

23. VUOSIKERTA

PARKKIS

3/2021



Ainolan
piha-
rakennuksia.

UPY:n Omaisten retki Tuusulan taiteilijakoteihin ja Lottamuseoon 15.9.2021

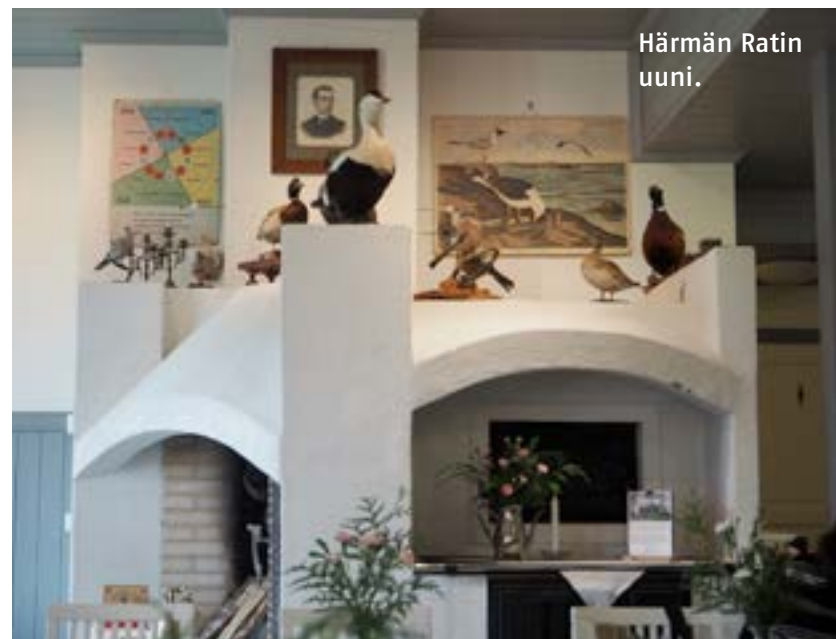
Olet maamme, armahin Suomenmaa,
ihanuksien ihmemaa.
Joka niemeen, notkohon saarelmaan
kodin tahtoisin nostattaa.

J.H. Erkon kirjoittama runo on meille kaikille tuttu kansallislaulu, jota innokkaasti lauloimme kansakoulun laulutunnilla, kuten myös joululaulu ”No onkos tullut kesä...” Moni tuntemamme laulu on sävelletty J.H. Erkon runoihin. Tulipa tämäkin opittua UPY:n omaisten retkellä Tuusulan taiteilijakoteihin ja Lottamuseoon. Keväälle 2020 suunniteltu retki toteutui koronan vuoksi lähes puolitoista vuotta aiottua myöhemmin. Vaikka Halosenniemi on parhaillaan remontissa, nähtävää ja kiinnostavaa kuultavaa riitti asiantuntevan oppaan, Tuusulan Kulttuurimatkojen Pekka Kärkkäisen johdolla.

1800- ja 1900-luvun vaihteessa elettiin kansallisromantiikan aikaa ja moni taiteilija kaipasi maaseudun rauhaan aidoksi kokemansa suomalaisuuden keskelle. Kansalliskirjailijamme Aleksis Kivi vietti viimeiset kuukautensa Tuusulan Rantatiellä ja tämä houkutteli paikalle suomalaisuuden ja suomalaisen kulttuurin puolesta toimineita taitelijoita. Hämeenlinnan rautatietä pitkin pääsi nopeasti Helsingistä Tuusulaan ja Tuusulasta takaisin Helsinkiin, vaikkapa vain fiftaamaan Kämppiin. Ensimmäisenä muutti kirjailija Juhani Aho puolisonsa Venny Soldan-Brofeldtin kanssa v.1897 vuokralla Värbackan huvilaan, jota alettiin kutsua Aholaksi. Ahon houkuttelemana alueelle muutti lisää taitelijoita, joilla oli jo ennestään paljon yhteistä historiaa. He olivat liikkuneet samoissa piireissä Helsingissä, monet myös Pariisissa. He olivat nuor-suomalaisia ja vastustivat vanhasuomalaisten myön-



Härmän Ratin
alkupalat.



Härmän Ratin
uuni.

YHDISTYSTOIMINTAA

tyväisyyspolitiikkaa. Oman suomalaisen kulttuurin luominen oli heille tietoinen ja tärkeä tavoite. Tuusulan rantatielle muutti taidemaalari Eero Järnefelt, jonka koti Suviranta valmistui 1901. Taidemaalari Pekka Halosen Halosenniemi valmistui 1902, samoin J.H. Erkon Erkkola. Arkkitehti Lars Sonck suunnitteli säveltäjä Jean Sibeliuksen perheelle kodiksi Ainolan, jonne muutettiin 1904. Erityistä näissä rakennuksissa oli se, että niissä olivat koti ja työtilat rinnakkain.

Ryhmämme tutustui ensimmäisenä Ainolaan, joka alkuperäisine kalustuksineen ja esineineen luo vaikutelman, että siellä voisi nurkan takaa nähdä vilaukselta Aino Sibeliuksen hoitamassa kotiaan ja Janneaan. Aholassa alkuperäistä esineistöä on jäljellä tuskin lainkaan. Ahon ja Vennyn ajasta kertoo alakerran tiloihin pystytetty mielenkiintoinen näyttely. Aholan toisesta kerroksesta löytyi hauska yllätys, Nukkekotiyhdistyksen 30-v juhlanäyttely, jonka riemastuttaviin nukkekoteihin olisi voinut syventyä vaikka koko päivän. Kolmas taiteilijakoti, jossa piipahdimme, oli Erkkola aivan mahdollittoman upeine tulisijoineen. Erkkolasta sai ottaa mukaansa Erkon kirjoittaman, pienelle paperilapulle painetun runon.

Ryhmämme nautti maittavan lounaan luomuravintola Härmän Ratissa, joka on alun perin Härmässä sijainnut Ojalan koulu. Retkemme Tuusulassa päättyi iloiseen jutteluun pullakahveilla Lottamuseossa. Lotta Svärd-järjestön perustamisesta on tänä vuonna kulunut 100 vuotta. Sen kunniaksi museossa on esillä ”Lotta Svärd – 100 vuotta yhteiskuntavastuuta”-näyttely, jossa tutustuimme moniin mielenkiintoisiin tarinoihin, asuihin, esineistöön ja lottien elämäntaloihin.

Teksti: Tuula Sarvas,
omaisvertaistukiryhmänvetäjä
Kuvat: Tuula Sarvas

Erkkolasta mukaan saatu runo:

SILLOINPA KESÄ MINULLA

*Konsa peippo piipottavi,
Kesä lapsille tulevi;
Konsa leivo laulahtavi,
Nuoret hyppivi norolla;
Konsa kukkuvi kähkönen,
Vanhuksetkin virkoavi.
Milloin on kesä minulla?
Silloinpa kesä minulla,
Kun on kultani kotona,
Joutsen hellä helmassani,
Vaikka talvella tulisi,
Lumisäällä laulahtaisi.*

J.H. Erkkola
1870



Aholan
nukkekotinäyttely.



Matkalla
Erkkolaan.



Lotta-
museoon.



Lottamuseo-
kanttiinissa
oppaana Pekka
Kärkkäinen.

Yhdistystoiminta käynnistynyt mukavasti

– tapaamisia on voitu jälleen järjestää

UPY:n syyskausi on käynnistynyt mukavasti pitkien koronarajoituskuukausien jälkeen. Lomapäivien loputtua toimistolla on ollut kaikenlaisia tapahtumia ja toimintaa. Myös Kampin liikuntavuoro tanssikursseineen, Paloheinän kävelyt sekä retket ja opastetut kävelyt ovat jatkuneet lähes entiseen tapaan – joskin maskit kasvoilla ja muut Avi:n koronaohjeistukset huomioiden.

Syyskauden ensimmäinen tapahtuma oli elokuussa, kun UPY järjesti toistamiseen Avoimet Ovet-iltapäivän toimitiloissaan. Iltapäivän aikana vaihdettiin kuulumisia, muisteltiin Maisa-ystävää, kuultiin Kaarina Luodon runonlausuntaa sekä naurettiin Parkinson Brosien sketseille. Oli mukava olla jälleen yhdessä.

Varsinaisten tapahtumien lisäksi toimistolla on ollut väkeä suunnittelemassa tulevaa toimintaa. Syyskuun alkaessa isossa neuvotteluhuoneessa oli myös Oma kone haltuun -kurssilaisia kahden iltapäivän ajan. Kurssilla tutustuttiin oman koneen käyttömahdollisuuksiin ja opeteltiin säätämään asetukset itselle sopivimmiksi. Tämä kurssi oli jo kolmas UPY:n järjestämä tietokonekurssi.

Myös tanssikurssin jatkumista oli odotettu ja toivottu. Monet kurssilaisista ovat jo usean vuoden ajan käyneet Nina Krookin tunneilla, ja heistä mukautettu tanssi on mukava harrastus ja musiikin tahdissa Parkinson-oireet tuntuvat lievenevän. Tunneille voi osallistua

parin kanssa tai ilman ja tanssi voi myös istuen.

Keväällä kolmesti siirretyt opastuskierrokset presidenttien muistomerkeille voitiin myös toteuttaa. Anu Kivelä kertoi kunkin presidentin muistomerkin kohdalla todella elävästi ja kiinnostavasti kyseisen presidentin elämänvaiheista sekä Suomen silloisesta tilanteesta. Monia asioita muistui mieleen koulun historian tunneilta, mutta paljon oppi myös uutta kiinnostavaa. Sää oli pirteän syksyinen, mutta kylmä ei tullut, kun siirryimme muistomerkillä toiselle.

Odotettu tapahtuma oli myös DBS-infoiltpäivä 13.9., jossa neurologi Maija Koivu puhui syväaivostimulaattorin asennukseen liittyvistä vaiheista, stimulaatto-



Maija Koivu, neurologi.



Avoimet ovet.



Avoimet ovet.

PARKKIS 3/2021

2-6 YHDISTYSTOIMINTAA

Omaisten retki

Yhdistystoiminta on käynnistynyt mukavasti

5 PÄÄKIRJOITUS

7 TUTKIMUSILMOITUS

8-9 OPINNÄYTETYÖ

PÄHKINÄT

2/2021 visan palkittu

10 PAKINA

TUTKIMUSILMOITUS

11ja 15 KERHOT TOIMIVAT

12-14 TULEVAT TAPAHTUMAT

16-17 KIRJALLISUUDESTA

...jatkoa 10 lukemaani kirjaa

18-19 KUNTOUTUSPAIKKA ESITTÄYTY

Coronaria

20-21 YHTEISIÄ TAPAHTUMIA

KU-kerhon miitit

Savusauna

22-23 YHDISTYSTOIMINTAA

Liikuntapäivä, 9.6.



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.

Syksy 2021

Olemme jo täydessä työn touhussa, seuraava vuosi jo siintää suunnitelmissa. Vertaistapaamiset ovat alkaneet ja kerhot ovat käynnistämässä toimintaansa, tähän mennessä olleista tapahtumista kerrotaan sivulla 4 ja 6. Tulevista tapahtumista on tietoa omilla kotisivuillamme ja kerhojen sivuilla sekä Parkkis-lehdessä **Tulevia tapahtumia**-sivuilla. Toivottavasti suunnitelmat toteutuvat ja tapaamiset voidaan järjestää, toivotaan, että tämä poikkeuksellisen ärhäkkä influenssa laantuu ja että voimme elää tavallista arkea.

