokokousedustajat ja varaedustajat.
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät

asiat, jotka tulee toimittaa hallituksen käsiteltäväksi 20.10.2025 mennessä.

Kahvitarjoilu on klo 16:30 alkaen ja varsinainen kokous alkaa kello 17.00.

Osoite: UPY:n toimitilat, iso kokoustila, 2. kerros, os. Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki.

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi tiistai 18.11.2025 mennessä sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886. Kokoukseen voi osallistua myös Teams-sovelluksella, jos olet ilmoittanut siitä etukäteen 18.11.2025 mennessä.

Tervetuloa!

Liikkeelle kaverin kanssa

Kaipaatko kaveria ulkoilemaan, liikumaan tai kulttuuritapahtumaan? Haluatko jatkaa mieleistäsi harrastusta vai haluatko kokeilla jotain uutta?

Jos haluat tavoittaa toiminnasta kiinnostuneita

- kerro kiinnostuksestasi
- kuvaile toimintaa
- onko jo tietoa ajasta ja paikasta

Yhdistys auttaa samasta toiminnasta kiinnostuneita tapaamaan toisensa välittämällä tiedon eteenpäin kotisivuilla, lehdessä sekä kerhojen kautta. Harrastajat sopivat keskenään tapaamisten ajankohdista.

UPY:llä on liikuntavuoro maanantaisin klo 13–15 Kampin liikuntakeskuksessa, Malminkatu 3. Tila on iso ja siellä mahtuu liikkumaan useampikin ryhmä samaan aikaan. Salia kannattaa käyttää, jos kellon-aika on sopiva.

UPY
toimisto@upy.fi



Silikoniset käyttöoikeus- rannekkeet, ns. uimaranneke

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekkeita. Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uimaa päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi.

Uimaranneke 4 € ja postitus 2,70 €. Tilaukset toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.



Silikonarmband för simning

NPF säljer officiella silikonarmband för simning. När du har på dig detta armband tillåts du hålla baddräkten på dig hela tiden i simhallens bastu och tvättutrymmen. Besöket i simhallen underlättas av att du kan duscha hemma och färdigt klä på dig baddräkten.

Armbandet 4 € och postavgift 2,70 €.

Beställ från toimisto@upy.fi eller per tfn 050 359 8886.

Kokemuksia ensimmäisestä UPY:n järjestämästä Jatkotietopäivästä

HUS järjestää kahdesti vuodessa Ensitietopäivän hiljattain Parkinsonin tauti -diagnoosin saaneille. Olimme Riaz Zabihianin kanssa esittelemässä Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen toimintaa sekä viime kevään että edellisen syksyn tilaisuuksissa. Siellä syntyi idea Jatkotietopäivästä. Ensimmäinen sellainen järjestettiin Upy:n toimistolla 11.9.2025.

Paikalle saapui 21 kutsun saanutta. Yhdistyksemme puheenjohtaja Martti Kukkonen toivotti osallistujat tervetulleiksi, jonka jälkeen Suo-

men Parkinson-säätiön hallituksen puheenjohtaja, neurologi Seppo Kaakkola piti kattavan esittelyn alkuvaiheen Parkinsonin taudin oireista ja hoidoista.

Ilta jatkui yhdistyksen jäsenten puheenvuoroilla. Ensin Carita Piippo kertoi sairastumisen aiheuttamasta tunteiden vuoristoradasta ja miten omalla suhtautumisella voi vaikuttaa oman mielen hyvinvointiin. Tämän jälkeen Kaarina Malm luennoi fyysisen kunnon ja liikunnan tärkeydestä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Selväksi tuli, että omalla tekemisellä ja aktiivisuudella on valtava merkitys.

Illan päätteeksi Riaz Zabihian piti pienen asahi-liikuntatuokion, minkä jälkeen kertoi oman tarinansa; millaista on saada diagnoosi alle viisikymppisenä, kesken hektisimpien työvuosien, kaverin menehtyessä samaan sairauteen saman ikäisenä. Esitykset herättivät keskustelua ja kuulijat esittivät kysymyksiään.

