

26. VUOSIKERTA

PARKKIS

1/2024





Carita Piippo, Kuva: Timo Hölttä

Kransseja, kurpitsoja ja kynttilöitä

Olen aina tykännyt askarrella ja väkertää monenlaista pientä ja vähän suurempaakin askareta. Parkinson tuntuu oikein lisänsen intoa ja luovuutta ja toki aikaakin on nyt enemmän jouduttuani luopumaan liiketoiminnastani ja jäätyäni työkyvyttömyyseläkkeelle. Kaikenlainen käsillä tekeminen on kivaa ja pitää sormet toimintakykyisinä, kun niitä käyttää ahkerasti. Nyt on tosin peukalon kämmennivelen nivelrikko heittäytynyt hankalaksi ja yrittää vähän häiritä harrastustani mutta yritän olla välittämättä.

Kransseja teen aina vuodenajan ja teeman mukaan, milloin kukista tai kävyistä, milloin kahvin suodatinpusseista. Toisinaan työn alla on sytykeruusut munakkenoista ja kynttilän jämistä. Syksyllä tuli pajalta betonikurpitsota ja massahaamuja, ja joulun



Pääsiäiskukat

alla kynttilöitä sekä mehiläisvahlevyistä muotoiltuna että kynttilämassasta muottiin valettuina. Pääsiäisenä on vuorossa kananmunat ja pajukranssit.

Annan usein omia töitani myös lahjaksi tai vien tuliaisiksi. Varsinkin sytykeruusut ovat olleet suosittuja, niitä kun voi käyttää takan, puusaunan tai vaikka hiiligrillin sytyttämisessä. Ja kyllähän kaikkea kaunista on mukava antaa ja saadaakin.

Askartelemme myös lastenlasten kanssa. Yhdessä olemme tehneet päiväkodin aikuisille niin suolalyhtyjä kuin kaakaopurkkejakin. Niitä voi aikansa käyttää ja laittaa sitten kierrätykseen. Mielelläni teen ja annan käyttöön ja kuluutukseen tulevia itsetehtyjä lahjoja, kaikilla kun taitaa olla jo kaapit ja nurkat täynnä monenlaista kippoa ja purnukkaa.

Ideota saan lehdistä, Instagramista ja Pinterestistä. Selailen niitä ahkerasti ja kokeilen uusia juttuja rohkeasti. Siellä on paljon myös videoita, joiden avulla on helppo tehdä vähän monimutkaisempiaakin juttuja. Olisipa tosi kiva järjestää yhteinen, yhdistyksen jäsenten askarteluilta. Jokainen voisi tuoda parhaat ideansa, näin oppisimme uutta ja saisimme vinkkejä toisiltamme.

Kevättalven valoisia päiviä toivotellen,
Piipon Carita
Askartelukuvat: Carita Piippo



Massahaamut

Miksi ihmeessä pitäisi laulaa?

Vanhan kansan mukaan ”lau-
lu syömmet aukaisee”, mutta
(l)aukaisee se paljon muu-
takin: hyvän olon, hyvän hengi-
tyksen, yhteisen tunteen muiden
kanssa. Laulamisaikana on sekä fyysi-
siä että psyykkisiä vaikutuksia.

Laulaminen

1) vahvistaa keuhkoja ja syven-
tää hengitystä, harjoittaa keuhko-
ja ja palleaa. Veren happipitoisuus
lisääntyy,

2) rentouttaa; stressi vähenee,
verenpaine laskee,

3) kohentaa ryhtiä,

4) edistää muistia, keskittymis-
kykyä ja oppimista.

Mutta ennen kaikkea

5) laulu lisää onnellisuutta! Se
vapauttaa mielihyvähormoneja, mm.
dopamiinia, tätä meille kaikille tuttua
ainetta!

Erityisesti ryhmässä laulaes-
sa hyödyt kasvavat. Tiesitkö, että
ryhmässä laulaminen yhdistää ryh-
män jopa niin, että sydämet lyövät
samaa tahtiin? Ryhmän ei tarvitse
olla ääniin järjestäytynyt kuoro,
yhdessä laulaminen riittää.

Äitini ja mummoni hyräilivät
esimerkiksi silittäessään. Jokainen
voi tietysti laulaa omalla tavallaan
työtä tehdessä, suihkussa, yksin
metsässä. Itse laulan usein yksin
kotona ollessani: otan jonkun lau-
lukirjan esiin ja laulan läpi kaikki
ne laulut, jotka miellyttävät. Taval-
lisesti ne ovat 1960-luvun lopulta,
ellen sitten eksy 1950-luvun iha-
niin italialaislauluihin. Yksin laula-
minen vain unohtuu helposti, kun
jokin muu tärkeämpi (?) asia tulee
ajankohtaiseksi.

Toiset menevät karaokeen ja
laulavat siellä yksin tai toisten
kanssa. Aikanaan työpaikalla pää-
simme karaoken makuun laulamal-
la ensin yhdessä karaokelaitteen

edessä, hartaasti. Vähitellen us-
kaltauduimme yrittämään yksin...
Huomasitteko UPY:n ystävänpäi-
väkaraoken 14.2.?

Miksi siis parkkilaiset eivät
laulaisi? Vanhat mahdollisesti kar-
vaat koulukokemukset kannattaa
heittää romukoppaan ja laulaa sillä
äänellä, jonka on saanut. Jokaisen
on mahdollista nauttia lauluis-
ta, jotka tuovat mieleen muistoja
etenkin lapsuudesta ja nuoruudes-
ta. Mitäpä nuoruus olisi ollut ilman
musiikkia?

Porvoonseudun Parkinson-ker-
ho on syksystä 2023 laulanut yh-
dessä. Joukkomme ei ole suuri,
mutta toivomme sen hiljalleen
kasvavan. Meitä on muutama sit-
keä ja innokas laulaja, pystymme
aloittamaan laulun ja viemään sen

loppuun saakka, vaikka ilman säes-
täjää.

Olemme laulaneet kerholle
aiemmin kerättyä kansiota läpi, li-
säksi joka kerraksi kootaan teema-
lauluja 1940-1980 -luvulta. Tee-
moina on ollut Syksy, Porvoo, Värit,
Joulu. Talven aluksi on valmisteil-
la Talvi ja Kylmä. Också sänger på
svenska kan sjungas, not to forget
in English! Porvoon kerholainen,
tule mukaan - ja te muut uusmaa-
laiset, harkitkaa aloittamista!

teksti ja kuva: Tuula Kupari

Porvoon Parkinson-kerho

**Lisää tietoa musiikin vaiku-
tuksesta esim. Aivoliiton ja Ai-
vopankin sivuilta [https://www.
aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/
musiikki-antaa-aivoille-siivet](https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet)
[https://www.aivopankki.fi/
fi_FI/home/aivoterveys/musiik-
killa-jarrutetaan-muistisaira-
uksien-etenemista.html](https://www.aivopankki.fi/fi_FI/home/aivoterveys/musiikilla-jarrutetaan-muistisairauksien-etenemista.html)**



Laulamassa Ari Rytkölä kotonaan ja Anne Broman (kuvituskuva)

Hoitava peitto?

Viime vuoden apuvälinemes-suilla apuväline- ja terveysteknologiayritys Respecta esitteli aisteja stimuloivaa Protac SenSit® -tuolia. Tuolin istuimessa, selkänojassa ja käsinojissa on palloja, joiden paino ja paine stimuloivat kosketus – ja lihas-nivelaistia, vähentävät levottomuutta ja ovat auttaneet esimerkiksi kipujen hoidossa. Tuoli oli mukavan tuntuinen ja tuolin sivuilta olevat siivekkeet sai peitoksi, jo hetken istuminen rentoutti oloa. Sain kuulla, että tanskalaisella valmistajalla on pallopeittoja, ja että sellaisen voisi saada kokeiltavaksi.

Pohdin, olisiko peitteestä apua yöllisiin lihaskrampeihin ja jäykkyyteen. Joskus nukkumaan mennessä on vaikea rentoutua, ja kun yrittää vaihtaa asentoa, lihasjän-

nitys lisääntyy milloin jaloissa tai käsissä, kyljissä, niskassa, selässä ja jopa vatsan alueella. Varmasti nukkuisin paremmin, jos lihakset eivät olisi jännittyneenä ja kireinä, mutta olisiko peitosta oikeasti apua. Sen saisin tietää vain kokeilemalla. Respectan edustajan kanssa sovimme, että otan häneen yhteyttä messujen jälkeen.

Marraskuun lopussa kävin hakemassa peiton ja sainkin kaksi. Protac Ball Blanket® Flexible peitossa on neljä erillistä, toisiinsa kiinnitettävää pussia, joiden sisällä pallot ovat irrallaan, niiden paikka vaihtuu peittoa liikuteltaessa. Peitto on melko isokokoinen, pallojen halkaisija on 5 cm ja aikuisten peittojen paino vaihtelee 4–11 kilon välillä. Protac Ball Blanket® Calm peitossa pallot ovat halkaisijaltaan 3,8 cm ja ne on ommeltu suoriin kana-viin, tämä on perinteisen peiton oloinen, mutta painoa on saman verran kuin Flexible peitossa.

