

TOPAMIINI



KESKI-SUOMEN PARKINSON -YHDISTYS RY:N JÄSENLEHTI NRO 3/2020
2.9.2020



Kuva: Markku Terva-aho

Puheenjohtajan palsta

Uutta normaalia odotellessa

”Vain muutos se pysyvää on ai-noastaan, tää päivä jo huomenna eilistä on”. Tällainen säe muistui mieleeni, kun minua pyydettiin kirjoittamaan kuulumisia puheenjohtajan palstalle.

Tätä tehtävää hoiti Terva-ahon Markku usean vuoden ajan ja edesmennyt Karvisen Vesa ennätti kirjoittaa pari kertaa. Nyt vuoro osui minulle, yhdellä sormella tekstinkäsittelyohjelmaa naputtelevalla.

Yhdistyksellämme on ollut tähän mennessä seitsemän puheenjohtajaa. Seuraava valitaan sääntöjemme mukaisesti syyskokouksessa. Asioiden hoitaminen onnistuuikin paremmin kun on sekä puheenjohtaja että varapuheenjohtaja toimimassa. Meillä kaikilla toimijoilla kun elon piiri kapenee ja askel lyhenee. Onneksi myös omaisjäseniä on mukana toiminnoissa. Näin näkökulma avartuu.

Yhdistyksemme toiminta on vakiintunut vuosien saatossa. Vuoden kuluttua tulee täyteen kaksi vuosikymmentä. Jäsenmäärä on pysytellyt pitkään 250-300 tienoilla ja keskuspaikkana Jyväskylä. Maakunnan vireyttä edustavat Joutsa ja

Viitasaari. Uusille kerhoille voisi olla tilausta usealla paikkakunnalla.

Minulle on yhdistyksessämme tärkeää vertaistuki ja liikunta. Ne täydentävät toisiaan sopivasti. Tästä esimerkkinä pelivuorot Jyväskylän Monnarilla, jossa pyysimme lisäaikaa puoli tuntia, että ehdimme vaihtaa kuulumisia pelkkiksen ja Bocian pelaamisen lomassa.

Internettiä käytettiin koronakaranteenin aikana hyväksi, kun Jyväskylän kerhon runopiiri kokeili istuntojaan netissä Skype-joukkopuheluna. Koolla oli kerrallaan 3-8 osanottajaa, mikä tuntui sopivalta ryhmän koolta. Kokoustekniikka vaati alussa kärsivällisyyttä, mutta melko hyvin touhu lopulta pyöri. Tällä tavalla voisi harkita erilaisten teemaistuntojen järjestämistä myös tavanomaisena aikana koronan jälkeen. Aloitteijatkun pääsevät jyvälle tekniikasta pienellä opastuksella.

Tietotekniikan käytöstä ja muustakin kyseltiin puhelinhaastattelussa kesäkuussa uusilta jäseniltä. Kysely osoitti mm., että jäsenistö haluaa Topamiinin lehtenä postilukusta ja vain harvat käyttävät nettiä kuten yhdistyksemme kotisivuja. Tämä antaa haasteita, sillä osa jäsenistä



jää tiedotuksessa pelkän painetun lehden varaan.

Syksyn toiminnot käynnistyvät koronakontrollin ohjeiden mukaisesti. Näistä tiedottamiseen käytetään Topamiinin lisäksi ainakin ryhmäsähköpostia ja yhdistyksen kotisivuja.

Terveisin

Kari Asikainen
varapuheenjohtaja

Järjestösuunnittelija Annukan terveiset

Kylläpä on poikkeuksellinen ajanjakso elämässä takana. Toivottavasti muistellaan joskus kevättä 2020 niin, että koemme sen vain lyhyenä aikana koko elämää ajatellen ja että siitäkin selviydyttiin.