Pyysimme ja saimme tilaisuudesta palautetta. Iltaa pidettiin hyödyllisenä ja palautteet olivat kaikin puolin rohkaisevia. Jokaisessa kiitettiin illan antia ja sen monipuolista sisältöä. Niinpä tämä ensimmäinen ja onnistunut Jatkotietopäivä tuskin jää viimeiseksi.

Carita Piippo



TUE UPY:n TOIMINTAA

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

STÖD NPF:S VERKSAMHET

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

Tiivistelmä neurologi Seppo Kaakkolan luennosta Upy:n tilaisuudessa 11.9.2025

Kaakkolan luento oli kattava alkaen sairauden historiasta aina tähän päivään asti. Hän kertoi, miten James Parkinson totesi jo vuonna 1817, ettei tyydyttävää hoitoa ole ja että toiveena on sellaisen hoidon keksiminen, joka pysäyttäisi sairauden etenemisen ja että tällainen hoito pitäisi aloittaa mahdollisimman varhain. Samojen toiveiden ja pohdintojen kanssa elämme edelleen yli 200 vuotta myöhemmin.

Hoidon kehitys on ollut tasaisen verkkaista eikä varsinaisia läpimurtoja ole vuosikymmenten aikana tehty. Noin kymmenen, kahdenkymmenen vuoden välein on sentään jotain uutta tuotu joko lääkitykseen tai laitehoitoihin, viimeisimpänä vuonna 2020 aloitettu HIFU-hoito, joka on kohdennettu ultraäänihoito lähinnä vapinaan. Tällä hetkellä tutkimuksia on useita, liittyen sekä taudin synnyn syiden selvittämiseen että oireita korjaavan hoidon löytymiseen. Läpimurtoa ei edelleenkaan ole näkyvissä.

Käypä hoito -suositus (Lääkäri-seura Duodecim ja Suomen Neurologinen yhdistys) perustuu julkaisuihin tutkimuksiin ja on päivitetty 2022. Suositus antaa ohjenuoria hoitoon. Jokainen potilas on kuitenkin erilainen, joten yksilöllisyys on tärkeää huomioida. Diagnoosi on ensisijaisesti neurologin vastuulla ja perustuu sekä oireisiin, että kliniseen

tutkimukseen. Tarvittaessa tehdään lisätutkimuksia.

Nykyhoidossa korostetaan oma-toimisen hoidon merkitystä ja se on muun hoidon edellytys. Kuntoliikunta, liikunta, monipuolinen ruokavalio ja positiivinen mieli ovat lääkeshoidon ohella todella tärkeitä. Niin ikään fysioterapia, kuin myös toiminta-, puhe- ja ravitsemusterapia ovat oleellisia hoitoa suunnitellessa. Liikehäiriöiden ohella potilaalla on usein muitakin oireita kuten vaikkapa ummetus, masennus, huimaus ja virtsaavaivat. Myös näiden oireiden huomioiminen ja asianmukainen hoito on oleellinen osa hoidon suunnittelua. Potilaan on myös tärkeää saada käyttöönsä tarvittavia apuvälineitä sekä sosiaalineuvontaa.

Kaakkola puhui laajasti myös Parkinsonin taudin hoitoon käytettävistä lääkkeistä. Lääkkeet eivät paranna tai pysäytä sairautta, mutta ne parantavat elämänlaatua ja liikkumista sekä helpottavat päivittäisiä toimintoja. Lääkityksiä ei tulisi lopettaa omin päin vaan aina keskustella ensin neurologin kanssa. Toistaiseksi ei ole tiedossa varsinaisia läpimurtoja, tutkimuksen alla on uusia lääkkeitä ja lääkkeiden erilaisia annostelutapoja. Tutkimus jatkuu ja James Parkinsonin toive elää yhä: ”Toiveena on sellaisen hoidon keksiminen, joka pysäyttäisi sairauden etenemisen.”

Carita Piippo



Itä-Helsingin Parkkis-kerho

”Parkkis-kerho merkitsee minulle iloa, ystäviä, vertaistukea, hengähdyshetkeä. Vaikka ei aina jaksaisi lähteä, on tänne aina mukava tulla ja lähteä virkistyneenä pois.”