Aloitin kokeilun 7 kg painavalla Flexible-peitolla, jossa pallot ovat pusseissa. Aluksi tuntui, että peitto valuu ja vyöryy joka suuntaan ja sen sullominen pussilakanan sisään voisi olla hankalaa. Peiton sai kahdestaan kuitenkin yllättävän hyvin tavallisen kokoisen pussilakanan sisään. Peitto näytti täyttävän lähes koko parisängyn ja mies aprikoi, mahtaako hänelle jäädä lainkaan tilaa. Yöt, jolloin peitto oli käytössä, osoittivat, että ei hän ihan väärässä ollut arveluineen, peitto vei enemmän tilaa kuin tavallinen peite.

Kilomäärästä huolimatta peittoa oli helppo käsitellä sen ei myöskään runsaudesta huolimatta valunut sängystä lattialle. Peiton reunan tai kulman nostaminen, peiton kääntäminen sivuun tai vetäminen päälle, oli helppoa, peitto ikään kuin pyöri haluttuun suuntaan ja pallojen välistä sai hyvän otteen.

Jalkojen avulla peiton asentoa sai myös vaihdettua. Peiton alle pystyi ryömimään tai pujahtamaa, kun nosti peiton reunaan, koko peittoa ei tarvinnut kääntää sivuun.

Pallot, jotka liikkuvat vapaasti peiton sisällä, eivät tuntuneet kovilta eikä peitto ollut painavan tuntuinen. Joinakin öinä heräilin, toisinaan nukuin sikeämmin, siinä en juuri muutosta huomannut. Mutta yöllinen herääminen ei johdunut lihaskrampeista tai siitä että asennon vaihtaminen olisi vienyt aikaa. Peiton alla pystyi kääntymään ja peitto ei valunut lattialle. Lihaskrampeja oli huomattavasti vähemmän kuin yleensä ja alka-va kramppi jaloissa laukesi, kun potkin peittoa ja palloja toiseen asentoon. Kyljellään ollessa peiton reuna toimi selän takana tukena, samoin jalan alla. Minä en palellut enkä hikoillut peittoa käyttäessäni, sen alla oli sopiva lämpö. Peiton reunaan ei myöskään tarvinnut kiskoa miehen selän tai jalkojen alta tai herättää häntä siirtymään. Aamut olivat vaihtelevia kuten aina, mutta mielestäni pääsin helpommin ylös sängystä. Muutaman keran tuli jopa tunne, että kuinkahan osaan enää nukkua ilman tätä peittoa.

Toisen peiton kokeilu jäi muutama yöhön, otin tavallisen peiton viikoksi ja kokeilin vielä keran Calm-peittoa. Se tuntui liian painavalta päällä ja se oli tiukasti vartaloa vasten, tuli tukala olo. Peittoa oli hankala käsitellä, siirtäminen sivuun ja vetäminen päälle ei oikein onnistunut ja asentoa ei voinut vaihtaa siirtämättä peittoa sivuun. Tämä peitto ei vienyt tilaa mieheltä, sen sijaan peiton reuna jäi niinä muutamina öinä hänen selkensä alle eikä peitto liikahtanutkaan, kun yritin kiskoa sitä.

Kaarina Malm, pj

respecta
ottobock.care

Asentotunnon aististimulatiolla tasapainottava ja rauhoittava vaikutus

Tutustu Protac-aistituotteisiin verkkokaupassamme [respecta.fi/protac](https://www.respecta.fi/protac)

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

myynti@respecta.fi

PARKKIS 1/2024

2-3 HARRASTUKSIA*Kransseja, kurpitsoja ja kynttilöitä**Miksi ihmeessä pitäisi laulaa?***4 APUVÄLINE-ESITTELY***Hoitava peitto?***5 SISÄLLYS JA PÄÄKIRJOITUS****6 HENKILÖESITTELY***UPY:n uusi hallitusjäsen Riaz Zabihian***7 JULKAISIJA & HALLINTO**

HYMYÄ HUULEEN

8-10 PALVELUISTA*KotiOpas.fi*

PÄHKINÄT

*Fysioterapi och hushållsavdrag /**Kotitalousvähennys fysioterapiasta***11 ja 14 KERHOT TOIMIVAT****12 - 15 TULEVAT TAPAHTUMAT**

NIKSIPARKKI

*Opastetut kaupunkikävelyt -ilmoitus***16-20 PAKINOITA***Havainnot lukioajalta, äidinkielen koe**Sepposen selällään kohti kesää**Neljä tärkeää sanaa**Kaikki vain yhden kömpelön askeleen tähden***21 Parkiadit - Mistä puhutaan?****22-23 Parkiadit 2024 -ilmoitus***Kevätristeilyilmoitus***24 Myytävänä toimistolla -ilmoitus**

Hyvinvointia



Hyvinvointialueet ovat jo hieman tutumpia kuin vuosi sitten. Hyvinvointialueiden avulla haetaan yhtenäisiä hoito- ja palvelukäytäntöjä ja alueiden toimintatavat ovat vähitellen muotoutumassa. On asioita, joissa muutosta ei huomaa ja osa asioista on vielä muutosvaiheessa. Kun väestömäärältään, pinta-alaltaan ja aiemmalta palvelurakenteeltaan erilaiset alueet yhdistyvät, yhteisen toimintatavan kehittäminen tuo muutoksia palveluihin ja talouteen. Koko maata ajatellen voiko sama toimintatapa olla se paras mahdollinen kaikilla alueilla.

Yksi asia on kaikilla yhteinen, alueen asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin tukeminen, mahdollisesti jopa lisääminen. Tavoitteen saavuttamiseksi on monenlaisia suunnitelmia ja keinoja, ja järjestöt ovat kaikkialla tukemassa ja täydentämässä alueen tuottamia palveluita.

Terveys ja hyvinvointi käsitetään ja koetaan eri tavoin. Voiko olla terve, vaikka KELA-kortissa on koodi sairaudesta? Mitä on hyvinvointi, mutta sille täsmällistä määritelmää. Miten siis lisätä ja edistää jotain, jonka jokainen kokee omalla tavallaan. Suunnitelmissa sanotaan yhtä, käytännössä tehdään toisin, korkealentoiset tavoitteet ja kauniit korulauseet lupauksineen eivät auta ketään. Mikä auttaa voimaan hyvin sairaudesta tai vastoinkäymisistä huolimatta.

Hyvinvointi ei ole ainoastaan saatuja etuuksia ja järjestettyjä palveluita, se on myös omia ajattelutapoja ja näkemyksiä muuttuneissa ja yllättävissä tilanteissa. Jäämmekö murehtimaan loputtomasti sitä mitä ei ole vai koetammeko mieltä, miten selvittää eteenpäin. Kenties meidänkin täytyy katsoa tilannetta eri tavalla ja tehdä asiat toisin kuin ennen. Ehkä pitää antaa periksi ja hyväksyä rajalliset mahdollisuudet, lakata tavoittelemasta täydellisyyttä.

Toimintaamme vaikuttaa käytettävissä oleva raha ja vapaaehtoiset, jotka suunnittelevat, tiedottavat, järjestävät ja raportoivat, laskevat rahoja ja pitävät huolta, että kaikki sujuu jouhevasti ja osallistujat ovat tyytyväisiä. Mutta jos avustuksia ei saada aiempaan tapaan, jos tekijöitä on vähemmän kuin ennen. Loppuvatko tapaamiset, hiipuuko toiminta kokonaan? Toivottavasti näemme mahdollisuuksia esteiden sijaan, keksimme keinoja kiertää tai ylittää esteet.

Yhdessä oleminen ja tekeminen on tärkeää, se jos mikä lisää hyvinvointia.

Tehdään yhdessä edelleen!

Kaarina Malm
puheenjohtaja

UPY:n uusi hallitusjäsen Riaz "Zabi" Zabihian

Tervehdys kaikille UPY:n jäsenille ja Parkkis-lehden lukijoille. Olen 56-vuotias DI ja aloitan nyt 2024 uutena jäsenenä UPY:n hallituksessa. Olen syntynyt Helsingistä, missä asun nykyin, vaikkakin suuren osan elämästäni olen asunut muualla mm Espoossa, Turussa, Oulussa ja Vaasassa. Parkinson diagnosoitiin noin 10 v sitten ja jäin muutama vuosi sitten työkyvyttömyyseläkkeelle. Minulle Parkinsoniin sairastuminen on merkinnyt ikään kuin 15-20 vuoden nopeutettua vanhenemista kropassani ja painiskelua sen hyväksymisessä.

Olen itse ollut diagnoosin jälkeen alkuvuosina huono osallistumaan vertaistukiryhmiin. Huomaan kuitenkin toistuvasti, että keskusteluista saman diagnoosin saaneiden kanssa on minulle hyötyä, ei niinkään "kädestä pitelijänä", mitä karsastan, vaan tiedon lähteenä, jotta pystyn paremmin tulemaan toimeen nykyhetkessä ja olen paremmin valmistautunut tuleviin tilanteisiin. Suosittelenkin tämän takia juuri diagnoosin saaneiden heti alusta asti hyödyntävän kaiken olemassa olevan tiedon ja resurssin irti niin julkisen terveydenhuollon kuin yhdistyksien ja liittojen tarjoamista eduista yhtä lailla oman mielen kuin kukkaron tueksi. Kuten sanottua; olen itse ollut tässä huono ja kannustan muita olemaan fiksumpia.

Koen saaneeni paljon apuja monilta, kuten ystäviltä, kollegoilta ja perheeltäni monessa asiassa vuo-



sien varrella ja nyt on oma vuoroni olla auttamassa muita, niin sairastuneita kuin terveitä. Harrastuksiani ovat mökkeily kesäisin sekä neurologin kannustamana karate ja suomalaisten liikunta- ja terveysalan gurujen kehittämä asahi-terveysliikunta. Liikunnasta olen saanut paljon hyötyä ja tarmoa jokapäiväiseen tekemiseen ja koen, että mm sen kautta pystyn auttamaan muita. Asahi on tuntunut itselleni hyvin voimaannuttavalta ja olen tutustunut henkilökohtaisesti suurimpaan osaan kehittäjistä ja olen heille kaikille kiitollinen saamastani opetuksesta.

