

TOPAMIINI



**KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 2/2020
29.5.2020**



Kuva Seija Pohjola

K-S Parkinson –yhdistyksen puheenjohtaja on poissa

Vesa Karvinen, 1945-2020



Vesa Kosti Karvinen kuoli 18. maaliskuuta. Hän oli 74-vuotias, syntynyt Joensuussa 12. toukokuuta 1945.

Vesa leikki lapsuuden leikit viisilapsisessa rautatieläisperheessä. Omasta mielestään hän oli suhteellisen rauhallinen ja kiltti lapsi. Isän puolelta hän oli Liperin suunnan Karvisia. Äiti oli lähtöisin Keski-Pohjanmaan Vetelistä.

Kansa- ja kansalaiskoulut käytyään Vesan opintie jatkui Voionmaan opistossa ja Työväen Akatemiassa. Työuran pitkä linja löytyi kirjoittamisesta ja toimittamisesta. Vesa oli mm kunnianarvoisan Kansan Lehti -vinaan viimeiseksi jäänyt pää-

toimittaja. Sosiaalidemokraattisen puolueen tiedotussihteerinä vierähti myös useita vuosia.

Työn lisäksi Vesalla oli aktiiviaikoina useita yhdistys- ja luottamustehtäviä. Häntä kiinnosti työväenliikkeen ja kirkon suhde sekä raittiustyö. Omassa seurakunnassa hänellä oli luottamustehtäviä loppuun asti.

Vesan ykkösihmisiä, elämän valopilkkuja olivat hänelle läheiset ihmiset: yksi tytär ja hänellä yksi lapsi. Siskojakin oli yksi, puolitoista tuntia ennen Vesaa syntynyt kaksossisko. Naimisissa Vesa oli toista kertaa.

Kiinnostus huumoriin ja nauruun muuttui lehdenseen jälkeen yli kymmenen vuoden työrupeamaksi. Aiheesta kertyi yli 1700 koulutusluentoa ympäri Suomea. Kirjoja vitsi- ja huumoriteemasta Vesa kirjoitti täyden tusinan. Uusin Pirkko Remeksen kanssa yhdessä toimitettu Kehukee vuan -kannustaminen kannattaa -teos valmistui aivan hiljattain.

Vesa ehti toimia Parkinson-yhdistyksemme jäsenenä joitakin vuosia. Hänen puheenjohtajakautensa alkoi vasta kuluvan vuoden alusta. Vesa koettiin helposti lähestyttävänä ja humaanina persoonana. Erityisesti hänen elämänmyönteinen sanomansa huumorin ja naurun

tärkeydestä otettiin ilolla vastaan. Kokousmatkoilla Vesan kanssa ei tarvinnut pitkää. Helmikuun lopulla Vesa laittoi FB-sivuilleen päivityksen mustalla huumorilla: ”Mulla on ampumahiihtotauti: tärinää jaloissa.”

Saunominen oli nautintoja, joista Vesa jaksoi iloita vanhempanakin. Lapsuudessa käytiin koko perheen voimin yleisessä saunassa, leireillä telttasaunat tulivat tuksi ja savusaunaseuran jäsenyys oli itsestään selvää.

Kaikista ei Vesan elämäkokemuksella olisi tullut huumorikouluttajaa, sillä sydämen ohitusleikkaus, työpaikan menetyt, syöpä ja monen läheisen ihmisen kuolema oli hänen läpi käytävä ennen kuin Parkinsonin tauti löysi vastustajan Vesasta.

Vesa siunattiin 11.4. 2020 Jyväskylän Mäntykankaan hautausmaan kappelissa. Häntä jäivät kaipaamaan omaisten lisäksi erittäin laaja ystävä- ja tuttavajoukko.

Kari Asikainen

varapuheenjohtaja
Keski-Suomen Parkinson-yhdistys

PS Vesan kirjoittamasta Kaiken takaa löytyi nauru -kirjasta löytyy yhden miehen elämä lapsuudesta vanhuuteen samoissa kansissa. Kirja löytyy mm Huhtasuon lähikirjastosta.

Puheenjohtajan palsta Yllätyskäänteitä

Edellisen Topamiinin ilmestyessä en ajatellut, että kirjoittaisin vielä tälle palstalle. Se kuuluisi itseioikeutetusti puheenjohtajalle. Nopeat käänteet kuitenkin muuttivat tilanteen. Vesa Karvinen ei ole enää joukossamme.

Vesan poismeno tuli meille kaikille suurena yllätyksenä. Lämmin osanotto hänen läheisilleen koko yhdistyksemme puolesta. Vesan puheenjohtajakausi päättyi reiluun kolmeen kuukauteen.

Yhdistyksen hallitus on joutunut uusien haasteiden eteen myös koronaviruksen vuoksi. Kokoon-tumisrajoitusten takia sen on pitänyt järjestää kokousrutii-nien toteutus uudelta pohjalta. Tässä tietotekniikka on tullut avuksi ja kokoukset on voitu pitää etänä.

