

25. VUOSIKERTA

PARKKIS

4/2023



35 vuotta





Halloween- karaokessa saivat kaikki laulaa!

UPY:n toimistolla järjestettiin lokakuun lopussa karaokeilta asiaan kuuluvin somistein ja tarjoiluin, olihan syksyn kurpitsakarnevaalin eli Halloweenin aika. Meitä innokkaita laulajia oli vähän toistakymmentä ja emäntinä häärivät Sari ja Carita.

Mehän tiedämme, että kaikenlainen äänen käyttö on hyväksi äänen hiljentyessä ja puheen muuttuessa epäselvemmäksi jossain vaiheessa itse kullakin meistä. Ja on myös asiantuntijoiden taholta kerrottu, että laulaminen on erityisen hyvää äänenhuoltoa ja puheterapiaa. Tämä on helppo allekirjoittaa, ääni kyllä kummasti aukeaa, kun laulaa lurittelee.

Oli ilo huomata, että myös karaoken ensikertalaiset uskaltivat laulamaan ja olivatkin kuin vanhoja tekijöitä! Ihan mahtavia kappaleita valittiin laidasta laitaan, viimeisimmistä hiteistä 50-luvun ikivihreisiin ja kaikkea siltä väliltä, niin suomalaista kuin ulkolaistakin musiikkia. Lopuksi innostuimme laulamaan kaikki yhdessä ja kun tunnelma oli jo valmiiksi korkealla, annoimme myös lanteiden keinua ja porukalla heittäydyimme tanssin vietäviksi. Välillä nautittiin kahvia ja herkkuja ja taas laulettiin.

Aika riensi kuin siivillä ja huomasimme illan kuluneen aivan liian nopeasti kellon näyttäessä kahdeksaa. Emme olisi millään lopetta-





neet, mutta lähdeköhän se oli, toimistolla kun oltiin. Moni toivoi tällaisia iltoja järjestettävän vaikka kuukausittain. Ja mikä ettei, kivaa yhdessäoloa ja vieläpä hyödyllistä äänitreeniä siinä sivussa!

Tiedä häntä, jospa vaikka vuoden 2024 teema olisi karaoke ja kokoontuisimme vaikkapa aina tietyinä iltana kuukaudessa karaoken, hyvän seuran ja mukavan yhdessäolon merkeissä. Lauletaan nyt ensin joululaulut ja sovitaan sitten seuraavat karaokesessiot, jos vain intoa ja osallistujia riittää. On kiva järjestää tapahtumia, jos ne kiinnostavat ja jos ihmiset tulevat paikan päälle. Seuraa tiedotuksia, tieto mahdollisista karaokeilloista tulee UPY:n verkkosivuille.

”Maailma on kaunis ja hyvää elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille. Ja mielen vapaus, ja mielen vapaus”

Parhainta joulun aikaa kaikille ja lauletaan kun tavataan!

Terveisin Piipon Carita
kuvat: Jarmo Laakso



OMAISHOITAJA!
Jaksaa jaksaa... Vai jaksako?!

Kaikki palvelut arjen helpottamiseksi samalta palveluntuottajalta

- palvelusetelillä tai ilman -

 **KAIPAATKO APUA?
OTA YHTEYTTÄ :)**

Essi Päivänsalo, fysioterapeutti
p. 0442401965
essi.paivansalo@kunnonpaivat.fi
www.kunnonpaivat.fi



Syksyisellä taidekurssilla

Osallistuin syyskuussa UPY:n Itä-Helsingin Parkkis-kerhon järjestämälle piirustus- ja maalauskurssille, Perjantaiklubiin. Kurssi kesti viisi kertaa kaksi tuntia kerrallaan. Meitä oli 8 innostunutta osallistujaa. Vetäjänä toimi ihka oikea kuvataiteilija Marja-Leena Pulkkinen.

Ensimmäiseksi harjoittelimme hahmottelemaan kahden kananmunan valoja ja varjoja luonnonvalossa. Aloitimme tutustua kokeilemalla myös vesiväreihin, miten eri värisävyjä aikaansaadaan. Joka tunnille oli pöydälle ilmestynyt muun muassa syksyn värikkäitä lehtiä, oksia tai hedelmiä.

Ohjaaja antoi aiheen ja huoneeseen laskeutui keskittynyt hiljaisuus. Syksyn mahtavat värisävyt siirtyivät piirustuspaperille. Mielenkiintoista oli, että samasta mallista syntyi niin erilaisia loppu-

tuloksia. Jo ensimmäisen kaksituntisen opetusjakson jälkeen ohjaaja oli hyvin tyytyväinen osallistujien heittäytymiseen luovuuden vietäväksi. Moni osallist ja oli ihmeis-



sään omasta ja toisten tuotoksista. Joka tunnilta saimme myös koti-tehtäviä.

Ilmapiiri oli kannustava ja leppoisaa. Kaikkien työt saivat kehuja sekä opettajalta että toisilta kurssilaisilta. Jopa minun työni, vaikka kuvis ei todellakaan ollut lempiaineeni kouluaikana.

Vähäiset taitoni olivat kurssin alussa todella ruosteessa. Kurssin edetessä taidot karttuivat ja sain onnistumisen tunteita. Sain myös uusia tuttavuuksia ja heiltä lämmintä vertaistukea.

Fiilistelin kurssin jälkeen, miten mukavaa olikaan, kun uskalsin heittäytyä luovuuden laineille. Viimeisellä tunnilla ohjaaja muistettiin Parkinsonista kertovalla kirjalla ja kiitoskortilla. Kiitos ohjaajalle ja kaikille Perjantaiklubilaisille mukavasta seurasta. Toivottavasti pian alkaisi jatkokurssi.

Tiedoksi, että Marja-Leena Pulkkinen taiteeseen voi tutustua www.marjaleenapulkkinen.com

teksti: Helena Kanervo
kuvat: Anja Soini



PARKKIS 4/2023

2-3 TAPAHTUMIA

*Halloween-karaoke*4 *Syksyisellä taidekurssilla*

5 SISÄLLYS JA PÄÄKIRJOITUS

6-7 *Syyskokous*

7 JULKAISIJA

8-9 *Apuvälinemessuilla*10 *Lenkkarit vaihtoon**Pähkinät*

11 ja 14 KERHOT TOIMIVAT

NIKSIPARKKI

12-13 TULEVAT TAPAHTUMAT

15 PAKINA

Erilaisia jouluja

16-19 SYYSRISTEILY

*Perinteinen risteily**kommellusten kera**Hymyä huuleen**Uneen liittyviä kysymyksiä ja**havaintoja*

19 PAKINA

Unelmat ja haaveet

20-23 VIERASKYNÄ

*Joulunaikaa koristavat kasvit**Terveisiä Madagaskarilta*

Unelmat



Uusi vuosi on lupauksen ja suunnitelmien aikaa, odotetaan, että ne toteutuvat vuoden mittaan. Yhdistyksessä tehdään toimintasuunnitelma seuraavaksi vuodeksi, ilman sitä tekeminen voisi jäädä haaveeksi. Kun mennyttä vuotta tarkastellaan, saataan huomata, että kaikki suunnitelmat eivät välttämättä ole toteutuneet. Se ei kuitenkaan tarkoita epäonnistumista, sille on aina syynsä, miksi asiat eivät suju suunnitelman mukaan.

Suunnitelmien lisäksi tarvitsemme myös unelmia, ajatuksia, joiden toteutumista odotamme tai jopa epäilemme. Unelma, johon on uskottu, on ollut alku monelle muutokselle. Voimmeko oikeasti kuitenkaan muuttaa mitään unelmoimalla. Mielestäni kyllä, kun teemme unelmasta näkyvän ja saamme jonkun toisen jakamaan unelmaa. Asioihin voi vaikuttaa keskustelemalla ja ottamalla kantaa, mutta unelmat eivät toteudu hetkessä, joskus niiden eteen täytyy tehdä töitä ja olla kärsivällinen.

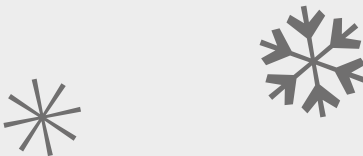
Omaa elämää ei tarvitse suunnitella liian tarkasti, siihen saattaa tulla yllätyksiä. Suunnitelmien muuttuessa myös haaveet ja unelmat voivat kadota. Jos näin käy, uskotko uusiin unelmiin, ajatteletko niin kuin Anneli ja Carita toteavat laulun sanoin: ”Maailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille”.

Joulu on toiveiden aikaa, olkoon uusi vuosi unelmien aikaa.

Rauhallista joulua ja onnea vuodelle 2024

Kaarina Malm

puheenjohtaja





UPY:n syyskokous 15.11.2023

Ennen syyskokousta Essi Päivänsalon kertoi Kunnon päivät yrityksensä palveluista. Päivänsalo on fysioterapeutti, joka on erikoistunut ikäihmisiin ja neurologisiin sairauksiin. Kunnon päivät yritys tarjoaa kokonaisvaltaista huolenpitoa kotona asuville sekä omaishoitajille tukea jaksamiseen. Asiakas sopii fysioterapeutin tai lähihoitajan kanssa haluamastaan palvelusta, esim. kotikuntoilu, hieronta, jalkahoito, siivous, ulkoilu-seura tai asiointiapu. Osaan palveluista voi saada palvelusetelin.

Syyskokoukseen osallistui 15 jäsentä, joista osa oli mukana Teamsilla. Kokouksessa käsiteltiin kokouskutsussa mainitut sääntömääräiset asiat sekä hallituksen esittämä Parkkis-jäsenlehden julkaisemisen jatkaminen sekä jäsenen esittämä Hyvinvointialueiden palvelujen leikkaukset – yhdistyksen vaikutusmahdollisuudet. Lisäksi muissa asioissa tuotiin esiin jäsenen toive omaisten sururyhmästä.