Yllätys minulle oli kotona etätöitä tehdesä se, että töitä oli ja välillä kiireeksi asti. Laitoimme äkkiä pystyyn uusia verkkokursseja ja verkkotapaamisia, teimme kotisivu-uudistusta, laadimme monenlaisia uusia tiedotteita ja suunnittelimme jo tulevaa vuotta.

Suurin harmitus oli se, että tunsin itsensä välillä kädettömäksi joidenkin jäsenistön puhelinsoittojen jälkeen. Soittajat olivat huolissaan palvelutaloissa asuvista läheisistään. He eivät päässeet esim. enää päivittäin (eikä ollenkaan) tapaamaan puolisoaan ja auttamaan päivän askareissa. Kuka heidän kanssaan nyt seurustelee ja auttaa? Soittajien paha olo tuli oikein ”lankoja” pitkin. Toivottavasti yhteiskunta osaa varautua tähän nyt järkevämmän,

jos joudumme samanlaiseen eristykseen. Minun ohjeistukseni olisi tässä kohden, että vaatii koronatuvarallisia tapaamistiloja, jos joudumme keuhkokuumeeseen ka-ranteeniin.

Mutta syksy tulee ja toimintaa on. Voi olla, että kun tämä Topamiini on teidän käsissä, tämä tekstini on jo vanhaa tietoa. Ollaan kuitenkin valoisilla mielin ja suunnitellaan tulevaa.

Parkinsonliiton tarjontaa

Vapaaehtoisten koulutus Tampereen Ilkossa marraskuussa 16. – 18.11.2020.

Tästä tulee henkilökohtaiset kutsut!

Kuntoutusta

Rytmi ja liike

Viimeinen hakupäivä 15.09.2020! Kohderyhmä omatoimiset liikehäiriösairaajat ja läheiset.

Kurssin tavoitteena on etsiä motivaatiota itsehoitoon ja rohkaista kuntoutujia osallistumaan vertais- ja harrastustoimin-

taan alueillaan. Kurssilla harjoitellaan kehon, äänen ja mielen ilmaisua musiikin, liikkeen ja tanssin avulla yksilöllisesti sekä ryhmässä. Harjoitteiden lomassa jaetaan kokemuksia ja tunteita näiden toimintojen hyödyistä ja vaikutuksista.

Kurssinnumero: 1320

Kurssipaikka: Jyväskylän Tanssiopisto

Kurssiaika: 13.10., 14.10. ja 15.10.2020

Kurssin kesto: 4+8+5h

Kurssipäivinä tarjotaan lounas ja/tai päivällinen ja kahvi.

Lisätiedot kurseista: p. 02 274 0418,

kurssi(at)parkinson.fi

Haku kurseille sähköisellä hakemuksella:

www.parkinson.fi/hakeutuminen

tai osoitteella: Parkinsonliitto ry/

kuntoutus, PL 905, 20101 TURKU

Pidetään lippu korkealla!

Annukka

p. 0400 391 853

Uusien jäsenten puhelin soi

Keski-Suomen Parkinson-yhdistyksen hallituksen jäsenet tekivät kesäkuussa soitto kierroksen. Yhteyttä otettiin kahden viime vuoden aikana yhdistykseemme liittyneisiin. Soittajia oli viisi ja haastateltavia 55.

Kyselyn avulla kartoitettiin tilannetta uusien jäsenten keskuudessa, kuulosteltiin koronakevään kuulumisia ja toiveita yhdistyksen toiminnan suhteen. Puhelinkysely oli kokemuksena ensikertainen ja onnistunut yhdistyksen historiassa. Vastaajat suhtautuivat yhteydenottoon positiivisesti ja kuten eräs vastaaja sanoi, soitosta tuli tunne, että pidetään huolta.