Onhan se käsittämätöntä, että virus on



muutamassa kuukaudessa tappa-nut jo liki 350 000 ihmistä. Kansalaisten liikkumista on rajoitettu, Uusi-maa eristettiin kokonaan muusta

maasta, suojamaskien riittävyys kaikkien kansalaisten käyttöön on kyseenalaistettu, niiden hankintaprosesseista on käynnissä rikostutkimuksia, ravintolat ja koulut ovat olleet suljettuina, kaupassakäyntejä rajoitettu, lentoliikenne on jumissa, kiireettömiä toimenpiteitä sairaaloissa on siirretty hamaan tulevaisuuteen...

Minunkin silmäkontrollini siirrettiin koronan jälkeiseen tulevaisuuteen. Terveyskeskuskäynnin jälkeen lääkäri totesikin näön olevan siinä rajoilla, että minulta pitäisi ottaa ajokortti pois.

Ajokortti pois!

Ei hitossa. Pääsimme asiassa yhteisymmärrykseen, että hän kirjoittaa lähteen silmäpolille, josko vasemman silmän saisi korjattua kohtuulliseksi kaihi-leikkauksella. Oikealla en nähnyt kaikkein suurintakaan eettä – neljän aikaisemman leikkauksen jäljiltä sitä ei voikaan enää korjata.

Viikon kuluttua sainkin keskussairaalasta kirjeen, jossa ilmoitettiin lähete vastaanotetuksi, mutta tutkimuksiin pääsisin vasta koronatilanteen selvittyä. Siihen voimennä aikaa. Ja syksyllä kun tekisi mieli päästä vielä metsälle.

Eristäytyminen rassaa. Tuntuu erityisen ikävälle sulkeutuminen neljän seinän sisälle. Et saa tavata lapsia eikä lastenlapsia. Tunnustan, että kävimme Muuramessa pojan kahden lapsen syntäreillä toukokuun alussa. Ulkoterasilla viltteihin kääriytyneinä yritimme värjötellä turva-



välit kuntoon. Kaikkein surullisinta oli kieltäytyä halaamasta kolmevuotiasta pikkuneitiä, joka halusi kiittää pappaa synttärilahjasta. Suu mutrussa tyttö tote- si: ”Tyhmä koRona”! Juuri opittu ärrä sorahti mukavasti.

Ensimmäiset koronaviikot kuuliai- sesti kotona viettäen nautimme tyttären kauppapalveluista, kunnes rohkaistuim- me mökille luonnon helmaan. Seurasim- me jäiden lähtöä ja sitten vain verkot

Kevään ensimmäinen kuha on mukava pääs- tellä verkosta. Räntäsadekaan ei haittaa kokijan ilmeistä päätellen.



Taastusti tuo- retta! Reilu tunti aiemmin nämä ahvenet vielä uisken- telivat Eno- järven.

veteen tuoretta kalaa pyytämään. Muu- tenkin hyötyliikunta pitää siellä mielen ja kehon virkeänä.

Virkistävää kesää kaikille.

*Markku Terva-aho
tiedottaja*

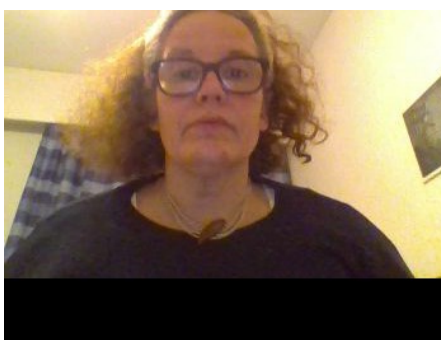
Minä ja herra Parkinson

Tervehdys taas. On kulunut mel- ko pitkä aika viimeisestä kirjoit- tuksestani Topamiini-lehteen ja olin iloinen, että sain luvan jakaa elämäni suuria, pieniä kokemuk- sia edelleen kanssanne.

Nyt eletään historiallisesti poikkeuk- sellisia aikoja koko maailmassa korona- pandemian, vuoksi. Korona on joka pai- kassa läsnä meidän suomalaisten elämäs- sä ainakin ajatuksen tasolla, koska minun ja myös sinun eli meidän kaikkien tulee miettiä toimintaamme oman ja toisen kansalaisen kannalta.

Minä mietin ja Sinä mietit kuinka toimia oikealla tavalla kauppareissulla sairastumatta... muista pitää turvaväli kanssaihmiisiin, pese kädet heti kaupasta tultuasi vähintään 20 sekunnin ajan... Vielä en minä, eikä kukaan muukaan perheeni ihmisistä ole sairastunut koro- naan, mutta suoraan sanottuna hiukan pelkään, että näinkin voi käydä. Korona on vakava asia ja siihen on maamme poliittiset vaikuttajat ottaneet kantaa oi- kea-aikaisella, järjestelmällisellä toimin- nalla. Suomi ja sen kansalaiset ainakin yrittävät pelastaa tilannetta toimimalla annettujen ohjeitten mukaisesti, vaikka joka tapauksessa koronan vauriot tulevat olemaan kauaskantoiset ja tulevat vaikut- tamaan usealla eri yhteiskuntamme sek- torin alueella. Täytyy vain toivoa, että korona saadaan kuriin mahdollisimman pian ja elämä normalisoituisi.