Hallitukseen

UPY:n voimassa olevat säännöt määräävät, että hallituksessa on kuusi varsinaista ja kaksi varajäsentä, toiminnantarkastajia tarvitaan vain yksi ja hänelle varajäsen. Esityslistan mukaisesti UPY:n hallitukseen valittiin erovuoroisten tilalle seuraavaksi kaksivuotiskaudeksi varsinaisiksi jäseniksi Martti Kukkonen (jatkaa), Jarmo Laakso (jatkaa) ja Riaz Zabihian sekä varajäseneksi Carita Piippo (jatkaa). Toiminnantarkastajana jatkaa Martti Leppänen ja varatoiminnantarkastajana Gustav Furuhjelm.

18.5.2024 liittokokoukseen UPY:n edustajiksi valittiin Christian Andersson, Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Rami Laine, Vesa Lentonen ja Riaz Zabihian sekä varajäseniksi Jarmo Laakso ja Carita Piippo.

Onnea ja menestystä tehtäviin valituille!

Parkkis-lehdestä

Lehden julkaisemismuodosta on keskusteltu aiemminkin ja toiveena on ollut paperisen lehden säilyminen. Vuosien aikana Parkkis-jäsenlehti on toiminut UPY:n päätiedotuskanavana, joskin viime vuosien aikana www.upy.fi-koti-sivusto on sen rinnalla tarjonnut ajantasaista ja monipuolista tietoa sekä mahdollisuuden lukea Parkkis-lehden digi-versio. Jäsenlehden painatus- ja erityisesti postituskulut ovat viime vuosina nousseet niin, että lehden julkaiseminen on yhdistykselle merkittävä kuluerä. Postinkulun hitauden vuoksi tapahtumailmoitukset eivät pysy ajantasaisina. Mainosten saaminen lehteen on nykyisin vaikeaa, moni yritys ei enää mainosta lehdissä. Lisäksi lehteen kaivataan juttuja ja kirjoituksia eikä aina ole asiantuntijoiden tekstejä saatavilla.

Syyskokouksen päätöksellä UPY:n hallitus tekee kevätkokoukseen selvityksen vaihtoehdoista, miten korvata jäsenlehti nykyisessä muodossaan siten, että tiedotteet ja ajankohtaiset uutiset saadaan edelleen kaikkien luettavaksi.

Jäsenmaksu

Syyskokouksen päätettävien asioiden listalla oli myös vuoden 2024 jäsenmaksun suuruus sekä toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024. Kaarina Malm luki hallituksen esityksen henkilöjäsenmaksujen korottamisesta 10 eurolla, perusteena on kustannusten nousu 8 viime vuoden aikana ja liiton jäsenmaksuosuuden mahdolliseen korottamiseen. Jäsenmaksua on viimeksi korotettu vuonna 2015 ja liitto on korottanut omaa osuuttaan vuonna 2014. Jäsenmaksujen korottamista pidettiin aiheellisena ja sen suuruudesta käytiin vilkasta keskustelua. Kokousväki päätti nostaa henkilöjäsenmaksun (potilas-, omais- ja kannattaja-) 45 euroon/vuosi. Tällä korotuksella varaudutaan kohonneiden kustan-



nusten ja avustummäärien mahdollisen laskun lisäksi jo siihen, että liittokokouksessa päätetään korottaa jäsenmaksua. Yhteisöjäsenmaksu päätettiin pitää ennallaan, 200 euroa/vuosi, UPYllä ei ole tällä hetkellä yhteisöjäseniä. Toimintasuunnitelma ja talousarvio vuodelle 2024 hyväksyttiin.

Hyvinvointialueet ja yhdistys

Vuoden alussa toimintansa aloittaneet hyvinvointialueet ovat jo alkumetreillä herättäneet ristiriitaisia ajatuksia. Kuinka palvelut järjestetään ja miten erilaisia avustuksia haetaan ja jaetaan, kun yksi alue on nyt monta eri tavoin toiminutta kuntaa ja kaupunkia. Säästöjä tullaan tekemään jokaisella alueella, ja kustannusten leikkaukset vaikuttavat myös yhdistykseen. Tästä on esimerkkinä kokouksessa esiin nostettu uhka Tapiolan palvelukeskuksen toiminnan lakkauttamisesta.

Kokouksessa todettiin, että jatkossa yhdistyksen paikalliskerhosen kannattaa seurata oman alueen suunnitelmia ja päätöksiä sekä välittää tietoja yhdistyksen hallitukselle. Espoon kerhon tavoin tulisi pyrkiä vaikuttamaan tuleviin muutoksiin ja päätöksiin yhdessä alueen muiden toimijoiden kanssa. Yhdistys tukee kerhoja paikallistason kannanotton esittämisessä. Laajemmat kannanotot ja valtakunnallinen vaikuttaminen katsottiin Liikesairauksien liiton tehtäväksi ja yhdistys voi viedä havaittuja epäkohtia liiton tietoon.

Muuta esille tullutta

Etukäteen oli pyydetty muissa asioissa ottamaan esiin toive sururyhmän perustamisesta läheisensä menettäneille omaisille. Puheenjohtaja totesi, että tällainen ryhmä on jo epävirallisesti kokoontunut ja omaisten vertaistukiryhmän vetäjä Tuula Sarvas on keskustellut yhteistyöstä Espoon ja Kauniaisten omaiset ja läheiset ry:n koordinaattorin kanssa.

Parkkis-toimitus

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, **joulunaikaan kiinni 22.12.-7.1.** 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

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

Hallituksen jäsenet 2023:

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunnia-pj), Jarmo Laakso (varapj), Anna Kock, Esa Koskelainen, Martti Kukkonen, Sari Kukkonen, Ulla Lehmi-joki, Carita Piippo, Juha Venho, Vesa Lentonen (varajäsen) & Markku Partinen (varajäsen)

Taloudenhoitaja 2023: Martti Kukkonen

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

Liikuntavastaava 2023: Esa Koskelainen, liikunta@upy.fi

Tietohallinta: Jarmo Savolainen, it-tuki@upy.fi

UPY:n liittokokousedustajat 2024:

Christian Andersson, Esa Koskelainen, Sari Kukkonen, Rami Laine, Vesa Lentonen ja Riaz Zabihian sekä varajäsenet Jarmo Laakso 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: 1600

Taitto: Vladimir Semkin

Paino: Savion kirjapaino Oy

4/2023 kansikuva: Lumiukko, Maaria Hänninen

ISSN 2243-3708

Seuraava numero ilmestyy helmikuussa, johon aineisto 26.1.2024 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.



Apuvälinemessuilla

Apuvälinemessut järjestetään joka toinen vuosi loka-, marraskuun vaihteessa Tampereen Pirkka-hallissa. Tosin koronavuodet sekoittivat tätäkin tapahtumaa, edellisen kerran messut olivat Helsingin Messukeskuksessa viime vuoden toukokuussa ja sitä ennen 2019 Tampereella.

Ostoksia

Apuvälineiden lisäksi messuilla on tarjolla muutakin, tarpeellista ja tarpeetonta ostettavaa. Myynnissä olevista tuotteista saa messualennuksia. Onko hinta alennuksineen edullinen, riippuu myös siitä, kuinka paljon yleensä maksaa esim. kasvovoiteesta.

Kampa, jolla saa nukkaantuneet neuleet sileäksi, on ehkä siellä tarpeellisen rajoilla. Se toimii, kun kotiin päästyäni kokeilin. Tarpeetomiin voidaan epäilemättä laittaa rannekoru, vaikka kaunis onkin. Kupponen kahvia ja sämpylä lienevät tarpeellista ostettavaa, että jaksaa kierrellä katselemassa, mitä kaikkea on tarjolla. Tällä kertaa jäivät metrilakut ostamatta.

Liiton työntekijät lusikkaa esittelemässä

Liikehäiriösairauksien liiton työntekijät olivat esittelemässä ns. älylusikkaa maahantuojaan ja jälleenmyyjän osastolla. Laite taspainottaa tärinää ja vapinaa ja näin helpottaa syömistä. Vastava lusikka on ollut markkinoilla aikaisemmin, mutta siitä ei tullut suurta menestystä. Nyt myynnissä olevaan laitteeseen on tehty joitain muutoksia, se on esimerkiksi kevyempi. Sama lusikka sopii sekä oikea että vasenkätiselle. Kädessä lusikka tuntui mielestäni liukkaalta ja suorakaiteenmuotoisessa varressa olisi saanut olla jonkin verran kaarevuutta.

Kaikkien uusien välineiden käyttöä pitää harjoitella, siksi lusikkaan ei toimi heti täydellisesti. Laite ”lukee” käyttäjän käden liikkeitä ja kestää noin viikon, ennen kuin se mukautuu käyttäjälleen sopivaksi. Varteen saa joko luskan tai haarukan ja ne kiinnittyvät magneetilla, joten niitä on helppo vaihtaa. Laite on akkukäyttöinen, lataus kestää noin 3 tuntia.

Ensikäynnin tunnelmia, Satu H.

Olin ensimmäistä kertaa apuvälinemessuilla ja etukäteen hieman jännitti tungos ja vieraiden ihmisten tapaaminen. Kotona saatan karttaa kauppaan lähtöä, kaupassa välttelen tuttuja ja kun kassalla etsin epätoivoisesti pankkikorttia ja kiskon sitä esille, minusta tuntuu, että minua tuijotetaan ja takanani supistaan. Nyt tunsin olevani ihan oikeassa paikassa oikeaan aikaan, rollaattori antoi varmuutta liikkumiseen ja täällä se oli kuin osa minua.