Aluksi kysyttiin yleisesti koronakeväästä ja siihen sopeutumisesta. Ymmärrettävästi elämäntilanne vaihtelee paljon jäsenistön keskuudessa. Vaikka Parkinson on lähtökohtaisesti kaikilla samantyyppistä dopamiinin puutosta, ovat oireet hyvinkin yksilölliset. Tämä korostui myös koronakaranteenissa. Monien totuttujen toimien ja harrastusten lähes totaalinen peruminen voimisti mm. yksinäisyyden ja eristämisen tuntemuksia. Koronaaika oli koettu myös ahdistavana. Kaikki päivät tuntuivat samalta eikä voinut suunnitella mitään. Useat haastateltavat ilmoittivat kaipaavansa vertaistukea sen eri muodoissa.



Moni haastateltava kertoi, että he olivat saaneet ajan kulumaan arkiaskareiden parissa kotona tai mökillä. Joku oli testannut kauppa- ja apteekkiasioinnin sujuvuutta kotiinkuljetuksena ja se oli toiminut hyvin. Eräs kertoi sosiaalisen kanssakäymisen jääneen vähiin, mutta toisaalta nauttineensa yksinolosta ja laiskittelusta.

Omasta kunnosta huolehtiminen koettiin hyvin tärkeäksi. Osa kaipasi yhteisiä peli-, tanssiliikunta- ja kuntosalivuoroja. Lähes jokainen kertoi harrastavansa säännöllisesti mm. kävelylenkkejä tms. oman kunnan ylläpitämiseksi. Lenkkeily olikin haastateltavien suosituin kuntoilumuoto.

Kyselyyn osallistuneet pitivät yhdistyksen tarjoamia kerhoja, liikuntavuoroja, retkiä yms. monipuolisina ja kiinnostavina harrastuksina. Selvää innostusta ja kiinnostusta osallistumiseen oli havaittavissa kunhan päästään koronasta normaaliaikaan.

Topamiini-lehti tuntui olevan kaikille tuttu ja tarkkaan luettu. Paperiversiota on helppo antaa luettavaksi myös läheisille. Osa haastateltavista ei ollut vielä osallistunut yhdistyksen järjestämään toimintaan. He olivat kuitenkin kiinnostuneita ja kokivat tärkeäksi Parkinsonliiton ja yhdistyksen jakaman tiedon netissä sekä Topamiini- ja Hermolla-lehden välityksellä.

Joskus tiedottaminen vaatii Topamiinia nopeampaa rytmiä. Sähköposti ja yhdistyksen kotisivut olisivat käyttökelpoisia, nopeita ja edullisia viestinnän välineitä. Tällöin on otettava huomioon kuitenkin huomioon, että internettikotisivujen käyttö oli haastateltavien joukossa satunnaista eikä kaikilla ole käytössään sähköpostia. Puhelinkyselyn perusteella on todettava, että internetti ei ole vielä laajasti jäsenistön käytössä ja esim. videoneuvottelujen käyttö vaatisi vielä paljon opastusta ja neuvontaa.

Keskusteluissa tehtiin joukko käytännön ehdotuksia. Pohdittiin esim. voisiko työssä käyville jäsenille järjestää omaa kokoontumista. Myös uusille paikkakunnille toivottiin omaa kokoontumista jossain muodossa.

Kiitos kaikille haastateltaville!

Teksti Kari Asikainen

Kokouskutsu

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry:n syyskokous pidetään Sepänkeskuksessa, Kyllikinkatu 1, 40100 Jyväskylä.

Aika 26.10.2010 klo 15.00

Kokouksessa käsitellään sääntöjen 6 §:n määräämät asiat, mm. puheenjohtajan ja varapuheenjohtajan valinta. Yhdistys tarjoaa pullakahvit.

Tervetuloa.

Hallitus

Herra Parkinson ja minä kesällä 2020

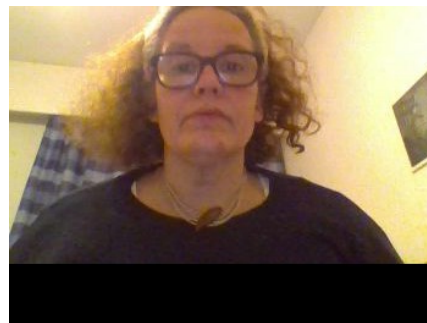
Tervehdys taas kaikille ihanille Topamiinin lukijoille. Nyt tätä artikkelia kirjoittaessani ilma on sopiva meille suomalaisille.