Sitä se elämä enimmäkseen on, tavallista, tasaista arkea; kaupassa käyntiä, ruuanlaittoa ja muita kotitöitä, ystävien tapaamista, elokuvailta, silloin tällöin konserttikäynti sekä urheilun seuraamista paikan päällä ilman sen erikoisempia suunnitelmia ja valmistautumista. Ja sitä me kaipaamme, emme jatkuvaa jännitystä emmekä uusia yllättäviä käännteitä. Kun kaikki sujuu totuttuun tapaan, elämä on mallillaan ja asiat hyvin.

Tavallinen arki voi muuttua ilman pandemiaa, koko maata kattavia tilastoja ja jatkuvaa tiedottamista. Nyt moni miettii, miten tuleva sote-uudistus vaikuttaa omalla kohdalla, toimiiko terveydenhoito ja mitä uutta täytyy tietää ja muistaa. Me yhdistyksessä mietimme, miten toimintaa saadaan toteutettua, jos avustuksia saadaan vähemmän kuin olemme toimintaa suunnitelleissa arvioineet niitä tarvittavan. Mitä voimme tarjota jäsenillemme, jos rahaa on niukasti, tätä mietitään myös liitossa. Ja mistä lisää varoja toimintaan, nostammeko jäsenmaksuja vai korotammeko osallistumismaksuja, sillä kurssien vetäjät eivät ilmesty tyhjästä, retkien järjestäminen maksaa ja siihenkin kuluu rahaa, että tiedotamme asioista.

Yksi, eikä niin vähäinen huoli on, mistä lisää henkilöitä, jotka suunnittelevat ja järjestävät tapaamiset ja tapahtumat. Suuri osa yhdistystoiminnasta tehdään ilman palkkaa, yhdessä tekeminen on vertaistukea ja sillä on mielialaa kohottava vaikutus, onnistuneen tapahtuman jälkeen on helppo hymyillä. Hymy ei saisi vaihtua irvistykseksi sen vuoksi, että ei ole niitä talkookavereita. Ei tunnu mukavalta, jos ei saa apua, mutta ei sekään, että vedetään heti ensi tapaamisella vastuuhenkilöksi. Voisimmekin miettiä, mitä tarvitaan onnistuneen tapahtuman järjestämiseen ja miten käy, jos järjestäjiä ei ole. Kaikkien ei tuki tarvitse olla aktiivisia puuhaajia, mutta jos osaisimme pyytää ja tarjota pientä apua silloin tällöin, hymy säilyisi kaikkien huulilla.

Toivotaan, että arki jatkuu tavallisena, valopilkkuina yhteiset hetket.

Hymyillään kun tavataan

Kaarina Malm
puheenjohtaja

rin toivotuista hyödyistä ja jälki-seurannasta ja Parkinson hoitaja Taina Lahti puhui dbs-potilaan hoitopolusta HUS:issa. Iltapäivä oli suunniteltu erityisesti niille, joille dbs-laite on jo asennettu, joskin myös sen asennusta harkitsevia oli paikalla. Abbott Medicalsin edustaja oli valitettavasti estynyt pääsemään paikalle. Maija Koivun ja Taina Lahden luvalla toimisto voi lähettää sähköpostitse heidän esitysmateriaalinsa asiasta kiinnostuneille.

Vertaistukiryhmät ovat koontuneet kertaalleen, omaisten ryhmä on jo kaksi kertaa. Ensimmäisissä tapaamisissa osallistujia oli vähän, mutta ainakin omaisia toisella kerralla oli jo enemmän. Ensimmäistä kertaa mukana olleen ajatuksissa oli, että vielä hän ei tiedä, mitä kaikkea ryhmässä voi saada, mutta ehdottomasti hän tulee mukaan aina kun vain pääsee. ”Ihänä olo, en ole yksin”, oli kommentti tapaamisen jälkeen. Lohjalla on tulossa uusi omaisten ryhmä ja lisätietoa voi kysyä omaisten ryhmän vetäjältä Tuula Sarvakselta. Hänen yhteistietonsa ovat lehdessä.

Myös kerhot ovat jälleen alkaneet kokoontua kuten Itä-Helsingin kerho Mikaelin kirkon tiloissa yli vuoden tauon jälkeen. Paikalla oli tavallista vähemmän väkeä, ilmeisesti metro- ja raitiovaunuliikenteen työnseisaus vaikutti siihen, näin ainakin kerholaiset itse arvelivat. Pienellä joukolla aika kului nopeasti ja keskustelu kulki syksyn tapahtumista kuntoutukseen ja yksittäisistä kuulumisista yleisesti Parkinsonin taudin kiemuroihin, kyseltiin ensi kevään Tallinnan risteilyä ja toivottiin sen toteutuvan. Tässäkin tapaamisessa vähän aikaa sitten mukaan tulleet toivat esiin, että tapaamisten jälkeen mieliala on parempi. Vanhan konkarin sanoin, kaikki ollaan samassa tilanteessa ja puhuminen auttaa, aina joku tietää jotakin, josta on apua tavalla tai toisella, olipa sairastunut tai omainen.



Presidenttikävelyt.



Taina Lahti, Parkinson-hoitaja.



Kerhotoimijoiden päivä.

Yhdistystoiminta on palautumassa entiselleen muuallakin Suomessa, sillä syksyn ensimmäiset keilakisat on jo käyty Lahdessa. Osallistujia oli melko vähän, 28

kilpailijaa, UPY:n kerhoista olivat mukana Espoo, Itä-Helsinki ja Keski-Uusimaa 11 keilaajan voimin.

Parkkis-toimitus

Kiitän Uudenmaan Parkinson-yhdistystä kevätkokouksessa 11.3.2020 minulle myönnetystä kunniajäsenyydestä Espoon Parkinson-kerhon hyväksi tekemästäni työstä.

Helvi Leino,
22.6.2021



Monisyteemiatrofiaa (MSA) koskeva aivojen kuvantamistutkimus

Haemme monisyteemiatrofiaa (MSA) sairastavia henkilöitä ja terveitä vapaaehtoisia osallistumaan aivojen tulehdusreaktiota MSA:ssa selvittävään tutkimukseen. Aivojen tulehdusreaktiota arvioidaan positroniemissiotomografia (PET)-tutkimuksen avulla. PET on kuvantamismenetelmä, jolla voidaan tutkia elimistön toimintaa, kuten verenvirtausta, aineenvaihduntaa, välittäjäaineiden toimintaa ja tulehdusreaktiota PET-kameran avulla.

Saatatte soveltaa tutkimukseen, jos

- sairastatte lääkärin toteamaa monisyteemiatrofiaa (MSA) TAI teillä ei ole todettu neurologista sairautta
- olette 45–80 vuotias
- ette sairasta muuta vakavaa sairautta
- teillä ei ole verenohennuslääkitystä
- teillä ei ole vaikeaa allergiaa tai ei ole esiintynyt äkillistä vakavaa allergista yleisreaktiota (anafylaksia)

Tutkimukseen osallistumiseen kuuluu 1 - 4 tutkimuskäyntiä Valtakunnallisessa PET-keskuksessa Turussa. Tutkimuksessa suoritetaan mm.:

- kaksi aivojen positroniemissiotomografiakuvausta (PET)
- aivojen magneettikuvaus
- muistia ja muita tiedonkäsittelytoimintoja arvioivan tehtäväsarja
- neurologinen tutkimus
- verinäytteen otto

Tutkimukseen osallistuminen on maksutonta ja tutkimuskäyntien matkakulut ja mahdollinen majoitus korvataan. Tutkimus suoritetaan Valtakunnallisessa PET-keskuksessa Turussa ja tutkimuksesta vastaavana henkilönä toimii professori, neurologian erikoislääkäri Juha Rinne. Mikäli olette kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen, lisätietoja saatte ottamalla yhteyttä suoraan tutkimushoitajaan tai tutkijaan, joiden yhteystiedot alla:

Tutkimushoitaja: Mikko Koivumäki, puh. 045 162 4760, sähköposti: mikko.koivumaki@tyks.fi

Tutkija: Juha Rinne, puh 050 441 2400, sähköposti: juha.rinne@tyks.fi



Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry Nylands Parkinson-förening rf

Malmin kauppatie 26, 00700 HELSINKI
puh. 050 359 88 86, www.upy.fi
Y-tunnus 1104623-1, Pankkitili: FI16 1501 3007 2011 69

Toimisto on avoinna ma-to klo 9-14.

Etätyösuositusaikaan sovi tapaaminen etukäteen. Toimiston ollessa kiinni, jätä viesti vastaajaan tai lähetä sähköpostiviesti.

Puheenjohtaja:

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

Toimistosihtööri:

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

Hallituksen jäsenet 2021:

Kaarina Malm, (pj), Heikki Teräväinen (kunniaapj), Matti Tukiainen (varapj), Anna Kock, Sari Kukkonen, Tapio Niemi, Pentti Rajamäki, Jarmo Savolainen, Juha Venho, Kristian Åberg, Esa Koskelainen (varajäsen) & Markku Partinen (varajäsen)

Taloudenhoitaja 2021: Martti Kukkonen

Liikuntavastaava 2021: Kristian Åberg

Liittokokousedustajat 2021:

Christian Andersson, Esa Koskelainen, Vesa Lentonen, Jarmo Savolainen, Sampo Sulopuisto & Matti Tukiainen

UPY:n jäsenet liittohallituksessa:

Markku Partinen (pj) 2021, 2022-23, Kaarina Malm 2021, 2022-23 & Tuula Sarvas (varajäsen) 2022-23

PARKKIS-LEHTI

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

Toimitus: toimitustiimi, parkkis-lehti@upy.fi

Taitto: Vladimir Semkin

3/2021 kansikuva: Ainolassa omaisten retkellä, oppaana Pekka Kärkkäinen

Painosmäärä: 1800

Paino: Savion kirjapaino Oy
ISSN 2243-3708

Seuraava numero ilmestyy joulukuun alussa, johon aineisto 19.11. 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, Helena Lavikaisen Säätiö ja Ragnar Ekberg Säätiö sekä yksittäiset lahjoittajat. Kiitämme saamastamme tuesta.

Parkinsonin tautia sairastavan vanhemman kokemuksia sairauden vaikutuksesta perheen alakouluikäisiin lapsiin

Moni saattaa muistaa nähneensä kesän 2020 Parkkis-lehdessä pienen lehti-ilmoituksemme opinnäytetyöstämme ja haastattelusta, joihin haimme osallistujia. Aloitimme opinnäytetyöprosessimme tammikuussa 2020 avoimin mielin ja Uudenmaan Parkinson-yhdistys ry valikoitui toimeksiantajaksemme, joten tässä sitä nyt ollaan.

Toimeksiantajamme kertoi, että yhdistykseltä oltiin jonkin verran tiedusteltu, mistä saisi tukea lapsiperheille. Näin ollen opinnäytetyön aihe muokkaantui meidän kiinnostuksen kohteiden ja toimeksiantajamme toiveiden perusteella.

Aiheen rajaaminen oli kaikista hankalin vaihe ja kera veren, hien ja kyynelten, saimme loppujen lopuksi aiheen rajauksen tehtyä niin, että se miellytti kaikkia osapuolia. Lähteinä toimi niin kansainvä-

liset kuin suomalaisetkin tutkimukset ja teoriatiedon kokoon haaliminen oli iso urakka, jonka aikana ohjaavan opettajamme apu ja neuvot olivat kultaakin kalliimpia. Otsikkokin muutti muotoaan useaan otteeseen ja lopulta se sai muotonsa: ”Parkinsonin tautia sairastavan vanhemman kokemuksia sairauden vaikutuksesta perheen alakouluikäisiin lapsiin.” Tästäkin kaikesta selvittiin ja oli aika siirtyä seuraavaan vaiheeseen, tutkimuksemme haastatteluosuuteen.