Mielestäni tapahtuman paras anti kuitenkin oli avoin ja välitön tunnelma, kukaan ei ihmetellyt, jos puhe oli epäselvää tai liikkuminen vaikeaa. Näin koko joukon uusia apuvälineitä, joista en ollut aiemmin kuullutkaan. Esillä olleista tuotteista sai paljon tietoa ja kysymyksiin vastattiin ystävällisesti.

*”Kuljin kaltaisten kanssa
kyselin, kuuntelin, katselin
kenenkään kulkuani katsomatta
kenenkään katsettani kaihtamatta
Kuljin kaltaisten kanssa
kuin kotonani kaikkien keskellä”*

Näin myös tuttuja, eikä tullut mieleenkään kadota viereiselle käytävälle, lämpimät halaukset ja kuulumisten vaihtaminen saivat hyvälle tuulelle. Aion tulla seuraaville messuille.

Kaikkea tuli kokeiltua

Olin liikkeellä rollaattorin kanssa, se oli hyvä valinta, oli helppo liikkuu tungoksessa ja oma istuin oli



saatavilla. Messualueella oli yllättävän vähän levähdyspaikkoja ja nekin sijaittivat alueen reunoilla. Yhdelle näyttelylavalle oli tehty rata, jonka kulkemiseen otettiin aika. Etenemisen lisäksi oli kohdat, missä käännyttiin ympäri ja pujoteltiin kartioiden välissä. Radalla kävi vuorollaan pari pyörätuolin käyttäjää, yksi kulki sen läpi sähköpyörätuolilla ja toinen sähkömopolla, minä uutena rollaattorin käyttäjänä. Aikoja en muista, mutta hauskaa oli. Oikeastaan vastaavanlaisia ratoja voisi käyttää vielä enemmän apuvälineellä kulkemisen harjoittelussa, tarvitaan vain muutama kartio ja liukuestesuikaleilla merkit lattiaan.

Samassa pisteessä sai kokeilla kävelyä kapeilla laudoilla, jotka olivat noin 5 cm lattiasta. Pitihän sitäkin kokeilla, pari askelta pääsin ilman tukea ja mietin, miten pysyä laudalla, en niinkään pelännyt kaatumista. Sitten sain avukseni kaksi keppiä, joilla ei voinut ottaa tukea, mutta niiden avulla tukipinta laajeni ja sain käveltyä kaikki kolme eri levyistä lautaa sekä etu- että takaperin.

Kokeilin myös aisteja stimuloivaa tuolia. Sitä voisi kuvailla kanakaalla peitetyksi pallomereksi tai pingispalloilla täytetyksi säkkituoliksi. Valmistajan mukaan pallot stimuloivat kosketus – ja lihasnivelaistia, istuminen tuolissa lievittää levottomuutta ja parantaa keskittymiskykyä sekä siitä on hyötyä monien oireiden hoidossa. Näihin ominaisuuksiin en osaa ottaa kantaa, mutta tuoli oli mukavan tuntuinen eivätkä pallot tuntuneet möykyiltä. Tuolin sivuilta sai käännettyä palloilla täytetyt siivekkeet peitoksi ja koko kehoon levisi lämmiä ja rento tunne. Kuulin, että on olemassa vastaavanlaisia peittoja ja mietin, olisiko niistä apua vähentämään yöllä tulevia lihaskramppeja ja helpottamaan aamuista jäykkyyttä. Suunnitelmissa on ottaa kyseinen peitto kokeiltavaksi.



Keskusteluja

Oli mukavaa päästä keskustelemaan asiantuntijoiden kanssa kuntutuksesta ja apuvälineistä. Asioita voi pohtia ja arvioida, saa esittää kysymyksiä ja antaa kommentteja, kuulee uutta tietoa ja lisätietoja entisen osaamisen avuksi. - Ei oppi ojaan kaada ja tieto ei tapa.

Yleensä apuväline ei heti ratkaise ongelmaa tai toimi täydellisesti. Uuden välineen käyttöä pitää harjoitella niin että sen avulla tekeminen on sujuvaa ja helppoa. Kaikkien apuvälineiden käyttöön tulisi saada perusteellinen opastus ja etenkin rollaattorin ja pyörätuolin käyttäjän pitäisi saada harjoitella ohjatusti sekä saada ohjeet, kuinka häntä tarvittaessa avustetaan. Myös avustajien ja läheisten olisi hyvä päästä kokeilemaan avustamista. Osaavan avustajan kanssa liikkua eivätkä kynnykset tai pari porrasaskelmaa estä liikkumista.

Varsinaisten tuote-esittelyiden ohella messuilla sai myös tietoa apuvälineiden hankinnasta ja lainauksesta.

**Teksti: Kaarina Malm
kuvat: Jarmo Laakso**

Lenkkarit vaihtoon



Lenkkarit olivat tulleet tiensä päähän ja pitäisi ostaa uudet. Lenkkareiden pohjat alkoivat olla sileät, kantapäiden kohdalla ikävästi kulunut vuori ja päällisessä reikä. Niin kutsutuista vaimennuksista ja pohjan joustavuudesta en sano mitään. Silloin kun vielä juoksin, vanhat lenkkarit siirtyivät aina kävelykäyttöön ja uudet olivat juoksemista varten. Nykyisin vanhat voi siirtää suoraan poistoon, kengät eivät ole yhtä kestäviä kuin ennen, ja ostan mielestäni ihan laadukkaita kenkiä, vaikka eivät ole huippuhintaisi.

Siis ostamaan uusia. Tuskin nyt vielä ostan mitään, tuumin, kunhan katselen mitä on tarjolla. Silmäilin ensimmäistä kenkähyllä ja pian vieressäni oli arviolta ikäiseni miesmyyjä, joka kysyi, millaisia kenkiä olen etsimässä. Kerroin tarvitsevani lenkkarit, joilla pääasiassa kävelen. Samaan hengenvetoon ilmoitin, että sopivien kenkien löytäminen ei ole helppoa, minulla on korkea jalkaholvi ja jalkaterän paino kääntyy ulkosyrjälle, lisäksi sairastan Parkinsonin tautia, joka vaikeuttaa liikkumistani ja että hyvällä hetkellä voin juosta tai hölkätä lyhyitä matkoja.

Yhtään ihmettelemättä myyjä sanoi, että mennäänpä tuonne takaseinälle. Kengän koko on 38 tai 39, hän totesi ja otti samalla yhden kenkäparin

sovitettavaksi. Kengät tuntuivat hyvältä ja kävelin edestakaisin pitkin hyllyväliä. Myyjä katseli kävelyäni ja totesi, että näkemänsä perusteella hän tuo minulle toiset jalkineet. Vaihdoin kenkiä, jälleen oikean kokoiset. Nämä olivatkin kuin tehty jalkoihini, teki mieli kokeilla muutamaa juoksuaskelta ja niinpä sitten vuorostani hölkkäsin hyllyväliä. Tuntuu kuin kengät ohjaisivat jalkateriä oikeaan asentoon, hämähäntä. Sain kuulla tarkemmin kengistä, mitkä tekijät ja millä tavoin kengät tukevat ja ohjaavat jalkaterää askeleiden aikana. Olin vallan ihmeissäni näin asiantuntevasta palvelusta.

Päätin ostaa kengät saman tien, miettimättä tai kysymättä hintaa. Kiitin myyjää asiantuntevasta palvelusta ainakin kahteen kertaan ja hän vastasi, että he ovat täällä asiakkaita varten, auttamassa saamaan tarkoituksenmukaisia ja sopivia tuotteita olipa kyse vaateteista, kengistä tai urheiluvälineistä. Minun lisäkseni tämä sama myyjä ehti palvella kahta tai kolmea muuta asiakasta ilman kiireen tuntua.

Olen käyttänyt kenkiä muutaman viikon ja kahdella lenkillä olen vuoroin kävellyt ja juossut sopivalta tuntuissa pätkissä.

Kaarina Malm



TIEDÄTKÖ – MUISTATKO?

1. Mikä kaupunki on ruotsiksi Kexhol?

a) Kokkola b) Keuruu c) Käkisalmi

2. Minkä maakunnan kuntia on Parikkala?

a) Etelä-Savon b) Etelä-Karjalan c) Kymenlaakson

3. Mikä on kolumbaario?

a) Vesisäiliö b) Pommisuoja c) Uurnaholvi

4. Kuinka kauan kestää banaanikärpäsen elinkierto munasta aikuiseksi?

a) Runsaan viikon b) Kolme kuukautta c) Puoli vuotta

5. Millä nimellä kutsutaan maalia, joka syntyy suoraan kulmapotkusta?

a) Rabona b) Olimpico Goal c) Nutmeg

6. Kuka keisari hallitsi Roomaa kaikkein pisimmän ajan?

a) Nero b) Augustus c) Tiberus

7. Minkä maan osavaltioita on Manipur?

a) Pakistan b) Intia c) Indonesia

8. Missä maassa sijaitsee Litla-Hrutin tulivuori?

a) Japanissa b) Chilessä c) Islannissa

9. Mikä seuraavista juustoista on peräisin Pariisin lähialueelta?

a) Brie b) Camembert c) Roquefort

VASTAUKSET SIVULLA 13

AV-S,
kunniajäsen

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 nettikokouksina.

Toimintaa koordinoi Juha Venho

Omaistuki

Omaistukiryhmää kanavoidaan UPY: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.

Parkinsonjumppa

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 UPY: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.parkinsonespooli.fi

Helsingforsnejden

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

Klubbmöten

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. 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 före mötet.

