

16. VUOSIKERTA

PARKKIS

3/2014





Asiat on ratkaistava kerhotasolla

Parkinson-liitto täyttää tänä vuonna 30 vuotta. Sen merkitys sairastavien potilaiden osalta on tärkeä. Ammattiyhdistysliikkeen tavoin myös potilasjärjestöt ovat edunvalvonta organisaatioita.



Hyvin usein kuulee tavallisten rivijäsenten toteavan liiton olevan liian etäällä tavallisesta rivijäsenestä. Totta toinen puoli sillä liiton edustus ja näkyvyys paikallistasolla on vähäistä. Onko sitä syytä lisätä onkin sitten jo toinen juttu?

Nähdäkseni tilanne on kuitenkin päinvastainen, kerhojen ja sitä kautta jäsenten ja heidän tarpeensa tulisi näkyä enemmän liiton toiminnassa. Viestit liittoon kulkevat jäsenyhdistysten kautta ja edustuksellisen demokratian mukaisesti kerhojen jäsenet valitsevat yhdistyksen hallituksen ja toimintalinjat.

Aloitteet ja toivomukset ovat kuitenkin jääneet vähiin. Lieneekö se merkki tyytyväisyydestä?

Varsinainen toiminta parkkisolaisten keskuudessa tapahtuu kuitenkin paikallistasolla ja kerhoissa, joita pyöritetään vapaaehtoisvoimin. Ongelmana on kuitenkin se, että taudin luonteesta johtuen toimijoiden keski-ikä on korkea ja uusia toimijoita on vaikea saada. Sille ei liitto eikä yhdistys voi tehdä juuri mitään. Asiat on ratkaistava kerhotasolla. Toisaalta tällä hetkellä tuntuu siltä, että byrokratian osuutta pyritään lisäämään. Tämä taas puolestaan aiheuttaa sen, että ikääntyneet kerholaiset eivät ole halukkaita toimihenkilöiksi vierastaessaan uuden oppimista. En itse lämpene tuleville uudistuksille eli ”paukut ja peukut” järjestelmälle. Tuskin olen ajatuksissani yksin. Tietty määrä byrokratiaa tarvitaan, mutta tarvitseeko sitä lisätä ja näin aiheuttaa jopa kerhojen toiminnan hiipumisen.

Kaikesta huolimatta peukut pystyyn liitolle juhluvuoden kunniaksi.

Seppo Nieminen
päätoimittaja

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

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

Puheenjohtaja

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

Päätoimittaja

Seppo Nieminen
050-1814
parkkis-lehti@kolumbus.fi

Toimistosihiteeri:

Anu Kivelä
upy.ry@kolumbus.fi

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

Toimiston aukioloajat

Toimisto on avoinna ma-to 9-14.
Muina aikoina soita tai jätä soittopyyntö numeroon 050-359 8886.

Taitto ja ulkoasu: Datamies™

Kansikuva: Harri Åström

Tilaukset ja

osoitteenmuutokset:

050 - 359 88 86
Vuonna 2014 neljä numeroa, 30 euroa/vuosi
Jäsenille lehti tulee jäsenetuna.

Ilmoitusten myynti:

Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Painos: 2 300

Paino: Savion kirjapaino Oy

Lehti ilmestyy myös nettiversiona

Seuraava Parkkis ilmestyy joulukuussa 2014.



YHDISTYKSEN HALLINTO

Puheenjohtaja:

Anneli Vuoristo-Salonen

Kunniapuheenjohtaja:

Heikki Teräväinen

Jäsenet:

Marjatta Valtonen (vpj)
Ari Erti
Maisa Hakamäki
Jari Hartikainen
Anu Jänis
Martti Leppänen
Seppo Nieminen
Marja Pitkänen
Ritva Stråhlmann
Seppo Kaakkola (varajäsen)

Tilintarkastajat

Liisa Erähalme
Ritva Helameri

Liittokokousedustajat vuodelle 2014:

Seppo Nieminen
Ari Erti
Anneli Vuoristo-Salonen
Martti Leppänen
Marja Pitkänen
Marjatta Valtonen

Varaedustajat vuodelle 2014:

Anu Jänis
Timo Montonen

Yhdistyksen jäsenet liittohallituksessa:

Ariel Gordin (puheenjohtaja)
Anneli Vuoristo-Salonen
Marjatta Valtonen (varajäsen)
Martti Leppänen (varajäsen)

Liikuntavastaava:

Heikki Heino

PARKKIS 3/2014

- 2 PÄÄTOIMITTAJALTA
Asiat on ratkaistava kerhotasolla
- 3 PÄÄKIRJOITUS
Hyvät yhdistyksemme jäsenet
- 4-5 LÄÄKETIEDE
Elämänlaatu ja sen parantaminen
- 6-8 Levodopa-hoidosta
- 9 Mr och Ms Parkinson talar svenska!
- 10-11 18. kansainvälinen Parkinsonin taudin ja muiden liikehäiriösairauksien maailmankongressi
- 12-13 Näin sen koin. Aivojen syvästimulaatio Parkinsonin taudissa
- 14 KERHOTOIMINTA
Päivä kirjana
- 16 Laulussa on taikaa
- 18 Retki Porvooseen
- 19 AJATELMIA
Huomioita omaishoidon konferenssista
- 20 KERHOT TOIMIVAT
- 22 TAPAHTUMAKALENTERI
Tervetuloa mukaan tilaisuuksiin!



Olemme myös
facebookissa
– Helsingin
Parkkipiste –
tule tutustu ja tykkää meistä



TUE YHDISTYKSEN TOIMINTAA

Lahjoituksesi voit tehdä esim. ohjaamalla kukkatervehdysrahat (merkkipäivä, hautaus, testamentti yms.) yhdistyksen tilille. Lahjoituksesi käytetään kokonaisuudessaan jäsenistömme kerho- ja virkistystoimintaan, vertaistukeen ja tiedottamiseen. Hallituksen jäsenet ja muut yhdistyksen toiminnalle aikaansa antavat tekevät työtään korvauksetta.



Lahjoitukset:

FI16 1501 3007 2011 69
Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry

Hyvät yhdistyksemme jäsenet

"Vesi on vanhin voitehista" ja sen olemme itsekin saaneet tänä kesänä kokea. Helteiset päivät ovat nostattaneet hien pintaan ja sen seurauksena vettä on juotu litroittain nestetasapainon turvaamiseksi. Säätieteilijät ovat osanneet melko tarkasti ennustaa 5 vuorokauden säätiloja. Kunpa meillä muillakin olisi **ennustajan kyky**, jolloin varsinkin jokainen Parkinsonia sairastava saisi vastauksen, milloin on ON- tai OFF-päivä. Onneksi neljä vuodenaikaa takaavat sen, että syyssääät lähestyvät ja ilmojen viileys helpottaa olotilaa.



Tervetuloa kaikki yhdistyksemme jäsenet "kesälaitumilta" **harrastusten pariin**. Tässä numerossa kerrotaan tulevasta syksyn tapahtumista, kerhojen omista ohjelmista ja liikunnasta. Lääketieteelliset tekstit jakavat tietoa Parkinsonin tautiin liittyvistä asioista. Kuvat ja tekstit kertovat puolestaan mitä-missä-milloin -tapahtumista. Toivon teidän jokaisen olevan **aktiivinen yhdistyksen jäsen**: kirjoittakaa tekstejä, runoja, omia kokemuksia Parkinsonin kanssa elämisestä, osallistukaa tapahtumiin jne. Muista: älä jää kotiin yksin, yhdessä on paljon mukavampaa!

UPY ry:n toimistosihtööri Anna Ylitalo ahkeroin kanssamme 2 vuotta ja lähti Costaricaan asti jatkaamaan töitä. **Kiitos Anna yhteistyöstä ja kaikkea hyvää elämäsi!** Yhdistyksemme **uusi toimistosihtööri** Anu Kivelä aloitti työt elokuussa ja hän esittäytyy tässä numerossa. **Tervetuloa Anu joukkoomme!**

Yhdistyksen taloutta pyritetään tiukalla säästöbudjetilla. Emme voi jakaa ylimääräistä tukea kerhoille tai avustaa kursseille osallistumisessa. Nyt tarvitaan myös jäsenten aktiivisuutta lehteen tulevien mainosten hankinnassa. Lehden mediakortteja saa toimistolta.

Yhdistys kiittää niitä yrityksiä, jotka tässä Parkkis-lehdessä ovat mainoksillaan tukeneet yhdistyksemme toimintaa.

Yhteistyöllä saamme paljon aikaa ja onnistumisen ja ilon tunteet vahvistavat meitä jokaista. Laurence Sternin viisaus: "Aina ihmisen hymyillessä ja etenkin nauraessa hän tuo elämään jotain tärkeää". Siis hymyillään jatkossakin ja ajatellaan positiivisesti myös ON/OFF -päivinä!

Teitä jokaista lämpimästi tervehtien

Anneli Vuoristo-Salonen
puheenjohtaja

Elämänlaatu ja sen parantaminen

Potilaan saadessa Parkinsonin taudin diagnoosin, tämä on hänelle useimmiten suuri järkytys. Hän ei yleensä tiedä juuri mitään tästä taudista tai hänellä on käsitys vaikeasta invalidisoivasta sairaudesta. Toiset potilaat ovat tosin helpottuneita kun ovat saaneet diagnoosin, oltuaan kuukausia tai jopa vuosia epätietoisia oireidensa syystä, oireille joille ei ole löytynyt selitystä. Mutta sanat krooninen, etenevä, parantumaton ovat kuitenkin shokkisanoma.

Tässä vaiheessa oikean tiedon välittäminen potilaalle on hyvin tärkeitä. Parkinsonin taudin hoitoonhan on olemassa tehokkaita lääkkeitä ja edennekin taudin kurissapitämiseen on olemassa keinot. Jälkimmäisessä tapauksessa tulee kysymykseen leikkaushoito - aivojen syvín osien sähköstimulaatio - ja Duodopa pumppuhoito. Oikeata tietoa antaa ensimmäisenä liikehäiriösairauksista osaava ja kiinnostunut neurologi. Potilaat kertovat tosin usein, ettei lääkäri juuri sanonut heille mitään. Tämä johtuu pääsääntöisesti siitä, että potilas kuuleksaan sanat Parkinsonin tauti ei ole vastaanottavainen kuin osalle saamastaan tiedosta. Lääkärikin haluaa usein antaa potilaalle tietoa tiipoittain, ettei potilas todella mene shokkiin ensi käynnillä neurologin luona.

Asiallista tietoa potilas saa siten lisää toisella ja sitä seuraavilla lääkäriillä käynneillä.

Sairaanhoitohenkilökunnalta saa myös asiallista lisätietoa, etenkin Parkinson hoitajilta. Sukulaisilla ja tuttavilla on usein varastossa erilaisia kauhukertomuksia Parkinsonin tautia sairastavista potilaista. Internetiin kannattaa mennä Googlaamaan vasta kun sairaudes-

ta on perustietoa, muuten voi taas saada shokkihoitoa.

Lisätietoa saa myös Parkinson liitosta ja yhdistyksistä, siis kannattaa ilmoittautua yhdistysten jäseneksi. Liitolla on myös palkattu neurologi, joka vastaa myös puhe- limitse potilaskysymyksiin.

Lääkäriseura Duodecimilla on kotisivut, joilla on potilasinformaatiota ”Parkinsonin käypä hoito” ot-sakkeen alla.

On muistettava, ettei kyseessä ole nopeasti etenevä ja nopeasti invalidisoiva tauti, vaan potilaalla on edessään monia hyviä vuosia. Parkinsonin tauti ei ole sinänsä tappava tauti, vaan potilaiden keskimääräinen elinaika vastaa verrokkiväestön elinaikaa. Ja onhan Parkinsonin tautiin nykyään jo olemassa tehokkaita lääkkeitä. Emmekä me tiedä miten lääketiede on edistynyt tulevien kymmenen vuoden aikana – kantasoluhoidot, hermokasvutekijät, erilaiset leikkaushoidot!

Hyvä potilas – lääkärisuhde

Hyvä potilas-lääkärisuhde on kaiken hoidon perusta. Potilaan pitäisi ”löytää” neurologi tai geriatri johon voi luottaa ja jonka kanssa tulee hyvin toimeen. Lääkäriin pitää olla vilpittömästi kiinnostunut poti-

laastaan. Jos ei näin ole, niin silloin on pyrittävä vaihtamaan lääkäriä. Ideaali tapauksessa sama lääkäri hoitaa potilastaan vuosikausia. Nykyisessä sairaalasysteemissä tämä on kuitenkin kutakuinkin mahdotonta, koska joka potilaskäynnillä voi vastassa olla eri lääkäri. Neurologian erikoislääkäreiden määrä on rajoitettu, etenkin liikehäiriösairauksista kiinnostuneiden neurologien määrä. Suhteessa väestöön, meillä on kuitenkin enemmän neurologeja kuin monessa muussa Euroopan maassa, jos tämä tieto nyt kiinnostaa ketään.

