

# TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 1.2026**  
**27.2.2026**



## Innolla uusiin haasteisiin

### *Uuden puheenjohtajan terveiset: Yhteisön voima ja vertaistuen merkitys*

Aloitin tehtäväni Keski-Suomen Parkinson -yhdistyksen puheenjohtajana sekä innolla että jännityksellä. Vaikka Parkinsonin tauti ei kosketa minua henkilökohtaisesti, se on ollut lähellä arkeani, ja sitä kautta olen oppinut arvostamaan vertaistuen ja yhteisön voimaa. Puheenjohtajaksi pyytäminen oli minulle suuri luottamuksenosoitus, ja toivon olevani sen arvoinen.

Työskentelen varhaiskasvatuksen opettajana ja viihdyn aktiivisessa arjessa niin perheen, harrastusten kuin vapaaehtoistoiminnan parissa. Koke-musta yhdistystoiminnasta on kertynyt vuosien varrella monissa rooleis-

sa, ja uskon sen tukevan myös tässä tehtävässä.

Yhdistyksemme vahvuus on sen jäsenissä — teidän kokemuksissanne, ideoissanne ja halussanne tukea toisia. Odotan, että pääsemme yhdessä kehittämään toimintaamme entistä lämpimämmäksi ja aktiivisemmaksi yhteisöksi. Pyrin olemaan tavattavissa kerhopäivinä aina kun työ sen sallii.

Lämmintä ja valoisaa kevättä toivottaa

**Heli Palmros**

*Puheenjohtaja*

*Keski-Suomen Parkinson -yhdistys ry*



**Keski-Suomen Parkinson -yhdistys ry:n sääntömääräinen**

## **KEVÄTKOKOUS**

**Maanantaina 23.3.2026 klo 17.00**

**Paikka: Sepänkeskus, Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä**  
**Kokouksessa käsitellään sääntöjen 7 §:n mukaiset asiat.**  
**Kahvitarjoilu** **Hallitus**

### **Nyt hiihtämään**

Tänä talvena on ollut monia pakkaspäiviä, mutta ei paljoa lunta. Ei siis hyvät kelit hiihtäjille. Onnistuin kuitenkin tekemään muutamana päivänä hiihtolenkin.

Kesäaikaan luonnossa on mukava liikkua, mutta jos askel on lyhentynyt, eikä jalka enää nouse yhtä korkealle kuin aikaisemmin, alkaa jalka laahaamaan. Talvella tilanne voi olla helpompi. Hiihtäminen sujuu, vaikka jalka vähän laahaisikin. Tasapaino on helpompi säilyttää ladulla, joka on tasaisella maalla taikka järven jäällä.

Nyt kaikki parkkislaiset sukset alle ja aurinkoisille järvien jäille hiihtämään.

*Jorma Salonen*

#### **Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry**

Kyllikinkatu 1  
40100 Jyväskylä  
[www.ksparkkis.parkinson.fi](http://www.ksparkkis.parkinson.fi)

**Heli Palmros**  
*Puheenjohtaja*  
Puh. 044 3367 336  
[heli.palmros@gmail.com](mailto:heli.palmros@gmail.com)

**Taina Toikkanen**  
Varapuheenjohtaja,  
puh. 040 8289 369  
[taina.toikkanen@gmail.com](mailto:taina.toikkanen@gmail.com)

**Ari Liukko**  
Sihteeri,  
puh. 0400 649 401  
[ari.liukko@isannointikaksikko.fi](mailto:ari.liukko@isannointikaksikko.fi)

#### **Topamiini-jäsenlehti**

**Päätoimittaja Heli Palmros**  
Puh. 044 3367 336  
[heli.palmros@gmail.com](mailto:heli.palmros@gmail.com)

**Taina Toikkanen**  
*Toimitus*  
puh. 040 8289 369  
[taina.toikkanen@gmail.com](mailto:taina.toikkanen@gmail.com)

**Markku Terva-aho**  
*Toimitus*  
puh. 050 517 4868  
[markku.tervaaho@gmail.com](mailto:markku.tervaaho@gmail.com)

**Markku Syrjälä**  
Kotisivujen ylläpito  
Puh. 0400 542 723  
[markku.x.syrjala@gmail.com](mailto:markku.x.syrjala@gmail.com)

#### **Liikehäiriö sairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija**

**Annukka Tuovinen**  
puh. 0400 391 853  
[annukka.tuovinen@liikehairio.fi](mailto:annukka.tuovinen@liikehairio.fi)

#### **Liikehäiriö sairauksien liitto ry**

Käsityöläiskatu 4,  
20100 Turku  
puh. 02 274 0400  
[www.liikehairio.fi](http://www.liikehairio.fi)