Kontaktpersoner

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

Sekreterare Anna Kock, 050 3205260, annakock34@gmail.com

Skattmästare Jyrki Rostiala, 050 500 3182, rostiala@gmail.com

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

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaamiset ovat parittomien viikkojen torstaina klo 14-16 (ei juhlapäivinä) Mikaelinkirkolla, Emännänpolku 1, 00940 Helsinki. Kevätkaudella tapaamiset seuraavina päivinä: 18.1, 1.2. (Bingo), 15.2., 29.2., 14.3. (Bingo), 28.3., 11.4. (Bingo), 25.4 ja 23.5.2024 (Perinteinen kevätkauden lopetus Kahvila Kampelassa).

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

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

Tervetuloa vanhat ja uudet kerholaiset!

Yhteystiedot

Puheenjohtaja Leena Piispa-Ottelin, 044 030 8017, piispa.leena@gmail.com

Länsi-Helsingin Parkinson-kerhon kotisivut: <https://lansihelsinginparkkis.yhdistysavain.fi/>

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

Kokoukset ovat kuukausittain, kuukauden viimeisenä keskiviikkona. Kokouksista ilmoitetaan myös sähköpostitse (mikäli olet antanut sähköpostiosoitteen käyttöömmee), Aamupostin Yhdistykset -palstalla sekä kotisivuillamme.

Liikunta

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

Tiedotamme kerhon toiminnasta kotisivuilla <https://hyvinkaanparkkis.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://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/>

Keski-Uusimaa

Vertaistukiryhmien kokoontumiset ja muu toiminta tammi - toukokuulla.

Sairastavien vertaistukiryhmä joka kuukauden 1. arkimaanantai klo 15.30-16.30 Viertolan toimintakeskuksessa, Timontie 4, Kerava.

Läheisten vertaistuki erikseen sovittaessa. Yhteys henkilö Terhi Hero p. 040 74 28 328.

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

Viikoittaiset tapahtumat**Vesijumppa**

Tiistaisin klo 12.15 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Pukka /Boccia

Tiistaisin klo 13.30-15.00 Tuusulan uimahallilla, Rykmentintie 1, Hyrylä.

Yhteystiedot:

Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi

Vt. puheenjohtaja ja sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328

Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

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

Lohja

Tapaamiset

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

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko kello 18.30-20.30. Yhteys henkilö: 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, leena.aovaska@gmail.com

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

Jatkuu sivulla 14

HALLITUKSEN KOKOUSPÄIVÄT
kevätkaudella 16.1., 20.2.,
12.3., 16.4. ja 21.5.2024.

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. 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. **Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet!**



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

Vertaistukitapaamiset

Tapaamisia on kevätkaudella seuraavina tiistaipäivinä klo 14-16: 23.1., 27.2., 26.3., 23.4. ja 28.5.2024. Tiedustelut toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

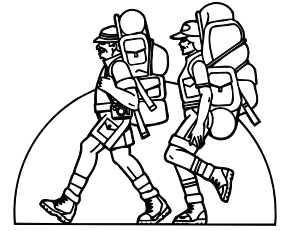
Omaisten vertaistukiryhmä

Kokoontuu kevätkaudella kerran kuukaudessa kuukauden toisena tiistai-iltana klo 15.30 alkaen: 9.1., 13.2., 12.3., 9.4. ja 14.5.2024. Lisätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai puh. 050 357 3396.

KÄVELYÄ PALOHEINÄSSÄ

UPY:n kävelyporukka kokoontuu joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina klo 11 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 (Boccia), pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Kevätkauden ensimmäinen vuoro on 8.1.2024. UPY:n liikuntatoiminnasta tarkemmin liikuntavastaavalta Esa Koskelaiselta, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760.

ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAA KAMPISSA

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

Koulutuksen käynyt vertaisohjaaja Riaz Zabihian ohjaa kurssin 8.1. - 22.4.2024, klo 14-15. Harjoituskertoja on 15 (ei 1.4.) osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D.

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi ja osallistumismaksu 30 euroa. 8.1.2024 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 viitekenttään: 812243.

KUNTONYRKKEILYKURSSI

Tule mukaan parantamaan vointiasi, vähentämään kaatumisriskiä ja jättämään selkä- ja niskakivut menneisyyteen. Harjoitukset ovat monipuolisia; niiden avulla ylläpidät kuntoa, lisäät liikkuvuutta ja hapenotto kykyä, saat hyvän mielen ja pidät hauskaa. Osa harjoituksista tehdään myös matolla ja vaikka lattialle meneminen ei onnistuisi, harjoituksia, esim. venyttelyt voi tehdä myös tuolilla istuen. Kaikille räätälöidään henkilökohtainen harjoitus suunnitelma.

Kuntonyrkkeily on suunniteltu kaikkien liikuntamuodoksi. Tarvitset vain sisäliikuntaan sopivat vaatteet, muut välineet saat salilta.

Kurssin järjestää UPY ja vetäjinä toimivat Ringside Clubin kokeneet valmentajat Risto Kopra & co. 12 harjoituskertaa on keskiviikkoina, klo 15.30-16.30, 10.1.-27.3.2024. Ruskeasuon hallin nyrkkeilysalilla. Ratsastie 10 00280 Helsinki. Liikuntahallin puh. 09 310 87892

ILMOITTAUTUMISET toimisto@upy.fi Kurssille mahtuu 13 ensin ilmoittautunutta ja vahvistuksen saanutta. Osallistumismaksu 25 euroa. 8.1.2024 mennessä UPY:n tilille IBAN: FI16 1501 3007 201169 viitekenttään: 20242.



ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAA LAUTTASAARESSA

Kaikille liikehäiriösairausryhmille avoin asahi-ryhmä jatkuu Lauttasaaressa keväällä 2024. Asahi sopii kaiken kuntoisille, liikkeitä tehdään pääosin seisaallaan. Voit myös ottaa rollaattorin mukaan tai käyttää tuolia apuna. Ryhmän ohjaajana toimii vertaisohjaaja Riaz Zabihian, puh. 040 1676021

Aika: torstaisin klo 16-17, 11.1. – 11.4.2024

Paikka: Lauttasaaren kirkko, Myllykallion rinne 1, jumppasali (900 m metroasemalta ja kirkolla hyvin paikoitustilaa)

Hinta: ryhmä on maksuton

MURTOMAAHIIHTOA PALOHEINÄSSÄ, pe 16.2.2024

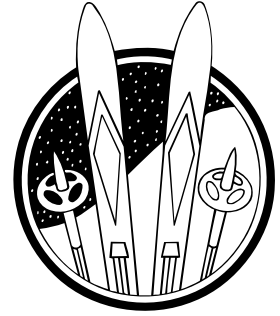
Tule verestämään hiihtotaitojasi tai kokeilemaan uutta talvilajia Paloheinän laduilla, perjantaina 16.2.2024, klo 10-13. Jos lunta ei ole silloin riittävästi, niin sauvakävelemme.

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

Osallistuminen: Ilmoita tulostasi viimeistään ke 14.2. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

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

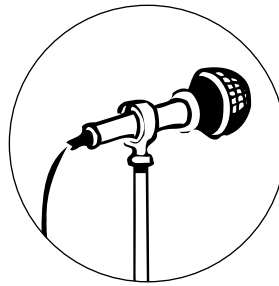
Bussiyhteydet: Bussi 66:n päätepysäkki Paloheinän parkkipaikan vieressä ja bussi 560:n pysäkki Paloheinän Majan luona.



YSTÄVÄNPÄIVÄ-KARAOKE

Vietetään ystävänpäivää laulamalla yhdessä. Karaoke-emäntinä toimivat Sari K. ja Carita P. Tervetuloa UPY:n toimistolle keskiviikkona 14.2., klo 18-20.

Ilmoita tulostasi toimistolle ma 12.2. mennessä, toimisto@upy.fi.



TULEVIA TAPAHTUMIA:

Kevätkokous, 13.3.2024

Parkiadiit 2024 järjestetään 16.5. Ruskeasuon liikuntahallissa. Ilmoittaudu vapaaehtoiseksi toimitsijaksi, liikunta@upy.fi

SILIKONISET KÄYTTÖ-OIKEUSRANNEKKEET, ns. UIMARANNEKE

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



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.



TIEDÄTKÖ -
MUISTATKO?

**OIKEAT
VASTAUKSET**

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

Oiva-työikäisten kerho

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/>

35 vuotta



Porvoo / Borgå

Vertaistuki ja läheisten juttuhetken sekä lauluiltojen kokoontumiset keväälle 2024 täsmentyvät joulukuun alussa.

Liikunta

- Tuolijumppa maanantaisin klo 13.30–14.15 ja tiistaisin Parkinson tautia sairastaville sovellettu liikunta klo 15.00–15.45 Uimahallin liikuntasalissa (Linnankoskenkatu 2–6 Porvoo).

- Tasapainokoulu maanantaisin klo 9.00–10.30 Pormestarinkatu 14 Porvoo, tiistaisin 13.30–15.00 Kanteletalo (Sammontie 3, Porvoo) ja keskiviikkoisin 13.30–15.00 Urheiluhalli (Laivurinkatu 3, Porvoo).

- Sisäcurling yhdessä Porvoon Invalidien kanssa tiistaisin klo 13.30–14.30 ja perjantaisin pelataan pukkaa klo 12.00–14.00 Kokonhallissa (Jääkiekkotie 3, Porvoo).

Pikkujoulu

Kerhon perinteinen pikkujoulu pidetään maanantaina 18.12.2023 klo 14.00 alkaen Opetusravintola Iiriksessä. Lisätietoja saa Sakari Nikkaselta. Ilmoittautumiset kerhon tiedottajalle.

Yhteystiedot

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

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

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

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

Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kokoukset ovat tiistaisin parillisina viikkoina. Kerhoilta on 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 kl. 14 i Seniora, Prästängsgatan 14, Ekenäs.