Yksityissektorilla potilas voi valita lääkäriinsä ja sama lääkäri voi tosiaan hoitaa potilasta vuodesta toiseen. Yksityissektorin vastaanottokustannukset eivät myöskään muodostu periaatteessa ylivoimaisiksi, koska niihin ei juuri liity kalta laboratorio- tai kuvantamistutkimuksia.

Hoitavan lääkärin on selvitettävä potilaalleen hoidon periaatteet ja vaihtoehdot eli Parkinsonin taudin hoidon filosofia. Jokainen potilas on erilainen, eikä heitä voi hoitaa yhden sheeman mukaan.

Tästä saa lisää tietoa lukemalla Duodecim lehden ”Käypä hoito” suosituksen.

Lääkärissäkäynnin yhteydessä pitäisi myös sopia seuraavan käynnin ajankohdasta, olkoonkin se puolen vuoden tai vuoden kulluttua.

Liikunnan merkitys

Liikunta on Parkinson potilaalle vähintään yhtä tärkeätä kuin lääkahoito. Yleiskunnan ja lihaskunnan ylläpitäminen on oleellisen tärkeätä. Kukin harrastakoon liikuntaa



Liikunnan merkitys korostuu kaiken aikaa taudin hoidossa. Tapaamiset tuttujen kanssa muodostavat myös oivan tilaisuuden vertaistukeen.

Kuva Boccia turneuksesta, kuvaaja Harri Åström.

oman mieltymyksensä mukaan. Liikunta lisää hyväolon tunnetta, joka on eräs hyvän elämänlaadun perusta, ilmeisesti endorfiinierityksen välityksellä. Monelle liikunta ryhmässä on mieluisampaa kuin yksin puurtaminen. Ryhmäliikunta on myös usein säännöllisempää kuin jos toimitaan yksin. Eihän ryhmää tai joukkuetta voi pettää. Kaikki eivät ole kuitenkaan yhtä sosiaalisia, vaan lähtevät mieluummin hiihto- tai kävelylenkille yksin. On vain huolehdittava, ettei luista tästä säännöllisyydestä. Liikunnan pitää olla jatkuvaa – hyvää kuntoa ei voi varastoida.

Parkinson yhdistykset ja kerhot järjestävät ohjattua liikuntaa kutakuinkin kaikilla paikkakunnilla jossa heillä on toimintaa.

Fysikaalinen hoito

Kaikki fysikaalinen hoitoon on eduksi potilaalle. Ne antavat potilaalle myös hyvänolon tunteen.

Hieronta tuntuu mukavalta ja laukaisee lihaskipuja. Hieronta myös piristää mieltä ja parantaa täten potilaan elämänlaatua. Toiset pitävät akupunktuuria hyvänä, toiset ovat mieltyneet joogaan. Siitä vain, kunhan toimenpiteet tuntuvat potilaasta mieluuisilta.

Masennus

Parkinsonin tautiin liittyy paljon ei-motorisia oireita - siis liikehäiriöistä riippumattomia oireita. Tällaisia ovat erilaiset kivut, suolen ja virtsarakon toiminnan häiriöt, unihäiriöt jne.

Masennus on eräs Parkinsonin taudin yleisimpiä ei-motorisia oireita. Potilaan pitää olla tietoinen näistä, koska oireet eivät ole hänelle aina ilmeisiä. Myös potilaan lähipiiriin pitää seurata mahdollisten masennusoireiden ilmaantumista, koska kuten todettua, potilas ei ehkä itse kiinnitä niihin huomiota. Parkinson potilaiden masennuksen kirjo on vaihteleva – sitä esiintyy lievästä erittäin invalidisoivaan. Arvioidaan, että 40-80% Parkinson potilaista potee taudin jossakin vaiheessa masennuksesta. Masennus on Parkinsonin taudissa, kuten monessa muussakin taudissa, se oire, joka eniten huonontaa potilaan elämänlaatua. Masennus on kuitenkin hoidettavissa oleva tauti, ja tämän päivän masennuslääkkeet ovat sivuvaikutuksiltaan siedettäviä. Lievän ja keskivaikean masennuksen hoito kuuluu yleensä hoitavan neurologin tai geriatrin tietopiiriin. Vaikean masennuksen hoito toisaalta kuuluu psykiatrilille. Masennuksen hoito ei ole mikään

nopea toimenpide, se vaatii kuukausien seurantaa. Toisille potilaille annetaan jopa elinikäinen ylläpitohoito. Masennut voi myös olla fluktuoivaa, masennusoireita esiintyy off-tilassa ja potilas on itkeskeleväinen, on-tilassa kaikki on hyvin.

Tasapainohäiriöt

Toinen yleinen syy potilaan elämänlaadun huononemiseen voi olla tasapainon huononeminen ja kaatumistaipumus. Kaatuessaan potilas voi saada mustelmia, ruhjeita ja haavoja, mutta nämä ovat pieniä ongelmia. Vakavissa tapauksissa kaatuminen voi johtaa lonkkamurtumaan, jonka seurauksena potilas joutuu vuodepotilaaksi, josta taas voi seurata omat komplikationsa. Potilaan pitää tämän takia turvautua ajoissa kävelykeppiin ja tarvittaessa rollaattoriin. Ne potilaat jotka ovat aikaisemmin kaatuneet, ovat suurimmassa riskissä kaatua uudelleen. Kultainen sääntö kuuluukin, ei saa kaatua.

Professori Ariel Gordin, Suomen Parkinson-liiton puheenjohtaja

Toinen osa julkaistaan joulukuun numerossa

Levodopa-hoidosta

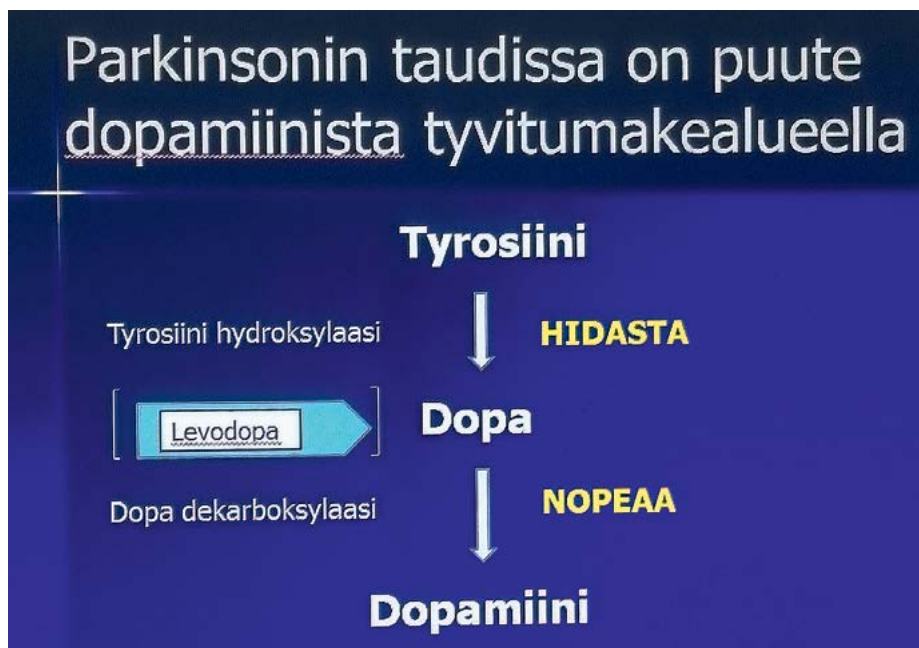
Minulle kerrottiin Yhdistyksen risteilyllä käydyssä vilkasta keskustelua levodopa-hoidosta. Erilaisten mielipiteiden vuoksi haluttiin asiasta neurologin mielipide Yhdistyksen lehden. Olen yrittänyt tästä kirjoittaa maallikolle ymmärrettävässä muodossa ja siten että hoidon historiaa ymmärtäen voi myös ymmärtää hoitokäytäntöjä. Tämän lääkkeen käytön ymmärtäminen on tärkeä; onhan kyseessä ylivoimaisesti kaikkein tehokkain Parkinson-lääke jota käytännössä jokainen potilas josain vaiheessa sairauttaan käyttää.

Havainnot siitä että dopamiini välittää aivoissa hermoimpulsseja ja että sen määrä on Parkinsonin taudissa merkittävästi vähentynyt samoin että sen pitoisuus voidaan normalisoida levodopa-hoidolla oli 60-luvun neurologian huippusävy. Tämä prosessi ensikertaa toisista kemiallisen aineen merkityksen neurologisen oireiston synnystä ja samalla ensikertaa mahdollisesti sairauden kemiaan perustuvan hoidon. Ruotsalaiset mainitsivat ongelmaan olevan jopa kaksi syytä.

Ruotsalaiset lääkärit ovat siirtäneet potilaan aivoihin lisämunaisten ytimen hermosoluja. Ne tuottavat aivokudoksessa dopamiinia. Parkinsonin tautia sairastavilta se puuttuu joko kokonaan tai sitä ei ole ollenkaan.

Uusi Suomi 7.6

6 PARKKIS 3/2014



Kuva 1

Vaikka alkutaival oli pääpiirteis-
sään johdonmukaisesti kehittyvä ei
se suinkaan ollut tuloksiltaan yksi-
selitteinen. Jo 50-luvulla havaittiin
erään kemiallisen aineen (reserpiini)
aiheuttavan Parkinson-oireita
mm apinalla mitkä dopamiinin esi-
aste, L-3,4-dihydroksifenylalanini
eli levodopa, poisti. Levodopaa
osattiin antaa koska tiedettiin että
aminohappo tyrosiistä alkava do-
pamiinin valmistusketjussa (Kuva
1) levoopan muodostus oli hitain
askel. Tiedettiin myös ettei tyrosiini-
nin antaminen auttanut ja ettei itse
dopamiini hevillä läpäissyt veri-
aivo estettä, siis ei päässyt verisuo-
nesta aivokudokseen.

Hoidon syntyhistoriaa

Kun sittemmin ruumiinavauksen yhteydessä v 1960 havaittiin Parkinson potilailla huomattavan alhaiset dopamiinin pitoisuudet aivojen tyven tumakkeissa oli-
kin johdonmukaista koittaa le-
vodopan tehoa sairauteen. Tämä
tapahtuikin varsin pian (v 1961)

tutkimuksessa missä annettiin
kahdellekymmenelle potilaalle
50-150 mg levodopaa suoraan
verisuoneen tulosten ollessa roh-
kaisevat. Tämän jälkeen menikin
lähes 10 vuotta eipäs-juupas ra-
portoinneissa kun lukuisissa tut-
kimuksissa kuvattiin saadun etua
mutta lähes yhtä lukuisissa tut-
kimuksissa ei voitu todeta apua
saatavan. Vahvistipa yksi kotimai-
nenkin kaksoissokko-tutkimus le-
vodopan tehottomuuden.

Näin jälkikäteen ajatellen mer-
kittävin syy "tehottomuuteen" oli
lääkkeen käyttöön liittynyt pa-
hoinvointi, jopa oksentelu, annos-
ta nostettaessa jolloin annosta ei
luonnollisestikaan enää nostettu.
Pahoinvointi liittyy siihen, että ai-
vojen alla oleva "pahoinvointikes-
kus" käyttää myös dopamiinia toi-
minnassaan jolloin sen toiminnan
kiihtymiseen liittyy pahoinvointia.
Tämä ongelma ei koske yksin le-
vodopaa vaan kaikkia dopamiinin ta-
voin vaikuttavia lääkkeitä.

Vasta eräällä kanadalaisella
neurologilla (**GC Cotzias**) oli v 1967

malttia totuttaa potilaitaan aiemmissa tutkimuksissa käytettyjä annoksia suurempiin päiväannoksiin hitaasti asteittaisin annoksen nostoin. Vuorokausiannos nostettiin 3-16 grammaan ja hoidetuista 16 potilaasta hyötyi merkittävästi 8 ja lievemmin 2, loput eivät kyenneet käyttämään lähinnä pahoinvoinnin vuoksi.