#### **YHDISTYKSEN KERHOT Jyväskylän seutu**

**Kari Asikainen,**  
puh. 040 470 6002  
[jkl.parkkis@gmail.com](mailto:jkl.parkkis@gmail.com)

**Yhdistyksen pankkitili:  
FI06 5290 0220 6727 43**

# Järjestötoiminnan asiantuntijan asiaa

## *Sopeutumisvalmennuksen, kuntoutuksen ja omahoidon merkitys Parkinsonin tautia sairastavalle*

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, joka vaikuttaa liikkumiseen, toimintakykyyn ja arjen sujuvuuteen. Sairauden kanssa eläminen on kokonaisvaltainen prosessi, jossa fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset haasteet kietoutuvat yhteen. Siksi pelkkä lääkehoito ei useinkaan riitä ylläpitämään hyvää elämänlaatua. Sopeutumisvalmennus, kuntoutus ja omahoito muodostavat kokonaisuuden, joka antaa sairastuneelle ja hänen läheisilleen välineitä arkeen, toimintakyvyn ylläpitämiseen ja sairauden kanssa elämisen hallintaan.

### **Sopeutumisvalmennus – tukea arkeen ja yhteisöllisyyteen**

Sopeutumisvalmennus on moniammatillista ja yhteisöllistä tukea, jossa keskitytään tiedon, taitojen ja vertaistuen tarjoamiseen. Parkinsonin tautiin liittyvät muutokset voivat herättää epä tietoisuutta, pelkoja ja kysymyksiä, joihin on helpompi löytää vastauksia yhdessä muiden sairastuneiden kanssa. Sopeutumisvalmennuksessa käsitellään esimerkiksi sairauden vaikutuksia arkeen ja toimintakykyyn, keinoja hallita oireita ja jaksamista, oikeuksia, palveluita ja yhteiskunnan tukimuotoja sekä vertaistuen voimaa ja yhteisön merkitystä.

Kun sairastunut saa mahdollisuuden pohtia omaa tilannettaan turvallisessa ympäristössä ja ammattilaisten ohjaamana, syntyy rohkeus ja luottamus suunnitella tulevaisuutta. Myös läheiset hyötyvät sopeutumisvalmennuksesta – heidän roolinsa on usein suuri, ja arjen haasteet koskettavat koko perhettä.

### **Kuntoutus – toimintakyvyn tukipilari**

Kuntoutus on Parkinsonin tautia sairastavalle yhtä tärkeä osa hoitoa kuin lääkitys. Se ei paranna sairautta, mutta se auttaa ylläpitämään toimintakykyä, liikkumista, tasapainoa, lihasvoimaa ja puhetta. Varhainen kuntoutus on erityisen hyödyllistä, sillä sen avulla voidaan ehkäistä toimintakyvyn nopeaa heikkene mistä ja vahvistaa keinoja toimia arjessa mahdollisimman itsenäisesti. Keskeisiä kuntoutusmuotoja ovat: Fysioterapia,

joka ylläpitää liikkuvuutta, tasapainoa ja voimatasoja. Toimintaterapia, joka tukee arjen toimintojen sujuvuutta ja itsenäisyyttä. Puheterapia, joka auttaa puheen, äänenkäytön ja nielemisen haasteissa. Ryhmämuotoinen liikunta, kuten tanssi, keilaus, kävelyryhmät ja vesiliikunta, joita monet alueiden yhdistykset järjestävät.

### **Omahoito – aktiivinen rooli hyvinvoinnin rakentajana**

Omahoito on niitä pieniä ja suuria valintoja, joita sairastunut tekee päivittäin. Se ei tarkoita yksin jäämistä, vaan aktiivista osallistumista oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Parkinsonin tauti vaikuttaa jokaiseen yksilöllisesti, joten omahoito on myös oman itsensä kuuntelemista ja toimintatapojen muokkaamista tarpeiden mukaan. Tutkimuksissa on osoitettu, että aktiivinen omahoito parantaa elämänlaatua ja ylläpitää toimintakykyä. Pienet päivittäiset teot voivat olla hyvin merkityksellisiä pitkällä aikavälillä.