Ilman lämpötila on noin + 20 C eli ilma on kuin morsian. Mutta männä viikolla hellettä piisasi ja aurinkoa tuli otettua maltillisesti hipiä rasvattuna suositusten mukaisesti, siis pieninä annoksina kerrallaan ja iho korkeilla suojakertoimilla rasvailtuna.

Tässä aloin miettimään, että mitä olen puuhastellut auringonoton lisäksi. Olen lenkkeillyt selän, polvien ja lonkkien tilanteen myötä. Sairastan nivelrikkoa ja nuo kohdat reistailevat aika ajoin ja kunolla, huolella. Parkinson mokoma pro-

pullonkorkeista tai virkkaamalla omaksi ilokseni. Vanhan talon remonttihommat ovat olleet hiukan pienemmällä mallilla näitten tuki- ja liikuntaelinongelmien vuoksi. Yhden varaston olen maalailtut. Mutta remontti jatkuu heti kun liikuntaelinongelmat ratkeavat.

Tämä kesä 2020 on kyllä poikkeuksellinen, koska maamme on kesätapahtumien maa ja yleensä olen tykännyt johonkin tapahtumaan osallistua. Se on tuonut kesän tuntua ja tapahtumia on ollut mukava muistella talvella ja muutoinkin vuosien päästä. Erilaiset eri kesien tapahtumat ovat erottaneet kesät toisistaan omalla tapahtumalla esim. vaihtuvalla teatterikappaleella. Mutta nyt ymmärtääkseni suomalaiset pysyvät "kiltisti" maassamme, joka on monessa



nä, pääsiäisen aikoihin. Koronan takia matkani peruuntui keväällä, mutta peruuntuneen matkani uusi ajankohta on nyt lokakuussa. Toivottavasti matka onnistuu.

Mutta kotimaan matkailusta vielä, että hienoa jos suomalaiset matkailevat hienossa maassamme, koska se elvyttää myös taloudellisesti maata koronan aikaansaamilta taloudellisilta tuhoilta.

Mutta kesä on nyt ja siitä pitää nauttia itse kunkin terveyden antamien mahdollisuuksien mukaan. Minun kesäreppuni on täytynyt pienistä kivoista asioista; aurinkoa, liikuntaa, kauniista luonnonkukista ja puutarhan kukista, tuoreesta salaattista puutarhassa, jne. Minun onnelliset kesäpäivät rakentuvat pienistä yksinkertaisista, aika arkisistakin asioista, esim. lenkistä aikaisin aamulla. Kesäaamut ovat mielestäni parasta kesässä. Luonto tuoksuu vielä viileänä aamuna raikkaalta ja eläimillä on kiire sinne ja tänne etsimään ravintoa. Elämä jatkuu koronasta huolimatta sitä ja sen aiheuttamaa vaaraa yhtään väheksymättä ja vähättelemättä.

Kesäiloja kaikille!
Sumiaisista 5.7.2020

Kesäterveisin
Hanna Björkman



vosoi tuota nivelrikkoa, vai toisinpäin? Vaikea sanoa, mutta liikkeessä olen yrittänyt olla aina kun vain kipu antaa myöten. Olla liikkeessä kuin tuo sydänmobilin kuvan sydämet tässä ohessa. Väsäsin tuollaisen mobiiliin aikani kuluksi tässä kesällä. Muutoinkin olen ahkerasti askarellut monenlaista, mm. tehnyt korviksia



suhteessa mielestäni positiivinen asia. On ekologista matkaila omassa maassa. Olen mediasta kuullut, että suomalaiset tekevät vuosittain jopa 10 miljoonaa matkaa ulkomaille lentäen. Tämän kirjoittaminen ei ole moralisointiani, koska itse haluan lähteä lokakuussa sinne Kreikan maille, johon yritin päästä viime kevää-

Jäsenmaksurästit

Joiltakin yhdistyksemme jäseniltä on jäänyt ehkä epähuomiossa jäsenmaksu maksamatta. Parkinsonliitosta postitetaan syyskuussa kirje, jossa asiasta muistutetaan. Kirjeessä on tarpeelliset tilitiedot.