Itä-Helsingin Parkkis-kerho täytti tänä vuonna 25 vuotta. Kerhomme kokoontuu Helsingin Kontulassa Mikaelinkirkon tiloissa joka toinen torstai iltapäivisin. Kaikki ovat tervetulleita joukkoomme asuinpaikasta riippumatta.

Kun kerho aikanaan aloitti toimintansa Vartiokylän kirkolla, kerhotapaamisia oli viikoittain. Ne kestivät tunnista kahteen, kauemminkin, jos väkeä oli paljon. Kerholaisia oli yleensä kolmestakymmenestä neljäänkymmeneen. Kerhoamme peräti 17 vuotta (2003–2020) luotsannut Marjatta Valtonen kertoo: ”Erityistä oli, että lähes kaikilla oli puoliset mukana ja me puoliset olimme aktiivisia kerhotoimijoita, järjestimme monenlaista ohjelmaa. Vierailimme paljon myös muissa pääkaupunkiseudun kerhoissa. Ja aina itsenäisyyspäivänä osallistuimme kirkolla järjestettäviin myyjäisiin

ja keräsimme kerholle varoja retkiä ja kesäkuun kalasoppalounasta varten.” Myöhemmin kerho siirtyi Itä-keskuksen Matteuksen kirkon kautta nykyiseen kokoontumispaikkaansa, Mikaelinkirkkoon Kontulaan.

”Mahtava kerho ja porukka, joka antaa tietoa sekä vertaistukea. Kerhon ”vierailijat” tuovat vielä amatillista lisäarvoa.”

Neljännesvuosisadan täyttymistä juhlimme Mikaelinkirkolla 3.4.2025. Yhdistyksen tervehdyksen juhlassa esitti puheenjohtaja Martti Kukkonen. Mukavassa ja lämminhenkisessä juhlassamme muisteltiin menneitä, kuunneltiin tarinoita ja musiikkiesityksiä, laulettiin ja nautittiin kakkukahvit.

”Parkkis-kerho merkitsee minulle vertaistukea ja rentoa yhdessäoloa. Ei tarvitse jännittää pään keikutusta, eikä jalan tutinaa”

Vaikka vuosien saatossa toiminnassamme monet asiat ovat pysyneet samanlaisina, elämme kerhossa vahvasti tätä päivää. Kaikenlaiset toimintaan liittyvät kehittämisideat otamme vastaan mielellämme, ja

uudet henkilöt ovat aina tervetulleita mukaan. Edelleenkin kerhotapaamisissamme on monenlaista, vaihtelevaa ohjelmaa. Jokaisella kerralla kahvinjuonnin ohella vaihdamme kuulumisia. Olemme myös keskustelleet sairauteen liittyvistä asioista, kuunnelleet kerholaisten puheenvuoroja sekä vierailevia puhujia ja asiantuntijoita. Olemme järjestäneet tietokilpailuja ja laulaneet yhteislauluja. Jännitystä nostattavalla bingon pelaamisella sekä kevätkauden päätävällä lohikeittolounaalla Aurinkolahden Kahvila Kampelassa on kerhossamme jo pitkät perinteet.

Ne kerholaiset, jotka pitävät keilaamisesta ja joilla intoa riittää, käyvät torstaitapaamisten lisäksi maanantaisin ja keskiviikkoisin keilaamassa Myllypuron Arena Centerissä. Ohjelmaan kuuluu myös aika ajoin pidettävä, osallistujien taitoa ja kuntoa haastava oma keilaturnaus.

”Parkkis-kerho merkitsee minulle mukavaa yhdessäoloa, uusia tuttavuuksia.”

Mikaalinkirkon tiloissa on hyvä kokoontua. Olemme kiitollisia Helsingin Mikaelin seurakunnalle kokoontumispaikastamme ja erinomaisesta yhteistyöstä, jonka toivomme jatkuvan edelleen. Kiitos myös Uudenmaan Parkinson-yhdistykselle ja erityisesti toimiston ystävällisen hengen luojalle, Maarialle, joka on aina valmiina neuvomaan ja auttamaan kerho- ja yhdistysasioissa.