Tärkeitä omahoidon osa-alueita ovat:

- Säännöllinen ja monipuolinen liikunta
- Riittävä lepo ja palautuminen
- Ravitsemuksesta huolehtiminen
- Lääkityksen johdonmukainen toteutus
- Mielekkäät harrastukset ja sosiaaliset suhteet
- Asenteen ja toivon ylläpitäminen

### **Sopeutumisvalmennuksen ja kuntoutuksen järjestämistä vastaavat**

**Hyvinvointialue** (vammaispalvelu-laki): Hyvinvointialueet vastaavat sopeutumisvalmennuksesta silloin, kun se myönnetään vammaispalvelulain perusteella. Palvelu on määrärahasidonnainen ja yksilöllisesti harkittava.

**Kela** (lääkinnällinen kuntoutus):

Kela järjestää sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja osana vaativaa lääkinnällistä ja harkinnanvaraista kuntoutusta. Kurssseille voivat osallistua myös läheiset.

**Järjestöt** (STEA-avusteinen toiminta):

Järjestöt toteuttavat täydentäviä sopeutumisvalmennuksen (kurssitoiminnan) muotoja STEA-avustusten turvin. Toiminta painottuu vertaistukeen eikä korvaa julkisen sektorin lakisääteisiä velvoitteita.



### **Liikehäiriösairauksien liiton kurssitoiminta**

Liikehäiriösairauksien liitto tarjoaa liikehäiriösairaille ja heidän läheisilleen kursseja, jotka tukevat sopeutumista sairauteen ja sen mukanaan tuomiin muutoksiin.

Valikoimasta löytyy diagnoosikohtaisia kursseja sekä kaikille eri liikehäiriösairauksia sairastaville yhteisiä, teemallisia kursseja. Valtaosalle kurseista voi hakeutua yhdessä läheisen kanssa. Läheisille on tarjolla myös oma läheisten verkkokurssi. Osa kurseista järjestetään yhteistyössä Neuroliiton kanssa, jolloin kurssilla on myös muita neurologisia sairauksia sairastavia.

### **Löydät vuoden 2026 kurssitarjontamme täältä:**

<https://www.liikehairio.fi/palvelut/parkinsonin-tauti/kurssit>

ja myös täältä:

<https://www.liikehairio.fi/content/uploads/2025/11/palveluesite-2026-web.pdf>

Esimerkiksi uutta! 1626 Luovuus ja kädentaidot Kenelle: Omatoimiset liikehäiriösairaat  
Ajalla: 8.9.-10.9.2026 Paikka: **Jyväskylä**

Voit myös soittaa ja kysellä kurssiesittämme kussitoiminnan asiantuntijoille p. **02 2740 418** (ti-to klo 12-14) tai [kurssi@liikehairio.fi](mailto:kurssi@liikehairio.fi)

Hakeuduhan kuntoutuksen äärelle, ja muistathan...sosiaalinen kassakäyminen ja vertaistuki on keskeinen hyvinvoinnin rakentaja!

Iloista keskitalvea!

**Annukka**

[annukka.tuovinen@liikehairio.fi](mailto:annukka.tuovinen@liikehairio.fi)  
p. 0400 391 853

## Eurooppa neljä tarjosi kylmää kyytiä

Vuoden 2025 viimeinen jäsentapahtuma oli Teatteri Eurooppa Neljän 18. joulukuuta tarjoilema *Kylmää kyytiä* –näytelmä. Yhdistys varasi yhteensä 30 lippua, jotka kaikki myytiin jäsenille ja läheisille. Hirtehisen hilpeä musiikkikomedia kutkutteli mukavasti nauhermoja joulukiiireiden lomassa. Väliajalla nautittiin vielä joulukahvit. Yhdistys osallistui lippu- ja kahvikustannuksiin.

## Yhdistyksen suru- adresseja myytävänä

Muistathan, että K-S Parkinson-yhdistykselle on teetetty omia suruadresseja. Adressien kuvat on julkaistu **Topamiinin numerossa 1/2025**. Jos lehti ei ole tallessa, voit katsoa kuvat ja muistolauseet kotisivuiltamme [www.ksparkkis.parkinson.fi](http://www.ksparkkis.parkinson.fi) Adressien hinta on 15 €/kpl. Niistä voit kysyä lisää Markku Terva-aholta, puh. 050 517 4868.



## Yhdistyksen uusi hallitus kaudelle 2026

Uusi hallitus aloitti toimikautensa vuoden alussa. Kuvassa eturivissä vas. Markku Syrjälä (hvj), Heli Palmros (hpj), Taina Toikkanen (hvpj), takana vas. Kari Kontio (hvj), Kari Asikainen (hj), Jorma Salonen (hj, rahastonhoitaja), Ari Liukko (hj, sihteeri), Tapio Jauhiainen (hj).

Kuvasta puuttuvat Lauri Pietilä (hvj), Aila Leppänen (hvj).