Cotziaksen ryhmä hoiti 28 potilasta pisimmän hoitoajan ollessa 2 vuotta ja raportoivat saadun etua "dramaattisesti" 10 potilaalla, huomattavasti myös 10 potilaalla, kohtalaisesti hyötyi 4 ja jonkin verran toiset 4. Keskimääräinen päiväannos oli 5,8g eli 5.800mg. Vuodet 1968-1969 olivat tämän ns. suuriansannos levodopa-hoidon läpimurtovuodet. Kaikki potilaat eivät kyenneet lääkettä tehokkaassa määrin käyttämään pääosin pahoinvoinnin ja jopa oksentelun vuoksi.

Karkeasti 70-luvun puolivälissä levodopaan yhdistettiin toinen lääke, ns. dekarboksylaasin estäjä, joko karbidopa tai benseratsidi, millä kyettiin leikkaamaan päivittäinen annos noin kymmenenteen osaan aiemmasta. Seurauksena oli mm pahoinvoinnin väheneminen ja todennäköisesti tästä periytyvä yhden nykylläkkeen nimikin, "ilman pahoinvointia" (lat. sine emesis) eli Sinemet®. Tästä voisi käyttää vaikkapa nimeä pieniannos levodopa-hoito. Sitten muutoksia on tehty lähinnä vain lääkevalmisteiden vaikutuksen nopeuteen ja vaikutusaikaan. Lääkkeitä myydään kauppanimillä Duodopa, Kardopal, Madopar, Sinemet ja Stalevo.

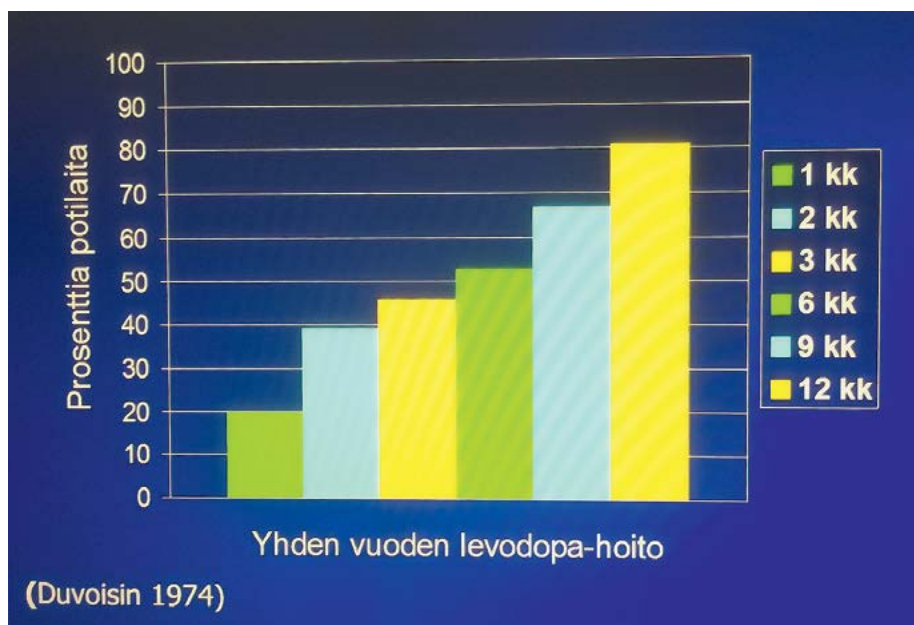
Levodopa-lääkkeiden käyttöön liittyy myös ongelmia

Tavallisimpiin ongelmiin kuuluu tahattomien "pakkoliikkeiden" (dyskinesia) ilmeneminen muuttaman vuoden hoidon jälkeen. Pakkoliikkeitä on arvioitu ilmaantuvan viidessä vuodessa lähes puolelle levodopalla hoidetuista potilaista. Niiden on arvioitu vuosien varrella myös lisääntyvän. Dyskinesiat ilmaantuvat herkästi varsinkin nuorina sairastuneille ja näiden nuorten sairaus myös yleensä etenee hitaammin kuin vanhempainasairastuneilla on kyse. Pakkoliikkeiden ilmaantuminen myös hankaloittaa hoitoa ja kotimaisen Parkinsonin taudin Käypä hoito -työryhmän suositus (Käypä hoito 2010) onkin viivästyttää levodopalaäkitystä aloittamalla hoito ensisijaisesti muilla Parkinsonin taudin lääkkeillä, jos potilaan ikä ja yleinen terveydentila tämän sallii. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä että nuorilla ja vanhemmilla (esim. > 75v) lääkkeiden valinta on aina erilainen, nuoremmilla oireistoa

pyritään alkuvuosina hoitamaan muilla kuin levodopa-lääkkeillä.

Dyskinesian kehittyminen on suhteessa levodopan vuorokausiannokseen

Olanow työtovereineen (Olanow ym. 2013) analysoivat 745 potilaan dyskinesian kehittymistä. He raportoivat erityisesti potilaan nuoren iän ja päivittäisen levodopa-annoksen suuruuden vaikuttavan sen kehittymiseen. Monikeskustutkimuksen suositus oli, että hoitona käytettäisiin pienintä mahdollista vuorokausiannosta, jolla saadaan tyydyttävä apu. Tällä minimoitaisiin potilaan riski saada dyskinesioita. Tutkimus ei tuonut merkittävästi uutta, mutta vahvisti aiempia kantoja. Erityisen selvästi tämä annoksen suuruuteen liittyvä dyskinesia-riski kuvastuu alkuvuosien "suuriansannos" levodopaa käyttäneillä. Dyskinesiat ilmaantuivat jo muutaman kuukauden hoidon jälkeen ja noin 80% potilaista oli dyskineettisiä vuoden käytön jälkeen (Kuva 2).



Kuva 2

Vuorokausiannosta voi vähentää ajoittamalla lääkkeen teho valveillaolon ajalle

Levodopa imeytyy elimistöön siten että suurin pitoisuus veressä tyhjiin vatsaan otettuna havaitaan noin 45 minuutin kuluttua. Lääke häviää verestä yhtä lailla varsin nopeasti veripitoisuuden puolittuessa joka tunti. Lääkettä on siis veressä merkittävässä määrin karkeasti 3,5 tuntia lääkkeen ottamisen jälkeen. Ainakin hoidon ensivuotona lääkkeen vaikutus on hyvä ajoittaa valveillaolon ajalle, koska yöllä dopamiinia ei tarvita. On myös järkevä hoitaa sairautta ensivuotona siten, että päivittäinen levodopa-annos on mahdollisimman pieni. Yöksi otettu lääke olisi turha rasittaa dyskinesioiden kehittymisen riskiä ajatellen ja myös voinnin suhteen tarpeeton.

Levodopa-lääkkeet otetaan tyhjään vatsaan

Lääkevalmisteiden sisältämä vaikuttava aine, levodopa, on josta elimistö muodostaa dopamiinia. Lääkkeiden sisältämät muut aineet eivät saavuta aivoja, koska ne eivät kykene läpäisemään veren ja aivojen välillä olevaa estettä.

Levodopalla on huono hyötysuhde. Tyhjiin vatsaan otettuna siitä imeytyy vereen arviolta

vain noin 5–7 % tabletin sisältämästä lääkkeestä. Koska ravinnon aminohapot kilpailevat Parkinson-lääkkeiden sisältämän aminohapon (levodopa) kanssa pääsystä vereen, ajoitetaan ateriat noin 30–45 minuuttia lääkkeen oton jälkeen. Jos suolessa on lisäksi ravinnosta saatuja muita aminohappoja, heikkenee ym. hyötysuhde merkittävästi, mikä näkyy lääkkeen tehon heikkenemisenä. Kun lääke otetaan tyhjiin vatsaan, pienempi lääkemäärä riittää.

Käytännön yhteenveto

Nuoremmilla aina ja useimmiten myös alle 75 vuotta vanhoilla kohtuullisen hyväkuntoisilla potilailla on lääkeshoidossa syytä alkuvuosina pyrkiä lievittämään oireita muilla kuin levodopa-lääkkeillä. Hoidon valinta tässä vaiheessa on kuitenkin aina yksilöllistä ja ratkaisuun ei siis vaikuta yksin Parkinson-diagnoosi vaan myös ikä, ammatti, taudin vaikeus ja sen tyyppi ja muut sairaudet (esim. sydänsairaudet, ja henkinen suorituskyky) ym.

Kun levodopa otetaan tarpeelliseksi niin sen päivittäinen annos kannattaa pitää pienimpänä mahdollisena jolla saadaan tyydyttävä hoitotulos. Tähän vaikuttavat mm lääkemannoksen koko, sen ottamisen ajankohta (vaikutus valveillaolon

ajalle) ja käyttö tyhjiin vatsaan otettuna.

Järkevä aika ottaa lääkettä riippuu heräämis- ja nukkumaanmenoajasta. Esimerkiksi jos lääkäri on määrännyt lääkkeen otettavaksi kolme kertaa päivässä ja hereillä ollaan klo 7–22, ovat järkevät ottoajat noin klo 7, 12 ja 17. Hyvät kellonajat nauttia ateriat ovat noin klo 7.30–8.00, klo 13 ja 18. Jos lääkitys otetaan neljä kertaa päivässä, ovat ottoajat vastaavasti noin klo 7, 11, 15 ja 19, jolloin klo 19 lääkitys vaikuttaa nukkumaanmenoon saakka. Vastaavasti pääateriat voi nauttia esimer-

kiksi noin klo 12 ja klo 16 tienoilla.

Heikki Teräväinen
professori h.c.

Kirjallisuutta

Käypä hoito 2010 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50042>
Olanow CW, Kieburtz K, Rascol O ym. Factors Predictive of the Development of Levodopa-Induced Dyskinesia and Wearing-Off in Parkinson's Disease. *Mov Disord.* 2013;28:1064-71



KUNTOUTUKSELLA
Voimavaroja arkeen

Neuron on neurologisen kuntoutuksen osaamiskeskus Kuopiossa Kortejoella. Kuntoutuksessa hyödynnämme vaikuttavia kuntoutusmenetelmiä ja uutta teknologista harjoitteluympäristöä.

Yksilölliset laitoskuntoutusjaksot

- Kelan vaikeavammaisten tai harkinnanvaraisena kuntoutuksena (neurologinen ja yleislinja)
- Terveystieteiden ja vakuutusyhtiön maksusitoumuksella
- Itse maksaen

Kelan liikehäiriö sairastavien sopeutumisvalmennuskurssit kevät 2015

55780	Parkinsonin tautia sairastavien parikurssi sairautensa varhaisvaiheessa oleville	
	2.3. - 6.3.2015	
55781	Parkinsonin tautia sairastavien parikurssi	
	25.5. - 29.5.2015	

www.neuron.fi

Kurssit p. 017 460 252 - Yksilöllinen kuntoutus p. 050 430 2040

Mr och Ms Parkinson på svenska!

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb, som verkar med målsättningen "Tillsammans för en bättre livskvalitet" arrangerar ett svenskspråkigt parkinsonsymposium, som äger rum på Radisson Blu Royal Hotell i centrum av Helsingfors vid Runebergsgatan 2 onsdagen den 22 oktober kl 12.30. Planeringen har framskridit i mycket positiva tecken.

I samband med Symposiet har vi beslutat ha en bokutställning över böcker och broschyrer på svenska, detta i samarbete med såväl det Finska som det Svenska Parkinsonförbundet. Vi tror att ni kommer att hitta intressant lektyr, och ni kommer att få information om var boken finns till försäljning jämte pris.

Vårt program är följande:

Symposiet börjar klo 12.30, då deltagarna får göra sig bekanta med böckerna.

12.30 Bokutställning.

Omfattande svensk Parkinsonlitteratur

13.00 Ariel Gordin.

Öppnande

13.05 DVD. "Den okände

Mr Parkinson"

13.25 Kristian Hallbäck.

Förbered läkarbesöket med Parkinson's wellbeing map

13.35 Per Odin.

Strategier vid behandling av Parkinson

14.05 Markus Wiksten.

Motoriska och icke motoriska symtom

14.30 Kaffepaus

15.00 Ariel Gordin.

Beroendeformer vid Parkinson

15.30 Per Odin.

Behandling av långt framskriden Parkinson

16.00 Diskussion

16.20 Ulla-Maj Wideroos.

Parkinson ur statsmaktens perspektiv

16.40 Ariel Gordin.

Avslutning

Programmet är omväxlande och ger en god bild av både sjukdomen, dess mångfald av olika symtom, dess effekt i vissa fall på den sjukas personlighet och framför allt den varierande inverkan på individen. Samtidigt redogörs för olika åtgärder som kan vidtagas för att lindra symtomen.

Vi i klubben ser som vår främsta uppgift att genom vår verksamhet försöka hjälpa de personer som drabbats av Parkinson att hitta de aktiviteter och den livsstil, som bidrar till att förbättra livskvaliteten.