Itä-Helsingin Parkkis-kerhoa ei olisi ilman meitä kerholaisia, joten

kiitos kuuluu meille jokaiselle. Voimme tulla kerhoon juuri sellaisina kuin olemme, kaikkien sen hetken ajatusten, kokemusten, huolien, murheidensa ja ilojen kanssa. Se on arvokasta.

Vaikka olemme pärjänneet ilman puheenjohtajaa, olisi hyvä, että kerhollemme löytyisi lähitulevaisuudessa uusi puheenjohtaja, joka pitäisi tärkeimmät langat käsissään. Se toisi lisää varmuutta toimintaan ja helpottaisi tulevien kerhotapaamisten suunnittelua. Parkkis-kerho on meille kaikille merkityksellinen kohtaamispaikka, joka auttaa jaksamaan elämässä eteenpäin. Siksi haluamme kerhotoiminnan jatkuvan myös tulevaisuudessa.

”Parkkis-kerho on yksi tärkeimpiä asioita elämässäni tällä hetkellä. Käyn kerhossa niin kauan kuin pystyn tulemaan paikalle.”

teksti: Varpu Sivonen, Carita Piippo ja Kaarina Luoto
kuvat: Varpu Sivonen

*Sitaateissa olevat tekstit ovat kerholaisten kirjoittamia vastauksia kysymykseen: Mitä Parkkis-kerho merkitsee minulle?
Kuvissa kerholaiset askartelevat unelmakarttojaan.*



UPY:n keilakisa Talin keilahallissa Helsingissä, 4.12.2025



Keilakisa on avoin Liikehäiriösairauksien liiton yhdistysten ja kerhojen jäsenille. Henkilöt, joilla ei ole liikehäiriösairautta (terve) voivat osallistua vain joukkuekilpailuun.

Henkilökohtainen kilpailu - miehet ja naiset kilpailevat omissa sarjoissaan - terveet eivät osallistu henkilökohtaiseen kisaan

Joukkuekilpailu - joukkueen muodostaa 3 henkilöä - kussakin joukkueessa sallitaan yksi terve pelaaja. Mies-, nais- ja sekajoukkueet kisavat yhteisessä sarjassa.

Kisapäivän aikataulu:

klo 10.15 alkaen osallistujat ilmoittautuvat järjestäjille, kunkin joukkueen edustaja tarkastaa ryhmänsä nimet ja toteaa terveet pelaajat.

klo 10.30 radat avataan – ilmoittautumisen jälkeen pelaajat voivat mennä radoilleen, yhteistä vapaata harjoittelu-aikaa on ennen kisaa.

klo 11.00 kilpailu alkaa – pelataan 3 sarjaa eurooppalaisella tyyllillä ilman radanvaihtoja.

klo 13.00 kilpailu päättyy ja parhaat palkitaan – radat on vapautettava klo 13.15 mennessä.

Edellytyksenä on ennakoilmoittautuminen 3.11. – 26.11.2025 sähköpostiin liikunta@upy.fi Jokaisella joukkueella on oltava nimetty yhteyshenkilö ja lisäksi mainittava mahdollinen terve keilaaja sekä keilausjärjestys. Osallistumismaksu on **25 €/henkilö**.

Maksu kattaa osallistumisen, kengät ja pallon sekä kahvin ja sämpylän. Myös tulospalvelu sisältyy hintaan. Ilmoita mahdollisesta erityisruokavaliosta.

Maksu maksetaan viimeistään

26.11.2025 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169, viitekenttään: 41220250

Talin keilahallin osoite: Huopalahdentie 28, 00350 Helsinki

Julkisen liikenteen yhteydet löydät <http://www.reittiopas.fi/>

Käytettävissä on iso ilmainen pysäköintialue. HUOM. Ilmainen pysäköinti edellyttää rekisteritunnuksen kirjaamista järjestelmään hallin kahviossa.