Riittääkö Topamiinin sähköinen versio?

Edellisissä numeroissa on kyselty pelkän PDF-muotoisen Topamiinin riittävyyttä tiedon välittämiseen jäsenille. Runsas 20 jäsentä on ilmoittanut heille riittävän pelkkä PDF-versio ilman postitettavaa paperilehteä. Edelleen voit ilmoittautua Markulle (markku.tervaaho@gmail.com tai puh. 050 517 4868) sähköisen version tilaajaksi. Painettu lehti on mahdollista saada kerhossa tai muussa tilaisuudessa. Toimenpiteillä haemme vain säästöä postikuluissa.

Pyöräkatselmusta Joutsassa ja vähän muutakin

Janhosen Matin innostamana läksimme kesäisenä aamuna ajelemaan Joutsaan. Meitä kiinnostivat siellä kulkuvälineet. Lankian Tapio ja Kuitusen Pekka olivat luvanneet sähköavusteisten kaksija kolmipyöräisten esittelyn.

Ensin ajeltiin sähköavusteisella Pyrkijä 480 -kolmipyörällä, jossa pyöristä kaksi oli takana ja yksi edessä. Ero perinteiseen kaksipyöräiseen oli melkoinen, mutta pieni sähkömoottorin apu tuntui heti mukavalta. Ajoasento vaatii totuttelua, varsinkin kurviin ajettaessa.

Seuraava kokeiltava kulkikin sitten kokonaan sähköllä. Kontio Motors Krui-ser se oli nimeltään ja varmasti saa päät kääntymään kun sillä eläkeläinen hurauttaa kaupalle tai kioskille. Jos tasapaino on kunnossa ja liikennesäännöt hallussa, Kontio sopii kesäkelin kulkuvälineeksi lähiasiointiin. Tällainen ”sähkömopo” ei tarvitse ajokorttia, rekisteröintiä tai vakuutusta. Ajoneuvo rinnastetaan polkupyörään, joten liikenteessä on noudatettava polkupyöräilijän liikennesääntöjä. Kevyen sähkökulkuneuvon enimmäisnopeus on maksimissaan 25km/h ja teho enintään 1kW. Jos teho ja tämä maksiminopeus ylittyvät, vaaditaan ajoneuville rekisteröinti, vakuutus, ja kuljettajalle ikäraja sekä sopiva ajokortti. Tällöin ajoneuvo rinnastetaan polttomoottorikäyttöiseen mopoan.

Nettiä tutkimalla selvisi, että nykyään löytyy useita erilaisia kevyitä sähköajoneuvoja. Kontio Silverfox on kolmipyöräinen tukeva seniori-skooteri vanhemmalle kuljettajalle. Tarjolla on myös kaksipyöräinen sähkökäyttöinen satulalla varustettu potkulauta, joka taittuu kätevästi kokoon. Ja kaiken huipuksi on *yksipyöräisiä* Kruisereita, jotka tasapainottuvat automaattisesti gyroskoopin avulla. Jäämme Matin kanssa edelleen tutkimaan sähköavusteisten kolmipyöräisten (joissa edessä kaksi pyörää, sillä se on vakaampi) tarjontaa ja hinnoittelua.

Makoisat kahvit juotiin ja maistuvat piirakat syötiin. Sitten iskettiin innolla Petankki-pelin kimppuun. Isännät olivat kohteliaita tai Matti tosiaan ylivoimainen, sillä niin taitavasti hän sai viskattua kuulansa lähimmäksi maalipalloa kerta toisen jälkeen.