Kaikki suunnitelmat haastatteluiden suhteen kävivät läpi koronamankelin ja lopulta ne toteutettiin koronaturvallisesti puhelimitse. Tämä jäi meitä opinnäytetyön tekijöitä harmittamaan jonkin verran, sillä olisimme varmasti saaneet haastatteluista ja kokonaisuudesta enemmän irti, jos olisimme voineet tavata ja suorittaa haastattelut kasvotusten. Loppujen lopuksi saimme kuitenkin mielestämme sopivan määrän haastateltavia kasaan ja haastattelutilanteet suoritimme parhaan osaamisemme mukaan.

Lopulta pääsimme kirjoittamaan tutkimuksemme tuloksia, jotka olivat aika erilaisia, mitä olimme alkuun ehkä odottaneet. Opinnäytetyön tuloksemme tiivistetysti kertoivat, että perheessä ei juuri mikään muuttunut, vaikka perheen toinen vanhempi sairastui Parkinsonin tautiin. Tähän oli monta myötävaikuttavaa tekijää, esimerkiksi sairastuneen vanhemman hyvä kunto, vanhempien tahotila pitää perheen arki ja elämä samanlaisena kuin ennen sairastumistakin ja asioista keskusteleminen, avoimestikin. Saaduissa tuloksissa ei juurikaan ollut toisiinsa nähden poikkeavuutta, aineistotosin oli pienehkö, joten suuremmalla aineistolla olisi varmasti haajontaa tuloksiin tullut.

Saamamme tulokset ja opinnäytetyössä käytetyt lähteet sisälsivät niin eroavaisuuksia kuin yhtäläisyyksiäkin. Eroavaisuuksia tulosten ja teorian välillä löytyi muun muassa lapsen ja vanhemman roolin muutoksista ja perheen arjen muuttumisesta vanhemman sairastuttua. Yhtäläisyyksiä löytyi muun muassa lapsen terveyden muutoksista suhteessa vanhem-

man sairauden etenemiseen ja avoimuudesta vanhemman sairautteen liittyen.

Opinnäytetyöprosessina sisälsi meidän kohdallamme paljon ylä- ja alamäkiä. Suunnitelmat, aikataulut ja ideat menivät moneen kertaan uusiksi ja opinnäytetyömme joutui myös muutamaksi kuukaudeksi kokonaan tauolle henkilökohtaisten asioiden vuoksi. Epätoivo, kiire, hämmennys, mutta myöskin onnistumisen tunne, tiimityö ja toisen tsemppaaminen veivät meidät lopulta ajoissa opinnäytetyöseminaariin. Lopussa kiitos seiso ja se tuntui kyllä todella hyvältä meistä molemmista. Arvosana oli parempi, mitä ikinä osasimme toivoakaan ja jokainen opinnäytetyöprosessiimme liittynyt oli lopputulokseen tyytyväinen.

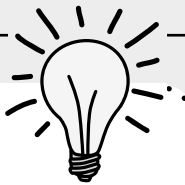
Opinnäytetyömme toimeksiantajalla heräsi myös ajatus ihmisten puheista lapsiperheiden tuesta. Tukea ehkä tarvitaan sairautesta kertomisesta lapselle; kuinka ja milloin kertoa sekä miten itse oppii elämään sairastuneena lasten kanssa. Tämä ajatus sai meidät pohtimaan asiaa vielä paljon, kun opinnäytetyömme oli jo kirjoissa ja kansissa sekä julkaistu. Siinäpä seuraaville opiskelijoille mahdollinen aihe opinnäytetyötä varten, millaista apua lapsiperhe tarvitsee vanhemman sairauden eri vaiheissa.

Kiitos kaikille mielenkiintonsa osoittaneille ja erityiskiitos teille, jotka haastatteluun lopulta osallistuitte.

Opinnäytetyömme on vapaasti luettavissa internetissä osoitteessa www.theseus.fi

Löydät työmme laittamalla hakukenttään esimerkiksi nimeämme tai työmme otsikon.

Kiittäen ja kumartaen,
kevätlukukauden 2021 päätteeksi
valmistuneet sairaanhoitajat
Henna Järvenpää ja Petra Nyfors



TIEDÄTKÖ – MUISTATKO?

- Mikä eläin on kukkaravukki?**
a) Perhonen b) Hämähäkki c) Pistiäinen
- Mikä on tavallisin perinnöllinen värisokeus?**
a) Puna-sinisokeus b) Puna-vihersokeus c) Sini-keltasokeus
- Mitä ainetta on kissankulta?**
a) Hematittia b) Sinoopera c) Rikkikiisua
- Minkä niemimaan seutua sanotaan Anatoliaksi?**
a) Iberian b) Apenniinien c) Turkin
- Kuka on säveltänyt oopperan Taipaleenjoki?**
a) Ilkka Kuusisto b) Jukka Linkola c) Sebastian Fagerlund
- Mikä hirviö on Leviatan?**
a) Merihirviö b) Suohirviö c) Luolahirviö
- Mikä on Yövilkka?**
a) Kasvi b) Sammakko c) Hyönteinen
- Missä kunnassa sijaitsee Kevon kanjoni?**
a) Utsjoella b) Inarissa c) Enontekiöllä
- Missä suomalaisessa kappaleessa mainitaan Kemijärven Hulta?**
a) Lapin jenkka b) Rovaniemen markkinoilla c) Lapin kesä

A V-S

kunniajäsen

2/2021 Pähkinöiden oikeat vastaukset:

1A, 2C, 3B, 4C, 5A, 6B, 7C, 8B, 9B, 10B ja 11B.

OIKEAT VASTAUKSET SIVULLA 17.

Lisäksi onnittelemme **Raija Takasta** oikeista vastauksista ja palkinnon saamisesta! Jatkossa Pähkinöiden oikeat vastaukset ilmoitetaan entiseen tapaan kysymysten kanssa samassa numerossa.



SILIKONISET UIMARANNEKKEET

UPY myy jäsenilleen virallisia silikonisia rannekeita.

Kun kädessä on tämä ranneke, saa uimahallien sauna- ja pesutiloissa pitää uima-asua päällä koko ajan. Uimahallikäynti helpottuu, kun kotona voi käydä suihkussa ja pukea uimapuvun päälle valmiiksi.

Uimaranneke 4€ ja postitus 2 €.

Tilaukset: toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Sata projektia

Minulla on useita asioita tekeillä yhtä aikaa limit-täin ja lomittain, joku juttu etenee jouhevasti alusta loppuun saman tien, moni tekeminen taas odottaa jatkoa ja muutamia lykätään tuonnemmaksi.

Ikävä kyllä, minun projektini ovat kotona levällään myös ruokapöydällä, toisessa päässä tietokone tai jopa kaksi ja toisessa päässä ompelukone. Siihen väliin sitä sitten mahtuukin tavaraa, kaikkea, mitä eri projekteissa tarvitaan. Kun pitäisi syödä, täytyy ensin tehdä tilaa lautasille, salaattikulho ja uunivuoka ruokineen voivat jäädä keittiön puolelle. Meillä on siis lounas noutopöydästä, korjaan, meillä on lounas-buffet.

Mutta mitä pöydän ääressä tapahtuu. Luen viestejä ja vastailen sähköposteihin, soitan muutaman puhelun ja kirjoitellen sitä sun tätä. Kaikki ei liity mihinkään projektiin, osa teksteistä taas pitäisi saada valmiiksi. Siellä koneen kätkeissä on myös loppusilausta vailla oleva Power-Point-esitys, milloinkas sen pitikään olla valmis, ja lajiteltua odottava kuvatiedosto.

Ompelukone, korjattavana pari ratkennutta saumaa, nehän ehtii hetkessä, siis ihan milloin vaan. Tekeillä oleva vaatekappale valmistuu joskus, ehkä tänään vähän ja huomenna vähän vähemmän. Pari parsittavaa sukkaa odottaa korissa, kas toisen parsiminen on jo aloitettu. Parsimistaidosta olen ylpeä!

Kurkataanpa pihalle; osa rikkaruohoista on kitketty, köynnös on osittain leikattu ja toinen

puoli uudesta säleiköstä maalattu, joten jatketaan, jonain päivänä tai nyt heti. Vanhoista ikkunoista on tekeillä lyhty ja tuoli odottaa viimeistelyhiontaa ennen maalamista, sillä ei ole kiire, koska maali on ostamatta.

Takaisin sisälle! Pino, toisinaan kasa, kun pino kasvaa liian suureksi, paperia, jotka pitäisi

lajitella pois meneviin ja talteen laitettaviin. Välillä pinosta täytyy etsiä jotain, koska tarvitsemani paperi on ehkä kulkeutunut sinne. Samalla tulee poimittua muutama poistoon menevä paperi ja yksi projekti on taas edennyt hieman.

Ai niin se ilmoitus, jonka luin. Pitäisikö osallistua tuohon tutkimukseen.

KM





Parkinson ulosteensiirtotutkimus

Kiitos oikein paljon mielenkiinnostasi Parkinsonin taudin ulosteensiirtotutkimusta kohtaan. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ulosteensiirron turvallisuutta ja tehokkuutta Parkinsonin taudin oireisiin, niillä Parkinsonin taudin potilailla, joilla on todettu selkeästi poikkeava suoliston bakteeristo. Aiempien tutkimustulosten perusteella arvioidaan, että tämä hoitomuoto voisi lievittää useita Parkinsonin taudin oireita ja mahdollisesti hidastaa taudin etenemistä. Tutkimukseen pyydetään 35-75 vuotiaita Parkinsonin taudin potilaita.

Jos haluat lisätietoa tutkimuksesta, ole hyvä ja käy alla mainitulla verkkosivulla tai skannaa QR koodi älypuhelimellasi!

<https://rebrand.ly/PD-FMT>



Espoo

Ellei koronarajoitteista muuta johdu, seuraavat tapahtumat järjestetään, Tapiolan palvelukeskuksessa, Länsituulentie 1, 3. kerros (Länsikulman talo).

Kerhoillat
Kuukauden kolmas keskiviikko klo 16.00-18

Vertaistuki- ja Omaistukiryhmät
Molemmat ryhmät kuukauden ensimmäinen keskiviikko klo 16-18.

Vertaistuen yhdyshlö: Leena Tuohiniemi, puh. 050 321 5378, leena.tuohiniemi@gmail.com

Omaistuen yhdyshlö: Armi Mauranen, puh. 041 543 7787, armi.mauranen@netti.fi

Parkinsonjumppa
Keskiviikkoisin klo 14.30-15.30.
yhdyshlö: Jorma Aho-Mantila, puh 045 606 6065, jorma.aho-mantila@saunalahti.fi

Keilailu
Tiistaisin klo 11-12 Tapiolan keilahallissa
Tiedustelut Vesa Lentoselta, puh 040 507 4393

Pukka
Pukkaa ja pelkkistä pelataan Kampin liikuntakeskuksessa maanantaisin klo 13-15.
yhdyshlö: Aarne Havas, puh. 0440452224, arska.havas@gmail.com

Yhteyshenkilöt
kerhon sähköposti: espoonparkkis@upy.fi
Puheenjohtaja & rahastonhoitaja Juha Venho, 050 2100, espoonparkkis@upy.fi
sihteeri Vesa Lentonen, 040 507 4393, vesa.lentonen@gmail.com
Katso myös www.parkinsonespoo.fi

Helsingforsnejden

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

Klubbmöten
Klubben sammanträder till möten den andra tisdagen i månaden kl 14 -16.30 med undantag för sommarmånaderna. Mötena hålls i Helsingfors stads servicehus Kinaborg, Tavastvägen 58-60, invid Sörnäs metrostation. Under den tid Kinaborg är stängd hoppas vi kunna mötas på Arbis, Dagmarsgatan 3. På mötesagendan har vi föredrag av Parkinsonspecialister men också mera allmänna frågor. Diskussion, kaffe och stoltgymnastik hör till det ordinarie programmet.
Information om möten sänds ut i god tid till samtliga medlemmar och publiceras i Hbl dagen före mötet. Frågor om programmet besvaras av Christian Andersson, christian.andersson@kolumbus.fi och tel 040 7544362.