Kontakt

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

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

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset

Parkinson-ryhmän tapaaminen on vuonna 2024 joka kuukauden viimeinen maanantai klo 11–13, Tellosalissa, Kuonomäentie 2, Klaukkala. Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.

Yhteyshenkilö

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

NIKSIPARKKI

Tälle palstalle lukijat voivat lähettää hyväksi kokemiaan keinoja, apuvälineitä tai kikkoja, jotka helpottavat arkisissa tilanteissa.

Autoon helpommin

Meille tuli pienimuotoinen ongelma, kun puolisoni vaihtoi autoa. Uusi upea maasturi kun on melkoisen korkea, niin korkea, ettei jäykkä jalkani suostu nousemaan kuin pitkän veivaamisen jälkeen. Joten ei kun miettimään, että miten-käs tämä rouva pääsisi etupenkille ilman vinssiä. Ja sitten - tadaa! Meiltähän löytyi tähän valmis ratkaisu!

Lastenlasten pienet apujakkarat, jotka heillä toimivat käsienspesun apurina. Meillä on niitä kaksi, joten toinen joutaa autoon ja autoon nousun apujakkaraksi. Kyllä käy autoon nouseminen ketterästi. Ja onhan se nyt aika hienoa, kun puolisoni asettaa jakkaran oven eteen ja sanoo, että olkaa hyvä madame, palveluksessanne :-). Näitä jakkaroita saa mm Ikeasta ja muutamalla eurolla kirppiksiltäkin. Eikä tämä vinkki maksa mitään.

Terveisin Carita



Erilaisia jouluja

Mikä on tavallinen ja oikea joulu, onko sellaista olemassa. Jokainen joulu on omanlaisensa, tapahtuipa mitä tahansa. Oma lapsuuden joulu on varmasti erilainen kuin joulut omien lasten kanssa, joulut lasten kasvaessa ja muuttaessa kotoa muuttavat myös joulunviettoa. Joulu on aina erilainen.

Joulua odotetaan, sitä suunnitellaan ja valmistellaan enemmän kuin muita juhlapäiviä. Vain suurten tasavuosien merkkipäivät ja häävalmistelut menevät tässä ohi, mutta niitä ei joka vuosi, joulu on. Silti sama odotus, suunnittelu ja valmistelu, kaikki kunnossa jouluaattona ja millainen joulusta sitten tuli, millainen sen pitäisi olla ja ennen kaikkea miksi. Mikä tekee joulusta joulun.

Perinteet, totutut tavat ja samat asiat, jotka toistuvat, kuuluvat joulun. Mitä koristeita laitetaan mihinkin, tarina, joka kerrotaan, kun koriste otetaan esiin, tietty pöytäliina, kun syödään, mitä ruokia ja mikä on järjestys, kuunnelaanko Joulurauhan julistus, katso taanko Lumiukko, milloin syödään joulupuuro ja käydäänkö haudoilla. Jokaiseen jouluun kuuluu asioita, jotka tekevät sen joulun, tapahtuipa mitä hyvänsä.

Molemmat mummoni ovat kuolleet joulun alla ja joulun jälkeen on sitten ollut hautajaiset. He ovat olleet minulle tärkeitä ihmisiä, toisen kuollessa olin kaksikymppinen, toinen mummoista eli pitkään ja olin jo yli 40-vuotias, kun hän kuoli. Molemmilla kerroilla uutinen oli yhtä musertava, mutta en muista ajatelleeni, tuleeko joulu vai ei. Ehkä se ei tuntunut tärkeältä tai sitten ei tullut mieleen, että kuolema voisi peruuttaa koko joulun.

Olen myös ollut töissä jouluna, lukioikäisenä kaupassa pakkaamassa joululahjoja, siinä sivussa muistaakseni täytin hyllyjä ja tein jotain muuta pientä. Jouluaattona kauppa oli auki puoleen päivään saakka ja joulunviettoon ennätti vallan mainiosti. Toisaalta äitini oli ollut samassa kaupassa jo pitkään, joten ei ollut outoa, että jouluaatto oli työpäivä. Kaupat tosin menivät silloin kiinni heti puolen päivän tienoilla. Ja olenpa itsekkin käynyt lahjaostoksilla jouluaattona. Juhlapyhät töissä, niitä kertyi vuosien mittaan lisää. Olen joulun pyhäamuina lähtenyt töihin perheen jäädessä nukkumaan ja olen myös jouluaattona tullut töistä kotiin valmiiseen joulupöytään.

Joulun aika hoitotyössä oli kaikesta rutiineista huolimatta kiirettöntä ja erilaista kuin arkena tai tavallisena viikonloppuna. Jokainen työvuoro poikkesi totutusta, tunnelma rauhallinen ja ihmiset ikään kuin lähempänä toisiaan.

Olen myös vierailut sairaalassa joulun aikaan ja kokenut saman rauhallisuuden myös omaisena. Yhtenä jouluna mummoni oli sairaalassa, en muista miksi, en edes sitä, millaisessa kunnossa hän oli. Aattona vierailijat saivat olla jouluruokailussa ja sen jälkeen oli vielä jouluohjelmaa, yksityiskohdat eivät ole jääneet mieleen, se rauhallinen tunnelma kyllä ja se, että en kokenut mitään pelkoa mummon terveyden puolesta, vaikka toisinaan hänen vointinsa huolestutti.

Olen itsekkin sairastanut jouluna. Silloin lapset olivat yksi, kaksi ja puoli sekä kahdeksanvuotiaita, kun vietin joulua lähes koko ajan nukkuen. Minulla oli keuhkokuume, onneksi ei tarvinnut olla sairaalassa ja vielä onnellisempi olin, kun kuumeisena tajusin, että joulun valmistelut oli tehty.

Jokainen joulu on omanlaisensa, joulumieli syntyy sydämessä.

Kaarina Malm



Perinteinen risteily kommellusten kera

Jo risteilyä edeltävällä viikolla syystuulet puhalsivat navakasti ja viikonloppuna sääennusteet ennakoivat erittäin kovaa ja puuskaista tuulta tulevalle viikolle. Ihan ymmärrettävästi tuli muutamia viime hetken peruutuksia maanantain ja tiistain aikana, kun pahin myrsky näytti osuvan keski-
viikolle, risteilypäivään.

Viikonloppuna puhujaksi kutsutulta neurologi Markku Partiselta tuli viesti, että hän peruu tulonsa. Mitä nyt, ylihuomenna risteily ja odotettu puhuja ei pääse paikalle. Selvitimme, onnistuuko luento etäyhteydellä ja valitettavasti se ei ollut mahdollista. Aloitimme sijaisen etsimisen soittamalla läpi kaikki mahdolliset vaihtoehdot, mutta arvatenkin lyhyellä varoitusajalla sijaista ei saatu. Loppujen lopuksi Markku Partinen lähetti esityksensä videoituna, joten tavallaan saimme hänet paikalle.



Risteilyaamu oli sateinen ja tuuli taivutti puita, perutaanko lähtö kokonaan, kävi mielessä. Laivat olivat kuitenkin liikenteessä, joten ei kuin merille. Satamassa kuulimme, että myrskyn vuoksi laiva lähtisi noin tunnin myöhässä. Ajoissa terminaaliin saapuneet upylaiset eivät turhia harmitelleet vaan keksivät erilaista ajanvietettä lähtöä odotellessa.

Odotusaika ei ollutkaan yhtä pitkä kuin aluksi arvioitiin ja laivaan siirtyminen kävi yllättävän äkkiä. Laivan lähdettyä olimme jo kokoustilassa istumassa aamupalan äärellä ennen kuin keinuminen yltyi mahdottomaksi. Kokoustila oli laivan keulassa ja toisinaan aallot löivät seitsemännen kerroksen ikkunaan.

Myrskystä ja muista yllättävistä käännteistä huolimatta mukanaolijat olivat hyvällä mielellä. Terve- tulotoivotusten ja onnittelulaulun syntymäpäivää viettävälle Esalle sekä Liikehäiriösairauksien liiton ansiomerkkien luovuttaminen Itä-Helsingin kerhon Jarmo Savolaiselle ja Lohjan kerhon Matti Tukiaiselle jälkeen Kaarina Malm kertoi syksyn ohjelmasta. Tämän jälkeen katsoimme Markku Partisen lähettämän esityksen. Nähty esitys oli kiinnostava ja sai hyvän vastaanoton. Sen jälkeen onnistuimme olemaan hetken puhelin-yhteydessä Partiseen ja yleisö ennätti tehdä muutaman kysymyksen ja saada vastauksen.

Laivan saavuttua Tallinnan sateiseen satamaan osa risteilijöistä lähti käymään kaupungilla syyssateesta piittaamatta. Laivalle jääneet viettivät lepo hetken hytissä tai kokoontuivat keskustelemaan pienissä ryhmissä. Perillä oloaika jäi normaalia lyhyemmäksi, myöhässä ollut laiva lähti aikataulun mukaan takaisin Helsinkiin.

Paluumatka alkoi ruokailulla, onneksi myrsky oli laantunut ja ruuan hakeminen buffet-pöydästä sujui ilman keinunutta ja pitkiä jonoja. Buffet-pöydän monipuoli-



set herkut saivat paljon kehuja ja ne maistuiivatkin erityisen hyviltä. Iloinen mieli siivitti loppumatkaa, kaikista yllätyksistä huolimatta matkajat olivat tyytyväisiä päivän antiin.

Uutta risteilyä odotetaan jo ja se järjestetään keväällä 2024.

teksti: Parkkis-toimitus

kuvat: Carita Piippo ja Maaria Hänninen



Tarjoilija tuli juosten keittiöön ja ojensi asiakkaan kirjoittaman viestin kokille.

Viestissä luki: "Voisinko saada jälkiruokakiisselin reseptin?"