Minä luonnehtisin elämäni kulkua mielekkääksi koronasta huolimatta vii- meisestä Topamiini-kirjoituksestani. Elä- mäni on ollut rauhallista, mutta sisältöri- kasta. Kuvailisin tilannettani, että seep- ra on löytänyt raidat. Koen, että nyt kun



Parkinsonismini täytti kaksi vuotta hel- mikuussa, niin voisin todeta, että olen sopeutunut tähän tautiin. Tauti ei pyöri enää mielessäni päiväkausia ja en tark- kaile enää itseäni hullun lailla. Olo on sellainen, että olen antanut periksi.

Okei, olen sairastunut, so what. Nyt mennään näin ja nyt pystyn kanavoimaan energiani muuhun kuin tietoiseen sairaa- na olemiseen. Sehän on saletti, että tästä sairaudesta en parane, mutta tilannettani auttaa ajattelemalla asiat positiivisesti ja tarttumalla hetkeen. Huominen kyllä pitää huolen itsestään, vaikka totta kai jokaisen ihmisen pitää ajatella huomista- kin. On maksettava laskut ja verot, pestä- vä pyykki ja laitettava ruokaa jne. Mutta kaikesta maallisesta vastuusta huolimatta koen, että olen löytänyt sairaudestani yhden positiivisen puolen. Se on se, että elän nyt, enkä sitku-elämää. Outoa ehkä, mutta olen ns. onnellinen sairas. Olen joskus ollut ns. perustervekin, mutta olo- ni oli silloin onneton ja turvaton.

Minulla on paljon kivoja harrastuk- sia. Nostaisin ykkösharrastukseksi sauva- kävelyn. Kävellessä minulla on kuulok- keet korvilla. Kuuntelen kävellessä kai- kenlaista musiikkia iskelmästä klassi- seen. Viisaat ovat vihjanneet, että musi- kin kuuntelu on hyväksi aivoille. Jo 45

minuutin kuuntelu vaikuttaa suotuisasti aivojemme hermojärjestelmään. Muita harrastuksia minulla on uinti, mutta nyt uimahallit ovat suljettuja luonnollisesti koronan takia. Lisäksi opiskelen italian kieltä ja joogaan.

Minulla esiintyy välillä, onneksi enää harvoin, kipuja parkinsonin takia (kiitos lääkityksen) ja joogan venyttely auttaa fyysisiin kipuihin sekä jooga rauhoittaa mieltä kivun ollessa läsnä joka solulla. Jooga madaltaa kipua, se auttaa minua hallitsemaan, pitämään ns. hermot, ylä- pään kurissa kivun aikana. Minä tykkään myös remontoida vanhaa taloamme, mut- ta nyt talvella olen pitänyt tästä harras- tuksesta luovaa taukoa.

Toukokuussa pensseli alkaa taas tällä Justinalla heilumaan. Myös kirjoittami- nen tuo minulle iloa ja lohtua tilanteen mukaan. Matkustelu olisi kanssa kivaa, mutta rahakukkaro ei sitä aina ymmärrä. Turkkiin olisin kuitenkin pääsiäisnaitana lentänyt kiirastorstaina, mutta eipä sinne nyt mentykään. Rajat ovat kiinni ja ko- neet eivät lennä ja eihän sinne olisi us- kaltanutkaan lähteä sairastumaan vaka- vaan koronaan.

Koronasta Suomi ja muu maailma selviää, mutta valitettavasti vaurioin. Koronan vuoksi haluaisin naivisti todeta, että luonto näytti taas meille mahtinsa. Ihmisten tulisi tunnistaa oikea-aikaisesti myös maapallomme kasvun rajat. Ihmi- nen on vain osa luontoa. Ihminen ei ole luonnon hallitsija.

Pitäkää huolta itsestänne ja toisistanne!

Terveisin
Hanna Björkman
26.3.2020

Vierailu Joutsaan

Lähdimme 4.3.2020 joutsalaisten kutsumana Joutsaan. Kari otti allekirjoittaneen kyytiin ja sitten otimme Vaajakoskelta mukaan Olavin.

Aamu oli mitä kaunehin ja matkalla juttelimme niitä näitä, myöskin pidimme tietokilpailua.

Joutsaan saavuimme klo 10.40. Siellä meitä oltiin vastassa. Myös toinen auto oli yhtä aikaa perillä. Siinä tulivat Mirkku ja Olli sekä Salosen pariskunta.

Jatkoimme heti Hartolaan, jossa on keilarata. Jokaiselle löytyi pari ja rupesimme viskomaan keilaa vähän kuin kilpaillen.

Itsekin sain yhden kerran kaikki keilat nurin, vaikka en ollut keilannut sitten kouluaikojen. Tunti siinä viskottiin ja hiki tuli. Eniten pisteitä sai Eeva.

Sitten takaisin Hartolaan, josta emännät jo soittelivat, että kahvi on tippumassa. Paikalla oli kolme emäntää, miesten puolisoihin, joutsalaisia oli yhteensä seitsemän. Joutsan kerho tarjosi kahvin ja hyvät kotitekoiset leivonnaiset.

Sitten pelattiin korttia ja aika riensi niin nopeasti, että piti lähteä syömään klo 15.00. Ruokansa jokainen maksoi itse. Söimme paikallisessa intialaisessa ravintolassa.