Zabin teesit:

Ylös ja liikkumaan. Asahia tai mitä tahansa muuta, joka saa kro-

pan toimimaan. Jokainen pystyy tekemään jotain omien kykyjensä mukaan.

Osallistu. Lähde mukaan tekemään. Kun annat itsestäsi yhteiseen hyvään, niin maailma tulee paremmaksi.

Oppimisen ja onnistumisen iloa. Positiivinen asenne ja mielen avoimuus sekä huumori antavat hyvän mielen ja terveemmän olon.

Riaz Zabihian
Kuva: Rami Laine

Lisätietoa asahista: www.asahi.fi sekä www.asahinordic.com
Katso myös UKK-instituutin sivuilta: <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/body-mind-liikunta-muodot-vaikuttavat-aivojen-rakenteisiin-ja-toimintoihin/>



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Malmin kauppatie 26 A, 00700 Helsinki,
www.upy.fi, puh. 050 359 8886
Y-tunnus 1104623-1, Pankkitili: FI16 1501 3007 2011 69

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

Sähköinen jäsenhakulomake www.upy.fi:n etusivulla.

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

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

Hallituksen jäsenet 2024:

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunnia-pj), Jarmo Laakso (varapj), Esa Koskelainen, Martti Kukkonen, Sari Kukkonen, Ulla Lehmijoki ja Riaz Zabihian sekä Vesa Lentonen (varajäsen) & Carita Piippo (varajäsen)

Taloudenhoitaja 2024: Martti Kukkonen

Toiminnantarkastaja 2024: Martti Leppänen sekä varatoiminnantarkastaja Gustav Furuohjelm

Liikuntavastaava 2024: 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:

Kaarina Malm 2024-25

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

1/2024 kansikuva: Asahi-tunti, Rami Laine

ISSN 2243-3708

Seuraava numero ilmestyy kesäkuun alussa, johon aineisto 24.5.2024 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.



Asiakas tuli vasta avattuun uuteen Reiskan Bistron ja kertoi Bistron kokille tilausta tehdesään:

- Teiltä saa kuulemma maukkaita ja terveellisiä ruokia.

- Totta. Kumman laatuisen herra haluaa syödä nyt?



Maija kertoi Liisalle, että oli tavannut eilen kerrassaan hurmaavan miehen.

- En tuntenut miestä ennestään ja hän jäi vaivaamaan mieltäni.

- No, sitten sen on täytyntä olla leipuri Pikkarainen.



Orava ja Putte-possu menivät yhdessä raha-automaatille.

Orava kertoi, että täytyy ottaa vähän käteistä siltä varalta, että sähköinen maksujärjestelmä romahtaa.

- Mutta sinähän otit jo eilen ja toissa päivänä, sanoi Putte-possu.

- Totta, mutta kätkin ne rahat ja en enää muista mihin!



Tauno torkkui oppitunnilla niin, että pää kopsahti pulpettiin ja opettaja huomasi sen oitis ja sanoi:

- Et voi nukkua oppitunnilla.

- Enpä näytä voivan, olen yrittänyt jo puoli tuntia!



Koulussa opettaja kysyi:

- Osaatteko mainita kolme syytä mistä tietää, että maapallo on pyöreä?

Eturivin Jukka viittasi innokkaasti ja sanoi:

- Isä sanoo niin, äiti sanoo niin ja isosisko sanoo niin!



Kaksi takavuosien opiskelukaveria kohtasi kadulla.

- Onpa hauska nähdä. Mitä sinä teet nykyään työksesi, kysyi Tauno.

- Kirjoitan poliittisia kolumneja maan johtaviin sanoma- ja aikakauslehtiin, vastasi Matti.

- Kuulostaa tosi hienolta. Harmi, ettei silmiini ole sattunut vielä yhtäkään kirjoitustasi, ihmetteli Tauno.

- Ne eivät julkaise niitä milloinkaan, valitteli Matti.

AV-S, kunniajäsen



KotiOpas

KotiOpas on sekä painettu julkaisu että verkkopalvelu www.kotiopas.fi, johon on koottu tietoja Suomen yksityisistä hoivakodeista, palvelutaloista ja senioriasumisen eri vaihtoehtoista. Palvelu on ilmainen sekä käyttäjille että siinä listatuille kohteille.

Kerran vuodessa ilmestyvässä KotiOpas-lehdessä on tietoa yksityisen palveluasumisen eri muodoista postinumeroitain Suomessa. Lehteä jaetaan ilmaiseksi eri jakelupisteissä mm. apuvälinekaupoissa ja kirjastoissa. Lehden jakelupisteet löytyvät KotiOpas.fi-nettisivustolla. Lehden voi tilata myös postitse, jolloin laskutetaan toimituskuluina 8,50 euroa.

KotiOpas.fi-nettisivustolla kohteita voi hakea myös eri hakusanoilla. Kohteita eli palvelutaloja ja hoivakoteja päivitetään sähköiseen palveluun jatkuvasti, kun palvelutalojen tai hoivakotien vastuuhenkilöt vaihtuvat ja puhelinnumerot tai sähköpostiosoitteet muuttuvat.

Sopivaa palvelutaloa, hoivakotia tai senioriasumisen vaihtoehtoja pohtiessa on hyvä miettiä, mitä palveluja ja apua haluaa tai tarvitsee arjessa. Kannattaa selvittää oman hyvinvointialueen järjestämät palveluasumisvaihtoehdot sekä tutkia yksityisten kohteiden vaihtoehdot.

Yksityisissä kohteissa perusmaksun kattavuus vaihtelee, joten on hyvä varmistaa, mitä perusmaksu sisältää. Yksityisiin kohteisiin voi hakea hyvinvointialueelta palveluseteliä, jolla on mahdollista myös tarvittaessa ostaa palvelut kohteesta tai vaihtoehtoisesti kunta tuottaa ne sinne. Palveluseteli myönnetään, kun avuntarve on

kartoitettu ja varallisuus selvitetty. Eri kohteisiin tarvittavat lisäselvitykset vaihtelevat. Palvelusetelillä ostetut palvelut eivät ole kotitalousvähennyskelpoisia.

Kohteen esittelyssä kannattaa kiinnittää huomiota talon ilmapiiriin ja yleiseen siisteyteen ja myös siihen, miten työntekijät puhuvat toisilleen ja muille asiakkaille. Lisäksi etuna on, jos alueen palvelut tai palvelulinjan reitin pysäkki on lähellä. KotiOppaassa myös neuvotaan, mitä asioita on hyvä huomioida palvelutaloa, hoivakotia tai senioriasumisen erivaihtoehtoja valitessa.

KotiOpas

Ohessa joitakin huomioitava asioita:

- Millä perusteella kohteessa valitaan asukkaat ja onko varallisuusrajat?

- Mikä on vuokrataso ja tarvitaanko vuokravakuus?

- Onko mahdollista maksaa palvelusetelillä tai saada Kelasta tukea asumiseen?

- Onko muita pakollisia maksuja ja mitä pakolliset maksut sisältävät – turvaranneke, sähkö, vesi, internet-yhteys?

- Kuinka paljon henkilökuntaa on paikalla – päivisin ja öisin?

- Mitä palveluja on - ravintola ja missä ruoat tehdään, onko pyykkitupa, sauna, kuntosali tai uima-allas ja ovatko ne maksullisia vai ilmaisia, onko autopaikkoja?

- Mitä lisäpalveluja on saatavilla talosta tai lähialueelta, esim. fysioterapia, jalkahoito, hieroja, kampaamo, siivous, pyykkipalvelua, lääkäripalvelut - lisäpalvelujen hinnat?

- Missä lähin terveysasema, ruokakauppa ja onko mahdollisuus kauppakassipalveluun tai ruokatilauksiin?

- Millainen piha ja ulkoilu- maastot, sallitaanko lemmikit?

- Onko talossa tapahtumia ja järjestetäänkö ne itse vai ulkopuolisten järjestäminä?

- Mitä asumismuotoja on tarjolla – yksin, puolison kanssa, osana ryhmää tai kimppakämpässä?

- Kauanko kohteessa voi asua, kunnan heiketessä, joutuuko muuttamaan pois vai onko talossa eritasoisia hoitopalveluja? Voiko edelleen asua yhdessä, vaikka toisen kunto huononisi?

Lisätietoja KotiOpas-palveluista saat sähköpostitse info@kotiopas.fi

Parkkis-toimitus

Tiedot KotiOppaan palveluista koottu kotiopas.fi-sivustolta.



TIEDÄTKÖ – MUISTATKO?