Kontaktpersoner
Ordförande Christian Andersson, 040 754 4362, christian.andersson@kolumbus.fi
Skattmästare Henrik Pomoell, 050 592 4068, henrik.pomoell@nic.fi
Informatör Jyrki Rostiala, 040 569 5326, rostiala@gmail.com

Itä-Helsinki

Säännölliset kokoukset
Kokoonnumme torstaisin joka toinen viikko (parittomat) kello 13 - 15 joulukuussa vain 9.12.

Mikaelinkirkko, Emännänpolku 1, 0940 Helsinki

Keilailu
Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 9-11 (ei juhlapäivinä) Arena Center Myllypuro

Yhteyshenkilöt:
Puheenjohtaja: Jarmo Savolainen, puh. 040 501 7683

Sihteeri: Tarja Fotiou, puh. 040 170 7975

Liikuntavastaava: Pekka Tontti, puh. 045 867 4004

Pelkkisvastaava: Kaarina Luoto, puh. 045 128 4480

Kerhon sähköpostiosoite: itahelsinginparkkis@upy.fi

Länsi-Helsinki

Säännölliset kokoukset
Länsi-Helsingin Parkinson-kerho kokoontuu torstaisin kello 15.15 Munkkiniemen palvelutalossa, osoite Laajalahdentie 30 00330 Helsinki, toinen kerros. Tervetuloa vanhat ja uudet kerholaiset!
Raitiovaunu nro 4 tuo puistotielle. Siitä voi nousta bussiin 500, joka tuo palvelukeskuksen viereen.

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

Hyvinkää

Säännölliset kokoukset
Kuukauden viimeinen keskiviikko klo 15-18 järjestökeskus Onnensillassa, Siltakatu 6.

Liikunta
Kuntosalijumppaa fysioterapeutin ohjaamana viikoittain perjantaisin klo 12-14 Palvelutalo Lepovillassa, Torikatu 10. Tiedotamme kerhon toiminnasta kotisivuilla <https://hyvinkaanparkkis.yhdistysavain.fi/> ja Aamupostin Yhdistykset-palstalla.

Yhteyshenkilöt
Sihteeri/ Liikuntavastaava Suoma Rantonen, 040 0426 120, suoma.rantonen@gmail.com
Taloudenhoitaja Leena Hyvärinen, 040 729 7035, leena.k.hyvarinen@gmail.com

Keski-Uusimaa

Säännölliset kokoukset
Kerhotapaamiset ovat kuukauden 1. maanantaina klo 17-19, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava.

Vertaistukitapaamiset sairastaville

Kuukauden 1. maanantai (sama päivä kuin kerhotapaamiset) klo 15.30-16.30. Myös paikka sama, Viertolan toimintakeskus, Timontie 4, Kerava

Vesijumppa
Tiistaisin klo 12.30 -13.00, Tuusulan uimahallissa, Rykmentintie 1, Hyrylä.

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

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

Lisätietoja: Kerhon kotisivuilla www.kuparkkis.yhdistysavain.fi. Kerhotapaamisista ilmoitetaan alueen ilmaisjakelehtien yhdistyspalstoilla.

Yhteystiedot:
Kerhon sähköpostiosoite on kuparkkis@upy.fi
Puheenjohtaja/kerhonvetäjä Sampo Sulopuisto, puh. 045 2183 755
Sihteeri Terhi Hero, puh. 040 7428 328
Taloudenhoitaja Heli Laakso, puh. 050 5688 290

Lohja

Lohjan kerhon säännölliset kokoukset ovat joka kuukauden toinen torstai klo 14-16, Lounaskahvila Punakaneli, Suurlohjankatu 21-23 A, Lohja. **Tervetuloa tutustumaan, keskustelemaan ja hoitamaan kuntoa!**
Liikunta
Viikoittainen jumppa tiistaisin klo 16-17 Harjussa (Kullervonkatu 7). Huom! Paikka vaihtunut.

Kerhon viikoittainen keilailuharjoitus torstaisin kello 12-13 Neidonkeitaan keilahallissa.

Pikkujoulu 9.12.
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.ovaska@gmail.com
Kotisivut / jäsenrekisteri Vili Sarvas, puh. 040 535 8092, vili.sarvas@iki.fi

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

Yhteyshenkilöt
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

Hallituksen kokouspäivät syyskaudella 17.8.,
14.9., 19.10., 16.11. ja 14.12.2021.

Kampin liikuntavuoro, ma klo 13 –15, Kampin
liikuntakeskus, Malminkatu 3 D

Syyskauden viimeinen vuoro on 29.11.2021. Kampin lii-
kuntakerhosta tarkemmin liikuntavastaavalta Kristian
Åberg, puh. 040 746 0590.

Kursseja

Tanssikurssi Kampin liikuntavuorolla klo 13-14, 13.9.
-29.11.2021 ja ohjaajana on tuttu Nina Krook. Ilmoittau-
tuminen ja maksu UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi.

Aloitamme yhteistyön Metropolia Ammattikorkeakoulun
valmistumisvaiheessa olevien fysioterapia- ja toiminta-
terapiaopiskelijoiden kanssa. Syyskaudella upylaisilla on
mahdollisuus osallistua Parkinsonia sairastaville suun-
niteltuun ohjattuun vesijumppaan tai toimintaterapiaan
Metropolian Myllypuron kampuksella. Opiskelijat ovat
valmistumisvaiheessa ja kurssien toteutusta ja suunnitte-
lua valvoo ohjaava opettaja. Myllypuron kampuksen osoi-
te on: Metropolia ammattikorkeakoulu, Myllypurontie 1,
00920 Helsinki

**Vesijumppakurssi, ryhmä 1: 27.10.-1.12.2021: klo
13.00-13.45 (6 kertaa)**

**Vesijumppakurssi, ryhmä 2: 27.10.-1.12.2021: klo
14.15-15.00 (6 kertaa)**

Vesijumppakurssi maksaa 10 euroa / osallistujaa. Kesto on
kuusi peräkkäistä keskiviikkoa. Ohjausta on kahdessa ryh-
mässä samoina päivinä ja mukaan mahtuu 8 osallistujaa /
ryhmä. Edellytyksenä osallistumiselle on, että pystyy oma-
toimisesti vaihtamaan vaatteet (pienä apua esim. nappien
kanssa mahdollista saada).

Lisätiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337 7754 ja il-
moittautuminen toimistolle 18.10. mennessä toimisto@
upy.fi tai puh. 050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen osallis-
tuumismaksu 10 euroa UPY:n pankkitilille: FI16 1501 3007
2011 69 käyttäen viitettä 271020217

**Toimintaterapiakurssi, ryhmä 1 27.10.-8.12.2021: klo
14-15.15 (7 kertaa)**

Toimintaterapiakurssi maksaa 10 euroa / osallistujaa. Kesto
on seitsemän peräkkäistä keskiviikkoa. Kurssin teemana
Vapaa-aika ja harrastukset; miten voi uudella tavalla jatkaa
tuttua tekemistä. Mukaan mahtuu 8 osallistujaa / kurssi
ja ensimmäisellä kerralla täsmennetään yhdessä kurssin
sisältö. Kerro toiveistasi ilmoittautumisen yhteydessä.

Lisätiedustelut Kaarina Malm, puh. 050 337 7754 ja il-
moittautuminen toimistolle 18.10. mennessä toimisto@
upy.fi tai puh. 050 359 8886. Vahvistuksen jälkeen osal-
listuumismaksu 10 euroa UPY:n pankkitilille:
FI16 1501 3007 2011 69 käyttäen viitettä 11220219

Vertaistukiryhmät

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN - TULE VERTAISTUKIRYH-
MÄÄN!**

**Ryhmät kokoontuvat UPY:n toimistolla, os.
Malmin kauppatie 26, 00700 Helsinki (Mal-
mi).**

Vertaistuki, samassa tilanteessa olevien ko-
kemusten jakamista, ajatusten vaihtoa ja vai-
keistakin 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 hie-
man 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

Parkinson-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa
seuraavina maanantaina klo 16-18:
23.8., 20.9., 18.10. ja 22.11. Joulukuun aika ja
paikka sovitaan erikseen. Tiedustelut, toimis-
to@upy.fi tai puh 050 359 8886.

Omaisten vertaistukiryhmä, vetäjä Tuula Sarvas

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa
kuukauden toisena tiistai-iltana klo 16.30 al-
kaen: 10.8., 14.9., 12.10., 9.11. ja 14.12.2021.
Joulukuun aika ja paikka sovitaan erikseen. Li-
sätiedot Tuulalta, tuula.sarvas@gmail.com tai
puh. 050 357 3396.

Syväaivostimulaattorit-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa
seuraavina maanantaina klo 14-16:
30.8., 27.9., 25.10., 29.11.2021 ja joulukuun ta-
paaminen sovitaan erikseen. Lisätiedot ja mah-
dolliset muutokset toimistolta, toimisto@upy.fi
tai puh 050 359 8886.

Jos olet kiinnostunut saamaan dbs-vertaistuki-
ryhmän viestejä, niin lähetä yhteystietosi säh-
köpostiosoitteeseen: tarja.fotiou@gmail.com

Lääkeainepumput-vertaistukiryhmä

Kokoontuu syyskaudella kerran kuukaudessa
seuraavina keskiviikkoina klo 14-16:
1.9., 6.10., 3.11. ja 1.12. 2021. Jos sinulla on
joku lääkeainepumppu käytössä, niin tervetuloa
ryhmään, myös puoliso tervetullut mukaan!



**Yhdistyksen syyskokous
keskiviikkona 18.11.2021, klo
17:30, Malmilla**

Yhdistyksen syyskokouksessa käydään
läpi sääntömääräiset asiat:

- Valitaan yhdistyksen hallituksen
jäsenet ja varajäsenet erovuoroisten
tilalle.
- Vahvistetaan yhdistyksen seura-
van vuoden toimintasuunnitelma ja
talousarvio.
- Valitaan kaksi (2) toiminnantarkas-
tajaa ja yksi (1) varatoiminnantarkas-
taja tarkastamaan seuraavan vuoden
hallintoa ja tilejä.
- Määrätään yhdistyksen jäsenmak-
sun suuruus varsinaisille jäsenille ja
kannattajajäsenille.
- Valitaan yhdistyksen varsinaiset liit-
tokokousedustajat ja varaedustajat.
- Käsitellään muut hallituksen tai yh-
distyksen jäsenten esittämät asiat,
jotka tulee toimittaa hallituksen kä-
siteltäväksi 18.10. mennessä.

Kahvitarjoilu kello 16:00 alkaen ja klo
16.15 Anu Toija, järjestöasiantuntija
EJY ry:stä kertoo Sote-uudistuksesta
asiakkaan näkökulmasta.

Varsinainen kokous alkaa kello 17.30.
Osoite: UPY:n toimitilat, iso kokous-
tila, 2. kerros, os. Malmin kauppatie
26, 00700 Helsinki.

Ilmoittautuminen tarjoilun vuoksi
torstai 11.11.2020 mennessä UPY:n toi-
miston sähköpostiosoitteeseen toimis-
to@upy.fi tai soittamalla puh. 050 359
8886. Kokoukseen voi osallistua myös
Teams-sovelluksella, jos olet ilmoittanut
siitä etukäteen 17.11. mennessä.