Vierailun lopuksi ajettiin dieselmoottorilla vettä pitkin. Tapio tarjosi meille reippaan ja opettavaisen risteilyn Angesselällä. Kattettu IidaMaria (Bella 700; Yanmar 34 kone) liikkui kuin unelma ja vaikutti positiivisesti miehistön dopamiinitasoon. Muuten ei olisi aluksen lastaus ja purkaus ollut niin ketterää ja jouhevaa.

Kotimatalla vielä pysähdyttiin Leppälahdessa Pynnösen Jukan luona ja laulettiin karaokea. Ja tarjoomukset olivat tässäkin paikassa makoisat. Oli mukava tavata tuttuja sielläkin pitkästä ajasta ja vaihtaa kuulumisia. Ja kuinka ollakaan, otettiin vielä erä Petankkia. Isäntä oli täälläkin kohtelias ja antoi vieraiden voittaa.



Lankian Tapio esittelee kolmipyöräistä ajopeliä.



Testattavana oli kaksi erilaista pyörämallia.

Teksti ja kuvat: Kari Asikainen

THL:n suositukset koskien koronavirusta

THL suosittaa kansalaisille kasvomaskien käyttöä tietyissä tilanteissa toisten ihmisten suojaamiseksi. Kasvomaski on yksi keino ehkäistä koronavirustartuntojen leviämistä. Ensijaisen tärkeää on edelleen noudattaa 1-2 metrin turvavälejä aina kun mahdollista, pestä käsiä, yskiä hihaan tai kertakäyttöiseen nenäliinaan sekä välttää kasvojen koskettelua.

Oireisena tulee välttää sosiaalisia kontakteja ja hakeutua välittömästi koronatestiin.

”Koronaviruksen leviämisen riski kasvaa nyt kun arki alkaa ja ihmiset alkavat liikkua enemmän. Nyt on lisäksi selvää, että tartuntariski on erityisen suuri tungoksessa. Kasvomaskit ovat yksi keino lisätä ehkäistä epidemian kiihtymistä”, sanoo THL:n pääjohtaja **Markku Tervahauta**.

Kenen ja missä tilanteessa kasvomaskia kannattaa käyttää?

THL:n suositus koskee niitä sairaanhoitopiirejä, joissa on esiintynyt koronatartuntoja viimeisen kahden viikon aikana. Suositus ei koske työyhteisöjä. Niiden kohdalla asiantuntijalaitoksena toimii Työterveyslaitos.

THL suosittaa maskin käyttöä, kun

- olet joukkoliikenteessä, jossa lähikontakteja on vaikeaa välttää
- olet matkalla koronavirustestiin ja kun odotat testin tulosta ja sinulla on välttämätön syy liikkua kodin ulkopuolella
- palaat riskialueelta Suomeen ja siirryt maahantulopaikasta, kuten lentokentältä, karanteeniin ja lisäksi, jos sinulla on karanteenin aikana välttä-

mätön syy liikkua kodin ulkopuolella.

Kasvomaskia voi käyttää edelleen myös muissa tilanteissa, jos turvavälien pitäminen on mahdotonta.

Lisäksi alueelliset tartuntatautiviranomaiset voivat antaa alueellaan omia täydentäviä tai rajatumpia suosituksia, jotka perustuvat niiden omaan riskinarviointiin.

Virus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana

Uusi koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana, kun sairastunut yskii, aivastaa, puhuu tai laulaa.

Osa COVID-19-tartunnan saaneista ei saa lainkaan oireita tai oireet ovat hyvin vähäisiä, eikä ihminen itse ole tällöin tietoinen tartunnastaan. Virus voi tarttua jo muutama päivä ennen oireiden alkua. Lisäksi tutkimuksessa on kuvattu tilanteita, joissa oireeton henkilö on tartuttanut muita ahtaissa sisätiloissa.