1. Mitä tarkoittaa sanonta *festina lente*?

- a) Tyhjä taulu
- b) Leipää ja sirkushuveja
- c) Kiiruhda hitaasti

2. Kuinka monta äänikertaa on Helsingin Musiikkitalon uruissa?

- a) 64 b) 88 c) 124

3. Missä sijaitsee Kolhon taajama?

- a) Haapavedellä b) Kuhmossa
- c) Mänttä-Vilppulassa

4. Mikä on Suomen suurin kahlaajalintu?

- a) Liro b) Kuovi c) Rantasipi

5. Mitä juotavaa on huitu?

- a) Vettä b) Kaljaa
- c) Vedellä laimennettua maitoa tai piimää

6. Millä saarella on Marapitulivuori?

- a) Sumatralla b) Fär-saarella
- c) Jaavalla

7. Mitä tarkoittaa suomeksi *urheilutermin offside*?

- a) Ulkona b) Paitsio c) Väliaika

8. Minkä maan territorio on Nunavut?

- a) Kanadan b) Alaskan c) Kiinan

9. Mitä on kaustinen sooda?

- a) Ruokasuolaa b) Sampoota
- c) Lipeää

VASTAUKSET SIVULLA 17

AV-S,
kunniajäsen



Yhteinen tekeminen antaa energiaa. UPYn syysretki 2022.

Fysioterapi och hushållsavdrag

Hushållsavdraget har i olika former länge varit en del av det finska skattesystemet och har gjort det möjligt att vid beskattningen göra avdrag för vissa typer av kostnader. Det gäller närmast hushålls-, omsorgs- och vårdarbeten såsom städning, och reparationsarbeten i egen bostad.

I slutet av år 2023 fattade riksdagen beslut om att utvidga hushållsavdragets omfattning att omfatta också fysioterapi som utövas i hemmet. Fysioterapin kommer därför i samma position som de olika aktiviteterna som redan länge funnits med i systemet. För folkhälsan

i allmänhet och för fysioterapin som ämnesområde men också för den enskilda medborgaren måste denna utveckling ses som mycket positiv.

Särskilt de Parkinson-sjuka har anledning att vara nöjda med beslutet, som medför en väsentlig reduktion av priset för hembesök gjorda av en fysioterapeut. En utökad fysioterapibehandling kan motverka den förstuvning av lederna som är kännetecknande för sjukdomen.

Skattemyndigheterna har utarbetat instruktioner för tillämpningen av hushållsavdraget. Bland

materialet finns en hushållsavdragsräknare, med vilken man kan beräkna hushållsavdraget för arbeten, som betalats åren 2023 eller 2024. Avdraget deklarerar i normal ordning i beskattningen.

Om de skatter den ena maken betalar inte räcker till, överförs avdraget automatiskt till den andra maken. För det gjorda arbetets del kan göras ett avdrag på 60 %. Det högsta avdraget på årsbasis är 3500 Eur. Företag kan söka avdrag för sina kunder.

Christian Andersson

Kotitalousvähennys fysioterapiasta

Suomessa kotitalousvähennystä voi hyödyntää saadakseen helpotusta veroihin, esim. kun ostaa palveluna seuraavia töitä kotiinsa tai vapaa-ajan asunnolleen: siivous, asunnon remontit ja tietokoneiden asennukset.

Vuodesta 2024 alkaen kotitalousvähennyksen saa myös kotona annetusta fysioterapiasta ja toimintaterapiasta. Edellytyksinä on, että hoitoa antaa laillistettu fysioterapeutti, yrityksellä on oikeus tuottaa palveluita ja se kuuluu ennakkoperintärekisteriin.

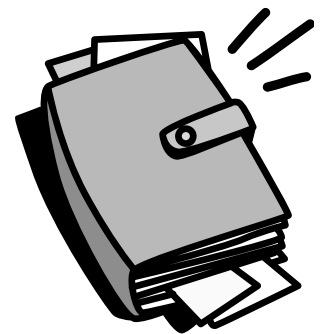
Vähennystä fysio- tai toimintaterapiasta ei voi vielä vaatia vuoden 2023 veroilmoituksella, mutta vähennyksen voi ilmoittaa vuoden

2024 verokortille. Ilmoitus tehdään kohtaan hoiva- ja hoitotyö: fysioterapian tai toimintaterapian kulut.

Vuodessa kotitalousvähennyksen maksimi on 3 500 euroa henkilöltä ja omavastuu on 100 euroa henkilöltä. On hyvä muistaa, että kotitalousvähennyksen saa vain työn osuudesta ja jos ostaa työn yritykseltä, niin saa vähentää 60 % työn osuudesta.

Parkkis-toimitus

Lisätietoja kotitalousvähennyksestä Verottajan kotisivuilta: <https://www.vero.fi/henkiloasiakkaat/verokortti-ja-veroilmoitus/vahennykset/kotitalousvahennys/>



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.parkinsonespoo.fi

Helsingforsnejden

Helsingforsnejdens svenska Parkinson-klubb är en samlingspunkt för personer med Parkinsons sjukdom och deras anhöriga. Vi försöker ge kamratsöd 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 stolgymnastik 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

Tiedustelut: Anja Soini, puh. 040 5554775

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004

Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Sihteeri: Arto Siitonen, puh. 050 301 5112

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 käyttöömme), Aamupostin Yhdistykset -palstalla sekä kotisivuillemme.

Liikunta

Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana 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 vertaistukitapaamiset sovitaan erikseen, Arja Kuisma, puh. 0400 612 167.

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 herkkä, Virkkalantie 15, 08700 Lohja. **Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!**

Parkinson-omaisten vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden ensimmäinen keskiviikko kello 18.30-20.30. Yhteyshenkilö: Sari Leppänen, puh: 0504264396, sari.leppanen3@gmail.com

Liikunta

Viikoittainen jumppa tiistaisin klo 16.30-17.30 Harjulassa, Kullervonkatu 7, Lohja

Kerhon viikoittainen keilailuharjoitus torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

Yhteystiedot:

Puheenjohtaja Matti Tukiainen, puh. 040 060 0099, mattitukiainen@gmail.com

Varapj / Liikuntavastaava Heikki Böös, puh. 041 438 8056, heikki.boos@gmail.com

Sihteeri / Rahastonhoitaja Leena Ovaska, puh. 041 461 6690, 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
- vaitiolovelvollisuus 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 säävarauksella joka kuukauden ensimmäisenä ja kolmantena perjantaina klo 11.

Kokoontumispaikka on Suomen Ladun majan luona Paloheinän urheilualueen parkkipaikalla, os. Pakilantie 124, 00670 Helsinki. Tiedustelut ja toteutumisen varmistaminen Martti Leppäselältä, puh. 040 512 8407 tai www.upy.fi.



UPY:N LIIKUNTAUORO

Pukkaa (Boccia), pelkkistä ja sisäcurlingia maanantaisin klo 13 -15, osoitteessa Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3 D. Kevätkauden viimeinen vuoro on 20.5.2024. UPY:n liikunta-toiminnasta 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 kehönhallinnassa, 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.

ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAA Lauttasaaressa

Kaikille liikehäiriösairusryhmille avoin asahi-ryhmä jatkuu Lauttasaaressa keväällä 2024. Asahi sopii kaiken kuntoisille, liikkeet 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

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS KESKIVIIKKONA 13.3.2024, klo 17

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

Yhdistyksen kevätkokouksessa käydään läpi sääntömääräiset asiat:

- Käsitellään yhdistyksen toimintakertomus, tilinpäätös ja toiminnantarkastajan lausunto edelliseltä tilikaudelta.
- Päätetään tilinpäätöksen vahvistamisesta ja vastuuvapauden myöntämisestä hallitukselle sekä niistä toimenpiteistä, joihin yhdistyksen hallinto ja toiminnantarkastajien antama lausunto ehkä antavat aihetta.
- Käsitellään syyskokouksen päätöksen mukaisesti tiedottamista ja Parkkis-lehteä koskeva hallituksen esitys
- Käsitellään muut hallituksen tai yhdistyksen jäsenten esittämät asiat. Kokouksessa esitettävät asiat tulee toimittaa hallituksen käsiteltäväksi 20.2.2024 mennessä.

Ennen varsinaisen kokouksen alkua kahvitarjoilu on klo 16.15 alkaen ja Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija, HYKS-alue Katariina Kankkunen esittäytyy klo 16.30.

Sitova ilmoittautuminen viimeistään maanantaihin 11.3.2024 mennessä. Teams-sovelluksella osallistumista varten ilmoita sähköpostiosoitteesi tai osallistumisesta paikan päällä. Ilmoittautumiset UPY:n toimiston sähköpostiosoitteeseen toimisto@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359 8886. **Tervetuloa!**

ALLASJUMPPAA

Kevätkaudella Myllypuron kampuksella Metropolian

Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat ohjaavat allasjumppaa ja muuta ryhmäliikuntaa, jotka sopivat Parkinsonia sairastavalle.

Tiedustelut HyMy-kylän asiakaspalvelu, klo 8.30-15.30, puh. 040 334 5692 tai 040 653 1722.

Metropolia Ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1, 00920 Helsinki

TULEVIA TAPAHTUMIA:

Uusien jäsenten ilta, 28.3. (erillinen kutsu)

Kerhotoimijoiden päivä, 10.4.

Keskustelemme kerhotoiminnan järjestämisestä ja tukemisesta.

Päivän sisältö tarkentuu lähempänä. Ohjelma lähetetään kerhoihin ja ilmoittautuneille. Kaikki kiinnostuneet tervetuloa! (toimisto@upy.fi)



Ideointia kerhotoimijoiden päivänä

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/>

Porvoo / Borgå

Vertaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden 3. maanantaina, seuraavan kerran 19.2. kirjastossa, sen jälkeen 18.8., 15.4. ja 20.5. - tarkista paikka.

Omaistukiryhmä kokoontuu joka kuukauden 2. maanantaina, 12.2. kirjastossa, sen jälkeen 11.3., 8.4. ja 13.5. - tarkista paikka.