Tervetuloa!

Tulossa:

Spring, Uje, spring -elokuvaesitys
(ajankohta ja paikka tiedotetaan myö-
hemmin)

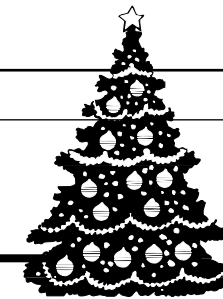
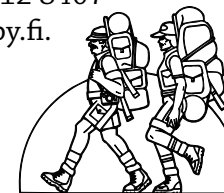
Kävelyä Paloheinässä

UPY:n kävelyporukka ko-
koontuu joka kuukauden en-
simmäisenä perjantaina klo
11 Suomen Ladun majan luo-
na Paloheinän urheilualueen
parkkipaikalla, os. Pakilantie
124, 00670 Helsinki.

Tiedustelut

Martti Leppänen,
puh. 040 512 8407

tai www.upy.fi.



**UPY:n
pikkujoulu,
25.11., klo 16-18**

Tervetuloa UPY:n toimistol-
le laulamaan joululauluja,
napostelemaan jouluherk-
kuja ja maistelemaan glögiä.
**Ilmoittautuminen maa-
nantai 18.11. mennessä
toimisto@upy.fi tai puh
050 359 8886.**

Opastettuja kaupunkikävelyjä

Lokakuussa on mahdollisuus Anu Kivelän opastamana tutustua Hel-
singin kiehtovaan historiaan ja nykyhetkeen. Opastettuja kävelyjä
järjestetään kolmena peräkkäisenä keskiviikkona ja kokoontumispai-
kat vaihtelevat kierroksen mukaan. Kävelyiden päätteeksi nautitaan
yhdessä pullakahvit lähikuppilassa. **Tule kävelemään yhdessä!**

Kalasataman Kuukkeli ja kadonneet kalliosaaret, ke 13.10., klo 14-16

Tavataan Kalasatamassa Kuuk-
keli-patsaalla, Junonkadun ja
Leonkadun risteyksessä. Kä-
vellään n. 1½ km Kalasataman
alueella ja kuullaan sen monivai-
heisesta historiasta, nykyisyy-
destä ja tulevaisuudesta. Matkan
varrella on penkkejä. Palaamme

lähtöpaikkaan. Kävely noin 1,5
tuntia ja kahvittelu päälle, yht.
n. 2 tuntia. Lämpimästi päälle -
tällä tuulee aina! Kalasatamaan
pääsee kätevästi metrolla ja Mal-
minkartanosta lähtevällä bussilla
59 vaikka Pasilan aseman pysä-
kiltä.

Espaa päästä päähän, ke 20.10., klo 14-15.30

Tavataan Kauppatorilla Havis
Amandan patsaalla. Kuljetaan
hitaasti Esplanadia Ruotsalai-
selle teatterille, pysähdellään ja
tutustutaan eri rakennuksiin,

patsaisiin sekä näihin liittyviin
ihmisiin ja tapahtumiin. Välillä
voi istua puiston penkillä. Kävely
noin 1 tunti ja kahvittelu päälle,
yht. n. 1,5 tuntia.

Rautatientori ja päärautatieasema, ke 27.10., klo 14-15.30

Tavataan Rautatientorilla Kan-
sallisteatterin edessä Aleksis Ki-
ven patsaalla. Siinä ympärillä on
myös penkkejä, joilla voi istua.
Käydään rautatieasemalla sisällä
ja sisäpihalla. Kierretään asemaa
ulkopuolelta Kaivokadun puolel-
ta Elielinaukion puolelle. Kävely
noin 1 tunti ja kahvittelu päälle,
yht. n. 1,5 tuntia.

Ilmoittautuminen kävelyille
11.10.2021 mennessä, toimis-
to@upy.fi tai puh. 050 359 8886.
Osallistuumismaksu, 6 euroa,
joka sisältää kaikki kävelyt ja pul-
lahvit kävelyiden jälkeen, mak-
setaan 11.10. mennessä UPY:n
tilille FI16 1501 3007 2011 69
käyttäen viitettä 1120219.

Ravitsemusluento, tiistai 26.10.2021

UPY järjestää ravitsemusluennon Folkhälsanin Topeliuksenkadun toimipisteessä tiistaina 26.10., klo 13-16. Luennoitsijana on Tuija Helminen, joka on koulutukseltaan ravitsemusterapeutti, MMM ja hänellä on farmaseutin pätevyys. Hän on toiminut terveystieteiden ravitsemusterapeutina perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa, pääasiassa sisätaudeissa. Lisäksi hän on työskennellyt Reumasäätien sairaalassa



ja viimeiset 10 vuotta ollut Helsingin kaupungin palveluksessa ikääntyneiden hoidon ravitsemusasiantuntijana. Sinä aikana hän oli tekemässä valtakunnallisia ikääntyneiden ravitsemussuosituksia.

Tilaisuus alkaa lounasravintola Ossianissa kahvitarjoilulla ja luento klo 13.15 Ossian-luentosalissa. Tilaan on esteetön pääsy. Tilaisuuteen ei voi osallistua etänä, mutta 4/2021 Parkkis-lehdessä julkaistaan luentotiivistelmä.

Luento käsittelee alla mainittuja teemoja ja luenton päätteeksi voi esittää kysymyksiä:

- ruokavalion monipuolisuus ja riittävyys
- ruokavaliota ja lääkitystä
- vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisyä ja hoitoa
- ummetus
- nielemisongelmat

Aika ja paikka: Tiistai 26.10., klo 13-16.

Ossian-Sali, Folkhälsanin talo, osoite:

Topeliuksenkatu 20, 00250 Helsinki.

Ilmoittautuminen kahvitarjoilun vuoksi 12.10. mennessä, toimisto@upy.fi tai puh. 050 3598886.

Tutustumisretki Kisakallioon 5.11.2021

UPY järjestää virkistymis- ja tutustumisiltapäivän Kisakallion Urheiluopistoon, Lohjalle. Tilausbussimme lähtee Kiasman edestä Helsingin keskustasta, jonne myös retki päättyy. Kisakalliossa lounaan ja kahvittelemme lisäksi kuulemme urheiluopiston historiasta sekä nykytoiminnasta ja saamme osallistua vaihtoehtoisesti toiselle meillemme suunnitelluista liikuntatunneista (ei tarvitse ottaa mukaan vaihtovaatteita). Bussissa paikkoja 20 matkustajalle, mutta osallistua voi myös omalla autolla.

Vuonna 1949 Kaarina Karin perusti kurssikodin toimiessaan silloisen SNLL:n puheenjohtajana omaksi koulutusorganisaatiokseen; naisten ja tyttöjen voimisteluoipistoksi yksityishuvilaan Sipoon Östersundomiin. Nimeksi tuli Kisakallion Urheiluopisto, kun Kisakallio vuonna 1965 hyväksyttiin lakisääteistä valtionapua nauttivien urheiluopistojen joukkoon ja Lohjan kuntaan opisto muutti 1966.

Nykyään Kisakalliossa on liikunta- ja valmennustoimintaa, liikunta- ja terveystieteiden tutkimusta sekä muita liikuntapalveluja. Harrastus- ja huippuvalmennuksen ohella Kisakalliossa myös perheet, rippikoululaiset, yritysten työyhteisöryhmät ja kuntoutujat voivat viettää liikunnallisia ja päiviä.



Päivä: perjantai 5.11.2021

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

Lähtö- ja paluuaika: Lähtö klo 11 ja paluu noin klo 16.30

Hinta: 20 euroa/jäsen ja 40 euroa/ei-jäsen. Omalla autolla osallistuvat: 18 euroa/jäsen ja 38 euroa/ei-jäsen.

Ilmoittautuminen: Sitova ilmoittautuminen ke 20.10. mennessä UPY:n toimistoon, toimisto@upy.fi tai puh. 050 359 8886.

Maksu vahvistuksen saatuaasi to 21.10. mennessä UPY:n tilille: FI16 1501 3007 2011 69 ja viite: 51120214. Esteen sattuessa maksu palautetaan vain esittämällä lääkärin todistus.

Jatko sivulta 11

Porvoo / Borgå

Tapaamiset
Säännölliset kuukausikokoukset ovat kuukauden kolmantena maanantaina, klo 15-17 KOKONHALLISSA Jääkiekkotie 3, 06100 Porvoo, puh.019-5752522. Lokakuun kokous on samalla syyskokous 18.10 2021 ja se pidetään Kokonhallissa kuten marraskuun kokous 15.11.2021.

Tervetuloa kaikki omat ja muidenkin kerhojen jäsenet.
Liikuntaa
Porvoon liikuntapalvelun Parkinson-tuolijumppaa keskiviikkoisin klo 15-15.45, Porvoon uimahallin liikuntasali.
Boccia/pukka pelataan perjantaisin klo12-14.00, Kokonhalli B Jääkiekkotie 3. Porvoo
Sulkapalloa tiistaina ja torstaina klo 10-11.00, Kokonhalli B ja C, Jääkiekkotie 3 Porvoo.

Yhteystiedot
Puheenjohtaja: etsitään uutta
Sihteeri: etsitään uutta
Rahaston hoitaja: Ray Johansson, puh. 0400-304189, raybjohansson@gmail.com

Vantaa Myyrmäki

Avoin, lämmin ja iloinen Parkinson-kerho
Säännölliset kokoukset
Kuukauden 1. torstai klo 15 Myyrmäki, Myyrinki/toimintatupa, Vaskivuorentie 10 B, 3. kerros.
Liikunta
Pelataan pukkaa (boccia) kerran viikossa torstaina klo 16-17:30, Myyrinki/toimintatupa
Yhteyshenkilöt
puheenjohtaja Ilkka Saali, myyrmaenparkkis@upy.fi, puh 040 5073405
rahastonhoitaja Riina Saali, riina.irja@gmail.com

Yhteystiedot

Borgå-Porvoo	pj. Ritva Stråhlmann rah.hoit. Ray Johansson	040 577 3657 0400 304 189	ritva.strahlmann@gmail.com raybjohansson@gmail.com
Espoo	pj. ja rah.hoitaja Juha Venho sihteeri Vesa Lentonen	050 2100 040 507 4393	espoonparkkis@upy.fi vesa.lentonen@gmail.com
Helsinki - itäinen	pj. Jarmo Savolainen siht. Tarja Fotiou liik.vast. Pekka Tontti	040 501 7683 040 1707975 045 867 4004	itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi itahelsinginparkkis@upy.fi
Helsinki - läntinen	pj. Leena Piispa-Ottelin rah.hoit. Jarmo Nieminen	044 030 8017 040 701 0247	piispa.leena@gmail.com jarmo.kalevi.nieminen@gmail.com
Hyvinkää	siht/ liik.vast. Suoma Rantonen rah.hoit. Leena Hyvärinen	040 0426 120 040 729 7035	suoma.rantonen@gmail.com leena.k.hyvarinen@gmail.com
Keski-Uusimaa	pj. Sampo Sulopuisto siht. Terhi Hero tal.hoit. Heli Laakso	045 218 3755 040 742 8328 050 5688 290	kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi kuparkkis@upy.fi
Lohja	pj. Matti Tukiainen varapj/ liik.vast. Heikki Böös siht./rah.hoitaja Leena Ovaska kotisivut Vili Sarvas	040 060 0099 041 438 8056 041 461 6690 040 535 8092	mattitukiainen@gmail.com heikki.boos@gmail.com leenaa.ovaska@gmail.com vili.sarvas@iki.fi
Vantaa Myyrmäki	pj. Ilkka Saali rah.hoit. Riina Saali	040 507 3405 040 765 8810	myyrmaenparkkis@upy.fi myyrmaenparkkis@upy.fi
Vantaa Tikkurila	pj. Esa Koskelainen varapj. Veli Mölsä siht. Riitta Hagelberg	050 380 9760 050 423 6724 040 097 5819	tikkurilanparkkis@upy.fi
Helsingforsnejdens svenska Park.-klubb	pj. Christian Andersson rah.hoit. Henrik Pomoell tiedottaja Jyrki Rostiala	040 754 4362 050 592 4068 040 569 5326	christian.andersson@kolumbus.fi henrik.pomoell@nic.fi rostiala@gmail.com
Västra-Nyland	pj. Åsa Sundström rah.hoit. Marja-Leena Nylund	040 560 3216 040 700 5720	k.sundstrom@pp.inet.fi nylundleena00@gmail.com
OIVA-työikäisten kerho	pj. Sari Kukkonen tiedottaja Jarmo Laakso rah.hoit. Helena Salminen	050 548 2732 050 5355125	oivaparkkis@upy.fi oivaparkkis@upy.fi ehsalminen@gmail.com
UPY	Kaarina Malm siht. Maaria Hänninen liik.vast. Kristian Åberg	050 337 7754 050 359 8886 040 746 0590	kaarina.malm@upy.fi toimisto@upy.fi liikunta@upy.fi