”Esimerkiksi tällaisissa tilanteissa kasvomaskin asianmukainen käyttö voi vähentää tartuntoja, sillä se estää pisaroiden leviämistä ympäristöön”, sanoo ylilääkäri **Taneli Puumalainen** THL:stä.

Maskin käyttö vaatii huolellisuutta

Kasvomaskia on monenlaisia. Kasvomaski voi hankkia kertakäyttöisiä maskeja tai uudelleen käytettäviä kangasmaskia. Maskin voi myös valmistaa itse kankaasta.

Kasvomaski ei ole varsinainen hengityksensuojain, eikä se suojaa tehokkaasti käyttäjäänsä. Maskien teho perustuu osittain siihen, että mahdollisimman moni käyttää niitä asianmukaisesti.

Varsinaiset hengityksensuojaimet (FFP1, FFP2 tai FFP3) ja lääkinnällisten laitteiden vaatimukset täyttävät CE-merkityt kirurgiset suun- ja nenäsuojukset suojaavat myös käyttäjäänsä, ja ne on ensisijassa tarkoitettu terveydenhuollon henkilöstölle.

Kasvomaskin käyttö vaatii huolellisuutta, jotta viruksella mahdollisesti tahraantunut maski ei aiheuta tartuntariskiä. Maskia on aina käsiteltävä

puhtailla käsillä.

Maskia ei tule käyttää, jos se vaikeuttaa kohtuuttomasti hengitystä tai muut terveyteen liittyvät syyt estävät maskin käytön. Keskustele tarvittaessa lääkärisi kanssa, jos terveydentilasi vaikeuttaa kasvomaskin käyttöä. Kasvomaski ei sovellu lapsille. Maskin ohjeiden mukainen käyttö onnistuu 15 vuoden iästä alkaen.

Muistilista maskin käyttöön

- Kokeile erilaisia maskeja, jotta löydät sellaisen kasvoillesi sopivan mallin, jonka läpi pystyt hengittämään.
- Varaa käyttöösi niin monta maskia kuin päivän aikana tarvitset.
- Varaa mukaan käsihuuhdepullo ja tarvittaessa ylimääräisiä maskeja vaihtoa varten.
- Pese tai desinfioi kädet ennen kuin asetat uuden tai puhtaan maskin.
- Aseta maski kasvoille hyvissä ajoin ennen liikennevälineeseen nousemistä.
- Varmista, että maski asettuu tiivistä kasvoille ja peittää suun, nenän ja leuan.
- Älä koske maskiin tai siirrä sitä leuan alle tai otsalle käytön aikana.
- Jos kosket maskiin käytön aikana, pese tai desinfioi kätesi ennen koskemista ja sen jälkeen.
- Älä pue käytettyä maskia uudelleen.
- Vaihda maski uuteen, jos se kostuu tai likaantuu.
- Poista maski puhdistetuilla käsillä tarttumalla sen nauhoista. Älä koske maskin ulkopintaan.
- Laita kertakäyttöinen maski suoraan roskiin käytön jälkeen ja uudelleen käytettävä kangasmaski muovipussiin tai suoraan pesukoneeseen.
- Pese tai desinfioi kädet maskin poistamisen jälkeen.

Pese kangasmaski 60 asteessa aina käytön jälkeen tai keitä sitä viisi minuuttia vedessä, johon on lisätty hieman pesuainetta. Huuhtelee maski ja kuivata se paikassa, jossa on raitis ilma.



KÄYTÄNNÖN VINKKEJÄ HYGIENIATURVAAN YHDISTYSTEN JA KERHOJEN RYHMÄKOKOONTUMISISSA

Kokoontumisten perusidea on lisätä hyvinvointia ja sen vuoksi toisten ihmisten tapaaminen on tärkeää. Ohjeita noudattamalla teemme kokoontumisista mielekkäämpiä kaikille!