Kokin epäilykset heräsivät oitis ja hän kysyi tarjoilijalta, työskenteleekö asiakas ehkä kilpailevassa ravintolassa?

- Ei. Asiakas sanoi olevansa kemisti, joka on töissä liimatehtaassa, vastasi tarjoilija.

Mies tuli lenkiltä ja istuutui lepäämään puiston penkille. Hetken päästä lähellä olevan puun oksalle lennähti iso papukaija.

Kumpikin tuijottivat ihailen toisiaan ja hetken kuluttua mies kysyi papukaijalta

- Osaatko sinä puhua?

- En, mutta osaatko sinä lentää, kysyi papukaija.



Seitsenkerroksisen talon hissi oli epäkunnossa. Korjaajaa odotellessa hissien oveen ilmestyi asukkaille tiedote: "Hissi pois käytöstä toistaiseksi. Lähin toimiva hissi löytyy viereisestä talosta"



Kaija tapasi muotiliikkeessä ystävättärensä.

- Mitä on tapahtunut. Sinä suorastaan hehkut ja olet hoikitunutkin, kehui Kaija ystävättärtään.

- Olen aloittanut uuden kiinalaisen muotidieetin, vastasi ystävättär.

- Oi, millainen se dieetti on, uteli Kaija.

- Siinä saa syödä ihan mitä vain ja kuinka paljon haluaa, mutta vain yhdellä puikolla, selitti ystävättär.



- Luin jostakin julkaisusta, että länsimainen ihminen elää kolmanneksella siitä, mitä hän syö.

- Niinkö, kysyi naapuri.

- Kyllä. Ja niillä kahdella muulla kolmanneksella elävät kuntosalien ja laihdutuskurssien pitäjät!

AV-S, kunniajäsen

Uneen liittyviä kysymyksiä ja havaintoja

UPY:n syysristeily

Neurologi Markku Partinen aloitti esityksensä puhumalla kokonaisvaltaisesta terveydestä ja tavoista, miten terveyttä ja elämänlaatua määritellään. Unihäiriöt ovat Parkinsonin taudin ei-motorinen oire ja uni on merkittävä osa hyvinvointia. Hyvä uni parantaa muistia ja oppimista sekä lisää vastustuskykyä ja kohentaa mielialaa, lisäksi aivot ”puhdistuvat” ja saavat energiaa unen aikana.

Parkinsonin taudissa huono yöuni on yleistä ja unihäiriöt pitäisi hoitaa. Osallistujilta tulikin uneen liittyviä kysymyksiä, johon ohessa Markku Partiselta saadut kommentit.

Painajaisunet ovat muuttaneet sankariuniksi, onko tämä normaalia?

Painajaisunet voivat muuttaa muotoaan, mutta tällainen voi viitata myös siihen, että kyseessä on REM-unen käyttäytymishäiriöön (behavioraalinen REM-unihäiriö eli RBD; REM sleep Behavioral Disorder), mihin liittyvät eloiset unet. RBD alkaa yleensä yli 50-vuotiailla ja se on yksi voimakkaimmista Parkinsonin taudin tunnetuista riskitekijöistä. Tarvittaessa RBD:tä voidaan hoitaa joko melatoniinilla (3-6 mg ennen nukkumaan menoa) ja joskus myös bentsodiatsepiineihin kuuluvalla klonatsepaamilla.

Puolison uni on syvää ja erittäin sikeää, häntä ei välttämättä saa hereille, esim. lentokoneessa, mistä tämä johtuu?

Vaikea sanoa tutkimatta, mistä johtuu, jos ei henkilö ole ottanut esimerkiksi mitään unilääkettä tai rauhoittavaa lentokoneessa.

Mitkä lääkkeet aiheuttavat väsymystä?

Väsyttäviä lääkkeitä on paljon. Yleisimpiä ovat tietysti unilääkkeet, bentsodiatsepiinit, väsyttävät antihistamiinit (esim. Atarax), voimakkaat kipulääkkeet sekä antip-

sykootit. Myös dopamiiniagonisti (esim. pramipeksoli) voi väsyttää.

Millä tavalla käpyrauhaseen toiminta vaikuttaa uneen?

Käpyrauhaseessa sijaitsee aivojen keskiosassa. Käpyrauhaseessa muodostuu melatoniinia, mikä kertoo aivoille, että nyt on hämärä ja yö alkaa tulla. Valo jarruttaa käpyrauhaseen toimintaa. Valo kulkee silmänpohjasta suprakiasmaattisiin tumakkeisiin aivojen etuosassa, joista viesti kulkee edelleen käpyrauhaseen. Välittäjäaineen on noradrenaliini. Siten muun muassa illalla otettu beetasalpaaja voi vähentää yöllistä melatoniinin tuotantoa.

Näkökyvyn ja silmäsairauksien merkitys harhojen näkemiin; lisäävätkö silmäsairaudet harhoja ja ovatko harhat ”väärin nähtyä” vai muodostavatko aivot harhan?

Huono näkö ja silmäsairaudet eivät lisää harhoja, mutta näön huonontuessa voi esiintyä kuvien vääristymisiä. Huono näkö voi aiheuttaa myös sen, että aivojen nä-

köalueilla takaraivolohkossa tulkitaan nähty asia väärin.

Onko Parkinsonin tauti saanut alkunsa unettomuudesta ja/tai paniikkihäiriöistä?

Parkinsonin tauti kuuluu ns. neurodegeneratiivisiin sairauksiin ja se on toiseksi yleisin neurodegeneratiivinen sairaus Alzheimerin taudin jälkeen. Pitkäkestoinen huonolaatuinen yöuni (pitkäkestoinen unettomuus ja/tai esimerkiksi hoitamaton uniapnea) altistaa Parkinsonin taudille monella eri tavalla. Se voi huonontaa aivojen glymfaattista toimintaa (aivojen ”pesukone” ei toimi), jolloin kuona-aineet kasaantuvat aivoihin. Edelleen huonolaatuinen yöuni voi olla osasyynä tulehdukseen ja sitä kautta lisätä Parkinsonin taudin riskiä. Paniikkihäiriö sen sijaan ei ole tutkimusten mukaan Parkinsonin taudin riskitekijä.

Mistä johtuu sängystä puoli unen aikana?

Se voi liittyä eloiisiin uniin ja siten myös RBD:hen (ks edellä).

TERMEJÄ:

bentsodiatsepiinit - lievittävät ahdistuneisuutta ja helpottavat unihäiriöitä

dopamiiniagonisti - dopamiinin kaltaisesta vaikuttava aine

melatoniini - hormoni, joka aiheuttaa väsymyksen

neurodegeneratiivinen - hermosoluja rappeuttava

glymfaattinen järjestelmä - poistaa kuona-aineita aivoista

harha - aistinharhat eli hallusinaatiot ovat aistimuk-

sia, jolloin henkilö näkee, kuulee, tuntee, maistaa tai hais-

taa jotakin, jota ei todellisuudessa ole tai tapahdu

antipsykootit - psyykkisten sairauksi-

en hoidossa käytettäviä lääkkeitä

klonatsepaami - lääkkeen vaikuttava aine

gliasolut - aivosoluja, jotka kuljettavat ravinto- ja kuona-ai-

neita sekä säätelevät välittäjäaineiden aineenvaihduntaa

suprakiasmaattinen tumake - sijaitsee aivois-

sa ja säätelee vuorokausirytmää, ns. sisäinen kello

sympaattinen hermosto - tahdosta riippumattoman eli auton-

omisen hermojärjestelmän osa, joka säätelee verenkiertoelinten,

rauhasten, ruoansulatuskanavan ja virtsaelinten toimintoja

Mitä jos lääkkeillä ei saa apua unettomuuteen?

Itse asiassa lääkkeettömillä menetelmillä saadaan yhtä hyviä tai parempia tuloksia kuin unilääkkeillä. Terveyskeskuksissa ja myös lääkäriasemilla toimii univalmentajia (unihoitajia), jotka voivat auttaa. Yksi syy unettomuuden jatkumiseen voi olla se, että unettomalla ihmisellä on esimerkiksi hoitamatta jäänyt uniapneaoireyhtymä, tunnistamatta jäänyt levottomat jalat oireyhtymä tai masennus.

Requip-lääkkeen vuoksi ei osaa rentoutua vaan pitää jatkuvasti puuhailaa

Requip (vaikuttava aine on ropiniroli) on dopamiiniagonisti. Kuvaamasi oireilu on tunnettu dopamiiniagonistien aiheuttama haittavaikutus. Dopamiiniagonistit voivat aiheuttaa jatkuvaa puuhailua, pakkomielteitä, pakonomaista esineiden järjestelyä, uhkapelaamista jne. Jos jatkuva puuhailu tms. on liiallista, saattaa se vähentyä yksinkertaisesti alentamalla Requipin annosta tai vaihtamalla lääkitys esimerkiksi pramipeksoliin. Joskus lääkitys pitää lopettaa tai sitten pitää aloittaa rinnalle joku liiallista puuhailua vähentävä lääke.

Nukahtamisvaikeus on verrannollinen omaan liikuntakykyyn, toimelias väsy ja nukahtaa, jos ei pysty liikkumaan, keho ei väsy eikä pysty nukahamaan. - Miten kommentoit?

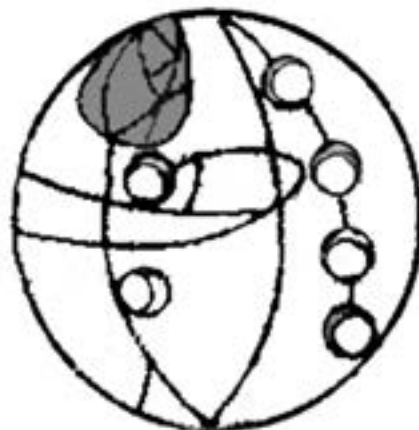
Juuri noin. Yksi hyvä keino parempaan uneen on lisätä valveen aikaista toimintaa. Toiminta voi olla fyysistä liikuntaa tai aivoja rasittavaa toimintaa. Liikunta parantaa jo sinällään nukahtamista ja yöunen laatua.