Osa isännistä ja vieraista yhteiskuvassa.

Annokset olivat suuria. Riisiä ja kanaa sekä salaatteja että kastikkeita. Saimme myös naanleipää. Emme tietenkään sellaisia määriä jaksaneet syödä, vaan kuten nykykielellä sanotaan että ruokahävikki oli kohtalaisen suuri.

Ruokapaikassa laulettiin myös karaokea. Joutsalaiset lauloivat ahkerasti. Emäntä lauloi meille Evakon laulun. Myrskyvaroitusta oli annettu ja alkoikin tuulla ja sataa lunta. Ohjelmassa olisi ollut vielä kuntosali, mutta läksimme myrskyn vuoksi pois tuntia aiemmin.

Tunnelma oli lämmin ja kotoinen. Pois lähtiessä halailut ja päätettiin kutsua heidät

vastavierailulle. Kari ajoi kotimatkan varmalla otteella myrskystä huolimatta.



Kiitos kyydistä itseni ja Olavin puolesta.

Kirjoitteli Anneli Vatanen

Soitellaan!

K-S Parkinson-yhdistyksen hallituksesta soitetaan uusille jäsenille kesäkuussa.

Viime kuukaudet ovat olleet erittäin poikkeuksellista aikaa koronan takia myös järjestötoiminnassa. Yhdistyksemme hallitus on pohtinut asiaa etäkokouksessaan ja haluaisi kuulla myös jäsenistön mietteitä. Samalla voidaan käydä läpi myös yhdistysasioita.

Tämän vuoksi päätettiin tehdä puhelinkysely ja soittaa vuosina **2019-2020 liittyneille jäsenille**. Kyselyt suoritetaan hallituksemme jäsenten toimesta **kesäkuussa** ja vastaukset kirjataan ylös ilman vastaajan henkilöllisyyttä. **Yhteenveto kyselystä julkaistaan syksyn Topamiinissa.**

Soittajat ovat K-S Parkinson-yhdistyksen

jäseniä ja puhelu tulee jostain seuraavista numeroista: 040 470 6002 , 044 980 4940, 050 592 4503, 040 716 7368, 0400 640 717.

Alla oleviin kysymyksiin soittajat toivovat kommentteja:

- Miten sinun koronakevääsi on mennyt?
- Mitä haluaisit kysyä yhdistyksen toiminnasta?
- Millaisia asioita odotat yhdistykseltä?
- Onko Topamiini tuttu? Riittääkö sen nettiversio tai tilaisuudessa jaettu painotuote?
- Ovatko yhdistyksen nettisivut tuttuja?
- Vapaa sana.

Tarvittaessa lisätietoja antaa kyselyryhmän vetäjä **Kari Asikainen**, puh. 040 470 6002.

Kysely: Miten Topamiinin postituskuluissa voitaisiin säästää?

Yhdistyksen hallitus on pohtinut keinoja, joilla saataisiin kustannussäästöjä. Todettiin, että Topamiinin postitus on melko kallista puuhaa. Siinä voitaisiin säästää mm. kahdella tavalla: a) pelkkä sähköinen PDF- muodossa oleva lehti laitetaan jäsenelle sähköpostina ja/tai b) sähköisen PDF-muotoisen lehden lisäksi jäsen saa painetun lehden kerhossa tai muussa tilaisuudessa.

Jos olet sitä mieltä, että et halua muutoksia nykyysteemiin, sinun ei tarvitse tehdä mitään. Topamiini postitetaan sinulle kuten tähänkin asti. Jos haluat vain sähköisen PDF-version ja/tai painetun lehden jossain tilaisuudessa, ilmoita siitä Markulle (markku.tervaaho@gmail.com tai puh. 050 517 4868). Lehden ilmestymisaikataulut näet kotisivuiltamme. Niille, jotka ilmoittautuvat pdf-version lukupiiriin, ei postiteta enää lehden syksyn numeroa 3/2020.

Mikäli aikaisemmasta pdf-tilauksestasi huolimatta sait painetun lehden, vahvista tilaus vielä uudelleen, kiitos.

Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

”Tänä vuonna onkin kaikkea kivaa liitolla tulossa”, oli edellisen jäsenkirjeen ensimmäinen lause järjestöpalstallani. No, ei mennyt ihan niin.

Maaliskuusta lähtien kaikki yhdistys- ja kerhovierailut, kurssit, aivoviikon tapahtumat, ensitietopäivät, edenneen Parkinsonin taudin tietopäivät, Kilipailut, luennot ja monet muut työtehtävät peruttiin. Osa kevään tapahtumista siirretään syksyyn, mutta hyvin on avointa ja epävarmaa niiden toteutuminen. Liiton työntekijät passitettiin etätöihin ja nyt jo 2 kk kotona töitä tehden. Yhteydenpito joka suuntaan tapahtuu ainoastaan puhelimitse ja vielä enemmän verkkovälitteisesti. Nuamatusten nähdään immeisiä, mutta tietokoneen ruudulta.

Yllättävää kyllä, töitä on riittänyt.