Lauluhetki vietetään joka kuukauden 4. torstaina (paitsi to 21.3.), seuraavan kerran 22.2.

Itäinen Pitkäkatu 25 D/kerhuhuoneessa (eteläpäätty).

Kaikki em. tapahtumat kello 15.30-17.00. Paikka saattaa vaihtua Omenamäen remontin jälkeen takaisin sinne. Johonkin vertaistukiryhmään saataneen asiantuntija. Seuraa paikallislehtien ilmoituksia ja kotisivuja.

Liikuntaryhmät jatkavat syksyn aikataulujen mukaisesti. Oma Parkinson-ryhmä jatkaa uimahallissa tiistaisin klo 15-13.45.

Parkkismakkarat nautitaan jälleen kesäkuun alussa Kokonniemessä.

Yhteystiedot

Yhteyshenkilö: Tuula Kupari, puh. 040 142 2514, porvoonparkkis@upy.fi (HUOM! Kerhon uusi sähköpostiosoite)
Rahastonhoitaja: Sakari Nikkanen, puh. 040 547 3366
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, Kuonomaentie 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.

Apua hattuhyllyn kaaokseen

Eteisen hattuhyllyllä on usein melkoinen kaaos, varsinkin näin talviaikaan, kun perheenjäsenten monenlaiset pipot, kaulaliinat, huivit, kaulurit, hanskat, rukkaset, jne. ovat sekaisin. Ulos lähtiessä kaaoksesta on vaikea löytää juuri haluamaansa asustetta.

Viinipullotelineestä saat kätevän lokerikon, johon voit rullata huivit ja liinat sekä lajitella hanskat ja muut. Kokeilepa!

Terveisin
KM



Opastetut kaupunkikävelyt



Rautatieaseman
kellotorni



Lasipalatsin
kellotorni

Kuvat:
Anu
Kivelä

Toukokuussa Anu Kivelä, Helsinki opas, tutustuttaa meidät Helsingin kiehtovaan historiaan ja nykyhetkeen. Opastettuja kävelyjä järjestetään kolmena keskiviikkona ja kokoontumispaikat vaihtelevat kierroksen mukaan. Kävely on verkkaista, pysähdytään kuuntelemaan ja matkan varrella on mahdollista istahtaa lepäämään. Kävelyiden päätteeksi voi ryhmän kanssa nauttia päiväkahvit omakustanteisesti. Tule kävelemään yhdessä!

ke 8.5. klo 14, Onko aikaa?

Millaisia kelloja Helsingissä on kaikkien nähtävillä? Kierrämme katsomassa keskustan aikarautoja, kuulemme julkisilla paikoilla olevista ajannäyttäjistä, niiden vaiheista ja muustakin niiden ympäriltä.

Lähtöpaikka: Senaatintori, Aleksanteri II:n patstaan luota

Päätepiste: Päärautatieasema

Kesto: noin 1 1/2 tuntia

ke 22.5., klo 14 Kuuluisien naisten jäljillä

Seuraamme suomalaisia lasikatonrikköjanaisia kauriilla puistoreitillä. Kierros alkaa Oodin edestä, josta kävellemme Töölönlahdelle, mäkeä ylös villoille, jatkaen radan yli Tokoinrantaan, josta Kaisaniemeen, Rautatietorille.

Lähtöpaikka: Oodin pääovien edestä

Päätepiste: Rautatietori

Kesto: noin 1 1/2 tuntia

ke 29.5. klo 14 Kävely Hietaniemen hautausmaalla

Kierrämme katsomassa Hietaniemen hautausmaan Suomen aiempien presidenttien haudat ja kierroksen aikana paljon muutakin kiinnostavaa jatkaessamme matkaan hautausmaan vanhemmalle puolelle. Lähtöpaikka: Hietaniemen hautausmaan pääportilla, Hietaniemenkatu 20

Päätepiste: Hietaniemen hautausmaan Mechelininkadun puoleinen portti

Kesto: noin 1 1/2 tuntia

Ilmoittautuminen kävelyille 2.5.2024

mennessä, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Osallistumismaksu, 10 euroa maksettavaksi
3.5. mennessä UPY:n tilille **FI16 1501 3007 2011**
69 käyttäen viitettä 80520241.



Oodi

Havaintoja lukioajalta, äidinkielen koe

Sattuipa käsiini vanha äidinkielen koe syksyltä 1978, lukion viimeinen vuosi oli alkanut. Kokeena näyttää olleen edellisen kevään YO-tutkinnon äidinkielenkoe ja paperissa oli 14 kohtaa, joista valita aihe, mistä kirjoittaa. Olen ilmeisesti lukenut kohdat ajatuksella(?) läpi, sillä jokaiseen otsikkoon on tehty kantaaottava(!) kommentti.

Mutta aiheisiin, tosin en muista mistä kirjoitin. Ehkä aiheesta 2, koska se oli ympyröity. Toisaalta eipä mennyt hukkaan tuokaan koe neljänkymmenen vuoden takaa, tuli kerrattua lähihistoriaa, kun avasin taustoja kommentteihin. Alkuperäisessä paperissa olleet kommentit on kursivoitu.

1. "Rooma on puhunut, asia on päätetty" – Paavi katolisen kirkon päämiehenä

Kolmonen on puhunut, asia on pihvi?? Viittaus on ruokaohjelmalle, jossa kokki Jaakko Kolmonen käytti kyseistä "Asia on pihvi" kommenttia

2. Millaista kirjallisuutta lapsille?

Hyvää, Uppo-Nalleja

Elina Karjalaisen kirjoittama 'Uppo-Nalle' ilmestyi 1977, ja keksällä olin lukenut Uppo-Nalle kuusivuotiaalle serkulleni.

3. Satubaletti näyttämöllä (t. television kuvaruudussa)

Ruusunen, mutta prinssi ei saa päästä linnaan, sanoo Salla

Salla on tuo edellä mainittu kuusivuotias, jolle sekä luin satuja että kerroin niitä ulkomuistista, Ruusunen kuului näihin kerrottui-

hin. Hän muistaa edelleen, miten epäreilua oli, että moni prinssi epäonnistui ja sitten yksi vaan muina prinsseinä marssi sisään. Tarinan loppu eteni meillä siten, että Salla keksi prinssille uusia hankaluuksia ja minä puolestani, kuinka prinssi ratkaisi ne. Loppujen lopuksi prinssi sai Ruususensa, pääasia ettei päässyt liian helpolla. Oliko Ruusunen muuten ajankohtainen, sitä en saanut selville.

4. Ulkomainen viihde Suomen television tarjonnassa

Sarlien enkelit iskivät jälleen

Salaperäinen Charlie ja kolme etsiväkaunotarta ratkaisivat rikoksia! Amerikkalainen tv-sarja, jossa Charliesta näkyi korkeintaan selkä ja etsiväkolmikkoon kuuluvat olivat kauniita ja nokkelia ja pukeutuneet viimeisen muodin mukaan.

5. Nuijasota, Suomen ensimmäinen kansannousu

Käytettiin nuijia, ai eikö? No emmä sitten

6. Teinitoiminnan kriisi

Minkä teinitoiminnan?

Teiniliitto, joka oli jo 1939 perustettu oppikoululaisten etujärjestö, ja teiniliittolaiset olivat olleet isoja toimijoita ja vaikuttajia aikanaan. 1960 ja 1970-luvun alussa puoluepolitiikka oli vahvasti kuvioissa, jolloin toiminta jäi vieraaksi tavalliselle pulpetin kuluttajalle. Toiminta alkoi hiipua 1970-luvun puolivälin jälkeen.

7. Yhteisiä piirteitä eläinten ja ihmisten käyttäytymisessä

Kaipa niitä on

8. Vieraiden kielten opetus koulussamme -kokemuksiani ja havaintojani

Ei kokemuksia & havaintoja, joh-tuukohan se siitä, että mä aina nukun

On ainakin pohdintaa, miksi kokemuksia ja havaintoja ei ole. Ehkä en ole ihan joka tunnilla nukkunut, koska kielitaito on mielestäni kohtuullinen. Mutta muistan kyllä, kuinka hitaasti kello kulki maanantaiaamun saksan tunnilla ja tunti kesti ikuisuuden. Muistissa on myös uni, jossa olin kyseisellä tunnilla ja kello soi tunnin päätteeksi. Musertava totuus, tunti on vielä edessä, valkeni, kun ääni kuului herätyskellosta. Kokemukset ja havainnot näyttävät tulevan jälkikäteen, ihan pienoisella viiveellä. Tapanani oli piirrellä sivujen reunoihin erilaisia kuvioita, mitä milloinkin. Olin ilmeisesti koko ajan kuulolla, koska opettajan tiukkaan kysymykseen: "Kaarina, mitä sinä teet?", vastaukseni oli lakoninen: "Piirrän". En muista opettajan vastausta, mutta yleensä lyhyt vastaus ilman selityksiä hämmensi. Ruotsin tunneilta on jäänyt mieleen sijainen, joka selitti uudet sanat ruotsiksi. Mielestäni se oli hieno juttu, sanoja piti ajatella ymmärtääkseen, ei osata ulkoa ilman asiayhteyttä. Ja kyllä, kielioppi on tärkeää, mutta tehtävät, joissa lauseen keskelle piti keksiä oikea sana oikeassa muodossa, aiheuttivat epätoivoa. Mistä sen tiesi, olivatko jotkut lapset jonakin aurinkoisena päivänä jossakin pihalla, olivatko tekemässä vai menivätkö eilen vai aikoivatko lähteä huomenna??