Vi är lyckliga att kunna presentera verkligt kompetenta föreläsare med professor **Per Odin** som utmärkt komplement till våra finska förmågor. Han är PhD, MD med neurologi som specialområde och verkar som professor i Lund i Sverige och i Bremerhaven i Tyskland.

För att den sjukas livskvalitet skall bevaras på möjligast goda nivå blir ofta familjens eller närskötarens insats avgörande, varför Parkinson kan betraktas som en familjesjukdom vid sidan av en individsjukdom. Vi i klubben ser som vår främsta uppgift att genom vår verksamhet försöka hjälpa de personer som drabbats av Parkinson att hitta de aktiviteter och den livsstil, som bidrar till att förbättra livskvaliteten.

Det komplicerade med parkinsonsymtomens mångfald medför att det krävs ett rätt betydande engagemang för att neurologen skall få en tillräckligt god sjukdomsbild. För att förbättra informationen mellan den parkinsonsjuka och hans neurolog presenterar vi en metod, som lanserats inom EU; Parkinson's wellbeing map. Den har nyligen lanserats också på svenska (vid sidan av närmare 20 språk – dock inte ännu på finska).

Vi riktar oss med detta symposium till alla parkinsonsjuka med kunskaper i svenska, deras närskötare och yrkesmänniskor inom Parkinsonvården. Tack vare lyckliga omständigheter har vi skapat en helhet som vi tror går ut över det sedvanliga. Att vi dessutom lyckats skapa en helhet på svenska är vi stolta över. Vår övertygelse är, att envar sjuk skall få möjligheten att få information om sin sjukdom på sitt modersmål. Vi har vidare beslutat att inte taga någon entre till symposiet.

Vi är tacksamma om alla som önskar närvara kunde skicka information om detta med kontaktuppgifter. Informationen är inte obligatorisk och behandlas konfidentiellt, men underlättar våra praktiska arrangemangsdetaljer (t ex. mängden av kaffe och tilltugg).

Vi önskar er alla hjärtligt välkomna till vårt symposium.

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb

Kristian Hallbäck, ordförande

Frågor och anmälningar riktas till

Christian Andersson

Tel. +358(0)40 754 4362 (sms)
christian.andersson@kolumbus.fi

Undertecknad **Kristian Hallbäck**

besvarar också frågor gällande symposiet per tel. 0400 441445 eller mejl kristian.hallback@kolumbus.fi

Kongressikuulumisia



International Parkinson and Movement Disorder Society

18. kansainvälinen Parkinsonin taudin ja muiden liikehäiriösairauksien maailmankongressi pidettiin Tukholmassa kesäkuun toisella viikolla.

Osallistujia oli lähes 5000, pääosin neurologeja, mutta paljon myös perustutkimusta tekeviä tutkijoita. Suomesta osallistujia oli arvioni mukaan 30-40. Järjestelyt sujuivat hyvin ja sää oli suosiollinen, toisin kuin Suomessa noina päivinä.

Heti alkuun on todettava, että valitettavasti mitään varsinaista läpimurtoa koskien Parkinsonin tautia ei esitetty. Uusien geenivirheidien löytyminen Parkinsonin taudin taustalta vaikutti selvästi vähentyneen eli ilmeisesti useimmat ns. yhden geenit virheet on jo löydetty. Nyt näytetään keskittyvän enemmän monien geenien yhdistelmiin ja geenien ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksiin. Paljon oli esitelmää Parkinsonin taudin ei-motorisista oireista ja stimulaattorihoidoista, mutta varsinaisesti mitään kovin uutta niissä ei ollut.

Kongressissa esitettiin alustavia tuloksia tähän mennessä suurimmasta alkuvaiheen Parkinson-potilailla tehdystä kliinisestä tutkimuksesta. Kyseessä oli kreatiinilla tehdystä tutkimuksesta, johon osallistui 1741 potilasta. Potilaat saivat kreatiinia (10 g/pv) tai lumelääkettä. Kreatiini on aminohappoyhdistelmä, jota ihminen saa ravinnosta ja myös maksa pystyy sitä tuottamaan. Sitä on erityisen paljon lihaksistossa ja esim. urheilijat käyttävät sitä usein lisäravinteena toivoen lihasvoiman lisääntymistä. Eläintutkimusten perusteella on

arveltu, että kreatiini voisi hidastaa Parkinsonin taudin etenemistä. Valitettavasti tämä toive ei toteutunut ja tutkimus keskeytettiin, kun noin puolet potilaista oli käyttänyt viisi vuotta kreatiinia tai lumetta, koska ryhmien välillä ei ollut taudin etenemisessä mitään eroa.

Pimavanseriini-niminen aivojen serotoniiniin vaikuttava lääke saattaisi alustavien tutkimustulosten perusteella sopia Parkinson-potilaiden harhojen hoitoon. Se ei pahentanut taudin oireita toisin kuin monet muut nykyisin käytössä olevat lääkkeet. Ilmeisesti vielä vaaditaan lisää tutkimuksia, joten ei tämä yhdiste ainakaan tänä vuonna ole tulossa käyttöön. Noin yleisesti voidaan todeta, että lääketutkimus keskittyy nyt enemmän yhdisteisiin, jotka vaikuttavat johonkin muuhun hermojärjestelmään kuin dopamiiniin. Tällä puo-

lella on tutkimuksissa runsaasti yhdisteitä, joista uskoisin jonkin tai joidenkin lähivuosina tulevan potilaskäyttöön.

Parkinsonin taudin hoidon osalta uusi tutkimussuuntaus oli liikunnan ja kuntoilun merkityksen korostaminen. Tästä asiasta oli kymmeniä postereita ja myös useita suullisia esityksiä. Pääsanoma oli, että säännöllisesti liikkuvat potilaat jaksavat paremmin, esimerkiksi elämänlaatumittareilla tarkastellen. Tätä asiaahan sinänsä Suomessa on jo kauan tuotu esiin potilaiden hoidossa. Tähän liittyen oli myös turkulaisten kollegoiden (Eklund, Martikainen) posteriesitys, jossa he vertailivat sauvakävelyä ja taaksepäin kävelyä juoksumatolla. Viime mainittu näytti olevan tehokkaampi keino motoriikan parantamiseksi.

Prof. **Olle Lindvall** Lundista Ruotsista piti erinomaisen yleiskatsauksen koskien erilaisia solujen siirtoja Parkinsonin taudin potilaiden aivoihin. Jo 90-luvulla siirrettiin sikiön aivojen dopamiinisoluja potilaiden aivoihin. Useimmat potilaat hyötyivät näistä solunsirroista, mutta niihin liittyi lähes puolella potilaista vaikeita tahattomia liikkeitä. Haittojen vuoksi solusiirtohoitot keskeytettiin, mutta nyt ne



Tmi
Vaatekorjaamo
Pirjo Valtonen
Merrankuja 1
47400 Kausala
040-524 9608
**Valmistan
liukulakanoita**
Tervetuloa !



on aloitettu uudelleen Cambridgen ja Lundin tutkijoiden toimesta (Transeuro-tutkimus). Myös kantasoluihin Lindvall suhtautui optimistisesti, mutta vaaditaan edelleen lisätutkimuksia eläimillä.

Suomalaisten posteresityksiä kongressissa oli kymmenkunta. Kaikki esittäjät olivat joko Turusta tai Helsingistä. Turkulaiset neurologit esittivät mm. uuden synukleiiniin liittyvän geenivirheen löytymisen suomalaisessa suvussa. Sama geenivirhe on havaittu myös toisessa suvussa helsinkiläisten neurologien ja neuropatologien toimesta. Niin ikään turkulaiset neurologit esittivät laajan isotooppitutkimuksen tuloksia ja tuloksia neurologien diagnostisesta tarkkuudesta koskien parkinsonismia. Heidän selvitys näytti, että Parkinson-plus tauteja diagnosoidaan liian vähän. Helsinkiläiset perustutkijat esittivät hermokasvutekijöiden (mm. neurturiini, CDFN) tuloksia eläimillä. Tulokset olivat lupaavia ja toivotaan, että päästäisiin myös ihmiskokeisiin. Helsinkiläiset neurologit esittivät alustavia tuloksia Parkinson-potilaiden suoliston mikrobeista. Kontrolleihin verrattuna potilailla oli havaittavissa eräissä mikrobeissa selviä eroja. Onkin kiintoisaa selvittää, voisiko näillä eroilla olla jotain yhteyttä Parkinsonin taudin syyhyn.

Tässä muutamia havaintoja koskien Parkinsonin tautia. Lisäksi kongressissa oli paljon esitelmää ja tutkimustuloksia muista liikehäiriöistä, kuten Huntingtonin taudista. Tähän liittyen kollega **Jussi Sipilä** yhdessä prof. **Kari Majamaan** kanssa esitti suomalaisten Huntington-potilaiden (yhteensä 205 potilasta) taudinkulkua.

Seppo Kaakkola
neurologi



Anu Kivelä on uusi UPY:n toimistosihteeri.

Toimistossa on alkanut Anun aika

Sihteerin hommat on tutut kielet, netit, opastusjutut mutta viehän se jonkun tovin että nämä UPYn asiat opin.

A:lla alkaa myös Anu toimiston uusi kamu vaihtunut on ääni ja kasvo pysynyt on osoite ja numero.

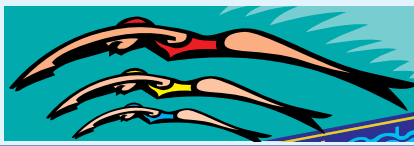
Ollaan siis yhtä pataa oli sitten elokuun helle tai sataa tutuiksi tullaan ja asiat hoituu jotakin hyvää kaikille koituu.

Haluaisitko kohentaa kuntoasi osallistumalla Parkinsonia sairastaville järjestettävään allasjumppaan?

Allasjumppaa

Aika: marras-joulukuu
Paikka: Metropolia amk,
Vanha Viertotie 23, Hki
Ryhmän koko: 10 henkilöä
Ennakko-ilmoittautumiset
UPY:n toimistolle,
puh. 050 359 8886 viimeistään
15.10. mennessä.

"Vesi on hyvä kaveri kuntouksessa"



Parkinson-tietoa

Edenneen Parkinsonin päivä *Laakson sairaalassa* 30. syyskuuta klo 12.00 – 16.00. Tilaisuudessa neurologin, neuropsykologin, fysioterapeutin, puheterapeutin, potilaan ja Parkinson-liiton puheenvuorot.



Puheterapiaa

Parkinson-puheterapiaryhmät tunnin ajan kerrallaan Helsingissä torstaisin 16.30 ja Porvoossa tiistaisin 16.30 viikosta 40 alkaen.

Ryhmät kokoontuvat kymmenen kertaa puheterapeutin ohjauksessa. Ryhmissä käydään läpi ääntä vahvistavia harjoitteita. Osallistumismaksu 150€.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Ilari Huhtasalolle
p. 0400 856 005 tai
sähköpostitse
ilari.huhtasalo@parkinson.fi.

Näin sen koin

Aivojen syvästimulaatio Parkinsonin taudissa

Olen sairastanut Parkinsonin tautia noin 17 vuotta. Virallisen diagnoosin sain vuonna 1998. Taudin todettiin alkaneen oikean puolen jäykkyytenä. Minulla ei oikeastaan ole koskaan ollut vapinaa. Lievä lääkitys aloitettiin heti. Vuosien kuluessa lääkitystä lisättiin tai vaihdettiin oireiden mukaan. Kului pitkän aikaa taudin edetessä hiljakseen.

Noin kolme vuotta sitten alkoi vointini heikentyä. Laihduin, ääneni heikkeni, painuin etukumaraan, kallistuin vasemmalle ja katkoksia tuli kävelyyni. Syksyllä 2011 olin Turussa liittokokouksessa. Professori **Heikki Teräväinen** huomasi minut, tuli luokseni ja sanoi: ”Haukeudu Sepon potilaaksi, lääkitys ei ole nyt kohdallaan”.

Vastaanotolla en ehtinyt edes istuutua, kun **Seppo Kaakkola** kysyi minulta, että olenko koskaan ajatellut aivojen syvästimulaattoria. Lääkkeiden kanssa oltiin tulossa tilanteeseen, jossa määrää ei enää voitu lisätä. Vastasin rehellisesti, että en ollut ajatellut, enkä tiennyt paljoa asiasta.