Vantaa Tikkurila

Säännölliset kokoukset
Kerhoilta on parillisilla viikoilla joka toisena arkitiistaisin klo 15-17 Vantaan kaupungin asukastila, Lummetie 2 A rappu ja 4 krs. **Tervetuloa kaikki entiset ja uudet Parkkis-ystävät!**
Yhteyshenkilöt
Puheenjohtaja, Esa Koskelainen, tikkurilanparkkis, puh. 050 380 9760
Varapuheenjohtaja Veli Mölsä, puh. 050 423 6724
Sihteeri Riitta Hagelberg, puh. 040 097 5819
Kerhon sähköposti: tikkurilanparkkis@upy.fi

Västra Nyland

Möten
Vi träffas månadens tredje tisdag mellan klockan 14-16 i Seniora, Prästängsgatan 14 i Ekenäs.
Kontakt
ordf Åsa Sundström, k.sundstrom@pp.inet.fi, p. 040 560 3216
kassör Marja-Leena Nylund, nylundleena00@gmail.com, p. 040 700 5720

Klaukkala/Nurmijärvi

Säännölliset tapaamiset
Ryhmän tapaaminen joka kuukauden viimeinen maanantai klo 10-12, Tello-salissa, Kuonomäentie, Klaukkala.
Tervetuloa entiset ja uudet Parkinsonia sairastavat ja heidän läheisensä.
Yhteyshenkilö
Anja Roine p. 040 823 3872, anjaroine@gmail.com

Kymmenen kirjaa, jotka olen lukenut kymmenen kertaa

Jatkoa 2/2021 Parkkis-
lehdessä olleeseen juttuun.

Toinen teos kirjahyllyssäni, jonka olen lukenut lähes kymmenen kertaa, on Marianne Alopaeuksen Pimeyden ydin. Tätäkin teosta olen lukenut etu- ja takaperin ja mikä erikoista, myös ruotsiksi, joka on kirjan alkuperäiskieli. Totuuden nimissä minun on kerrottava, ettei tuo alkuperäinen teksti olisi auennut lainkaan, ellen olisi samalla seurannut suomenkielistä käännoästä. Mutta ihana kokemus se oli. Harmittelin vain, miksen aikanaan paneutunut tähän toiseen kotimaiseen kieleemme innokkaammin. Nyt itse teokseen.

Muistan aivan selvästi sen syyssunnuntain vuonna 1972, jolloin avasin edellisenä jouluna lahjaksi saamani kirjan ensimmäisen kerran. Kuinka tuo kirja saikaan minut haukkomaan henkeä jo heti ensisivulta. Tapa, jolla kirjailija sai vedetyksi lukijan maailmaansa, oli niin henkeä salpaavan ihastuttava, että sanoin ääneen: ”Tätä minä rakastan.” Olin aivan pakahtua! Mitä lumouduinkaan heti Alopaeuksen kirjoittamiin lauseisiin. Ne

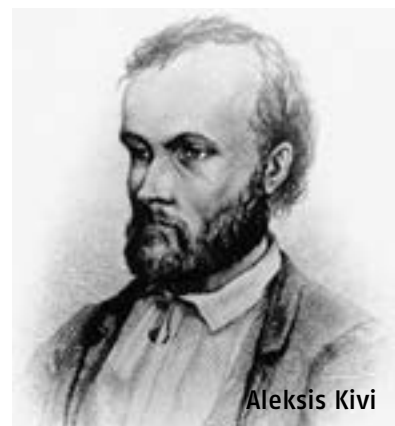
olivat niin harkitusti ja taitavasti kirjoitettu, etten osannut muuta kuin ihmetellä ja ihailla. Tosin olin kovin nuori silloin, vasta 21-vuotias ja minut oli kenties helppo hurmata. Kuitenkin nyt monen kymmenen syksyn nähneenä, en voi kuin edelleen ihailla kirjailijan tapaa kirjoittaa ja ilmaista itseään, vaikka lähes kaikki hänen teoksensa kipuilevat saman asian ympärillä. - Ne haavat, jotka hän nuorena sai sieluunsa, paranivat kyllä vuosien varrella, mutta arvet jäivät näkyviin kuin palovammat.

Kirjassaan Pimeyden ydin, ruotsiksi Mörkrets kärna, Alopaeus onnistuu porautumaan nimensä mukaisesti asioiden ytimeen. Joku voi tuhahtaa, että tähän on rakkauskertomus. Totta, mutta kirja on paljon muutakin. Ja toisaalta, mikä muu aihe voisi olla kiehtovampi kuin rakkaus. Tässä kirjassa rakkauksistaan kertoo aikuinen älykäs nainen, jonka kohtalona oli syntyä maailmaan niinä hetkinä, jolloin maamme itsenäistyi eli vuonna 1918. Hän elää ja kasvaa ja itsenäistyy samaan aikaan kuin nuori kotimaamme. Vertaan häntä tässä suoraan Suomi-neitoon, jonka piti näyttää koko maailmalle, että pystyy ja osaa elää itsenäisenä mahtailevan naapurinsa vierellä.

Ensin kirjan päähenkilö katselee maailmaa lapsen silmin ja jo silloin hän ymmärtää, ettei kaikki ole niin kuin pitäisi. Myöhemmin hänet yritetään nitistää ja osittain se onnistuukin muutamaksi vuodeksi, mutta tästä selvittyään henkilö kasvaa vahvaksi ja itsenäiseksi.

Vaikkei Alopaeus suoraan keron omasta itsestään, ainakin tämän kirjan ilmestymisen aikoihin hän oli onnellisesti naimisissa ja pienten lasten äiti, uskon hänen käyneen läpi kirjan päähenkilön

kasvukivut, niin herkästi ja kosketavasti hän osaa niitä kuvata. Kirja käsittelee jonkin verran samoja asioita kuin Täällä pohjantähden alla, mutta aivan eritavoin ja erinäkökulmasta päätyen kuitenkin samaan lopputulokseen. - Sota ei sivistä eikä paranna maailmaa, mutta siitä voi selvitä.



<https://commons.wikimedia.org/>

Kolmas kirjani on Aleksis Kiven Seitsemän veljestä. Moni ehkä muistaa teoksen koulu ajalta pakopullana, mutta otapa tuo teos uudelleen kämmenellesi ja pidä sitä siinä kuin aarretta ikään. Tunne kirjan paino kädelläsi. Avaa se nyt ja sukella tarinaan.

Ja ei aikaakaan, kun huomaat, kuinka tuimasti kertomus tempaisee sinut mukaansa. Pian tutustut sen seitsemään peijakkaamooiseen junkkariin, poikajoukkoon, joka on kuin Otava taivaan kannella. Ja vähitellen erottuvat he jokainen omaksi persoonaksi varsin oivallisella tavalla. Voi sentään, huokaiset, sillä harvassapa taitaa olla tämän maan kamaralla sellainen emo, joka on saattanut maailmaan näin monta itsepäistä poijan nallia. Siinä oli yksi vaimo ihminen ihan helisemässä heidän kanssaan. Kaikkensa yritti tämä äiti, koska poikien isä, ankara metsämies aikoinaan, oli saanut surman suht nuorena karhua kaa-

taessaan. Yhdessä nämä Jukolan jukuripäät muodostavat sellaisen sukkelan veljessarjan harjastukki-neen ja vanterine ruumiinrakenteineen, että alta pois kivet ja männyn kävyt. Pian alat mielenkiinnolla seurata heidän temmellystään, ensin Jukolan pihamaalla ja pirtissä ja myöhemmin Impivaaran korvessa. Korpeen he yrittävät piiloutua kiukkuista yhteiskuntaa ja virkavaltaa, joka kiivaasti vaatii pojilta tiettyä käytöstä ja vastuunkantoa yhteisen hyvän osalta. Mutta maailma ei heitä unohda. Vastoinkäymiset, jotka välillä saavat miltei pelottavan muodon, jouduttavat veljeksiä ymmärtämään, että parempi on heidänkin siivosti elää kanssaihminen keskuudessa ja ettei muu maailma olekaan vallan kamalan pauhaava kylä. Pian tulet huomaamaan, kuinka ankarasti he käyvät metsän puiden kimppuun tehdäkseen koivikosta oivan huhdan kas-kimaaksi ruispeltoa varten. Seuraavina vuosina taas kuin sontiaiset he käyvät lantakasan kimppuun ravitakseen sillä jo raivattua maata. Ja kuinka heille talvisin avautuu sivistyksen eli lukemisen ihmeellinen maailma, kullekin omaan tah-tiinsa ja kykyjensä mukaan. Voi teitä, jotka ette ennen ole tajunneet suomen kielen rikkautta ettekä ole huomanneet, kuinka oivallisesti sanat ja lauseet singahtelevat näiden poikien suusta. Mutta luulempa, että luetuanne tämän teoksen saatte kokea vallan peijakkaanmoisen elämyksen, niin riemastuttava on tämän kirjan lukuelämys. Mutta jääköön tämä pykälä kuitenkin jokaiselle itsensä punnittavaksi, sillä eihän voi ihmislapsi toisen aatoksia arvata, aatoksia, jotka sinkoilevat sinne tänne kuin tuliperhoset elokuun pimeydessä. Ja lopuksi, antakaa anteeksi allekirjoittaneelle tämä kirjailija Aleksis Kiven tökerö matkiminen. Mutta näin vain innostun hänen tyylistään.

Paula Merta
Tikkurilan kerho



Henri oli aloittanut varusmiespalveluksensa.
Vaateluvutuksessa alikersantti Mäkelä tiedusteli:

- Onko alovak Hiukkanen iloinen saadesaan pukeutua armeijan harmaisiin?
- Kyllä, herra alikersantti, vastasi Henri.
- Mikäs alovak Hiukkanen onkaan siviilissä?
- Vielä iloisempi, Henri vastasi.



Tunnilla opettaja kysyi oppilailtaan:
- Mikä yhdistää renessanssijan taitelijoita?
Pirkolla oli heti vastaus valmiina:
- He ovat kaikki kuolleet!



Alovak Nieminen anoi lomaa palveluksesta syynä, että hänen vaimonsa saisi lapsen. Loma myönnettiin. Kun alovak Nieminen palasi lomalta takaisin, tiedusteli alikersantti:
- Kumpi tuli, tyttö vai poika?
- En tiedä vielä, herra alikersantti. Lapsi pantiin vasta alulle, vastasi alovak Nieminen.