9. Parantavat säteet - hoitokeino monissa sairauksissa

Sädehoitoa

Mitäpä tuohon muuta olisi voinut sanoa. Mitä ilmeisemmin sädehoidon historia ja kehitys ei ollut niin hyvin tiedossa, että olisin ryhtynyt tästä kirjoittamaan

10. Sähköenergia, nykyaikaisen elämänmuodon perusedellytyksiä

Valoa kansalle, It was Reini day suom. Sähkö oli poikki koko päivän

Ajatuskulkua englannin tunninta ääntämisen kautta rainy ↔ Reini, ja suomennos puolestaan viittaa STTK:n silloiseen puheenjohtajaan Jorma Reiniin. Keväällä 1977 hän johti seitsemän viikkoa kestänyttä voimalalakkoa, jolloin sähkönjakelu keskeytettiin useita kertoja vuorokaudessa ympäri maata. Satunnaiset katkot sähkönjakelussa koskivat lähinnä kotitalouksia, sillä sairaalat, valtiolliset kohteet ja raskas teollisuus oli rajattu keskeytysten ulkopuolelle.

11. Suomen valtio teollisuudenharjoittajana

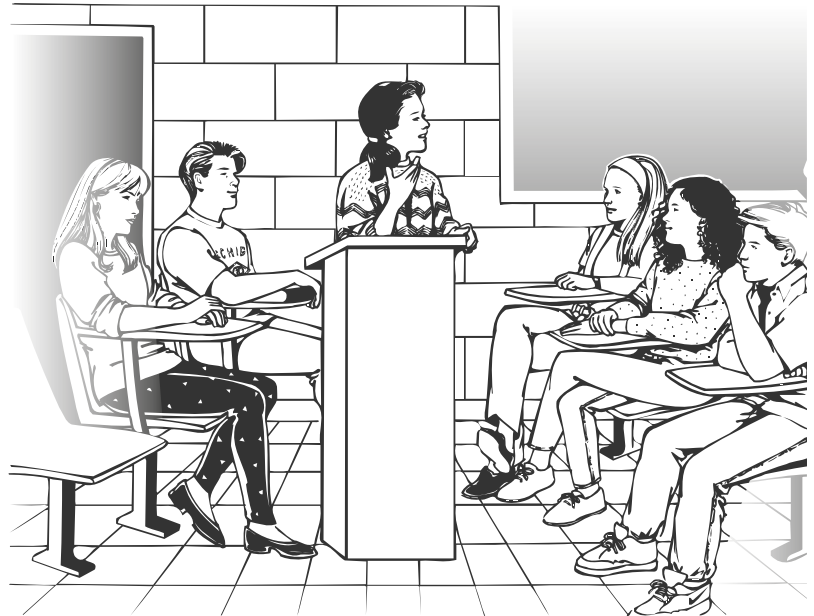
Suomen valtio harjoittaa teollisuutta

Onpahan tuokin tullut todettua

12. V. 1977 lähti Suomesta ulkomaille lentoteitse 330 000 matkailijaa, mutta ulkomaisia turisteja saapui tänne lentokenttätilaston mukaan vain 15 000. Mistä tämä Suomelle epäedullinen suhde johtuu ja millä tavoin lukuja voitaisiin lähentää toisiinsa. Otsikoi itse kirjoituksesi.

Eläköön etelän turistikohteet, mutta se "sarter"vero

Lomamatkat Välimeren rannikolle ja Kanarian saarille kasvattivat suosiotaan 1970-luvulla, matkaan näille charter- ja seuramatkoille lähdettiin tilauslennoil-



la. Kotimaan matkailua haluttiin edistää ja niinpä hallitus esitti vuonna 1978 tilauslentoveroa, 100 markkaa matkustajalta. Matkatoimistot ja Suomen Matkatoimistojen liitto vastustivat tätä charter-veroksikin sanottua ehdotusta niin voimakkaasti, että Suuri Valiokunta esitti lakiehdotuksen hylkäämistä ja niinpä hallitus perui esityksensä. Ajankohtainen aihe tuolloin.

13. Käsiyöharrastus nykyaikaisissa kaupunkioloissa

Virkkuukoukku ja sukkapuikot

Kaupunkioloina olen todennäköisesti ajatellut kerrostalossa asumista eikä tämän suurempia

välineitä tavalliseen asuntoon mahdu. Lisäksi käsityöt ovat näin jälkeenpäin ajatellen jaettu silloisen käytännön mukaan, tytöille "tekstiilityöt" ja pojille "tekniset työt", ja tässä on vain otettu naisnäkökulma esille.

14. Jalankulkija, pyöräilijä, autoilija - pakinaa erilaisista tienkäyttäjistä

pyöräily tekee hyvää linjoille, sano Vesku (moista joutais tintata nenään

En muista kuka oli Vesku, Vesa-nimisiä taisi olla useampia, ja missä yhteydessä kyseinen kommentti oli annettu.

Kaarina Malm, pj



**TIEDÄTKÖ -
MUISTATKO?**

**OIKEAT
VASTAUKSET**

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

Sepposen selällään kohti kesää

Kun kaikki pettää ja mikään ei toimi, mikä silloin eteen. Jouduin tähän tilanteeseen, kun lehden päätoimittaja pyysi minulta kirjoitusta lehteen. Tarkoitukseni oli aloittaa, mutta mitä tehdä, kun sormet eivät toimineet. Niitä vaivasi lihassärky. Se ei kuulemma kuulu Parkinsoniin. Se on vain tuttu oire, mistä johtuneekaan. Sisulla sain kuitenkin joitakin ajatuksia kirjattua.

Tapasin vanhan ystäväni äskettäin. Hän oli huolissaan siitä, minne ihmisiltä on kadonnut elämänilo. Masennus on tullut tilalle. ”Kaikki muuttuu, ei entiselleen mikään jää”, näin lauletaan tunnetussa laulussa. Miellessä laulun tekijällä ei ole varmaankaan ollut Parkinsonin tauti.

Alku vaikutti lupaavalta. Ensimmäiset vuodet pitivät sisällään pieniä kolotuksia, jotka saatoin asettaa liikunnan piikkiin. Aamuista se alkoi. Tuntui entistä vaikeammalta saada itsensä ylös. Ongelmaksi muodostui kuitenkin aika. Olin tottunut nousemaan pirteänä ja positiivista energiaa säteilevänä, heti valmiina päivän koitoksiin. Kaikki muuttui. Aloin tutkiskella muutoksia, joita itsessäni oli tapahtunut. ”Minusta oli tullut vanha”, oli ensimmäinen mieleen tullut asia. Entä sitten, niin muutkin vanhenevat. Minulla on Parkinson, entä sitten, lähes kaikilla meillä on jokin vaiva.

Ehkä meidän pitäisi yrittää löytää tuo kadonnut elämänilo uudelleen. Nauttia pienistä positiivisista seikoista. Tavata ihmisiä ja liikkua, jo pelkästään itsemme vuoksi. Kevätkin on tuossa, terassit aukeavat.

Itse saatan istuskella, joko yksin tai tuttavien kanssa ja ”bongata tipusia”. En näe siinä mitään tuomittavaa. Se kuuluu niihin pieniin nautintoihin, joita tarvitsemme elämänolon ylläpitämiseksi.

Itselläni on aina mukana HH-menettämään kuuluvat ”Huumori ja Hymy”. Näitä ei Kela korvaa eikä Sote pääse pilaamaan, sillä ne lähtevät meistä itsestämme.

Kolmisen vuotta on ”stimun” asennuksesta. Ongelmana on ollut äänen menetys. Vaaleissa saan toki antaa ääneni, mutta puheäänien suhteen ovat vaikeudet tulleet esille. En saa ääntäni haluamalleni tasolle. En ole uskaltanut laulaa karaokea täysillä äänen menetyksen pelossa. Neurologi kirjoitti lähteen ääniterapiaan. Terapiasta ratkaisu tai sitten ei.

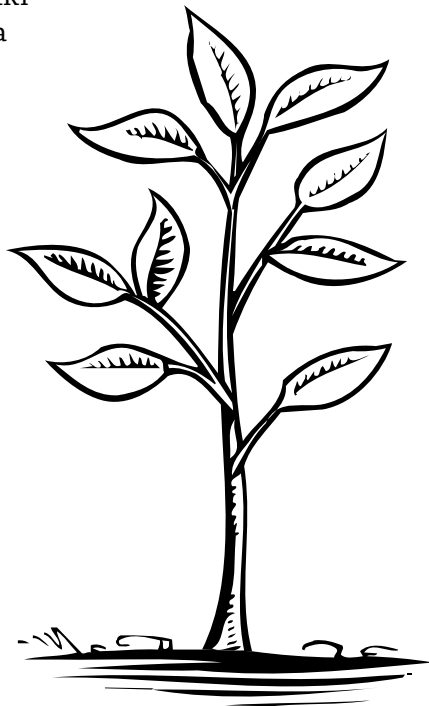
Syksyllä meitä kokoontui neljä miestä kahdesti viikossa harjoittelemaan niin lauseiden, kuin yksittäisten kirjainten, kuten

A:n ääntämistä. Entä sitten, mikä on tilanne nyt? Ongelma ei ole poistunut. Äänen käytön suhteen on vielä harjoiteltavaa. Ryhmäterapia on kuitenkin muotona rohkaiseva. Ääneen kannattaa satsata. Metsään on hyvä huudella, vaikka

vastausta ei aina saa.