## Yhdistyksen jäsenmaksusta

Parkinson-yhdistyksen jäsenmaksu on tällä hetkellä 30 euroa vuodessa. Siitä yhdistys saa 18 euroa ja loput 12 menee liitolle. Jäsenmaksuilla katetaan mm. jäsenille suunnattujen toimintojen kuluja. Maksun suuruus saattaa joistakin tuntua korkealta, mutta jäsenet saavat vastineeksi myös merkittäviä etuja, kuten tapahtumien osallistujakustannusten ja matkakustannusten hyvityksiä, liiton Hermolla-lehden, Topamiini-jäsenlehden, asiantuntijaluennot, jne.

Joiltakin alueilta on kantautunut viestiä, että jäseniä on eronnut, kun eivät pysty maksamaan jäsenmaksua. Se on valitettavaa. Omasta yhdistyksestä me korostetaan, että mikäli sinulla on vaikeuksia suoriutua jäsenmaksusta, ota yhteys puheenjohtajaan (Heli Palmros, puh. 0443367 336). Voitte sopia maksujärjestelystä joko jakamalla se useampaan erään tai sopimalla muista ratkaisuista.

## Tekoälylläkö runoilijaksi?

*Salosen Jormalta tuli sähköpostiini viesti: "Kokeilin tekoälyä. Pyysin tekemään runon. Toinen parkinsonista ja toinen levodopasta".*

*Jokainen voi arvioida tekoälyn runoilutaidot. Viekö se tulevaisuudessa leivän kirjailijoilta vai tekeekö se helpomaksi tuottaa tasokasta prooaa ja lyriikkaa?*

*Ja tässä on tulos!*

### PARKINSON

Askel on lyhyt ja tahtoisi viipyä, kuin hiekka, joka saappaisiin tarttuu. Vapina saapuu kuin kutsumaton vieras, joka sormenpäissä hiljaa varttuu. Se on hidas tanssi vasten tahtoa, liike, joka etsii kadonnutta suuntaa. Vaikka keho joskus jäätyy paikoilleen, mieli yhä vapaana uusia polkuja luotaa. Jokainen askel on voitto ja taistelu, sisun ja voiman hiljainen osoitus. Vaikka sairaus piirtää varjoja tielle, on jokainen hetki elämän arvoinen todistus

### LEVODOPA

Kuin kello, joka käydä ei jaksaa, on liike muuttunut raskaaksi maksaa. Pysähtyy jalka, jää kesken heilaus käden, vaan sytyttää levodopa pienen säteen. Se on avain, joka lukkoon hiljaa sopii, kun keho uusia reittejä takaisin opii. Se muuttuu mielen viestiksi, voimaksi uuteen, kantaen kulkijan takaisin sujuvuuteen. Ei jäykkyys enää saa kaikkea voittaa, kun lääke saa uuden päivän koittaa. Se antaa askeleen, se antaa liikkeen vapaan, palauttaen elämän tuttuun ja hyvään tapaan.

## Uuden puheenjohtajan tervehdys vuoden ja vuoron vaihtuessa

*Lämmin kiitos Vilholle hänen pitkästä ja ansiokkaasta puheenjohtajakaudestaan. Hänen työnsä jälki näkyy vahvasti yhdistyksen toiminnassa ja sen saamassa arvostuksessa. On kunnia jatkaa hänen viitoittamaansa työtä.*

Kiitän myös hallitusta osaavasta ja sitoutuneesta työstä. Teidän panoksenne on ollut korvaamaton yhdistyksen jatkuvuudelle ja kehittämiselle. Kokeneen hallituksen tuki antaa varmuutta tarttua tehtävään ja rakentaa toimintaa eteenpäin.

Vaikka minulla ei ole omakohtaista kokemusta Parkinsonin taudista, olen nähnyt sen vaikutuksia lähel-

tä. Se on lisännyt ymmärrystäni siitä, kuinka tärkeää vertaistuki ja yhteisöllisyys ovat. Kiitos hallitukselle lämpimästä vastaanotosta. Toivotan uudet jäsenet sydämellisesti tervetulleiksi. Jokainen tuo mukanaan arvokasta näkökulmaa ja voimaa yhteiseen tekemiseen. Vilholle vielä kerran lämmin kiitos arvokkaasta työstä. Jatketaan yhdessä luottavaisin mielin kohti tulevaa.

Hyvää uutta vuotta 2026!