Marjukka katseli itseään peilistä ja totesi:
- Olen täysin vanhentunut, ryppyinen ja rupsahtanut ja pyysi miestään sanomaan äkkiä jotain myönteistä.
- Näkösi on ikäiseksesi yllättävän tarkka, vastasi mies!



Pekka valitteli vaimolleen:
- Sinä olet kyllä surkein kokki. Et osaa keittää yhtikäs mitään.
- Vai en muka osaa. Saanhan minä sinutkin kiehumispisteeseen noin vain parissa sekunnissa!



Pekka oli joutunut olemaan koronakaranteenin takia poissa koulusta. Kun Pekka sitten palasi kouluun, kysyi historian opettaja häneltä tunnilla:
- Kuinka kauan sinä olitkaan poissa?
- Muistaakseni Normandian maihinnoususta asti!



Vaimo sanoi surullisena miehelleen:
- Jotta selviämme kaikista laskuista, meidän on säästettävä.
Molempien on tehtävä jotakin asian hyväksi.
- Mitä ehdotat, kysyi mies kiinnostuneena.
- Sinun täytyy luopua päivittäisestä oluestasi ja minun on lopetettava sinun tupakointisi!

A V-S
kunniajäsen

TIEDÄTKÖ – MUISTATKO?



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



Marianne Alopaeus

Parkinsonin tautia sairastavien kuntoutuskurssilla vertaistuki ja yhdessä tekeminen on tärkeintä

Parkinsonin tautia sairastavien kuntoutuskurssit ovat tarkoitettuja aikuisille, joilla on diagnosoitu Parkinsonin tauti. Coronarian kuntoutuskursseja järjestetään ryhmittäin pidempään sairastaville, sekä vasta diagnosoituille aikuisille. Lisäksi kursseja järjestetään omanaan yli 68-vuotiaille senioreille. Kurseille haetaan aina Kelan kautta ja Kela myös kustantaa kuntoutuskurssin.

Mutta mitä nämä kurssit oikein ovat ja mitä niillä tehdään?

Kuntoutusjaksot Lohjalla ja Kuusamossa

Kursseja järjestetään Lohjalla, Lohja Spa Resortissa sekä Kuusamossa, Kuusamon Tropiikissa. Hakiessaan asiakas valitsee mille kurssille ja mille paikkakunnalle hän haluaa osallistua. Kylpylähotelli ja ympäröivä luonto luovat oivalliset puitteet mukavan kurssin viettoon. Kurssit ovat parikursseja, joten kuntoutukseen voi ottaa mukaan puolison tai muun aikuisen läheisen. Kuntoutukseen voi toki osallistua myös itsenäisesti.

Kurssi sisältää yhteensä kolme viiden päivän jaksoa kylpylähotellissa. Kylpyläjaksojen lisäksi kuntoutuskurssiin kuuluu väli- ja seurantayhteydenottoja. Jokaisena kurssijaksoneen kokoonnutaan samalla porukalla, joten yhdessä tekeminen ja ryhmän voima ovat iso osa kurssin vetovoimaa.

Asiakkaamme kommentti:
"Oma ja puolison olo on piristynyt ja tykkäsimme kurssista."

Kuntoutuksen tukena asiantuntijoiden tiimi

Kurssit perustuvat moniammatilliseen osaamiseen. Tämä tarkoittaa sitä, että kurssin vetäjinä toimii eri alan asiantuntijoita, kuten sairaanhoitaja, fysioterapeutti, sosionomi, ravintoterapeutti ja esimerkiksi psykologi. Näin asiakkaalle varmistetaan kokonaisvaltainen kuntoutustaival ja elämän eri osa-alueet ravinnosta sairauden oireisiin tulee katettua. Kurssilta saa ajankohtaista tietoa sairaudesta sekä taudin oireista. Lisäksi annetaan vinkkejä toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kohentamiseen. Kurssin luennoilla keskitytään eri aihealueisiin esim. ravinnon merkitykseen ja neurologin luennolla keskustellaan mm. ajankohtaisesta tiedosta lääkeshoidon suhteen.

Asiakkaamme kommentti:
"Neurologin luento oli erittäin hyvä, sekä keskustelu luennon jälkeen."

Vertaistuki on suuri voimavara Parkinsonin tautia sairastavilla

Vertaistuen merkitys on äärimmäisen tärkeää diagnoosin kanssa eläessä ja moni kurssilainen nostaa sen tärkeimmäksi asiaksi ja voimavaraksi, jota on kurssilta saanut. Moni kokee olevansa yksin taudin kanssa eikä välttämättä tunne ketään muuta diagnoosin saanutta. Oireista, diagnoosista ja yleisesti elämästä jakaminen tuo monelle täysin uutta näkökulmaa arkeen.

Asiakkaamme kommentti:
"Kurssi oli mieltä virkistävä. Ryhmä muodosti oman Whatsapp-ryhmän, jossa saadaan jakaa kokemuksia."

Eväitä arkeen Parkinsonin tautia sairastavan kurssilta

Kurssilla keskitytään oman henkilökohtaisen kuntoutustaipaleen rakentamiseen. Kurssin alussa luodaan kuntoutussuunnitelma yhdessä asiantuntijoidemme kanssa. Jokainen luo henkilökohtaiset tavoitteet itselleen. Koska on kyse etenevästä ja parantumattomasta sairaudesta, sopeutuminen sairauden kanssa elämiseen on olennaista.

Työkalujen löytäminen toiminnallisuuden ylläpitämiseen on kurssin keskiössä. Lisäksi etsitään yhdessä keinoja jokaisen omaan arkeen. Mikä on mukavaa ja kiinnostavaa tekemistä, jota voi tehdä sairaudesta huolimatta?

Yksilöllisesti etsitään myös keinoja miten oma elämä olisi mahdollisimman hyvää ja kokonaisvaltaisesti mielekäästä sairauden tilasta huolimatta. Jokaisen taival on omanlaisensa ja sairauden kuva ja oirekuva ovat hyvin yksilöllisiä. Voimavarojen löytäminen sen hetkessä elämäntilanteesta on ensiarvoista.

Asiakkaamme kommentti:
"Olen tyytyväinen, että lähdin kurssille. Kurssilta jäi päivittäiseksi tavaksi venyttelyt."

Parkinsonin taudin moninaiset oireet

Parkinsonin tauti sisältää erilaisia oireita, kuten liikkeen hidastumista, tasapainovaikeuksia, raajojen vapinaa tai esimerkiksi muutoksia puheentuotossa. Myös kognitiiviset, tiedonkäsittelyyn liittyvät oireet ovat yleisiä, jolloin haasteita saattaa ilmetä esimerkiksi hahmottamisessa, uuden oppimisessa, keskittymiskyvyssä tai muistitoiminnoissa. Oireiden eri osa-alueita käsitellään kurssilla ja ymmärrys tuo mukanaan myös keinoja. Esimerkiksi puheterapeutti voi auttaa puheentuottamisen haasteissa ja fysioterapeutti voi antaa vinkkejä fyysisen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja omatoimiseen harjoitteluun kotona.

Myös henkinen puoli on olennainen osa oirekuvaa. Arki ei ole enää samanlaista ja diagnoosi on aina jonkinasteinen kriisi. Uniongelmat, masennusoireet ja mielialaan liittyvät muutokset kulkevat usein käsi-kädessä sairauden kanssa. Vertaistuen lisäksi psykologin tuki voi olla äärimmäisen antoisaa ja tarpeellista. Myös palautumisen ymmärtäminen ja tunnistaminen on hyödyllistä ja sitä opetellaan kurssilla.

Asiakkaamme kommentti:
"Liikkuminen luonnossa vertaistuellisessa seurassa kruunasi kurssin."

Vinkkejä arkiliikuntaan

Kuten meille kaikille myös Parkinsonin tautia sairastaville monipuolinen, säännöllinen liikunta on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Kurssilla keskustellaan liikunnan lukuisista terveyshyödyistä ja käydään läpi UKK-instituutin terveysliikuntasuositus, joka toimii suosituksena kaikille suomalaisille. Monipuolinen liikunta ja harrastaminen pitävät yllä kestävyyskuntoa, lihaskuntoa, tasapainoa sekä liikkuvuutta, mikä on tärkeää fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisen näkökulmasta.

Kurssilla harjoitetaan lihasvoimaa ja tasapainoa. Erityisesti alaraajojen lihasvoimaa kehittä-

vällä harjoittelulla sekä spesifeillä tasapainoharjoitteilla voidaan vaikuttaa kävelykyvyn ja tasapainon kohentamiseen sekä ehkäistä kaatumisia. Fyysisissä aktiviteeteissa on otettu huomioon myös liikehalintakykyä ja liikkuvuutta parantava harjoittelu ja sään suosiessa ulkoillaan vaikkapa sauvakävelyn merkeissä.

Hienomotoristen taitojen ylläpitäminen voi olla arjessa vaikeaa vapinaoireiden vuoksi. Olisi kuitenkin tärkeää käyttää mahdollisuuksien mukaan molempia raajoja arjen toimissa, vaikka raajassa ilmenisikin vapinaoiretta tai lihasheikkoutta.

Asiakkaamme kommentti:
"Liikunta on lisääntynyt ja paino tippunut kurssin ansiosta."

Liikehäiriösairauksien kuntoutuskurssit

- Tarkoitettu aikuisille, joilla on todettu Parkinsonin tauti tai Dystonia. Kurssit ovat parikursseja.
- Järjestetään Lohjalla ja Kuusamossa.
- Kurssit ovat Kelan kustantamia.
- Sisältävät kolme viiden päivän kestäväää jaksoa kylpylähotellissa. Lisäksi kurssikokonaisuus sisältää väli- ja seurantayhteydenottoja.
- Seuraavat kurssit alkavat syksyllä, voit hakea nyt myös jo ensi vuoden kursseille. Ota yhteyttä ja autan mielelläni:

Katja Irmola

Palvelupäällikkö, moniammatilliset kuntoutuspalvelut
 P. 040 778 6616
 katja.irmola@coronaria.fi



Kokemuksia Parkkis-miiteistä

Keski-Uudenmaan Parkinson-kerhossa pohdittiin muutama vuosi sitten, kaipaako Parkkis-väki toimintaa kesäisinkin vai karkaavatko kaikki maalle kesälaitumille.

Vaikka koko Suomi olisi kesälomalla ei Parkinson pidä taukoa. Niinpä ihmisillä oli monenlaista kerrottavaa, keskusteltavaa ja kyseltävää. Tässä yksi esimerkki:

Aloimme ensin pelata pukkaa pienellä porukalla, kun tämä alkoi vakiintua kokeilimme pientä eväretkeä Keravanjärvelle. Sekin oli mukavaa. Sitten joku keksi, että Järvenpään Vanhankylänniemi voisi olla hyvä paikka miitteihin kokoontumiseen. Siellä on tilaa pukan pelaamiseen ja on myös luontopolku, uintimahdollisuus, hyvä kahvila, ja muutakin mielenkiintoista.

Olimme etukäteen vain sopineet, että kokoontumiset ovat torstaisin kello 13-15 kesä-, heinä- ja elokuussa. Ohjelma syntyi sitten läsnäolijoiden ja sään mukaan.

Tänä vuonna oli kerassaan upea kesä. Mutta se oli usein liian kuuma pelaamiseen tai luontopolulle, joten useimmiten menimme kahville rupa-telemaan. Ihmisillä oli mo-

nenlaista kerrottavaa, keskusteltavaa ja kyseltävää. Tässä yksi esimerkki:

Yhtenä kesäisenä päivänä olimme vihreässä kamarissa kahvilla, kun ovelta kuului koputus ja sieltä kysyttiin varovasti, onko teillä yksityistilaisuus vai voiko sinne tulla? Pian selvisi, että he olivat etsineet nimenomaan tätä meidän Parkkis-miittiä. Kyseessä oli Pohjanmaalta tälle seudulle muuttamista pohtiva pariskunta. Siinä esitelyämme itsemme ja hetken juteltuamme olimme kuin vanhoja tuttuja ja yhteislaulu raikui koko kahvilassa.