Syvä aivostimulaattori tarkoittaa sitä, että aivojen sisälle laiteetaan johdot, joihin johdetaan sähköä, joka stimuloi ”nukkuvia” tumakkeita. Päälaelle porataan kaksi reikää, joista pujotetaan johdot sisään. Niiden asennuskohta sijaitsee suurin piirtein korvan ja silmän leikkauspisteessä. Päälaelta johdot kuljetetaan ihon alla, korvan takaa, kaulaa pitkin vasemmalle rinnalle. Sinne asennetaan varsinainen tietokone, josta virtaa riittää noin viideksi vuodeksi. Kun laite käynnistetään, se on päällä aina. Laite voidaan uusia paikallispuudutuksessa. En osannut päättää asiaa heti, mutta parin viikon kuluttua soitin ja pyysin laittamaan paperini



Rautakehikko ruuvataan kiinni neljästä kohdasta.

etteenpäin. En pelännyt, mutta tuntuu siltä, että en voi asiaa päättää saman tien. Soitin parille tutulle, joilla piti olla operaatio takana. Toinen vielä odotteli paikkaa ja toinen sanoi, että sinun itse on ratkaistava asia, mutta ei omaansa pois antaisi.

Muutaman kuukauden kuluttua sain kutsun Hyksin kolmiosairalaani. Tarkoitus oli, että siellä suoritetaan testit, sovellunko potilaaksi.

Iltapäivällä lopetettiin Parkinson-lääkkeiden otto. Illalla klo 17 minusta otettiin magneettikuva päästä. Aamulla klo 8 käytiin tekemässä ”Parkinson-testit” eli kokeiltiin kaikille tutut sormi- ja jalkanaputukset. Olin aika jäykkä. Sain tupla-annoksena veteen liuotetut Parkinson-lääkkeet. Voin helposti pahoin, siksi veteen liuotus. Tunnin kuluttua tehtiin uudestaan samat liiketestit. Olin todella huomattavasti parempi.

Sitten oli neuropsykologin noin neljä tuntia kestäneet testit. Oli jäljennettävä piirroksia, muistettava sanoja heti, 10 minuutin kuluttua ja puolentunnin kuluttua. Matematiikkaan perustuvia tehtäviä oli myös. Lounaan jälkeen minulta kysyttiin omaa mielipidettä, kuinka testit olivat menneet. Arvioin kohtalaisesti. Lopputulos oli hyvä, mutta lyhytmuistissa takeltelin. Ennen kotiinlähtöä keskustelin osaston ylilääkärin kanssa. Hän sanoi, että kaikki tulokset ennustavat leikkauksesta olevan minulle hyötyä. Minun kannattaisi harkita stimulaattoria. Näin tein.

Siirryin nyt jonottamaan leikkauksipaikkaa. Sain kotiin ilmoituksen, että paikan saaminen vie 3 – 5 kuukautta.

Sain kutsun Töölön sairaalaan, leikkaavan kirurgin vastaanotolle. Leikkaava lääkäri sanoi, että esteitä minun tapauksessa ei ole. Heillä on leikkauksikärrä 70 vuotta, jonka olin



Varsinainen leikkaus kestää noin 6 tuntia.

alkuvuodesta ehtinyt täyttää. Magneettikuvaus kuitenkin näytti, että minun aivoni ovat vailla arpeutumia tai minkäänlaisia pikkuvaurioita.

Menin tiistaina 23.9.2013, leikkauspäivää edeltäneenä päivänä Töölön sairaalan neurokirurgiselle osastolle. Aamulla minut vietiin vähän yli kahdeksan odottamaan vuoroani. Juuri ennen leikkausta aivoistani otettiin vielä magneettikuva. Leikkaus kestää noin kuusi tuntia. Alussa on ainoastaan paikallispuudutus.

Olin aivan varma, että minuun paikallispuudutus ei ehdi vaikuttamaan ja kirurgit aloittavat leikkauksen liian aikaisin. Itse leikkaukseen suhtauduin hyvin rauhallisesti, sillä ajatukseni on, että jokainen tekee työssään parhaansa.

Olin saanut esilääkityksen. Minulle asetettiin päähän jonkinlainen rautakehikko, joka ruuvattiin tiukasti kiinni neljästä kohdasta. Se pitäisi pään varmasti paikoil-

laan. Kehikko sujautettiin takapäin päähäni, enkä nähnyt sitä laiskinaan.

Kysyin: "Koska aloitetaan?" Vastaus: "Aloitimme 10 minuuttia sitten." Minulta oli ajeltu edestä tukkaa pois ja odottelin reikien poraamista. "Nyt porataan luuhun ensimmäinen reikä". Tuntui kuin isolla hammaslääkärin poralla olisi porattu tyhjää päätä. Pian pora lonsahti; ensimmäinen reikä oli valmis ja pian oli toinenkin porattu.

En todellakaan tuntenut mitään. Pientä epäonnea oli toisen johdon asentamisessa, sillä se rikkoutui. Se vain vaihdettiin uuteen.

Välillä jouduin puristamaan minulle ojennettua kättä ja vastaamaan kysymyksiin. Yllätyin kuinka nopeasti aika sujahti.

Joku kysyi nimeäni, syntymäaikaani ja kotiosoitettani. Kerrotuani ne, minulle sanottiin, että pääsen osastolle. Kello oli 18. En muista kuinka kauan meni, kun pu-

helimeni pärähti ja serkkuni soitti Saksasta. Hän säikähti, että kuinka voin itse vastata puhelimeen. Puhelin soi toisenkin kerran ja vointiani kyseli meidän kerhon oma jäsen. Sain huolenpidosta kyynelen silmäkulmaani. Meni muutama aika ja minun teki mieli syödä jotain suolaista. Tytöt tekivät minulle silvilivoileivän, jonka söin hyvillä mielin. Sain vielä saman iltana teetä. En kertaakaan voinut huonosti. Kurkussani tuntui karhealta. Sain kuulla, että en oikein ollut jaksanut hengittää heräämisen aikana ja minulle oli laitettu hengitystä auttava putki. Seuraavana päivänä minut saateltiin vessaan varmuuden vuoksi, mutta sen jälkeen omat jalat kantoivat.

Olin kaksi yötä Töölön neurokirurgisella osastolla. Stimulaattori käynnistettiin ja sen jälkeen minut siirrettiin ambulanssilla Hyksiin. Maanantaiaamuna säädettiin luvut koneeseen. Vointini testattiin ja minut opetettiin käyttämään omaa tietokonetta. Mieheni Sakari tuli minut hakemaan. Olin ollut viikon sairaalassa.

Kävin parin kuukauden päästä kuluttua tarkistuttamassa säädöt.

Minun vointiini stimulaattori on vaikuttanut paljon. Stalevoa syön nyt 75 mg viisi kertaa päivässä, mutta parhaillaan kokeilen neljää kertaa päivässä. Pakkoliikkeitä ei juuri ole. En ole kertaakaan jumiutunut paikoilleni. Ympäriiltäni on "rautavanne" poissa ja minusta tuntuu, että mielialani on pirteämpi. Lääkärit ovat sanoneet, että olen palannut noin 3–4 vuoden takaiseen olotilaan. Pitkään sairaskertomukseeni viitaten, minun on pakko sanoa omalta kohdaltani: "On lottovoitto syntyä Suomeen".

Tuula Leino



Päivä kirjana

Toukokuun alkupuoli, Vesalan koulun parkkipaikka Pohjois-Helsingissä. Jännittää, etsin oikeaa sisäänkäyntiä ja pääni punoo tekosytä palata kotiin tuttuihin rutiineihin.

Tilanteesta voin syyttää vain itseäni. Muutama viikko aiemmin UPYn sähköpostiin tuli Vesalan yläasteelta kysely, josko löytyisi vapaaehtoista henkilöä Elävään kirjastoon kertomaan ysiluokkalaisille elämästä Parkinsonin kumppanina. No, kirjana en ole koskaan ollut ja lupasin lähteä mukaan. Kyselin tuttavilta ja kylän miehiltä, miten Elävä kirjasto toimii, mihin sillä pyritään ja miten tulisi toimia. Kukaan ei tuntenut asiaa. Paitsi herra Netti, joka tietää ihan kaiken ja enemmänkin.

Lainaan tähän netistä löytämäni kuvauksen:

"Elävä kirjasto on yhdenvertaisuutta edistävä, toiminnallinen menetelmä nuorisotyöhön, järjestöille, seurakunnille, kirjastoille ja kouluille - ja kaikille muillekin kiinnostuneille. Elävä kirjasto pyrkii edistämään eri-ikäisten ihmisten välisen kohtaamisen ja vuoropuhelun kautta moninaisuuden, ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittamista.

Elävä kirjasto toimii kuten tavallisenkin kirjasto, paitsi että paperisten kirjojen sijaan Elävästä kirjastosta lainataan oikeita ihmisiä keskustelua varten. Elävän kirjaston kirjat edustavat erilaisia vähemmistöjä ja muita ryhmiä, jotka kohtaavat syrjintää, ennakkoluuloja, stereotypioita ja rasismia."

Teoria selvä. Ymmärrystä ja tietoutta lisätään tarkoituksena kaataa näkymättömiä, ehkäpä näkyviäkin esteitä ja uskomuksia. Täytyisi selvittää, mitä nuoret ysiluokkalaiset tietävät Parkkiksesta, mikä heitä askarruttaa ja miten he asiaan suhtautuvat. Järjestäjät olivat kertoneet, että tapahtumassa tulisi olemaan parikymmentä kirjaa ja että oppilaat olivat saaneet ehdottaa aiheita. "Kirjat" olisivat lainaajien käytössä 45 minuuttia per 3-6 oppilaan ryhmä. Minä tapaisin kolme ryhmää. Lopuksi käytäisiin palautekeskustelu.

Palataanpa parkkipaikalle. Suunnistin sokkeloista reittiä pitkin koti opettajainhuonetta ja muistelin annettuja ohjeita. Samalla kumpusivat omat koulumuistot mieleen. Opettajainhuoneeseen päädyttiin yleensä vähemmän myönteisissä asioissa, eikä juuri koskaan vapaaehtoisesti. Nyt oli eri meininki. Opettajainhuoneessa tuoksui kahvi ja oli tarjolla aamuherkkuja. Hyvin alkoi. Paikalla oli muita kirjoja, kokeneita ja kokemattomia. Sain tilaisuuden tutustua heihin ja kuulla kokemuksia niin kirjana kuin päivän teemaan, suvaitsevaisuuteen, liittyen. Saimme myös tietoiskun päivän käytännöistä.

Olin opettavaisessa seurassa. Muiden kirjat käsittelivät mm. homoutta, huumeiden käyttöä, vankilatuomioita, transsukupuolisuutta, Touretten syndroomaa, lyhytkasvuisuutta ja saamelaisena elämistä.



Miten elämä muuttuu Parkinsonin taudissa kiinnosti nuoria opiskelijoita.

Kirjana sitten

Oppilaat olivat valmistautuneet huolella. Heitä kiinnosti kuulla, miten kaikki alkoi ja miten elämä muuttui sairastumisen myötä. Ja miten kaikki tulee loppumaan. Ei helppoa. Erityisesti kuolemaan ja kuolemiseen sekä pelkoon liittyvät kysymykset puhuttivat pitkään. Paljon keskusteltiin ihmisten suhtautumisesta ja jopa kiusaamisesta. Vesalan koulun oppilaista merkittävä osa on maahanmuuttajien lapsia ja heillä oli omia kokemuksia syrjinnästä, asenteista ja sopeutumisen mutkikkauudesta. Minulle tuli selväksi, että nykynuoriso on paljon mainettaan fiksumpaa ja vähemmän pinnallista kuin annetaan ymmärtää. Heidän kokemansa ympäristö on täysin erilainen kuin 40 vuotta sitten. Ja sitä meidän on vaikea käsittää.

Kysyin jokaisen istunnon päätteeksi ”miltäs Parkinson nyt tuntuu” -kysymyksen. Vastaukset voisi kiteyttää vaikkapa näin: paha rasti, mutta ei enää niin pelottava. Minä kiteytän omat tuntemukseni kohtaamisista sanoihin ”viiden tähden kokemus”.

”Elävä kirjasto 2” toteutui Kulo-saaren yhteiskoulun seiskaluokkalaisten kanssa. Olen tosi kiitollinen näistä kohtaamisista. Tieto ei välttämättä lisää tuskaa. Päinvastoin se voi poistaa tuskan aiheita.

Martti Leppänen



PUKKA-TURNERING

Pukka-turnering är en variation av Boccia

Den 7.4.2014 arrangerade Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry (Nylans Parkinson-förening rf) i Helsingfors Brunakärr.

Morgonen var inte så lysande, innan man tagit medicinen. Sen börjar det klarna! Klockan 7.30 på morgonen styr vägen mot spelplatsen. Innan tävlingen började av föreningen bjudna på kaffe, bulla eller semla eller vad som smakade.