Melatoniini on auttanut toimeliansiin uniin, unia tulee harvemmin. - Onko tästä näyttöä?

On näyttöä siitä, että melatoniini auttaa elosiin, toimeliansiin uniin ja RBD-oireisiin. Melatoniini voi kuitenkin myös lisätä unien näkemistä.

Neurologi Markku Partinen

Unelmat ja haaveet



"**M**aailma on kaunis ja hyvä elää sille, jolla on aikaa ja tilaa unelmille ja mielen vapaus... kuului radiosta laulettuna. Itselläni heräsi kysymys, onko meillä nykyajan kiireisillä ihmisillä enää aikaa unelmille ja haaveille. Jos on, millaisia meidän unelmamme nykyään ovat!

Oma suuri unelmani pikkutyttönä sodan aikana oli, että heräisin aamulla ja näkisin sängyn vieressä ison aarrearkun täynnä hienoja prinsessavaatteita. Siihen aikaan kankaita ei ollut myynnissä, ja jos jossakin sattumalta oli, niin kangas myytiin ns. "tiskin alta" ja metrihinta oli todella kallis.

Toinen unelmani lapsena oli saada ihan uudet luistimet. Omat luistimeni (hokkarit) olin perinyt tuttavaperheemme pojalta, kun ne olivat käyneet hänelle pieneksi. Pikkutyttölle luistelemaan opettelu hokkareilla ei ollut aivan yksinkertaista ja lisäksi piti laittaa useampi villasukka jalkaan, jotta hokkarit pysyisivät jalassa! Myöhemmin unelmoin kaunoluistimista, mutta niitä sai odottaa vielä monta vuotta. Ne ilmestyivät kauppoihin vähitellen vasta sodan jälkeen.

Onnellisuuden tajuaminen on jokaiselle omakohtainen ko-

kemus ja usein myös lyhytaikainen olotila. Elämässä onni syntyy aivan pienistäkin asioista, kun on jotakin toivottavaa ja unelmoitavaa. Lapsena pienenkin unelman/haaveen täyttyminen teki onnelliseksi.

Voiko käydä niin, että unelmamme/haaveemme myös jummittavat elämäämme? Lisäksi toteutumatta jääneet unelmat/haaveet sekä kohtaamamme vastoinkäymiset saattavat aiheuttaa katkeruutta. Kannattaa kuitenkin muistaa, että unelmien polku ei välttämättä ole aivan suora.

Meillä on takana pitkä ja pimeä syksy sateineen. MUTTA nyt on aika siirtyä jouluisiin unelmiin. Annetaan unelmat/haaveet tulevasta juhlasta täyttävät mieleemme - ne ihanat joulutuoksut ja -laulut, jotka luovat tunnelmaa. Monelle meistä onni on, että saamme viettää vuoden suurta juhlaa ihanassa kotimaassamme, Suomessa, ja samalla toivoa rauhaa koko maailmalle.

Toivotan jokaiselle Parkkis-lehden lukijalle oikein **HYVÄÄ JOULUA ja KAIKKEA HYVÄÄ ALKAVALLE VUODELLE 2024** kera unelmien ja haaveiden!

Anneli Vuoristo-Salonen
Liiton ja UPY:n kunniajäsen

Joulunaikaa koristavat kasvit

Me olemme tottuneet koristelemaan ympäristöämme ja kotiamme luonnosta saata-
vin puin, oksin, kävyin, sammalein ja kukin. Joulun juhlaan kukat ovat kuuluneet etelämpänä vuosisatojen ajan. Täällä kylmässä Pohjolassa tapa on uudempi. Nykyään kukat kuuluvat oleellisena osana talven suureen juhlaan. Ne ovat kuin lupaus talven voittamisesta.

Monille tärkein joulun kasvi on **joulukuusi**. Tämän tavan alkuperästä on ainakin kolme tarinaa. Perinteen väitetään lähteneen joko Saksasta, Latvian Riiasta tai Viron Tallinnasta. Alun perin joulupuun asetettiin ulos, sitten se hiipi sisälle katosta roikkumaan, sitä alettiin koristella aluksi kynttilöin ja vähitellen kirjavin koristein ja asetettiin lattialle soisomaan. Suomessa ilmeisesti ensimmäiset joulukuuset nähtiin vuonna 1829 säätyläisperheen juhlassa. 1800-luvun loppupuolella kuusiperinnettä levittivät erityisesti kansakoulut, niiden kuusijuhlat ja koristeiden askartelu. Yleinen joulukuusesta tuli vasta 1900-luvun puolella. Nykyään joulukuusia kasvatetaan ammattimaisesti ja usein erikoistutaan tiettyyn koristekuusilajiin. Joulupuun voi olla myös monivuotinen tekokuusi, joka sopii myös allergikoille. Arviolta noin miljoonassa suomalaiskodissa loistaa joulukuusi tänäkin jouluna.

Ison joulupuun lisäksi käytetään paljon **pieniä havupuuta**, jotka ovat sypressejä tai valesypressejä. Usein niitä kutsutaan huonekattajiksi. Pienet jouluhavut viihtyvät valossa ja viileässä, suihkuttamalla voi helpottaa niiden pärjäämistä kuivassa huoneilmassa.

Suosituimmat joulukukkamme ovat joulutähti, hyasintti



Vaalea ritarinkukka ylhäältä kuvattuna

ja ritarinkukka. Ne pitävät pintansa vuodesta toiseen ja ovat olleet kärjessä jo pitkään. Aikaisemmin käytettiin paljon meillä niin suosittua tulppaania, nykyisin sitä löytyy vain leikkokukkana. Suosikkeja olivat vuosikymmeniä sitten myös kotoinen kieli ja pihapiirin syreeni. Ne otettiin luonnosta ja hyödettiin kukkimaan jouluksi. Työ oli monivaiheista ja kallista, joten helpommat ja halvemmat kasvit ovat syrjäyttäneet nämä vaikeammat. Joulukaktus on myös jo satavuotinen kotien tuttu.

Joulutähti on alun perin suuri meksikolainen pensas. Siellä Amerikassa siitä leikattiin oksia maljakkoon jouluksi. Se levisi Eurooppaan ja muuallekin. 1950-luvulla norjalaiset puutarhurit jalostivat kasvista matalan ja tukevan ruokukversion, jonka värilliset ylälehdet kasvoivat erityisen suuriksi ja värikkäiksi. Varsinaiset kukathan ovat vain pieniä kellanvihreitä nystyröitä siinä värilehtien keskellä. 1960-luvulla joulutähdet alkoivat valloittaa Suomea ja ovat nyt suosituimpia joulun kukkia. Kasvi ei siedä kylmää eikä vetoa. Sen multa ei saa kuivahtaa eikä olla liian märkä.

Hyasintti on perinteikäs klassikko. Se on saatu Eurooppaan turkkilaisten kauppiaiden mukana jo 1500-luvulla. Suomessakin sitä on ollut aikaisempina vuosisatoina säätyläisten kesäkukkana. Joulukukka siitä tuli 1800-luvulla, kun hollantilaiset puutarhurit keksivät hyötää sitä jouluksi. Suomessa tämä ihme esiteltiin Helsingin Unioninkadulle perustetun ensimmäisen kukkakaupan ikkunalla joulun alla 1879. Vaaleanpunaisella kaunottarella riitti ihailijoita. Pikkuhiljaa se yleistyi ja monelle se on tuoksuineen edelleen se oikea joulun kukka. Vaaleanpunainen väri on suosituin. Sininen ja valkoinen ovat myös tärkeitä ja viime vuosina markkinoille on tullut uusia värisävyjä. Pääsiäiseksi on tarjolla keltaisia lajikkeita. Hyasintti kannattaa siirtää viileään yöksi, sitä pitää kastella niukasti tai vain suihkuttaa kevyesti.

Ritarinkukka on uusi komeetta. Kukkasipulit tuodaan Suomeen yleensä Brasiliasta keväällä, sitten niitä viljellään täällä ja saadaan kukkimaan joulun aikaan. Kasvin suosio perustuu helppouteen, komeaan ja voimakkaan väriseen kukkaan ja pitkään kukintaan. Ritarinkukkaa kannattaa kastella varovasti, ettei varsi kasva liikaa. Välttämättä sitä ei tarvitse kastella ollenkaan. Se sopii myös leikkokukkaksi. Vaasiin otetaan vain vähän vettä ja katkaistuun varteen kannattaa laittaa kumirengas estämään vanan halkeilua ja rullaantumista. Vesi vaihdetaan päivittäin. Ritarinkukkaa kutsutaan yleisesti amaryllikseksi, mutta se on oikeasti eri kasvi ja kotoisin Etelä-Afrikasta.

Atsaleat ovat kotoisin Kauko-Idästä. Ne ovat komeasti punasävy-



Atsalea

sin tai valkein kukin ihastuttavia, mutta hieman vaativia kasveja. Niiden kastelu on taitolaji. Kasvi ei saa yhtään kuivahtaa, mutta liika märkyys mädättää sen juuret. Hyvä ratkaisu on upottaa ruukku veteen parin kolmen päivän välein. Samalla voi kevyesti ravistaa kasvia, jolloin kuivaneet lehdet ja ku-

kat irtoavat helposti. Kasvi viihtyy parhaiten valoisassa ja viileässä. Suihkuttaminen kannattaa.