Kesän mittaan kävi useita uusia parkkis-ihmisiä miiteissä ja sai ensikosketuksen kerholaisiin ja kerhon toimintaan. Parkinson ei jää lomalle eikä sitä voi laittaa odottamaan. Se etenee varmasti kuin tauti. Niinpä on koettu hyväksi, koronasta huolimatta, että meillä on mahdollisuus tavata parkkis-tuttuja myös kesällä, ja että pääsemme keskustelemaan samoista vaivoista kärsivien ihmisten kanssa.

Toivottavasti näemme myös syksyllä muussakin kerhotoiminnassa!

Sampo Sulopuisto
pj, Ku Parkinson-kerho

Savusauna keskellä kaupunkia

Kainuun Parkinson-yhdistyksen savusauna on keskellä kaupunkia, nykyisellä pienteollisuus- ja teknologia-alueella, parin kilometrin päässä varsinaisesta keskustasta. Petäisenniska Kajaaninjoen varrella on määritelty valtakunnallisesti merkittäväksi kulttuuriympäristöksi, asutusta siellä lieene ollut jo rauta- ja kivikaudella ja 1800-luvulla tervansoutajien reitti, joka alkoi Sotkamosta ja Kuhmosta, kulki Kajaanin kautta Ouluun.

Vanha savusauna oli ollut pitkään pois käytöstä, kun Kainuun Parkinson-yhdistys osti sen yli 20 vuotta sitten. Jo tuolloin sauna kunnostettiin talkoovoimin ja sauna oli laajasti sekä yhdistyksen omassa käytössä ja vuokrattuna. Vaikka saunasta huolehdittiin hyvin, vuosien mittaan se alkoi olla uuden kunnostuksen tarpeessa.

Viime vuoden lopussa alkoi savusaunan peruskorjaus, jossa tarvittiin talkootyöntekijöiden lisäksi paikallisten yritysten apua sekä taloudellisesti että työntekijöinä. Myös yksityishenkilöt ovat tukeneet kunnostustyötä ja peruskorjaus päättyi sopivasti, kun saunan rakentamisesta oli kulunut 80 vuotta. Piha on



pengerretty ja terassit rakennettu, liikkuminen tehty helppokulkuiseksi, uudelta laiturilta voi pulahtaa uimaan ja pihapiirissä on kaksi grilliä. Saunarakennuksessa on pukutila, wc on erillinen ulkorakennus. Lisäksi on vielä tuparakennus keittiökalusteineen, juomavesi tosin täytyy tuoda tullessa, sillä vesijohtoa eikä kaivoa tontilla ole.

Peruskorjauksen valmistumista juhlistettiin aurinkoisena lauantapäivänä syyskuun alussa. Alkumaljana oli kuusenkerkkäsimaa ja Kainuun Parkinson-yhdistyksen puheenjohtaja kertoi saunan ja sen kunnostuksen vaiheista, lisäksi kuulimme saunan historiaa ja näimme, kuinka Lyylin kellohame heilahti, kun hän kertoi kuulumisia kotikylältään ja lauloi siinä välillä. Tosin Lyylin kotikylä jäi tuntemattomaksi niin nimeltään kuin sijainniltaan, vaikka hän antoi tarkat tiedot kaikesta, mitä kylään liittyi. Lyyli kertoi jopa arvovaltaisen vierailijan tulosta ja hänen seurueensa kunniaksi järjestetystä ohjelmasta, mutta vannotti kuulijoita olemaan hiiskumatta tästä tapahtumasta. Joten en sano siitä enempää, ehkä kuulemme Lyylin kertomuksen vierailusta joskus myöhemmin! Varsinainen ohjelma päättyi Nälkämaan lauluun, ilman sitä ei Kainuussa tapahtumia järjestetä. Ja syntyperäisenä kainulaisena laulan sen aina.

Tarjolla oli grillimakkaraa, kahvia ja pulakranssia sekä itse tehtyjä hilloja juustojen kera. Karaoke-laulu soi taustalla, nähtävänä oli historiallisia kuvia saunasta ja sen remontoinnista ja saunapuodissa myytiin saunavastoja, laudeliinoja, kuusenkerkkähilloa ja monenlaisia käsitöitä. Paikalla oli noin kuusikymmentä henkeä ja aika kului rattoisasti rupatellessa.

Saunaa ja tuparakennusta voi vuokrata, joko yhdessä tai erikseen, ja se lämmitetään vuokraajalle valmiiksi. Jos lomaillette Kainuun suunnalla, Vuokatti on monelle tuttu lomanviettopaikka, ja haluatte savusaunaan, ottakaa yhteyttä Kainuun Parkinson-yhdistykseen. Yhteystiedot ovat yhdistyksen kotisivulla kimppa.yhdistysavain.fi

Teksti: Kaarina Malm

puheenjohtaja

Kuvat: KM ja Mirjami Korhonen





Lapinlahdessa yhdessä liikkumassa

Ulkoilu- ja liikuntapäivää vietettiin pienen lykkäyksen jälkeen kesäkuun alussa. Ajankohta oli mitä parhain: ilma kaunis ja lämmin, puutarha toukokuun sateiden jäljiltä niin vihreä ja vihreä, taivas ja meri syvän sininen - ja maailma näytti auvoisemmalta pandemian kannalta. Oli aika kokoontua! Kivaa oli kauniissa puistossa ja vanhan sairaalan historian havinassa.

Empire-tyylille tunnusomaisesti keltainen, Helsingin ”hoviarkkitehti” Carl Ludvig Engelin suunnittelema, H-kirjaimen muotoinen sairaalarakennus valmistui Lapinlahteen 1841. Tänä vuonna oli siis syytä juhlaan: talo täytti 180 vuotta. Lapinlahden sairaala on Suomen ensimmäinen mielisairaala ja ylipäättään Euroopan vanhimpia psykiatrian alan hoitolaitoksia. Tämä ”hoidonhoitolaitos” sai alkunsa keisari Nikolai I:n käskystä, ja se toimi ”Suomen psykiatrian lippulaivana” vuoteen 2008 saakka. Nykyään rakennus on suojeltu eikä sen kohtalosta ole vielä lopullisesti päätetty.

Kukoistava puutarha

Kuljimme hiljaksen talon ympäristä istutuksia ihailen. Samalla etsimme silmä tarkkana kuvasuunnistuksen rasteja.

Lapinlahden puutarha on edelleen laaja. Siellä kasvaa noin 100 puuvartista ja 300 ruohovartista kasvilajia. Monet koristekasvit voivat olla puolentoista sataa vuotta vanhoja ja jotkin puut vielä parikymmentä vuotta vanhempia.

Sairaalan ylilääkärit olivat 1800-luvulla kovin kiinnostuneita puutarhasta. He hankkivat erikoisia kasveja matkoiltaan ja tuuillaan. Yksi lääkäreistä oli niin innostunut kasvitieteestä, että joidenkin mielestä hänen olisi pitänyt antautua sille kokonaan. Kasviharrastuksen voi hyvin ymmärtää sitä taustaa vasten, että lääkäreiden piti 1800-luvulla suorittaa tutkinto myös kasvitieteessä.

Menneinä vuosikymmeninä sairaalan suurilla tiluksilla viljeltiin perunaa, juureksia ja muita kasviksia omiin tarpeisiin. Potilaat ottivat

kuntonsa mukaan osaa työhön ja saivat kulkea aidatussa puistossa. Hyvinvointia tuova vaikutus tunnettiin. Sanoohan vanha kiinalainen sananlaskukin: Jos haluat olla onnellinen lopun elämäsi, perusta puutarha.

Ennen sairaalan henkilökuntaan kuului myös puutarhuri. Näistä viimeinen oli Lapinlahden Arvo, joka tuli hoitamaan puutarhaa, vaikka työsuhde oli jo päättynyt.

Hoitajia ja hoidettuja

Talon väestä on juttuja kirjaksi asti. On värikkäitä lääkäripersoonia, ylijämäköitä hoitajia ja kuuluisia potilaita. Otetaanpa tähän yksi esimerkki. 1920- ja 1930-luvulla pitkään ulkoministerinä toiminut Rudolf Holsti tuli yhtenä iltana sairaalaan tapaamaan ystäväänsä, talon ylilääkärinä. Rivakka mieshoitaja luuli ymmärtävänsä yskän ja siirsi mielestään höpsön miehen äkkiä suljetulle osastolle. Yöllä mies oli niin rauhaton ja piti niin kovaa meteliä, että hänet pantiin kylpyyn



rauhottumaan. Aamulla hoitaja kertoi ylilääkärille huvittuneena uudesta potilaasta, joka väitti olevansa ulkoministeri...

Helsingin vanhin yleinen sauna

Lapinlahden sairaala-alueen nykyinen sauna rakennettiin 1880-luvulla henkilökunnan ja potilaiden käyttöön. Se on tietyvästi Helsingin vanhin edelleen käytössä oleva yleinen sauna. Koronan takia yleisiä saunavuoroja ei nyt ole, mutta omalle porukalle tilan voi varata.

Nykypäivän toimijat

Aktiivisesti sairaala-alueen puolesta puhuu Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry, joka on helsinkiläinen mielenterveys- ja kulttuuriyhdistys. Se toimii yhdessä Suomen Mielenterveysseuran kanssa Lapinlahden entisen psykiatrisen sairaalan säilyttämiseksi kaikille avoimena mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin keskuksena – Lapinlahden Lähteenä. Toiminnan kulmakivinä ovat yhteisöllisyys, vertaisuus, osallisuus, vapaaehtoistoiminta, kult-

tuuri, luovuus, luonto ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Lapinlahden sairaalarakennuksessa on kahvila, pieni mielenterveysmuseo, näyttelytiloja ja vuokrattavia työhuoneita. Piharakennuksessa on kaksi kauppaa Puoti ja Patina. Puodissa myydään päärakennuksessa työskentelevien kädentaitajien ja taiteilijoiden töitä. Patina myy lähinnä lahjoitustavaraa Lähteen toiminnan tukemiseksi ja ottaa mielellään vastaan lahjoituksia.

Hyvä mieli ulkoilemalla ja liikkumalla

Me UPYn ulkoilu- ja liikuntapäivään osallistuneet voimme taas kerran todeta, että kyllä liikkumalla saa hyvän mielen. Puutarhakieroksen jälkeen maistuivat kahvit Lähteen kahvilassa. Kiitos!

Teksti: Anu Kivelä

Kuvat: Maaria Hänninen

Aiheesta lisää

<https://lapinlahdenlahde.fi/>

Väkevät sielut – tarinoita Lapinlahdesta -kirja

Tosi tarina: Lapinlahden Arvo <https://areena.yle.fi/1-3648181>

https://fi.wikipedia.org/wiki/Lapinlahden_sairaala





POSTIKORTTEJA MYYNNISSÄ

UPY ry myy yhdistyksemme jäsenen, Kaarina Luodon suunnittelemaa postikortteja. Kortteja on neljä erilaista, joista yhdessä "Hyvää joulua ja onnea uudelle vuodelle!" -teksti ja kolme muuta ilman tekstiä. Kortit maksavat 1,50 €/kpl sisältäen kirjekuoren. Myynti UPY:n toimistolla tai yhdistyksen tilaisuuksissa. Ei postimyyntiä.