Olemme perustaneet verkkosopeutuskursseja lisää tähän keväälle. Itselleni uusi kuntoutusmalli on ohjaajana vaatinut opettelua, mutta olen kiittollinen siitä, että tämä aika minut siihen johdatti. Verkkokurssimalli on ainakin minut saanut puolelleen ja tällä hetkellä käynnissä oleva läheisten verkkokurssin osallistujat, ovat todella iloisia tästä kurssista. Lisäksi olemme tehneet jäsenillemme viikon vinkkejä, joita olette saaneet sähköposteihinne, olemme pitäneet verkkokahviloita eri vapaaehtoisryhmille, teemme suunnittelutyötä, johon ei ”normaali” oloissa ole aika riittänyt, kirjoitamme erilaisia artikkeleita eri kohteisiin ja tietenkin vuoden 2021 aikataulut ja budjetointi käy kuumana, ja monta muuta asiaa.

Minulla ei ole syytä valittaa, kukaan meistä ei ole yksin tässä tilanteessa, jokainen on joutunut tekemään uhrauksia ja muutoksia elämäänsä. Varsinkin riskiryhmässä olevat yli 70-vuotiaat ja jotain perussairautta sairastavat ihmiset ovat olleet tiukoilla. Parkinsonin tautia sairastavat ovat valitettavasti riskiryhmäläisiä, jos tuo ikä ylittyy ja jos sairauden oireet ovat pitkällä. Annan teille kaikille **OIKEIN ISON TSEMPPIHALAUKSEN!**

Tähän koronaan liittyen sain puhelun noin kuukausi sitten Pohjois-Karjalasta iäkkäältä mieheltä, joka aidosti halusi saada tietoa siitä, että miten hänen Parkinsonia sairastavan puolison nyt käy palvelutalossa, kun hän ei pääse sinne enää päivittäiselle vierailukäynnille? Hän on käynyt aikaisemmin piristämässä puolisoaan päivittäin, kun hoitajat eivät enää seurustella asukkaiden kanssa. Kuka hänen kanssaan nyt



Kuvassa kanssani minun lohtukarvapallo Ukko.

seurustelee ja tuo lohtua? Eipä tuohon löytynyt minultakaan tietoa ja ratkaisua. Tuokea vain häntä ja kiitellä siitä, että soitti rohkeasti jonnekin ja purki tuntojaan. Näin hän ehkä hieman kevensi lisääntyntä kuormitustaan puolison tilanteesta.

Nyt on tärkeää, että on joku kanava, johon purkaa pelkoja, ahdistusta ja suruaikin vallitsevasta tilanteesta. Näitä ikäviä tunteita on lupa tuntea, ne kuuluvat elämään. Tunteet ovat voimakkaita ja ne voivat viedä mennessään. Onkin hyvä tunnistaa oma olotila ja tunteet, miettiä mikä tunte ne saa sinut esim. ärtyneeksi. Tunnista tunte, katso itseäsi ulkoapäin ja ole tarkkaili-

Tutustuminen uusia tuun K-S:n museoon

Oli perjantai 28.2., jolloin Keski-Suomen museoon oli vapaa pääsy. Jyväskylän seudun Parkinson-kerho oli järjestänyt vierailun.

Antikaisen Mirja oli varannut meidän n. 20 hengen porukalle oppaan tunniksi. Liikkuminen pyörätuolilla ja rollaattorilla onnistui kätevästi hissien avulla.



Paljon oli nähtävää ja kuultavaa. Olipa siellä hammaslääkärin toimenpidehuone

jan roolissa, mikä tunne ja miksi? Mitä viisas minä tähän sanoisi? Jo tuolloin työtät koko kehoa kiusaavaa tunnetta vähemmän haittaavaksi. Ratkaisukeskeisessä ajattelussa jaksamista tuetaan erilaisin ajattelumallein ja kysymyksin:

Kriisissä oleva tai uupunut ihminen ajattelee kapeasti ja yleistää.

Mitkä asiat ovat edelleen hyvin?

Mitkä ovat ne asiat, jotka vaativat muutosta?

Haasteellisessa elämäntilanteessa moni uskoo, että ”minusta ei ole mihinkään” tai ”olen epäonnistunut”. Pohdi, mitkä ovat omia vahvuksiasi? Missä olet onnistunut? Mihin kaikkeen vahvuksiasi voisit käyttää?

Kuormittava arki vie voimia. Muistele, mistä olet aiemmin saanut voimia? Mistä olet saanut iloa? Voisivatko nämä samat asiat tuoda nyt iloa?

Keskustele myös muiden kanssa iloisista tapahtumista elämän varrella, kauniista mielikuvista ja muistoista, unelmista joita aiemmin on ollut sekä uusista mahdollisista unelmista.

Käypä siis välillä tarkastelemassa omaa olotilaasi ja tee siitä parempi näillä opeilla.

Toivottavasti seuraavassa jäsenkirjeessä voin taas kertoa teille monista tapahtumista ja menoista. Toivottavasti näemme jo syksyllä.

Terveisin Annukka

P. 0400 391 853

laitteineen ehkä 1960 luvulta. Arvaapa, mikä laite kuului silloiseen laitteiston kokoonpanoon, joka ei nykyään enää ole käytössä? Huomasitko sen? Vastaus on kirjoituksen lopussa.