Joulun kaunistajia ovat myös helppo ja pitkään kukkiva tulilatva, monimuotoinen ruukkukrysanteemi, syklaami, punamarjainen lamosalal eli koristepuolukka, tummanpunalehtinen orkidea ludisia,

ananaskasveihin kuuluva timanttiananas, runsasmarjainen pikkupuu ardisia eli tulikorallimarja ja pensasmainen puna- tai valkonuppuinen skimmia. Ja joka vuosi markkinoille tulee uutuuksia. Mitähän tänä vuonna?

Joulukukat eivät ole pelkkiä joulun ajan kasveja. Useimmat pärjäisivät monivuotisina oikealla hoidolla. Me nykyihmiset olemme kuitenkin tottuneet helppouteen ja kertakäyttöisyyteen emmekä viitsi nähdä hoitamisen vaivaa.

Joulukukkia on esillä Helsingin kaupungin talvipuutarhassa, Hammarskjöldintie 1A, joulukuun alusta loppiaiseen asti. Siellä kukkii myös Aurora Karamzinin vanha ja valtava kamelia. Kaisaniemen kasvitieteellinen puutarha on sydäntalven suljettuna remontin vuoksi.

Kaunista ja kukkivaa joulunaikaa!

Teksti: Anu Kivelä

Kuvat: Anu Kivelä ja Maaria Hänninen



Kaksivärinen ritarinkukka



Hyasinttien tutut värit valkoinen, sininen ja vaaleanpunainen

Terveisiä Madagaskarilta



Tyypillistä Madagaskarin maisemaa

Silloin tällöin saan mieluisia viestejä Uudenmaan Parkinson-yhdistykseltä. Mukavaa, kun yhteydet ovat säilyneet. Marraskuun puolivälissä Maaria kysyi juttua tähän lehteen. Luin viestin Antananarivossa, Madagaskarilla. Olin silloin siellä kaksiviikkoisella kiertomatkalla. Siksi kirjoitankin nyt tästä suuresta saaresta, sen ihmeellisestä luonnosta ja elämänmenosta.

Monimuotoinen luonto

Meillä Suomessa hellitään ikkunalaudalla monia kasveja, jotka ovat kotoisin Madagaskarilta, esimerkiksi piikkikruunu, tuoksu-köynnös, monet pilkkulehdet ja orkidealajit. Siellä lämpimässä etelässä ne kasvavat ulkona villinä, missä milloinkin tai istutettuina koristeina, kuten kärsimyskukka, annansilmä, soihtuköynnös, anopinkieli, amaryllis ja aaloet. Meillä sisällä tuttuja kiinanruusuja, oleantereita, ihmepensaita, jukkapalmuja ja



Tienvarsimyyntiä

traakkipuita näkee suurina pensaina ja runsaasti kukkivina.

Kaikkialla kasvaa myös banaaneja, tee- ja kahvipensaita, palmuja ja hedelmäpuita. Eri hedelmät kypsyvät eri aikaan, joten niitä saavat sekä ihmiset että eläimet ruuaksi vuoden ympäri. Marraskuussa oli mangojen aika, joulukuussa vuorossa ovat litsiluumut, joita sieltä tuodaan myös Suomeen. Kukkivia suuria puita on paljon. Marraskuussa ryöppysivät violettina jakarandat. Plumeriat eli temppelipuut tekevät latvuksensa täyteen suuria valkoisia, keltaisia tai punasävyisiä, hyvältä tuoksuvia kukkia. Tulipunaisena kukkamerenä loistava liekkipuu ja valtavaksi viuhkaksi kasvava matkustajanpuu ovat kotoperäisiä.

Yksi saaren ehdottomista erikoisuuksista on apinanleipäpuu. Niitä on maailmassa kahdeksan eri lajia: yksi Afrikan mantereella, yksi Australiassa, mutta Madagaskarilla niitä kasvaa kuusi omaa kotoperäistä ja myös se Afrikan mantereen laji. Länsirannikolla näitä mahtavia, tulenkestäviä ja tuhansia vuosia eläviä puita näkee eniten. Ne voivat olla hurjan korkeita ja hoikkia tai paksuja pulleroita. Oksisto on latvassa. Niitä kutsutaan myös ylös-alas-puiksi, koska kuivana kautena oksisto muistuttaa juurakkoa. Puulla on kyllä paksu paalujuuri syvällä maassa. Hedelmät ovat todella ravitsevia, oikeaa superfoodia.

Ulkona on aina lämmin. Vuodenaikoja on kaksi: kuiva ja sateinen kausi. Ihmiset oleskelevat paljon ulkona. Talot tehdään alueit-



Näkymä pääkaupunki
Antananarivosta



Ylväitä apinanleipäpuita



Bambumaki aterialla

tain paikallisista aineista: puusta, savesta, ruo'oista, romusta, katto oljista, lehdistä, tiilistä, aaltopelistä. Ikkuna-aukkoja on harvassa ja yleensä ne suljetaan pelkäämään puuluukuilla. Savupiippuja ei käytetä. Keittiön ikkuna vain auki ja savu ulos, niin että seinä siitä yläpuolelta mustuu.

Väestö Madagaskarille on tullut etupäässä idästä: Indonesiasta, Pakistanista ja eri saarilta. Sekaan on mahtunut Afrikan tummaa väkeä, arabeja ja eurooppalaisia. Aiempiä vuosisatoina maata hallitsivat alueelliset heimokuninkaat, sitten ranskalaiset siirtomaaisännät. Maa itsenäistyi 1960. Hallinto on ollut epätasaista ja korruptio rehoittaa. Talous on heikossa jamaassa, kansa enimmäkseen hyvin köyhää. Väki on sosiaalista, auttavat toinen toistaan ja kylät puhaltavat yhteen hiileen. Lapset ovat iloisia ja suloisia, vilkuttavat innolla vieraille. Malagassi ja ranska ovat

maan viralliset kielet. Brittivaikutusta ovat jättäneet erityisesti sieltä tulleet lähetyssaarnaajat. Maan suurin uskontoryhmä koostuu protestanteista, sitten katolilaisista, muslimeista ja perinteiset uskonnotkin pitävät pintansa.

Maalla on paljon monitahoisia **ongelmia** ratkaistavanaan. Perheisiin syntyy paljon lapsia, koska sitä pidetään perinteisesti rikkautena. Käytännössä se tarkoittaa lisääntyvää köyhyyttä. Metsiä tuhoetaan vauhdilla kaskiviljelyyn tai hiilten valmistukseen ja hiilten polttaminen pilaa ilmaa. Kun kukkuloilta häviää metsä, katoavat ainutlaatuiset eläimet ja kasvit ja maapohja on alttiina kulumaan pois. Mutta suuri väkimäärä tarvitsee ruokaa. Riisipeltoja pengerretään ja hiiliä tarvitaan ruuan keittämiseen.

Madagaskar on maailman **neljänneksi suurin saari**. Se sijaitsee Intian valtameressä, Afrikan mantereiden itäpuolella, 600 kilometriä

Mosambikista ja reilut 2000 kilometriä Intiasta. Madagaskar jäi paikoilleen, kun mannerlaatat miljoonia vuosia sitten liikkuivat ja nykyiset maanosat muovautuivat. Ensin irtaantui Afrikka, sitten Intia. Saari on varsin vuoristoinen, osin kuivaa aluetta, osin sademetsää.

Juuri näissä **sademetsissä** on Madagaskarin luonto rikkaimmillaan. Viime vuosikymmeninä maahan on perustettu 43 kansallispuistoa turvaamaan erityisen luonnon säilymistä. Saari on miljoonia vuosia kellonut meren keskellä omassa rauhassaan ja kehittynyt aivan omaan suuntaansa. Kotoperäisiä erikoisia kasveja on valtavasti, esimerkiksi yli tuhat orkidealajia. Mutta eläimet ovat ehkä vieläkin merkillisempiä. Saarella elää 108 erilaista puoliapinalajia, yksi petonisäkäs eli fossa, 95 erilaista kameleonttia pikkuruisista kiskasokoihin, yli sata kotoperäistä lintulajia, liskoja, käärmeitä, sammakoita ja hyönteisiä, esimerkiksi kakkulautasen kokoisia perhosia.

Joulu Madagaskarilla on osin kansainvälinen, mutta kuitenkin omanlaisensa. Sehän on siellä keskellä kesää. Kodissa voi olla joulupuu eli paikallinen mänty tai tekokuusi. Siihen asetellaan koristeeksi pumpulia kuvaamaan lunta! Perhekunnat kokoontuvat yhteen. Kirkkoon mennään aattoiltana kello 23 ja palvelus kestää yhteen yöllä. Perheen mukana kirkkoon menevät nekin, jotka eivät kuulu kirkkoon, koska juhla on yhteinen. Ruuaksi isossa alumiinipadassa valmistetaan hanhea tai ankkaa ja se jaetaan tarkasti perinteen mukaisesti: mehevimmät rintapalat isovanhemmille, siipipalat naimattomille naisille. Rikkaimmat perheet voivat jakaa lahjoja. Lapset saavat sitten valita itselleen jotakin tavaratalosta. Jouluksi kukkii yksi orkidealaji suurin valkoisin, tähtimäisin kukin. Se on saanut nimen Beetlehemin tähti.

teksti ja kuvat: Anu Kivelä



JOULU- JA ONNITTELUKORTTEJA MYYNNISSÄ

Yhdistyksemme jäsen Kaarina Luoto on suunnitellut neljä erilaista korttia, joissa yhdessä on valmiiksi painettu joulutervehdys.

Kaikkien korttien takakannessa on UPY:n logo ja taiteilijan nimi. Kortit maksavat 1,50 euroa kappale sisältäen kirjekuoren.

Kortteja voi ostaa UPY:n toimistolla tai yhdistyksen tilaisuuksissa.