Pääsiäisenä on syytä virpoa. Menkäämme siis metsään ja kerätkäämme keväisiä oksia. Kotona voimme sitten asettautua peilin ääreen ja virpoa. ”Virvon varvon, tuoreeks terveeks”. Noin kymmenkunta kertaa riittänee. Siis kohti kevättä positiivisin ajatuksin!

Seppo Nieminen





Neljä tärkeää sanaa

Oletko koskaan tullut ajatelleeksi att det finns fyra mycket viktiga ord i livet:

- | | |
|------------|---------------|
| * kärlek | * rakkaus |
| * ärlighet | * rehellisyys |
| * sanning | * totuus |
| * respekt | * kunnioitus |

Jos ei meillä ole näitä kaikkia hyveitä, niin ehkä omaat joitakin niistä ja hyvä niin! - Utan dessa ord, saknar du något viktigt i ditt liv!

Vuosi vaihtui ja opettelemme kirjoittamaan vuosilukua 2024. Monet meistä tekivät uusia lupauksia tulitteiden räiskyessä taivaalla tai tarkastellessaan tinanvalannan kuvioista ennustuksia tulevalle vuodelle. Jos nämä neljä perusasiaa olivat unohtuneet sanavarastotamme edellisenä vuonna, ottakaamme ne nyt uudelleen käyttöön.

”Elämä on ihanaa, kun sen oikein oivaltaa” lauletaan laulussa ja näinhän se lienee!? Olemmeko me suomalaiset liian tosikkoja, ettemme uskalla nauttia elämästä ja olla tyytyväisiä siihen, mitä meillä on ja mitä on ollut. On hyvä pohtia, kuinka tärkeitä nämä edellä mainitut neljä sanaa ovat itselleen ja mitä ne merkitsevät omassa elämässä.

Tätini asenne antaa ajateltavaa meille nuoremmille. Hänen täyttäessään 102 vuotta viime vuonna, joku vieraista kysyi häneltä, ”Muistatteko, minkä ikäinen olette?” ja vastaus tuli heti, ”En ole vanha, vaan kauan elänyt ja yli-ikäinen!” Ikä on vain numeroita!

Maaailma menee menojaan, mutta valitettavasti kaikki eri kansat eivät pysty elämään sovussa ja rauhassa. Viattomat ihmiset joutuvat kärsimään joidenkin valtaapitävien so-tainnosta. Osaammeko me suomalaiset olla onnellisia siitä, että saamme elää hyvässä, vapaassa Suomessa ja osoitammeko kunnioitusta toinen toistamme kohtaan?

Meillä on neljä erilaista vuodenaikaa ja nyt saamme nauttia todella lumisesta talvesta. Ei valiteta kylmästä tuulesta ja pakkasesta, vaan etsitään vaatekaapista lämpöiset villavaatteet, pipot ja karvahatut, mennään ulos ja nautitaan luonnon kauneudesta. Kyllä kevät ja kesä koittavat ajallaan!

Iloista mieltä ja positiivisia ajatuksia jokaiselle Parkkiksen lukijalle toivottaa

Anneli Vuoristo-Salonen

Liiton ja UPY ry:n kunniajäsen



TUE UPY:n TOIMINTAA

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

STÖD NPF:s VERKSAMHET

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

Kaikki vain yhden kömpelön askeleen takia

Pitkään sairastaneen ja vertais-toimijana minulla pitäisi olla tarpeeksi tietoa Parkinsonin taudista ja oireista, mutta mitä pidemmälle se etenee, sitä enemmän yllätyksiä tulee. Joinakin aamuina on pakotettava itsensä ylös sängystä, vaikkei millään jaksaisi alati kintereillä vaanivaa Parkinsonia.

Keskiviikko kuitenkin alkoi hyvin huolimatta katkonaisesta yönestä, keilattiin Myllypurossa ja hyvä fiilis jatkui - kunnes korttelikaupamme edessä oli pieni korkeusero katukivetyksen laatoissa. Kompastuin ja ehdin ajatella: ”Nyt sitä mentiin!” Otin vasemmalla kädellä vastaan, kipu vihlaasi. Niin vauhdikas oli lentoni, että vasen ohimo osui katukivetykseen, mutta silti ruokakassi pysyi oikeassa kädessä ja silmälasit päässä koko ajan.

Ohikulkevat nuoret miehet jäivät katsomaan, kun kömmin pystyyn. Löysin taskusta paperineliinan, jonka painoin ohimoa vasten ja kysyin hölmösti miehiltä: ”Kävikö pahasti?” Tarkoitin tietysti ohimoani, jota en pystynyt itse näkemään. Mutta miehet loittonivat ja jatkoivat matkaa.

Pääsin kotiin, istuin lähemmälle tuolille ja painoin liinaa ohimoa vasten. Käsi alkoi turvota, pikkusormi ja nimetön olivat vääntyneet outoon asentoon... Istuin istumistani, tajusin kyllä, että sormet olivat murtuneet, että pitäisi mennä lääkäriin, mutta vasta seuraavana aamuna pystyin toimimaan.

Soitettuani terveystieteiden keskuksen minua kehoitettiin tulemaan heti. Siellä ohimon ruhje puhdistettiin ja lähetteen nyt jo sinertäväksi palloksi paisunutta kättäni varten Malmin sairaalan päivystykseen.

Pääsin nopeasti hoituhuoneeseen, jossa kädestäni otettua röntgenkuvaa tarkasteli useampi henkilö. Murtuneet olivat nimetön ja pikkusormi, eikä tästä selvittykään pelkällä kipsilastalla vaan tarvittaisiin toimenpide, jossa asennettaisiin piikit sormiin, jotta murtumat luutuisivat suoraan. Siitä alkoi kolmatta kuukautta kestänyt prosessi. Kävin kolmessa sairaalassa ja käteeni jouduttiin laittamaan kolme eri kipsiä.

HUSin Siltasairaalassa seurasin kirurgisen päivystyksen kaottiselta näyttävää toimintaa, päivystävä kirurgi, nuori nainen, laukkasi takki auki huoneesta toiseen ja puhui puhelimeen. Ei ollut aikaa potilasta kunnioittavaan asenteseen. Kaikki kyllä hoidettiin eteenpäin, mutta aikaa se vei.

Kun vihdoinkin viimeinen kipsi poistettiin, röntgenkuvassakin näkynyt nivelrikko oli jäykistännyt koukkuun kipsin sisällä liikkumatta olleet pikkurillin ja nimettömän. Kirurgi totesi, etteivät sormet tule entiselleen vaan jäävät vähän koukkuun. Sain harjoitusohjelman ja välineitä sormien suoristamiseksi. Vielä ei ole tullut tuloksia.

Ja kaikki vain yhden kömpelön askeleen takia.

Kaarina Luoto

Ps. Parkkistoverini mursi ranteensa. – Hän kävi yksityisellä lääkäriasemalla: kaksi tuntia ja hänellä oli kipsi kädessä! Minä käytin julkista palvelua: meni tunteja, kun piti käydä erikseen röntgenissä ja siirtyä paikasta toiseen ja jonottaa. Hermo paloi, kun kaikki oli niin sekavaa!



PARKIADIT –

Parkiadiit oli alun alkaen liikuntatapahtuma. Parkiadiit mitä ilmeisemmin saivat alkunsa 1990-luvulla, kun Tampereen Parkinson-yhdistyksen kerhot järjestivät Eerikkilän urheiluopistolla keskinäiset kilpailut pelkkiksessä ja pukassa. Vuoden 2002 toukokuussa Eerikkilässä järjestettiin kolmen yhdistyksen välinen peliturnaus lajeina pelkkis ja pukka. Nuo kolme Parkinson-yhdistystä olivat Tampere, Turku ja Uusimaa.

Mistä nimi Parkiadiit ja kuka sen keksi? Todennäköisesti Parkiadi on johdettu sanoista Parkinson ja olympiadi, joka alun perin tarkoittaa neljää vuotta, joka on peräkkäisten olympiakisojen välissä. Henkilöillä, joiden kanssa Parkiadiesta on keskusteltu, ei ole ollut tietoa nimen keksijästä.



Mistä puhutaan?

Maaliskuussa 2004 Turun seudun Parkinson-yhdistys isännöi Eerikkilässä ”jo perinteistä” kolmen yhdistyksen palloilutapahtumaa. Huhtikuussa, noin kuukautta myöhemmin, oli Lepävaarassa liikuntatapahtuma, josta käytettiin Parkiadit -nimeä. Tapahtuman järjestäjinä olivat Parkinson-liitto ja Uudenmaan Parkinson yhdistys, lajit olivat tutut pukka ja pelkkis ja osallistujia oli myös muista Pohjoismaista ja Virosta. Vuodelta 2008 puhutaan yhdistysten ja kerhojen Parkkiadeista, kolmen yhdistyksen pelitapahtuma kattoi jo koko maan yhdistykset ja kerhot. Parkiadit pidetään järjestävän yhdistyksen kotipaikalla, tapahtuma on yksipäiväinen ja se kerää pelaajia ympäri Suomea.

Pukan ja pelkkiksen rinnalle on vuosien mittaan tullut muitakin lajeja, mm puhallustikka ja sisäcurling. Tässä vielä lyhyt kertaus perinteisistä lajeista, pukasta ja pelkkiksestä.

- Pukka -joukkueessa on 3–4 pelaajaa ja sitä pelataan sisäkäyttöön tarkoitetuilla nahkaisilla boccia-palloilla, säännötkin ovat kutakuinkin samat kuin bocciaassa. Samalle pelille on tullut omia sääntövariaatioita vuosien mittaan.