Jos tästä korona-seisokista hengissä selvitään, aion lähteä uudestaan museolle yksin ja varaan reilusti aikaa. Ja viereisessä Aalto-museossa käyn kahvilla. Ennen lähtöä on syytä tutustua nettiosoitteisiin:

<https://www.facebook.com/keskisuomen-museo/> ja <https://www.jyvaskyla.fi/keskisuomenmuseo>.

Mielenkiintoisella 25 min. virtuaalierroksella K-S:n museossa kannattaa käydä osoitteessa <https://yle.fi/uutiset/3-11308238>

(Ja vastaus on: sylkykupp)

Terveisin Olavi Heiska

Koronatauolla harrastettua

Tämän otsikon alle on koottu muutamien jäsentemme kokemuksia koronaviruksen aikaisista tekemisistä. Kuten huomaat, monipuolista tekemistä ja ajankulua on löytynyt.

Olavi: Perjantaina 13. pv maaliskuuta pelasimme pelkkistä Vaajakosken liikuntahallissa. Sitten rattaat pysähtyivät.



Alkoi Korona-tauko. Salivuorot peruttiin, sovitut tilaisuudet peruttiin. Oli pysyttävä kotona, vallankin me yli 70 vuotiaat. Ruokakaupassa ja apteekissa sai kävästä. Onneksi olin ilmoittautunut parille tunnin lyhytkurssille, jotka nyt poikkeusoloissa pidettiin webinaareina eli etäkursseina. Yhtenä aiheena oli Googlen Drive ja DOCS-ohjelmat, joiden avulla kirjoitin tämän osuuteni tästä tekstistä "Drive-pilveen". Sitten annoin JAKO-käskyn ohjelmassa muutamalle muulle parkkilaiselle ja toivoin heidän kirjoittavan muutaman lauseen siitä, miten ovat saaneet kulutettua Korona-aikaa. Jako-komennolla kullekin ilmestyi tämä sama asiakirja päätelaitteen sa ruudulle ja kun he alkoivat kirjoittamaan, näkyi se sama teksti kaikilla samanaikaisesti. Kun mielestämme tarinat oli kirjoiteltu ja korjailtu yhdessä, jaoimme asiakirjan Markku Terva-aholle, joka arvioi, olisiko tästä jutusta Topamiiniin painettavaksi.

Jukka: Leppälahdessa on ollut rauhallista. Pari ensimmäistä korona-viikkoa meni rankametsässä Hankasalmella. En välttämättä kaivannut pelkkäpelikentälle työpäivän jälkeen. Mukavaa hommaahan se on, näkee työnsä jäljet ja polttopuutkin on turvattu pitkälle tulevaisuuteen. Mutta nyt olen saanut rakennettua teltan autotalliin. Se ei ole pelkästään ko-



ronaviruksia vastaan, tarkoitus on hioa talomme sisäovet ja ruiskumaalata ne uuteen kuosiin. Onneksi ennätin ostaa hengityssuojaimia työtä varten ennen pandemi-aa. Kahden metrin etäisyysvaatimuksia noudatetaan naapureiden kanssa, kun huu- dellaan Virpiangervo-raja-aidan läpi. Sitten kun routa alkaa sulaa, pääsen paremmin pureutumaan kevättöihin pihamaalla. Eli vapaa-ajan ongelmia tuskin on tulossa.

Helka-Maija: Kotona tämä korona-aika menee. En käy missään muualla kuin äitini luona ja kävelemässä, lapseni hoitavat kauppa- ja apteekkiasiat. Kun kaikki kodin ulkopuolinen harrastaminen loppui, aloitin tämän vapaa-ajan reippaasti siivoamalla keittiön kaapit (jo oli aikakin!) ja nyt mietin mistä päin tuota siivousprojektiä jatkaisi. Yhdestä kaapista tosin löytyi muuta ajankulua: iso kasa lankoja, joita



on joskus tullut hommattua. Ajattelin että nythän mulla on aikaa hankkiutua niistä eroon ja tehdä tilaa sinne kaappiin. Ahkerasti olen virkannut, mutta mitään valmista ei meinannut syntyä, kun olen purkanut kaiken mitä olen saanut aikaan, syystä tai toisesta. Tällä tavalla lankaa riittää eikä tekeminen lopu koskaan - jos ei mene hermot. Kasvomaskejakin olen ommellut ylijäämäkankaista.

Lukemista, elokuvien katselua ja tietysti niitä tiedotustilaisuuksia ja uutisia telkkarista. Ruokaa täytyy laittaa ja joskus vähän siivota. Näissä puuhissa päivät kuluu hiljalleen. Välillä alkaa käydä hermoille tämä neljän seinän sisällä kököttäminen ja tekisi mieli lähteä ihmisten ilmoille, mutta vielä olen pysytellyt kiltisti kotona. Onneksi on keksitty puhelin, ja useimmat ihmiset ovatkin juttutuulella kun heille soittaa.