8 lag var anmälda till turneringen och lagen delades i A- och B-gruppen. Spelet utgår av 2 x 20 minuters speltid med en 10 minuters paus. I A-gruppen vann Kyrkslätt alla sina 3 motståndare. Till semifinalerna gick 2 bästa lagen från A- och B-gruppen. Kyrkslätt klarade sig till finalen. I finalen fick vi ty oss för silvret. Det var inte dålig dag fast alla hade sina krämpor. Men jag tror alla var ändå nöjda med dagen, alla fick träffa vänner och bekanta. Åt klockan 15.00 tiden var det dags att åka hemåt.

Jag själv hade blivit opererad i knäet och hade ännu kvar flera stygn, så det var inte så roligt att spela (men fy den som ger sig!).

Detta var en liten bild av vår dag och Kyrkslätt's nejdens Parkinson-klubb tackar föreningen för att de arrangerade turneringen.

Hildegard Heinonen

Syksyn liikuntavuorot

Uudenmaan Parkinson-yhdistys järjestää Parkinson-potilaille sovitettua liikuntaa Kampin palvelukeskuksessa, osoitteessa Malminkatu 3 D.



PUKKA JA PELKKIS

Pukkaa ja pelkkistä pelataan maanantaisin klo 13.00-15.00. Pelejä pelataan rinnakkain liikuntasalissa. Kummatkin pelit soveltuvat hyvin parkkislaisille, myös sellaisille, jotka eivät aikaisemmin ole pallopelejä pelanneet.

SISÄ-CURLING, UUSI LAJI!

Sisä-curling sopii kaikille kuntotasoon katsomatta, sopii myös rullatuolissa liikkuville! Curlingia pelataan maanantaisin klo 13.00-15.00 hallissa. Tervetuloa kokeilemaan!

JOOGA

Ohjaajat Risto Taivainen ja Leena Kontunen. Jooga tiistaisin klo 12.00 - 13.00. Tule kokeilemaan - jooga rentouttaa! Kausimaksu 30 €.

JUMPPA

Jumppa torstaisin klo 12.00 - 13.00 asiantuntevan fysioterapeutin ohjauksessa. Jumppa ylläpitää kuntoa ja toimintakykyä - se on mitoitettu parkkislaiselle soveltuvaksi! Kausimaksu 30 €.

Liikunta pitää sinutkin liikkeessä - tervetuloa! Usealla yhdistyksen kerholla on oma liikuntaohjelma. Tarkemmat tiedot saat kerhojen tiedotteista ja yhteyshenkilöiltä.

Laulussa on taikaa



Jos joku olisi vuosi sitten sanonut, että innostun laulamisesta ja esiinnyn LauluAvaimen kevätjuhliissa, vastaukseni olisi ollut jotain tyyliin: "Älä unta näe! Laulaminen ei todellakaan ole minun juttuni."

Lapsena pidin kyllä laulamista, mutta olin ujo ja laulaminen muiden kuullen tai nähden hävetti. Muistan lapsuuden heinä-hakumatkat, kun lauloin naapurin Ritvan kanssa traktorin lavalla. Eipä tarvinnut pelätä, että joku olisi kuullut meitä traktorin melun yli. Naapurin Kaarinan kanssa kek-simme laulaa pihakeinussa viltin alla, katseilta näkymättömissä.

Ujous paheni kansakoulussa ja lauloin joko vain äänettömästi suuta availlen tai niin hiljaa, että hädin tuskin itse kuulin ääneni. Keskikoulussa olin rohkea, mutta

en suinkaan laulamissa. Kävin nimittäin ankaraa taistoa laulunopettajan kanssa, kun olisi pitänyt laulaa yksin. Opettaja ei antanut periksi ja melkein itki jääräpäisyyttäni. Eikä ollut itku kaukana minultakaan, kun vihdoinkin suostuin laulamaan. Kun isäni oli aikoinaan koulussa vastaavassa tilanteessa, hän ei suostunut laulamaan ja sai todistukseensa viivan laulusta. Minä sain sentään kahdeksikon, armosta kait.

Olen koko ikäni häpeillyt matalaa lauluääntäni, kunnes Parkinsonin taudin myötä ääneni hiljeni niin, ettei ollut enää mitään häpeillä. Onko minulla hiljainen ääni vai muilla huono kuulo? Mieheni suosui tutkituttamaan kuulonsa, joten minunkin oli tehtävä jotain. Kävin puheterapeutilla, mutta erikorkuiset ja -pituiset AAAAt alkoivat kylästyttää melko pian.

Syksyllä 2013 sain tietää, että LauluAvaimessa on lauluryhmä,

johon osallistuvilta ei vaadita laulutaitoa ja että laulaminen auttaisi voimistamaan puheääntä. Innostuin ja ilmoittauduin kurssille saman tien. Ensimmäiselle laulutunnille meno jännitti melkoisesti, mutta opettaja osoittautui kivaksi, samoin ryhmäläiset. Vanhasta "en osaa laulaa" -ajatuksista oli vaikea luopua kokonaan, joten lauloinkin aluksi varmuuden vuoksi hiljaa, toisella tunnilla jo vähän rohkeammin ja aika pian lakkasin jännittämästä.

Syksyn laulutunnit tekivät hyvää sekä äänelle että mielelle, joten jatkoin muiden mukana keväällä. Kesä 2014 lähestyi, mutta sitä ennen olisi kevätjuhla. Opettajan tiedusteluun, haluammeko esiintyä kevätjuhliissa, mutisin jotain epämääräistä. Aloimme harjoitella juhlaa varten **Juha Vainion** Käyn ahon laittaa -laulua, toisaalta innoissamme, toisaalta vähän epävarmoina. Joku taisi jopa kysyä, pitäisikö

Laulutunnit tekivät hyvää sekä äänelle että mielelle.

meidän antaa kirjallinen lupaus osallistumisestamme, ettei kukaan voisi jänistää viime hetkellä.

Lauluesitys yleisön edessä? Miten ihmeessä olin ajautunut tällaiseen tilanteeseen turvallisen kirjoituspöydän takaa? Mutta kevätjuhlapäivänä Kampin palvelutalo oli hyvissä ajoin ennen juhlan alkua täynnä iloista väkeä harjoittelemassa omaa osuuttaan. Myös me parkkislaiset olimme mukana, kesähattuinemme, joita olimme harjoitelleet heilauttamaan esityksen lopuksi. Taisivat siinä polvet ja kädet tutista alussa vähän tavallista enemmän, mutta kun esitys alkoi, unohtui käsien ja jalkojen tarkkailu. Laulu vei mukanaan. Onneksi meidän esityksemme oli juhlan alkupäässä, että saimme nauttia rentoutuneina muiden lauluavainlaisten upeista esityksistä. Minulla ei ollut aavistustakaan, miten meidän esityksemme meni tai miten se otettiin vastaan, mutta selvisimme sentään hengissä. Olikin melkoinen yllätys, kun näin tyttäreni kuvaamalta videolta, miten mahtava ja lämminhenkinen tunnelma salissa oli. Jouduin katsomaan videon useamman kerran, koska ensimmäisillä kerroilla en nähnyt mitään kyynelten läpi. Kiitos, että sain olla mukana!

Marjatta Yli-Olli
Perinteentutkija, kirjailija
Espoo

OTTEITA LÄÄKÄREIDEN SANELUISTA



Potilas ei ole saanut työtään vastaavaa koulutusta.

Kehotetaan vähentämään alkoholin, tupakan ja kahvin juontia.

Lisäksi vasen silmä sanoo, ettei kunnolla näe.

Huumeiden käyttäjä, ei muuta säännöllistä lääkitystä.

Potilas kertoo, että puoliso hyppinyt rintakehän päällä potilaan maassa lattialla mahallaan.

Kaksi viikkoa lyöty takaraivoon kirveellä.

Pitkäaikainen tytär ja ystävä kuolleet lähiaikoina.

Potilas kertoo, että puhe on ollut lässytystä ja kävelee apinamaisesti. Kotona kävelee seiniä pitkin.

Kun potilas menee WC:een, joutuu istumaan siellä tunnin, että jaksaa lähteä pois.

WILHELMIINASSA TAPAHTUU

Taavetti Laitisenkatu 4, 00300 Helsinki

Ilmaista laiteohjausta

keskiviikkoisin klo 11.00 - 12.00
Wilhelmiinan vieressä
olevassa Taavetinpuistossa.
Tämän liikuntamuodon avulla
kehitetään tasapainoa,
lihaskuntoa ja muistia.

Ilmaista Chi Kung -voimistelua

sunnuntaisin klo 16.00 - 16.45
Wilhelmiinan kokoustilassa
"Miina", 1. kerros.
Ohjelmassa erilaisia liikesarjoja
ja hengitysharjoituksia.

Kuoronjohtaja Marjukka

Riihimäen ohjaama,
**ilmainen kuorolaulu/
äänenhuolto**

alkaa syyskuussa
torstaisin
klo 14.00 - 15.00 ja
klo 15.00 - 16.00.

Tarkka alkamispäivä =
soita puh. 050 4300 307.



LIUKU LAKANAT

Koot

80 cm
120 cm
160 cm

Hinta

20 euroa
24 euroa
28 euroa

Hintaan lisätään postimaksu
painon mukaan.

Tilaukset UPY:n toimistolta:
puh. 050-359 8886 tai upy@kolumbus.fi



Retki Porvooseen



Kuvat ja teksti Rainer Heinonen

Kirkkonummen seudun
Parkinson-kerho / Kyrkslätts
nejdens Parkinson-klubb järjesti
kevätretken Porvooseen 3.6.2014.

Matkanteko alkoi keräämällä
matkan varrelta myös mui-
den kerhojen jäseniä, Espoo-
sta ja Helsingistä. Porvoossa saimme
mukaan oppaita Porvoon kerhosta.

Ensimmäinen kohde oli Brun-
bergin makeistehdas jossa tehtaan
markkinointi päällikkö **Stefan
Granberg** kertoi meille tehtaan
historiasta. Saimme myös maistaa
tehtaan tuotteita. Matka ostokset
tehtiin runsain mitoin eli Porvoon
mitalla, med Borgå mått. Matka
jatkui sitten joen rantaan missä
näkymä oli komea. Tuomiokirkko
ja rantapuodit. Päätimme retkem-
me käymällä lounaalla paikallisessa
ravintolassa Juhla-Helmessä. Sen
pituinen tämän retkipäivä oli.



Huomioita omaishoidon konferenssista

Osallistuin kesäkuussa Kansainväliseen omaishoidon konferenssiin. Olen toiminut Parkinsonin tautia sairastavan mieheni omaishoitajana syyskuusta 2013 lähtien. Olemme molemmat 68-vuotiaita.

Nykylainsäädännön mukaan omaishoidon järjestämisestä, palkkioista ja palveluista vastaavat kunnat. Kuntien koko ja kantokyky vaihtelevat, joten palkkiot ja sopimusten tekokin vaihtelevat sietämättömän paljon. Kunta voi vaikkapa lopettaa sopimusten teon kesken vuotta.

Omaishoitajia on Suomessa 350.000. Suuri osa heistä on eläkeläisiä. Moni vanha nainen hoitaa muistisairasta avio- miestänsä vielä 80-vuotiaana! Vaativaa työtä tekee myös aivoinfarktin vuoksi halvaantuneen afaattikovaimonsa hoitaja. He ovat työssä ja varalla 24 tuntia vuorokaudessa viikon jokaisena päivänä. Nykylain mukaan omaishoitajalla on oikeus kolmeen vapaa-päivään kuukaudessa. Kun sijaisten hankkiminen on vaikeaa, kunnat tarjoavat mieluusti laitospaikkaa siksi ajaksi. Moni hoidettava ei sinne tahdo, ja hänen mielialansa laskee. Silloin hoitajan oikeus vapaaseen jää pelkäksi kirjaimeksi. Omaishoitajalle maksettava korvaus on keskimäärin 445 euroa kuussa. Omaishoitajuus on yhteiskunnan erityisessä suojeluksessa; se on edullista kunnille, sillä säästöt laitoshoidon verrattuna ovat mahtavat.

Peruspalveluministeri **Susanna Huovinen** esitteli konferenssissa omaishoittoa koskevan lainsäädännön uudistusta. Tämän vuoden keväällä valmistui Omaishoidon kansallinen kehittämisohjelma. Tavoitteena on mm. omaishoitajan ja hoi-

Mistä meille kaikille riittää omaishoitajia? Mistä joukosta heidät rekrytoidaan?

dettavan yhdenvertaisuuden lisääminen yhdenmukaistamalla tuen ja palveluiden tarpeen arviointia sekä palkkioperusteita, omaishoitajien jaksamisen ja elämänlaadun ylläpitäminen, vapaa-ajan järjestäminen sekä hoitojärjestelyjen pysyvyyden varmistaminen.