*Heli Palmros*

*Keski- Suomen Parkinson yhdistyksen puheenjohtaja*

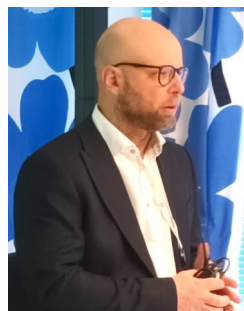


*Vahdinvaihto tehtiin Eurooppa 4:n Kymä Kyytiä—esityksen väliajalla. Uusi puheenjohtaja ottaa vastaan yhdistyksen papereita edeltäjältään Vilholta.*

## Talous- ja lakiasioita kuukausitapaamisessa

**Parkinson-kerhon helmikuun kuukausitapaamisessa saatiin katsaus talousasioiden näkymistä ja kaikille tärkeistä edunvalvontavaltuuksista.**

Talousnäkymiä valotti Keski-Suomen Osuuspankin senior varainhoitaja **Antti Ketola**. Hänen mukaansa



*Antti Ketola*

OP:n asiakkaiden korttimaksut viittaavat kulutuksen parantuneen. Joulukuussa OP:n asiakkaiden korttimaksut kasvoivat arvoltaan 2,8 % vuoden takaa ja viime

viikkojen aikana maksujen kasvuvauhti on edelleen kiihtynyt.

Suomalaisten talletukset nousivat kaikkien aikojen ennätykseen, vaikka korot laskivat. Marraskuun lopussa kotitalouksilla oli talletuksia 115,7

miljardia euroa.

Kuluttajien luottamus laski edelleen tammikuussa, työttömyyden pelko aiheuttaa epävarmuutta. Ketola valaisi myös sijoitusnäkymiä vertaamalla sijoittamista suoraan osakkeisiin tai rahastoihin. Sijoittajat kokevat jossain määrin epävarmuutta presidentti Trumpin toimintojen johdosta. Joka tapauksessa Ukrainan sota aiheuttaa varovaisuutta talousrintamalla.

OP:n juristi **Pia Friman** kertoi monille meille tarpeellisista ja ajankohtaisista edunvalvonta-asioista.

Pia Frimanin esitelmä herätti kovasti kiinnostusta kuulijoissa. Kuka voi olla se luotettava henkilö, läheinen tai joku ulkopuolinen, joka voisi hoitaa sinun asioitasi silloin, kun toimintakyky heikkenee siinä määrin, ettei itse kykene asioitasi hoitamaan. Edunvalvontavaltakirja on syytä tehdä hyvissä ajoin

Kun edunvalvontavaltakirja tehdään, se ei tule heti voimaan. Valta-



*Pia Friman*

kirja ei vie sinulta oikeustoimikelpoisuutta, ei vielä vaikka se vahvistettaisiinkin.

Kun valtakirja tehdään, valtuuttaja voi päättää, mitä asioita valtuutettu voi hoi-

taa. Valtakirjalla voi hoitaa mm. talous- ja yhtiökokousasioita ja henkilöä koskevia (lähinnä terveyteen liittyviä) asioita, jos ne on mainittu valtakirjassa. Suositeltavaa olisi tehdä yleisluonteinen valtuutus, jolloin valtakirjalla voi hoitaa kaikkia valtuuttajaa koskevia asioita, myös terveyteen liittyviä.

Edunvalvontavaltakirjan laatiminen on syytä antaa asiantuntijan (esim. pankin laimiehen) tehtäväksi, että kaikki asiat tulee huomioiduksi.

*Teksti Markku Terva-aho*

# Tietoa tarjolla **Edenneen Parkinsonin taudista ja sen hoidosta**

*Jyväskylän kaupunginkirjaston Minnansali lähes täyttyi, kun yli 70 Parkinsonin tautia sairastavaa ja heidän läheistään tuli Liikehäiriösairauksien liiton ja Abbvien järjestämään tilaisuuteen kuulemaan taudista ja sen hoidosta. Tapahtuma osoittaa, että tietoa tarvitaan, vaikka sitä on varsin paljon tarjolla eri lähteissä.*

## **Parantavaa lääkettä ei vielä näkyvissä**

Vaikka Parkinsonin tautia ja lääkkeitä tutkitaan maailmalla paljon, ei taudin syntyä täysin tunneta eikä parantavaa lääkettä tautiin ole löydetty.

Neurologian erikoislääkäri **Katriina Paloviita** kertoi Parkinsonin taudista ja sen vaikutuksista elämään. Sairaus johtuu siitä, että dopamiinia välittäjäaineena käyttävät hermosolut tuhoutuvat osittain. Lääkehoidolla dopamiinia pyritään viemään aivoihin.