MarkkuX: Korona-aikana ei ole tullut notkuttua julkisilla paikoilla muuten kuin ihan pakottavissa tilanteissa - kerran apteekissa täydentämässä kolmen kuukauden lääkeannos. Muuten aikaa olen



kuluttanut seuratesa ylen erikoislähetys- siä ja valtiovallan tiedotustilaisuuksia. Myös muutamaan yhdistystoimijoille suunnattuihin digivälineiden esittely webinaareihin on aikaa kulunut. Havainnot erilaisten digikokouspalveluiden käytettävyydestä ilmaisversioissa kertovat, että ilman rahallista panostusta kaikissa on rajoituksia ominaisuuksissa. Joissakin kokousaika on rajoitettu 40 minuuttiin, joissakin osallistujamäärä on rajattu esimerkiksi 4 osallistujaan tai 10 osallistujaan. Lisäksi joidenkin palveluiden tietoturva vuotaa pahemmin kuin se kuuluisa seula. Aikaa olen kuluttanut myös päivitellen yhdistyksen kotisivuille runsaasti erilaisia linkkejä, muun muassa Parkinsonliiton tanssihaasteeseen tehtyihin videoihin. ...

Tapio: Aika paljon sisällä kärvistelyä viime ajat ovat olleet, mutta kyllä vähintään kerran päivässä on vaimon kanssa muutaman kilometrin kävelylenkki tehty. Kaikki vastaantulijat eivät ole turvaväleistä vielä kuulleet mitään, välillä on pitänyt pitkin ojanpientareita väistellä. Hiljaisinta poluilla on aamuvarhaisella ja räntäsateella, vaikka silloinkin koiran ulkoiluttajia on liikkeellä. Mökilläkin on välillä käyty seurailemassa kevään etenemistä.

Kauppoihin emme ole sisälle menneet,



verkkokaupan kautta olemme varanneet ruokaostokset, ja noutaneet ne sitten sovituna aikaikkunana marketin takalaiturilta. Naapuriapuakin toki on saatu apteekki- ja vähän muissakin asioissa.

Kari: Eräänä päivänä omatoimirasteilla koronaturvallista suunnistusta. Helposti rastien pitäisi löytyä. Näkyvyys on hyvä. Puissa ja pensaissa ei ole lehtiä eikä ruoho kasva vielä. Mutta jostain



kumman syystä valko-oranssi rastilippu ei loista kiven kupeessa, jossa sen kartanlukaitoni mukaan kuuluisi olla. Eipä aikaakaan, niin rasti löytyy, mutta kivi ja rasti eivät ole ne, joita etsin. Kuljin näköjään huomaamattani ohi 300 metriä ja löysin seuraavan rastin. Koronan takia ollaan omatoimirasteilla. Ratamestari on laittanut kyllä rastilipun rastin merkiksi, mutta leimasinpulikka puuttuu tarkoitussella omatoimirastilta. Sen koodin avulla olisi ollut helppo varmistaa sijainti. Nyt jää hieman jäytämään takaraivoon, onko paikannus satavarma. Seuraavana päivänä käyn tarkistamassa rastit uuden kerran. Kaikki löytyvät. Ovat siellä missä pitääkin. Minä myös.

Mirkku: Koronaa, kipsiä ja eläinlääkäriä

Olemme varoneet koronaa olemalla kotona, jättämällä vierailut väliin ja kuuntelemalla korona-uutisia ihan liiankin kanssa. Some-maailma pursuaa luovia ideoita ja tekemisiä ja ihailtavaa on miten moni haluaa auttaa ja tehdä hyvää. Itseäni



on rajoittanut koronan lisäksi kipsi oikeassa nilkassa. Kaaduon metsäpolulla 21.3 sillä seurauksella, että sain kipsin jalkaani kuudeksi viikoksi keskussairaalan päivystyksessä. Jussi on lenkittänyt koirat nyt yksinään, käyhän se niinkin. Paitsi muuttaman kerran koirat on lyönyt jarrut päälle, eivätkä ole lähteneet lenkille ilman emäntäänsä.

Nyt aikaa on jo kulunut kipsin laitosta ja pikkuhiljaa on voinut tehdä jo kodin askareitakin ja pieniä kävelylenkkejä. Kuusi viikkoa on kohta mennyt ja niinpä rupesin soittamaan kipsin poistosta omalle terveysasemalle keskussairaalan ohjeistuksen mukaisesti. TK: n sairaanhoitaja tyrmäsi minut täysin ja ohjasi minut takaisin keskussairaalaan ja pyysi soittamaan kirurgian poliklinikalle. No minä tein työtä käskettyä vaan laihoihin tuloksin. Minut ohjattiin takaisin soittamaan omaan terveyskeskukseen ja tällä kertaa tärppäsi. Saan kuin saankin kipsin pois vappuaattoon. Menen ensin Palokan tk:een, jossa minulta sahataan kipsi pois ja sen jälkeen jalka kuvataan Palokassa, jonka jälkeen menen Vaajakosken terveysasemalle lääkäriin, joka tarkistaa tilanteen vielä. Näinä korona-aikoina olisi mielellään hoitanut asiat yhdessä paikassa, mutta minkäs teet.