Kaikki nämä asiat kuulostavat hyviltä, mutta toteutuminen on kovin sattumanvaraista. Kun vielä otetaan huomioon Suomen taloudelliset näkymät, tuntuu uudistuksen toteutuminen vuonna 2016 kyseenalaiselta.

Maamme väestö ikääntyy, ja omaishoidon tarvitsijoiden määrä kasvaa, kaupunkien yksin asuvista tulee yksin asuvia vanhuksia. Vanhojen ihmisten avioerot lisääntyvät. Mistä meille kaikille riittää omaishoitajia? Mistä joukosta heidät rekrytoidaan?

Päivän aikana esiteltiin mm. Australian, Britannian ja Hollannin omaishoidon ohjelmia. Kysyin kahvitauolla eräältä asiantuntijalta, onko strategioiden ja todellisuuden ero muualla yhtä suuri kuin meillä, hän vastasi: "Luultavasti". Konferenssissa hiipi mieleen myös epäily, että omaishoitajiakin ajatellaan avun ja hoivan tarvitsijoina eikä heidän kokemuksiaan ja osaamistaan ole tarpeen hyödyntää omaishoittoa kehitettäessä.

Leena Piispa



NORMAALI

*Minut hyväksytään,
kun en häiritse
kun minusta on hyötyä
kun en rakasta liikaa
kun vihaan sopivasti
kun olen kuin muutkin
kun olen normaali*

YSTÄVÄ

*Ystävä on sellainen
Joka auttaa kun tarvitaan
Jota autetaan, kun tarvitaan
Joka ei kysele, vaan luottaa
Jonka teoilla ei ole hintaa,
eikä takaisinmaksuaikaa
Jolla ei ole "parasta ennen" -leimaa
Joka vanhenee kanssani
Joka tulee mukaani pääteasemalle
Ystäviä saan olemalla ystävä*

Martti Leppänen

KESÄ – MIHIN MENNYT ON?

*Päivä harmaa ja sateinen.
Koivunlehti keltainen.
Kesän lämmön mistä löytäisin.
Niityn kukat ja kesän perhoset.*

*Räntää sataa ja kylmä on.
Perhonen mihin mennyt on.
Kesä vain kaukainen muisto on.*

*Oli kesä ja kesän perhonen.
Untako tämä vaan ollut on?*

Olavi Peltonen

Parkinson-kerhojen yhteystiedot

Borgå-Porvoo	pj. Leena Linnovaara siht. Anita Korhonen yht. Ritva Stråhlmann	040-7361 267 050-573 9365 040-5773657	anitta.korhonen@porvoo.fi ritva.strahlmann@gmail.com
Espoo	pj. Seija Mustonen siht. Pekka Mauranen	050-538 1608 040-715 6337	seija.mustonen@nic.fi pekka.mauranen@netti.fi
Helsinki - eteläinen	pj. Pekka Immonen	0400-451 829	pbimmonen@kolumbus.fi
Helsinki - itäinen	pj. Reijo Sytela liikvast. Ritva Helameri	050-553 5378 0500-952 265	reijo.sytela@suomi24.fi ritva.helameri@kolumbus.fi
Helsinki - koillinen	pj. Olavi Peltonen siht. Vesa Vähätalo	040-516 3247 0500-871 030	olavi.peltonen@luukku.com vesa.vahatalo@pp1.inet.fi
Helsinki - läntinen	Ari Erti Maria Weyner	05030934857 040-518 3101	ari.erti@helsinki.fi maria.weyner@kolumbus.fi
Hyvinkää	pj. Marja Arola siht. Leena Hyvärinen	040- 750 1349 040-729 7035	marja.arola@gmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Esa Latvio vpj. Seppo Nieminen	040-5517332 050-1814	esa.latvio@kolumbus.fi nieminen03@gmail.com
Kirkkonummi	pj. Rainer Heinonen siht. Terttu Nykänen liikvast. Jyrki Höglund	0400-570 558 040-508 6064 0503596568	rainer.heinonen@saunalahti.fi nykanenterttu@gmail.com ritva.hoglund@saunalahti.fi
Etelä-Kymi	pj. Marja-Leena Lähde siht. Kyösti Penttinen	050-569 5448 0400-751 897	marjaleena.lahde@kymp.net
Pohjois-Kymi	pj. Jukka Heino Paula Backman	040-075 4863 040-723 2889	jukka.s.heino@gmail.com paula.backman@kymp.net
Lohja	pj. Unto Pelkonen siht. Maija-Liisa Matilainen	0500-968 802 040-520 1147	unto.pelkonen@gmail.com jukkajamajja@gmail.com
Vantaa Myyrmäki	Kalervo Ojanperä liik. Kauko Kainulainen	0500-510 501 050-360 6375	kalervo.ojanpera@netsonic.fi kauko.kainulainen@gmail.com
Vantaa Tikkurila	pj. Ari Kolehmainen	040-754 2720	heikki.henrikki@elisanet.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Kristian Hallbäck	0400-441 445	kristian.hallback@kolumbus.fi
Västra-Nyland	Bodil Siro	040-727 2310	bodil.siro@elisanet.fi
OIVA-työikäisten kerho	pj. Kaarina Malm tied. Tiina Koski	050-3414 266	malmkaarina@gmail.com tiina.koski@pp2.inet.fi

Espoo

Säännölliset kokoukset

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

Vertaistukiryhmät

Sairastuneille suunnattu ryhmä, kokoontuu kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16.15-18.00 Tapiolan palvelukeskuksen Ideariihessä

Liikunta

Tiistaisin klo 11-12 keilailu: Tapiolan keilahallissa
 Keskiviikkoisin klo 15.00-15.45 Parkinson-Jumppa Tapiolan palvelukeskuksen liikuntasalissa.
 Perjantaisin klo 19-21 pukka Tähtiniityn koululla
 Lauantaisin klo 14.30 – 16.30 pukka Tähtiniityn koululla

Parkinson-ryhmä Espoossa

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 17.30-20 Niittykummussa osoitteessa Niittymaan Aukea 4 C, kerhotila.

Helsingforsnejden

Möten

Den andra onsdagen i månaden kl. 14.15-16.15, Kinaborgs servicecentral, Tavastvägen 58-60 1 vån. (ingång via gården). Närmare uppgifter om vårt program i föregående måndags HBL Agenda.

Den 22 oktober 2014 hålls ett unikt helsvenskt symposium i Radisson Blu Royal Hotell, Runebergsg 2 i Helsingfors med start kl 12.30.

Symposiet är riktat till Parkinsonsjuka i olika stadier samt till deras närstående och andra involverade. Som utländsk gästföreläsare har vi lyckats få Per Odin, professor i Lund och i tyska Bremerhaven. Han är också ofta anlitad expert i parkinsonfrågor och kommentaror i Sveriges facktidningar.

Programmet är i sin helhet svenskspråkigt och tillfälle att ställa frågor kommer att beredas. Fritt inträde. Alla intresserade hjärtligt välkomna också icke medlemmar.

Etelä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 17.00-19.00 Kampin palvelukeskuksessa.

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Tiistaisin klo 14.30 – 16.30 Matteuksen kirkolla, Turunlinnantie 3. Helsinki, Itäkeskus

09.09 Anu Kuikka, Avoin osallisuuteen

23.09 Laura Mäkitie lääkäri LT,

Parkinson tauti ja uni

07.10 Päivi Paakkanen, Lähityöyksikkö esittäytyy

21.10 Mitä, Herttoniemen

apuvälinelainaamosta

04.11 Minna Leivo, Kotipalvelusta

18.11 Sirkka-Liisa Heinonen,

Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi

02.12 Lasse Liemola, Laulaa ja laulattaa

09.12 Seurakunta kutsuu kerholaiset puurojuhliin!

Teatteriin 27.09.2014 klo 19,

Kaupunginteatteri:

SARJAHURMAAJAT, liput 37 €

Liikunta

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

Koillis-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäisenä arkitiistai klo 17 Malmin kirkon takahuoneessa.

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset

Torstaisin klo 15-16.30 Munkkiniemen palvelukeskuksessa, 2. kerroksen sali, Laajalahdentie 30, Helsinki

Muusta ohjelmasta tarkemmin kerholaisille jaettavassa toimintakalenterissa ja kerhon nettisivuilla.

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Pukkaa viikottain maanantaisin klo 13-15 järjestökeskus Onnensillan alakerrassa.

Keilaus keskiviikkoisin klo 12 keilahallilla.

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

Kuukausikokouksien yhteydessä tuokio tuolijumppaa, istumatanssia tai kipukoukkuvoimistelua.

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset

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

Vertaistukiryhmät

Katso kerhon nettisivut www.ku-parkkis.fi

Liikunta

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

Tiistai Vesivoimistelu Tuusulan

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

Keskiviikko Keilailu Keravan keilahalli

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

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

Kirkkonummi

Säännölliset kokoukset

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

Liikunta

Maanantaisin klo 12.00-13.00

salivoimistelu Kirkkonummen

Uimahallin liikuntasalissa.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040-508 6064

Keskiviikkoisin klo 13.15-14.00

vesivoimistelu Kirkkonummen

Uimahallin terapia-altaalla.

Ilmoittautuminen ja tiedustelut puh. 040-508 6064.

Katso myös

www.kirkkonummenseudunparkinson-kerho.fi

Etelä-Kymi

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden toinen keskiviikko

klo 16.30-18.30 Karhulan

Päiväsairaala, Vesivallantie 29,

Joka kuukauden kolmas tiistai klo 14.00 - 16.00 keskustelukerho Haminassa,

Veteraanikodissa

Liikunta

Tiistaisin klo 14.00 jooga Opintokeskus

Karhussa, Ratakatu 14,

Keskiviikkoisin klo 10.00 - 11.30

keilailu Kotkan Keilahallissa,

Aittakorvessa

Torstaisin klo 10.00 jumppa Steveco

Areenan ala-salissa

Torstaisin klo 11.00 pukkaa Steveco

Areenan ala-salissa

Perjantaisin klo 14.00 pukkaa

Haminassa, Tervakartanon salissa

Muu toiminta

Ilmoittelemme kaupunkilehti Ankkurin järjestöpalstalla.

Katso myös

<http://etkymppark.suntuubi.com>

Pohjois-Kymi

Säännölliset kokoukset

Keskiviikkoisin ellei toisin mainita:

Toimitila-Veturi, Pohjola-talo 2. krs,

Kauppamiehenkatu 4, Kouvola

1.10.2014, klo 15-17, Janne

Tammelin, syväaivostimuloottorin

asiantuntija

22.10.2014, klo 15-17, neurologi Matti

Nikkanen, POKS

19.11.2014, klo 15-17, kerho/

syyskokous

8.12.2014, ma, klo 17- Joulujuhla,

Aitomäki

Naistenpiiri Ulla kokoontuu ellei toisin

mainita: Toimitila Veturi, Pohjola-talo

2. krs

3.9.2014, ke, klo 11-17,

geronomiopiskelijat ja kuntotesti

8.10.2014, ke, klo 15-18

5.11.2014, ke, klo 13-15

4.12.2013, ke, klo 13-15

Muuta

10.9.2014 klo 12-16 miestenpäivä, toimitila Veturi, Kauppamiehenkatu 4, KVL

20.9.2014 klo 13-15 Parkinson-kävely

Korian urheilukentällä, Metsäkulmantie 1, Koria

26.10.2014 klo 10-14 keilakisat

(Kellonkääntökisat) Kuusankosken

Keilahallissa, Uimahallintie 10,

Kuusankoski

14.11.2014 klo 9-12 hyvinvointipiste kaupakeskus Valtari, Kouvola, KVL, Suomen Parkinson-liitto 30 v.+ kerhomme esittely

17.9.2014 klo 17.30 AVH-yhdistyksen

kutsu Tuulensuojaan kuuntelemaan

Raine ja Kyllikki Narvan esittämää

Jukka Kuoppamäen musiikkia.

Ite terveyttä hoitamaan

Kerhomme kummi, perushoitaja

Tuula Heikkinen neuvoo terveyden

hoitamiseen liittyvissä asioissa.

Varaa itsellesi sopiva aika alla ilmoitetuista päivistä Tuulalta p. 040 594 4489.

Maksuton, 45 min.