- Pelkkistä pelataan lyhytvarteisilla vanerimailoilla, hieman tennispalloa isompi pallo on vaahtomuovia, pelikenttänä on sulkapallokenttä mutta verkko on tennisverkon korkuinen. Pelkkis-mailat ovat itsetehtyjä, mutta sellainenkin muistikuva on, että niitä olisi joskus saanut jostain

urheilu- tai pelivälineitä myyväs-
tä liikkeestä. Kuva on kuitenkin
sen verran hämärä, ettei tarkem-
paa tietoa ole.

Pelissäntöjä niin pukassa kuin pelkkiksessä on muokattu ja tul-
kittu eri tavoin. Tulkintaerot ovat
joskus aiheuttaneet sanaharkkaa
tiukoissa tilanteissa jopa siinä
määrin, että sääntöjä on tarkis-
tettu tuomarin johdolla. Pääasias-
sa tuomari hoitaa pistelaskun ja
pitää huolta heitto- ja syöttövu-
roista.

Tänä keväänä kisataan UPY:n
järjestämissä Parkkiadeissa Ruskea-
suon liikuntahallissa, Helsingissä.
Kutsu sivulla 22 ja lisätiedot päivit-
tyvät www.upy.fi:n Parkiadit 2024
-sivulle.

Kaarina Malm, pj

Kutsu vuoden 2024 Parkiadeihin

Parkiadiit järjestetään torstaina, 16.5.2024 Ruskeasuon liikuntahallissa, os. Ratsastie 10, 00280 Helsinki, *Kartta*

Kisapäivänä eri Parkinson-yhdistysten edustajat kilpailevat yksilöinä ja joukkueina pelkkiksessä pukassa tai sisä-curlingissa. Lisäksi tarjolla on aamukahvi/-tee ja sämpylä ja lounas sekä kuntonyrkkeilyn ja asahi-terveysliikunnan lajiesittelyt.



Lajit:

Pelkkis (omat mailat mukaan)

Naiset 2-peli, Miehet 2-peli ja seka 4-peli

Pukka

3 hengen joukkueet. Yksi joukkueen jäsen voi olla henkilö, joka ei sairasta Parkinsonia.

Sisä-curling

3 hengen joukkueet. Yksi joukkueen jäsen voi olla henkilö, joka ei sairasta Parkinsonia.

Parkiadeissa 2024 käytössä olevat lajikohtaiset säännöt sekä muut kisapäivää koskevat tiedot päivittyvät kevään aikana UPY:n kotisivustolle <https://www.upy.fi/parkiadiit-2024/>

Ohjelma:

9.00 – 9.45 Tervetuloa/ilmoittautuminen / kahvi + sämpylä

10.00 – 12.30 Pelkkis, Pukka ja Sisä-curling

11.30 – 13.30 Ruokailu oman aikataulun mukaan

13.15 – 14.45 Pelkkis, Pukka ja Sisä-curling

15.00 – Palkintojen jako

Ilmoittautuminen ja osallistumismaksu:

Sitovat ilmoittautumiset viimeistään 2.5.2024 mennessä sähköpostitse liikunta@upy.fi

Ilmoittauduttaessa on kerrottava laji, sarja, kisajien ja joukkueiden kapteenien nimet sekä kannatusjoukkojen jäsenten määrä ja kenellä ei ole Parkinsonia. Ilmoita myös mahdollisesta erikoisruokavaliosta.

Osallistumismaksu on 30 € / osallistuja sisältäen kahvin/teen ja sämpylän, lämpimän ruoan ja mahdollisuuden osallistua lajeista pukkaan tai pelkkikseen sekä halutessaan myös sisä-curlingiin. Kannatusjoukot maksavat ruokailusta 15 euroa. Osallistujilla hyvä olla oma vapaa-ajan vakuutus, sillä UPY:lla on tapahtumavakuutus.

Osallistumismaksu maksetaan 2.5. mennessä UPY:n tilille FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 160520242.

Tiedustelut: Esa Koskelainen, liikunta@upy.fi tai puh. 050 380 9760. **TERVETULOA!**



Tervetuloa UPY:n päiväristeilylle Tallinnaan torstaina 18.4.2024!

Ohjelma:

Menomatalla aamupala tarjoillaan 7. kerroksen luentosalissa, ja siellä kuulemme neurologi Osmo Pammon luennon aiheesta *Parkinson ja muisti, milloin pitää huolestua?* Tallinnassa voi omatoimisesti käväistä maissa tai jäädä laivaan. Paluumatkalla nautimme laivan buffet-pöydän herkuista sekä tietysti toistemme seurasta. Mainitut tarjoilut ja ohjelma sisältyvät osallistumismaksuun. Hytin voi varata lisähintaan.

Aikataulu

Klo 9.15-9.55 tapaaminen ja matkalippujen jako Helsingin Katajanokan terminaalissa.

Viking XPRS lähtee Helsingistä kello 10.30

Klo 13.00 saapuminen Tallinnan satamaan

Klo 16.15 viimeistään laivalla.

Klo 16.15 ryhmämme Buffet-kattaus alkaa, muille matkustajille klo 16.30

Klo 19.30 perillä Helsingissä.

Ilmoittautuminen viimeistään torstai 14.3.2024 mennessä. Rajallinen määrä paikkoja.

Kerhotoiminnassa mukana olevat ilmoittautuvat kerhonsa yhteyshenkilölle. Kerhon yhteyshenkilö ilmoittaa tiedot ja hoitaa maksun yhdistyksen tilille viimeistään 15.3. mennessä. Jos et ole mukana kerhotoiminnassa, niin ilmoittaudu UPY:n toimiston sähköpostiin tai puhelimitse ja maksa osallistumismaksu vasta saatuasi vahvistuksen viitettä käyttäen UPY:n tilille perjantai 15.3.2024 mennessä. **Vahvistetut ilmoittautumiset ovat sitovia ja maksun voi saada takaisin vain oman matkavakuutuksen kautta. (Tämä on varustamon uusi käytäntö.)**

Risteilymaksu

UPY:n jäseniltä risteilymaksu on 40 € ja ei-jäseniltä 60 € sisältäen tarjoilut ja ohjelman. Maksu ei sisällä matkavakuutusta. Virallisen avustajan tai omaishoitajan maksu on 25 euroa. Hytit varattavissa voimassa olevan hinnaston mukaan: A-hytti/54 €, B-hytti/38 € ja inva-hytti/38 €. Auton mukaan ottaminen maksaa 30 € ja ilmoittautuessa tulee kertoa auton rekisterinumero.

Maksaminen: UPY:n tili: FI 16 1501 3007 2011 69 ja viite: 180420241 perjantai 15.3.2024 mennessä.

Matkustajatiedot

Ilmoittautuessa kirjataan matkalle lähtevien jäsenten ja ei-jäsenten tiedot matkustajaluetteloon (nimi, syntymäaika, sukupuoli ja kansalaisuus) sekä varattavat A- tai B- tai inva-hytit, käyttäkö pyörätuolia/rollaattoria, ja onko erityisruokavalio sekä onko mukana virallinen avustaja ja haluaako Viking Linen saattajan Katajanokan satamassa.

Ilmoittautuminen on välttämätöntä, että matkustaja saa vahvistuksen paikasta ja järjestäjä saa kokoon varustamon vaatimat tiedot.

Matkapäivänä, torstaina 18.4.2024

Tule ajoissa Viking Linen terminaaliin Katajanokan satamassa. UPY:n väki jakaa matkaliput terminaalin alakerrassa sisään tultaessa oikealla klo 9.15-10.00.

Ota mukaasi voimassa oleva passi tai kvaallinen henkilöllisyystodistus. Muista, että yhdistyksellä ei ole matkavakuutusta, joten tarvitset henkilökohtaisen matkavakuutuksen.

UPY:n sähköposti: toimisto@upy.fi, UPY:n puh. 050 359 8886

MYYTÄVÄNÄ TOIMISTOLLA

Onnittelu- ja joulukortit

Jäsenemme Kaarina Luodon suunnittelemat neljä erilaista onnittelukorttia, joiden takakannessa on UPY:n logo ja taiteilijan nimi. Punasävyisessä ovikranssikortissa on painettuna joulutervehdys. Hinta on 1,50 €/kortti sisältäen kirjekuoren. Noudettavissa toimistolta (ei postituskuluja) tai Postitus 2,70€/1-5 korttia.



Adressit

Erilaisia adresseja, joissa takakanteen painettu Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry sekä osassa sisäsivulla valmiiksi painettu muistolause. Det finns också på svenska. Hinta 10,00 €/adressi ja noudettavissa toimistolta.



Parkinson ja Minä -kuvateos

Jäsenemme Kaarina Luodon omaan piirrospäiväkirjaan pohjaava kuvateos. Kuvateoksessa Kaarina tuo kauniiden akvarellien avulla herkästi esiin omia tunteuksiaan ja mielentiloja käydessään läpi sairautensa eri vaiheita, alkujärkytyksestä toteamukseen, että elämä jatkuu kaikesta huolimatta. Kirja antaa voimia ja uskallusta hakeutua vertaisten joukkoon. Hinta 20,00 €/kuvateos ja noudettavissa toimistolta.



Käyttöoikeusranneke, ns. uimaranneke

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekkeita. 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 noudettavissa toimistolta tai postitus 2,70 €.



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 €.

Tilaukset UPY:n toimistolta, puh. 359 8886 tai toimisto@upy.fi