Oireet korostuvat, kun aivoissa välittäjäaineena toimivan dopamiinin määrä vähenee. Lääkkeillä pyritään korjaamaan dopamiinin vajausta, jolloin lääke toimii joillakin henkilöillä huumausaineen tavoin. Hyvänolon tunteen vuoksi joskus lääkemäärät saattavat nousta aika isoiksi. Liikunnan vaikutusta motoristen oireiden hoitoon ei voida liiaksi korostaa. Lääkehoidon ohella liikunta muodostaa vähintään puolet hoidosta. Tautia se ei paranna, mutta toimintakykyä voidaan ylläpitää pidempään. Vaikka sairaus vaikuttaa toimintakykyyn, kehotetaan, että liiku siitä huolimatta. On vain yritettävä löytää itselle sopiva liikuntatapa.

Parkinsonin tauti voi vaikuttaa myös puheeseen niin, että puheääni hiljenee.

- Iäkkäissä pariskunnissa, joissa toinen ei kuule ja toinen ei saa ääntä, voi Parkinson olla vallan mahtava yllätys. Voitte uskoa, että asiaa on käsitelty usein vastaanotolla, kertoo Katriina Paloviita.

Lääkkeettömässä hoidossa ja fysioterapiassa voidaan parantaa kävelynopeutta, askelpituutta, tasapainoa. Liikkuminen on elämänikäinen projekti. Iäkkäänä ei paljon lohduta sanoa,



että kyllä minä nuorena olin kova urheilemaan!

Ravitsemuksen merkitys on suuri, jotta saadaan lihassmassaa toimintakyvyn ylläpitoon. Ruokailun sovittamisen lääkkeiden oton kanssa voi olla haasteellista. Ennen ja jälkeen ruokailua tulisi lääkkeiden otosta olla puolesta tunnin tuntiin, jotta lääkkeet ehtivät imeytyä. Tämä koskee erityisesti runsaasti proteiinia sisältäviä ruokia. Samalla pitäisi nauttia runsaasti nestettä, vähintään 1,5 litraa päivässä. Moni kuitenkin vähentää nestettä, koska se lisää vessakäyntien tarvetta. Säännöllinen, kuitupitoinen ruoka ja riittävästi nestettä on kuitenkin tärkeää.

## **Hoitoja lääkkeistä laiteavusteisiin**

Lääkkeet eivät paranna, ne lievittävät. Ne eivät pysäytä tai hidasta sitä, vaan hoitavat vain oireita.

Tilavaihtelut (on/off) voivat olla arvaamattomia ja lääkkeistä riippumattomia. Pakkoliikkeet ovat tahattomia, hallitsemattomia äkkiliikkeitä. Koska diagnooseja tehdään 30-80 -vuotiaille, on selvää, että lääkityskin muodostuu yksilöllisesti potilaan mukaan.

Kun lääkehoidoilla ei saavuteta toivottua tulosta, voi kyseeseen tulla laiteavusteinen hoito. Tällaisia ovat pumppuhoidot (kolme erilaista), jossa lääke viedään suoraan ihon alle, suolistoon tai pysyvällä avanteella.

Syväaivostimulaatioissa taas ohuet elektrodit viedään aivojen tyvitumakkeeseen. Potilaan soveltuvuus testataan tarkoin ja toimenpiteen suorittaa yliopistollinen sairaala. Tietyissä rajoissa potilas voi itse säätää laitetta. Keski-

Suomessa näitä on asennettu noin 30 kpl.

Ei-motoriset oireet vaikuttavat merkittävästi elämänlaatuun. Tällaisia ovat hitaus, vapina, jäykkyys, psyykkiset, kognitiiviset ja

käyttäytymisen häiriöt, autonomisen hermoston toimintahäiriöt, unen ja viireystilan häiriöt, aistitoimintojen häiriöt.

## **Liikunnan merkitys korostuu**

Terveysliikuntasuositus kaikille yli 65-vuotiaille on 2,5 h useina päivinä viikossa reipasta liikuntaa tai 1 h 15 min rasittavaa liikuntaa ja lisäksi lihaskuntoharjoittelua kahdesti viikossa.

Fysioterapeutti **Kalle Saramäki** kehottaa kaikkia harrastamaan oireiden mukaista liikuntaa.

- Jos aikaisemmat liikuntamäärät tuntuvat liian raskailta, muuta harjoittelua itsellesi sopivaksi. Tärkeää on päivittäinen liikunta. Suositeltavia lajeja ovat kävely, sauvakävely, kuntosali, jooga, vesijuoksu, tanssi, keilaus - mikä tahansa liikunta, joka voi auttaa arjen hallinnassa, sanoo Saramäki.