Naistenpiiri Ullalle varatut päivät:

3.9. ja 5.11. klo 11.30-13 sekä 8.10. klo 13.30-15

Kerhopäivät: 20.8., 1.10., 22.10., 19.11., klo 13-14.30

Liikunta

ma klo 12-13 kävelyvuoro jäähallin

ylätasanteella, Topinkuja 1, KVL

ma klo 11.30-12.15 ohjattu

kuntosaliryhmä Haanojan

palvelukeskuksessa 15 kertaa á 9 €.

Ilmoittautuminen: Riitta 040 755 0776.

tl klo 12.45-13.30 kevennetty

kuntajumppa, Haanojan Haalin

judosali, Myllypuronkatu 3, KVL,

erityisliikunnanohjaaja Johanna

Partanen/Liikuntatoimisto

ti klo 16-18. keilaus, Kuusankosken

keilahalli, Uimahallintie 10, KSNK

to klo 12.30-13.30 kuntosali, Haanojan

Haali, Myllypuronkatu 3, Kouvola,

vertaisohjaajat Eero Naakka ja Ismo

Sinkkonen

to klo 14-16 pukka, Kalliosuojan

Palloilusal, Mäenpääntie 10, KSNK,

vertaisohjaaja Mikko Helminen

pe klo 13-14 sisäcurling, Kouvola-talon

tanssisali, Varuskuntakatu 11, KVL,

vertaisohjaaja Ismo Sinkkonen

Lohja

Säännölliset kokoukset

Kerhotapaaminen kuukauden

toisena torstaina klo 14 Marttalassa,

Paikkarinkatu 8, Lohja.

Liikunta

Keskiviikkokurssit jatkuvat Lohjan

Lyseon Peilialissa klo 16 - 16:45.

Ohjaajana jo tuttu Anne.

Oiva – työikäisten kerho

Säännölliset kokoukset

Oivan kuukausitapaamiset tiedot

Parkinson-työssä sivuilla

Liikunta

Parittomina viikkoina torstaisin

klo 18.00-19.30 keilaus Talin

keilahallissa, tiedustelut Pertti Metso.

0405588419.

Kulttuuri

Parillisten viikkojen torstaisin klo 18.45

laulukurssi. LauluAvain Lapinrinne

2, tiedustelut Timo Montonen,

0504338041, montonentimo13@gmail.

com

Borgå – Porvoo

Klubbmöten

Varje månadens tredje måndag kl. 15-17

i Finska församlingens utrymme (lilla

salen), Lundgatan 5. Ingång från gården.

Klubbens program meddelas närmare "I

Sikte" i Borgåbladet.

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden kolmas maanantai

klo 15-17.00 Porvoon suomenkielisen

seurakuntakodin tiloissa (pieni sali),

Lundinkatu 5. Sisäänkäynti pihan

puolelta.

Liikunta

Keskiviikkoisin klo 15 – 16 jumppa

Omenamäen palvelukeskuksessa.

Torstaisin klo 12 - 13 pukka

Omenamäen palvelukeskuksessa.

Kulttuuri

Torstaisin klo 17.30-18.30 Laulupiiri

Parkinson-potilaille, luokanopettaja KM

Päivi Jussila, osoite Albert Edelfeltin

koulu (entinen Tulliportin koulu), Näsin

koulukatu 1. Porvoo.

Vantaa Myyrmäki

Säännölliset kokoukset

Joka kuukauden ensimmäisenä

keskiviikkona klo 15.00 Myyringin

neuvotteluhuoneessa 1, Liesitori 1,

3.kerros

Liikunta

Maanantaisin ja torstaisin pukkaa

Myyringin toimintatuvalla ma klo 15-17

ja to klo 16-18.

Vantaan kaupungin liikuntaoppaasta

löydät erityisryhmille ja senioreille

sopivaa liikuntaa. Oppaan saat esim.

Myyrmäen urheilutalolta.

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset

Kuukauden ensimmäinen maanantai

klo 15 - 18 osoitteessa Vapaaehtoistalo

Viola, ent. Ikinuoret, Orvokkirinne 4.

Liikunta

Boccia pelataan samoissa tiloissa

kuukauden muut maanantait.

Västra Nyland

Möten

Vi träffas månadens tredje tisdag i

Ekenäs på Seniors mellan kl 14.00-

16.00.

Tervetuloa

20.9.2014 Parkinson-kävely

Suomen ensimmäiset Parkin-

son-kävelyt toteutetaan lauantai-

na 20.9. Helsingissä, Kouvolassa ja

Porvoossa. Helsingissä kävely lähtee

Musiikkitalon kulmilla eli Kansalais-

torin pohjoispäästä kello 13. Yhte-

yshenkilö: Ilari Huhtasalo puhelin

0400 856 005, sähköposti ilari.

huhtasalo@parkinson.fi.

Euroopan Parkinson-kävely on

tänä vuonna Luxemburgissa.

24.9.2014 Toimiva Parkkis Metropolia ammattikorkeakoulussa

Fysioterapeutti- ja jalkaterapeut-

tiopiskelijat tarjoavat terveyteen

ja hyvinvointiin liittyviä mittauk-

sia sekä antavat ohjausta ja neu-

vontaa arjen kunnon ylläpidossa

viitteellisyttä unohtamatta. mm.

- notkeuden ja voiman mittaus

- tasapainon hallinta

- venyttely ja arkiliikunta

- jalkojen itsehoito

- kenkäresepti

- verenpaineen mittaus

Voit myös varata ajan yksilölliseen

toimintakyvyn laajaan arviointiin

(n.1tunti) ilmoittautumalla UPYn

toimistoon, puhelin 050 359 8886

tai upy.ry@kolumbus.fi. Tämän ar-

vioinnin hinta on 10 euroa.

Tiedusteluihin

vastaa Positia

palvelutoiminnas-

ta vastaava lehtori

Teija Leminen

puh. 050 3471571.

Toimiva Parkkis

keskiviikkona

24.9.2014

klo 10.00 - 14.00

Metropoliassa,

Vanha viertotie 23,

Helsinki, Haaga



mukaan tilaisuuksiin!

6.10.2014 Terveyspäivä Parkinson-tietoa

Uudenmaan Parkinson-yhdistys on jälleen Terveyspäivällä jakamassa tietoa. Erityisteemana on omaisten arvokas työ.

Maanantaina 6.10.2014 kello 10 – 15 Terveyspäivä, Itiksen kauppakeskuksen Hansasilta

7.10.2014 Mainio Vire – palveluja onnellisen elämän tueksi ja turvaksi

Näin lupaa Käpylän Vire Koti, jossa järjestetään esittelytilaisuus Uudenmaan Parkinson-yhdistyksen jäsenille. Paikan päällä kerrotaan Mainio Vireen seniori- ja palvelutaloista sekä tukipalveluista. Pääsemme myös tutustumaan seniorikoteihin. Kahvitarjoilu.

Tiistaina 7.10.2014

kello 13.00 – 14.30

Vire Koti Käpylä, alakerran ruokala, Koskelantie 22 – 24, Helsinki

Ilmoittautuminen viimeistään torstaina 2.10.2014 UPYn toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai upy@kolumbus.fi

17.10.2014 Kerhonvetäjien koulutuspäivä

Tarkemmat tiedot lähetetään kerhoille sähköpostitse.

Perjantaina 17.10.2014 kello 10 – 15 Palvelutalo Cecilia, Punakiventie 2, Helsinki, Vuosaari

22.10.2014 Svenskspråkigt Parkinsonsymposium

Helsingforsnejdens Svenska Parkinsonklubb on järjestänyt Ruotsinkielisen Parkinson-symposiumin, jossa kuullaan arvostettuja asiantuntijoita ja saadaan tietoa mm. uusista hoitomenetelmistä. Tilaisuus on ilmainen. Osallistujan ei tarvitse olla yhdistyksen jäsen.

Keskiviikkona 22.10.2014 kello 12.30 – 17.00 Radisson Blu Royal Hotelli, Runeberginkatu 2, Helsinki, Kamppi

Lisätiedot: kristian.hallback@kolumbus.fi tai puhelin 0400 441 445 tai christian.andersson@kolumbus.fi tai 040 754 4362

24.11.2014 Syyskokous

Yhdistyksen syyskokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat:

- valitaan joka toinen vuosi hallituksen puheenjohtaja sekä erovuoroisten jäsenten tilalle uudet jäsenet ja varajäsenet
- vahvistetaan tulevan vuoden toimintasuunnitelma ja talousarvio
- valitaan kaksi toiminnantarkastajaa ja yksi varatoiminnantarkastaja tarkastamaan tulevan vuoden hallintoa ja tilejä
- määrätään varsinaisten jäsenten ja kannattajajäsenten jäsenmaksu
- valitaan varsinaiset liittokoukusedustajat ja varaedustajat
- käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat

Maanantaina 24.11.2014, kello 16 alkaen kahvittelua ja seurustelua, varsinainen kokous alkaa kello 17.00 Munkkiniemen Palvelukeskus, Laajalahdentie 30, Helsinki, Munkkiniemi
Ilmoittautuminen viimeistään torstaina 18.11.2014 UPYn toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai upy@kolumbus.fi

27.11.2014 Minimessut Metropoliassa

Uudenmaan Parkinson-yhdistys osallistuu messuille jakamaan tietoa.

Minimessut 27.11.2014 Metropolia, Vanha viertotie 23, Helsinki, Haaga



1.12.2014 Yhdistyksen pikkujoulu

Vietämme pikkujoulua tuttuun tapaan tutussa paikassa: nautimme mukavasta ohjelmasta ja jouluruuasta. Kerhoja pyydetään tuottamaan omaa ohjelmaa kaikkien iloksi.

Maanantaina 1.12.2014 kello 17.00 Marjatta-koulu, Poutuntie 12, Helsinki, Haaga

Ilmoittautuminen ja tiedot ohjelmanumeroista viimeistään maanantaina 24.11.2014 UPYn toimistoon, puhelin 050 359 8886 tai upy@kolumbus.fi

Osallistumismaksu UPYn jäseniltä 28,00 euroa, seuralaisilta 35,00 euroa ja maksu UPYn tilille Nordea FI16 1501 3007 2011 69 viimeistään 24.11.2014

8.12.2014 Keilakisat

Talin halli on varattu yhdistyksen käyttöön kello 9 alkaen. Harjoitukset ovat kello 10 alkaen 10 minuuttia. Kisat alkavat heti sen jälkeen kello 10.10. Osallistumismaksu on 15 euroa.

Kisoista tulee myöhemmin tietoa sähköisesti.

Maanantaina 8.12.2014 Talin keilahalli, Huopalahdentie 28, Helsinki

Sairastatko Parkinsonin tautia? Älä jää yksin, TULE VERTAISTUKIRYHMÄÄN!



- Keskustelemaan toisten samaa sairautta potevien kanssa.
- Jakamaan kokemuksia.
- Hakemaan selviytymiskeinoja.
- Saamaan tietoa.
- Ryhmässä
- Kunnioitamme toistemme mielipiteitä.
- Olemme tasa-arvoisia.
- Ainut vaatimus on vaitiolovelvollisuus.

Voit tulla mukaan kerran tai vaikka joka kerta!

VERTAISTUKEA PARKINSONIN TAUTIA SAIRASTAVILLE

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

Kokoonnumme:

ma 15.09.2014 klo 16.00
ma 06.10.2014 klo 16.00
ma 20.10.2014 klo 16.00
ma 03.11.2014 klo 16.00
ma 17.11.2014 klo 16.00
ma 15.12.2014 klo 16.00

TERVETULOA!

Yhteyshenkilö: Marja Pitkänen
puh. 050-363 0732



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

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

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

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

Soita saadaksesi
maksuton tapaaminen:
010 841 7400

Palvelemme pääkaupunki-
ja Tampereen seudulla.

**Home
Instead**
SENIORIHOIVA®
Meillä se on henkilökohtaista

www.homeinstead.fi

Monipuolisia apuvälineratkaisuja

Jalkineet ja pohjalliset • Ortoosit ja tuet
Proteesit • Kodin apuvälineet • Liikkuminen
Terapiavälineet • Ergonomia • Kompressiotuotteet
Hygienia • Autoilu • Vuokraus • Huolto

Respecta

www.respecta.fi



Liikunta
Hyvinvointi
Apuvälineet
Kotiapteekki
Ensiapu
Hygienia
Haavanhoito
Virtsankarkailu
Katetrit

APUVÄLINEET SUJUVAAN ARKEEN

Pestävä vuoteensuoja
Molinea Textile

Imukykyinen ja
hengittävä, 75 x 85 cm



22⁰⁰ (norm. 28)
Voimassa 30.9.2014 asti

TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA ARKEEN

fennokauppa.fi

FENNO MEDICAL OY

☎ 09 276 360

asiakaspalvelu@fennomedical.fi

fennokauppa.fi