Miten tämä eläinlääkäri tähän sitten

liittyy? Olemme joutuneet käyttämään molempia koiria eläinlääkärisä kohtuullisen paljon tämän vuoden puolella. Kallista lystiä se on. Joskus mietin kyllä, että eläimet saa varsin hyvää kohtelua vaikka omistajan kukkaro siitä laihtuukin. Oisihan se varmaan suupieliä ylösnostattavaa kun meillekin leperreltäisiin kuin vaikka koirillemme.

Anu: Minä, ”korona ja karanteeni”

Tässä minä olen, istun tuolissa ja olen välillä turhautunut, välillä masentunut. Pelonkin tunnen hiipivän aivoihini. Tuntee, että koko maailmassa ei ole enää muuta kuin korona ja karanteeni!



Itsesääli tuppaa pintaan ja ahdistaa. Mikään ei huvita.

Aamulla kun heräsin päätin leipoa pullaa, mutta kun Parkkis jäykisti ja ”köppänä” iski päälle, haihtuivat pullat kuin sumu taivaalle.

Jos sitten huomenna, tai joskus.... ? Korona ja karanteeni soi soivat korvat!!

Ei voi mennä sinne eikä tänne ja kukaan ei voi tulla ja kaikki on peruttu! Olin jo ehtinyt iloita hammaslääkäristäkin, mutta sitten sekin peruttiin.

Sitten ilahduin, onneksi on ystäviä ja puhelin! Eläköön, saa edes puhelimeen puhua, ettei kieli kasva kiinni kitalakeen.

Elämä on kuitenkin ihanaa ”koronasta” ja ”karanteenista” huolimatta. Yritän ainakin ajatella niin. Siis seuraavaan itsesääliin ja masennukseen asti. Että näin minulla, Korona-terveisin, Anu!



Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

Liikkumaan!

Koronan vuoksi kaikki ryhmäliikunta-vuorot on toistaiseksi peruttu. Vuorot käynnistyvät taas kun tilanne sen sallii. Seuraa yhdistyksen kotisivuja. Siellä ilmoitetaan alkamisaikatauluista. Myös kerhojen tapahtumat ovat ehdollisia - toteutuvat vain koronatilanteen salliessa.

Joutsan seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Vapaa hallikävely maanantaisin klo 12-13. Joutsan liikuntahalli.

Kerhotapaamiset keskiviikkoisin klo 13-

15 Hyvinvointituvalla. Puhallustikka, skipbo.

Kuntosali keskiviikkoisin klo 17-18

Jousi-Seniorisalilla.

Vapaa karaoke ja skipbo perjantaisin 10-12 Hyvinvointituvalla.

Terveisin

Lankian Tapsa

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Kokoontumiset syksyllä 2020

Huom! Kerhotapaamiset kuukauden viimeinen maanantai klo 14.30-16.30 Se-pänkeskuksessa, Reaktori-tilassa.

28.9.2020

26.10.2020

30.11.2020

14.12.2020

Tervetuloa kerhoon uudet ja vanhat kerholaiset! Älä jää yksin sairautesi kanssa vaan tule mukavaan porukkaan. Myös läheisesi tervetulleita mukaan.

Terveisin Mirkku, Anu ja Helka-Maija
Jyväskylän seudun Parkinson-kerho
puh. 045 133 5035.

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Lisätietoja **Hilkka Jämsen** 0400 583225.

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6 B 244a,
40100 Jyväskylä
www.ksparkkis.parkinson.fi

Kari Asikainen
Varapuheenjohtaja,
puh. 040 470 6002
Kari.asikainen@me.com

Ritva Roine
Sihteeri,
puh. 045 131 4171
ritva.roine@elisanet.fi

Markku Terva-aho
Topamiini/toimitus
puh. 050 517 4868
markku.tervaaho@gmail.com

Markku Syrjälä
Kotisivujen ylläpito
Puh. 0400 542 723
markku.x.syrjala@gmail.com

Parkinsonliiton järjestösuunnittelija
Annikka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsonliitto ry
Suvituuli, Suvilinnantie 2,
20900 Turku
puh. 02 274 0400
www.parkinson.fi

Yhdistyksen pankkitili:
FI06 5290 0220 6727 43

YHDISTYKSEN KERHOJEN YHTEYSHENKILÖT

Joutsan seutu
Tapio Lankia,
puh. 050 371 6771,
tapio.lankia@outlook.com
Jyväskylän seutu
Mirja Antikainen,
puh. 045 133 5035
jkl.parkkis@gmail.com

Viitasaaren seutu
Hilkka Jämsen,
puh. 0400 583 225,
hilkka.jamsen@gmail.com

SEURAAVA TOPAMIINI NRO 3/2020

Seuraava Topamiini nro 3/2020 ilmestyy 30.8.2020. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 15.8.2020 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com). Voit

myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän. Erityisen toivottavaa olisivat jutut kerhojen järjestämistä tapahtumista ja kokoontumisista, samoin kokemuksia selviytymisestä Parkinsonin kanssa. Nyt myös ajankohtaisesta koronaviruksen

kanssa pärjäämisestä olisi mukava kuulla. Kuvat elävöittävät aina myös asioiden sisältöä.

Aineistovaatimukset:

Kuvat: jpg

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestitiekstinä!)