Ravitsemusterapeutti **Nea Kurvinen** painotti, että oikea ruokavalio sisältää riittävästi proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja, vitamiineja kivennäisaineita, kuituja ja nestettä. Niitä saadaan eläinkunnan tuotteista, kuten liha, kala, kana, kananmuna, maitotuotteet ja rasva. Lisäksi kasvikset, marjat ja hedelmät kuuluvat hyvään ruokavalioon. Jos syöminen vaikeutuu, tulisi silloin käyttää pehmeitä koostumuksia, kuten esimerkiksi soseutettuja ruokia.

*Teksti Markku Terva-aho*

## Tarpeellista tietoa hakemassa

Laukaalainen pariskunta **Heli** ja **Olavi Tarvainen** huomasivat ilmoituksen edenneen Parkinsonin tietopäivästä Keski-Suomalaisessa ja päättivät saman tien ilmoittautua mukaan tapahtumaan. Olavilla oli todettu Parkinsonin tauti vajaa puoli vuotta sitten. Hän oli hakeutunut lääkärille käsien vapinan vuoksi.

- Vähän luettiin netistä ja saatiin aavistus, mistä tässä oli kysymys.

Konttilääkäriltä (Citymarketin parkki-alueella oleva lääkäriasema) saatiin lähete neurologille, jolta sitten kuulin diagnoosin, sanoo Olavi.

Rauhallinen Olavi (80) sanoi, ettei diagnoosi pahemmin heilauttanut. Sähköasentajana työuransa tehnyt mies ottaa asiat asioina. Pariskunta on tyytyväinen, ettei sairaus vaivaa juuri tällä hetkellä. Heli ja Olavi ovat tyytyväisiä päätökseensä lähteä tilaisuuteen kuulemaan asiantuntijoiden luentoja ja kuulemaan yhdistyksen tarjoamista palveluista.



Taina Toikkanen esitteli Heli ja Olavi Tarvaiselle Parkinson-yhdistyksen toimintaa.

## Ensikosketus SisuGrip-kävelysauvoihin

*Keski-Suomen Parkinson -yhdistys sai viime syksynä 2025 lahjoituksen SisuGrip-kävelysauvat, jotka edustavat valmistajan mukaan uusinta muotoilua kävelysauvojen kehityksessä.*



Keski-Suomen Parkinson-yhdistykselle lahjoitetut SisuGrip-kävelysauvat pääsivät syksyllä jäsenien testiin. Itse en

ollut aiemmin käyttänyt kävelysauvoja, joten lähdin liikkeelle avoimin, mutta maltillisin odotuksin. Säädot kohdilleen, piikit esiin ja menoksi! Sauvojen vaakatasoon taivutetut ergonomiset kahvat tuntuivat aluksi oudoilta, etenkin kun rannelenkkiä ei ollut. Ensiaskeleet menivät sauvoja laahatessa, mutta pian huomasin ranteen pysyvän luonnollisessa asennossa ja otteen tuntuvan yllättävän mukavalta. Kun rytmi löytyi ja sauva alkoi osua maahan oikeassa kulmassa, kävely muuttui kevyeksi ja varmaksi. Kahvojen jousimainen muoto toi liikkeeseen pientä, miellyttävää ”pomppua”.

Lyhyen totuttelun jälkeen lenkki oli yllättävän energinen ja hauska. Suositelen kokeilemaan SisuGrip-sauvoja, erityisesti jos perinteiset kävelysauvat



eivät ole aiemmin innostaneet. Yhdistyksen sauvat ovat Tainan kautta lainattavissa kerhopäivinä.

*Liikunnan iloa toivottaa Peejii Heli*

Päijät-Hämeen Parkinson-yhdistys järjestää kaikille avoimen

### KEVÄTTÄ RINNASSA

-konsertin Messilän Markkina-ravintolassa

**19.4.2026 klo 13.00**

Konsertissa esiintyvät

**Hannu Lehtonen ja Seppo Hovi**

Konserttilippu ennakoon

31.3.2026 asti 25,00 €, sisältäen pullakahvit (ovelta 30,00 €).

### LIPPUVARAUKSET

p. 045 323 0347

tai [annikki.er20@outlook.com](mailto:annikki.er20@outlook.com)

Maksu yhdistyksen tilille:

**FI19 4212 1120 0265 90**

**muista viite1012**

**TERVETULOA**

### Karaokea ja puutöitä

Jyväskylän kerholta on lainattavissa veloitusetta **karaoke-laitteet ja puusorvi**. Jos olet kiinnostunut laulamisesta tai puutöistä, voit kysyä lähemmin Kari Asikaiselta, puh. 040 470 6002.

Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Kyllikinkatu 1

40100 Jyväskylä

## Kerhotoimintaa:

### Jyväskylän seudun Parkinson-kerho

Jyväskylän seudun Parkinson-kerhon kevään 2026 kokoontumiset (Sepänkeskus/Reaktori, Kyllikinkatu 1, Jkl):

2.3. ma

23.3. ma yhdistyksen kevätkok. klo 17

7.4. ti

4.5. ma

Kokoontumisajat klo 14.30—16.30.

Tervetuloa uudet ja vanhat jäsenet ja läheiset. Yhteyshenkilö **Kari Asikainen**, puh. 040 470 6002 tai

jkl.parkkis@gmail.com

### Monipuolista liikuntaa

Parkinson-kerhon liikuntavuorot ovat jäsenille ja läheisille avoimia ja mak-

suttomia (vain keilaus maksaa 20 €/h, joka jaetaan osallistujien kesken).

**Lisätietoja** liikuntavastaavilta **Aila Lepänen**, puh. 040 7167 368 ja **Taina Toikkanen**, puh. 040 8289 369.

### Tanssiliikunta tiistaisin

**klo 12.30-13.30** Jyväskylän Tanssiopiston salilla Vapaudenkatu 48-50. Ohjaajana **Kirsi Nuutinen**. Salille on esteetön kulku myös rollaattorilla ja pyörätuolilla Vapaudenkadun puolelta Postin ja Scandikin välistä (uusi sisäänkäynti). Myös taksi voi pysähtyä tähän. Lisätietoja ailaleppanen@gmail.com tai puh. 040 716 7368.

### Pelkkis ja boccia keskiviikkoisin

**klo 11.30 -13.30**

Monitoimitalon palloiluhalli  
Kuntoportti 3

### Pelkkis ja boccia perjantaisin

**klo 9.30—11.00** Vaajakosken liikuntahalli (ovikoodi Ailalta tai Tainalta)

### Keilaus torstaisin

**klo 16-17**

Jyväskylän keilahalli

Pupuhuhdantie 4

Radan hinta on **20 €/h**

ja se jaetaan keilaajien kesken.

### Seuraa kotisivuja:

**www.ksparkkis.parkinson.fi**

Kotisivuilta löydät ajankohtaisimmat tiedot tapahtumista, vuoro- ja aikataulumuutoksista jne.

## Yhteinen KESÄTAPAHTUMA Tanhuvaarassa ti 2.6.2026

**Keski-Suomen, Kuopion, Mikkelin ja Pohjois-Karjalan Parkinson-yhdistykset järjestävät perinteisen kesätapahtuman Tanhuvaaran Urheiluopistolla Savonlinnan kupeessa.**

Urheiluopiston toimivat tilat ja upea ympäristö takaavat onnistuneen retken. Kaiken kuitenkin kruunaa hyvä seura ja mukava yhdessä tekeminen. Liikkumisen apuvälineet eivät haittaa osallistumista, koska kaiken voi tehdä myös istuen. Ruokailuissa on käsiä myös auttamassa. Tule sinäkin virkistymään ja ota mukaan puoliso, ystävä tai avustaja.

### Ohjelma (alustava)

7.00 Lähtö/Matkakeskuksen terminaali

10.15—10.45 Saapuminen

11.00—11.45 Tuolijumppa

12.00—13.00 Lounas, noutopöytä

13.00—15.00 Savolaiset olympialaiset

15.00—16.00 Kahvit.

Kustannukset (sisältää ruokailun, kahvit ja kuljetuksen) **n. 30 €/hlö**, tarkentuu myöhemmin.

### Ilmoittautumiset 29.4. mennessä

s-postilla **taina.toikkanen@gmail.com**

Tiedustelut: **Taina** puh. 040 8289 369.

Maksu **15.5.2026** mennessä tilille

K-S Parkinson-yhdistys ry,

**FI06 5290 0220 6727 43**

(viitenro 1106).



## SEURAAVA TOPAMIINI NRO 2/2026

Seuraava Topamiini nro 2/2026 ilmestyy toukokuun lopulla. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.5.2026 mennessä sähköpostitse [heli.palmros@gmail.com](mailto:heli.palmros@gmail.com) tai [taina.toikkanen@gmail.com](mailto:taina.toikkanen@gmail.com)

Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän.

Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhotoimintaa ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa.

Kuvat elävöittävät aina myös juttujen sisältöä. Älä siis arkaile.

### Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg (min. 1 Mt)

Teksti: esim. word (erillisenä liitetiedostona)

Valmis aineisto (mainokset): pdf-tiedosto