- **Älä mene kokoontumisiin, jos olet flunssainen!**
- Nyt ei kannata halailla ja kätellä kokoontumisen alussa, toiset eivät halua. Kannattaa pestä kädet tilaan tullessa, jos se on vain mahdollista. Noudattakaa 1-2 metrin turvavälejä mahdollisuuksien mukaan.
- Korona tarttuu kaikkien limakalvojen kautta ihmiseen, myös silmistä. Sen vuoksi kannattaa olla koskettelematta silmiä ja kasvoja, jos et ole pessyt käsiäsi. Käsiäsi kirveltää silmiä!
- Kokoontumisen alussa on hyvä kerrata koronaohjeet, jolloin kaikki ovat tietoisia ja sitoutuneet noudattamaan ohjeita. Ohjeisiin vedoten voi muistuttaa, jos joku pärskii ilman suojausta. (Aivastus ilman suojausta, lähtee suusta 50–60 kilometriä tunnissa. Tutkimuksen mukaan bakteerit voivat lentää jopa kymmenen metrin päähän aivastajasta.)
- Jos kokoontumiseen tulee flunssainen ihminen, kannattaa kysyä, että onko kyse allergiasta vai flunssasta. Jos hänet on koronatestattu, hän luultavimmin kertoo sen. Kaikki kokoontumisessa olevat kuitenkin miettivät flunssaisen ihmisen flunssaa.
- Jos mahdollista, pyydä nuhaista käyttämään omaa kasvomaskia (kyse voi olla vain allergisesta nuhasta).
- Olisiko kokoontumisen vastuuhenkilöillä hyvä olla muutama varamaski mukana? Kustannuskysymys!
- Vessassa käynnin yhteydessä, tee huolellinen käsien pesu. Käytä kertakäyttöistä käsipyyhettä avatessasi oven käsien pesun jälkeen, silloin et ota uudelleen pöpöjä käsiisi.
- Yhdistyksen ja kerhon kannattaa hankkia käsidesiä, jota käytetään koko ajan kun kosketellaan eri pintoja.
- Aivastus voi tulla kellä vain, vaikkapa voimakkaista mausteista. Muista aivastaa joko kyynärtaipeeseen tai nenäliinaan. Käsiin aivastaessa pöpöt kulkeutuvat käsien kautta joka paikkaan.
- Kokoontumistilan kannattaa olla iso, jolloin mukana olijat voivat levittäytyä isommalle alalle. Tämä ei käytännössä ole kuitenkaan kaikkialla mahdollista. Pohtikaa tarvittaessa yhdessä vaihtoehtoisia tapaamispaikkoja myös ulkotiloissa, esim. puistossa.
- Kahittelua kannattaa miettiä myöskin, onko tarpeellista ja onnistuuko niin, että omassa kahvikupissa ja ”pullassa” ei ole toisten jättämiä sormenjälkiä, käytetään tarjoiluhihin ottimia. Onnistuuko kertakäyttöastoiden käyttäminen?
- Kahvituksesta vastaavan kannattaa käyttää suojahanskoja ja maskia tarjoilua järjestäessään. Hän/he voivat jakaa tarjoamiset jokaiselle erikseen, jolloin turvavälit säilyvät ja ei tule jonotusta. Jos jokainen hakee itse tarjoamiset, muistuttakaa turvaväleistä ja ohjeistakaa jokaisen ottamaan oma servetti, jonka avulla ottaa vaikkapa kakkulapiosta kiinni.
- On hyvä välttää koskemasta samoihin esineisiin. Jos jokainen tarvitsee esimerkiksi kynää, voidaan etukäteen sopia jokaisen tuovan omansa.
- Jos pelaatte ulkopelejä, missä jaetaan samat välineet, on hyvä käyttää hanskoja (huom. hanskoihin kertyy käytössä samat bakteerit kuin käsiin, joten älä koske ne päällä kasvoihin). Esim. bocciaa pelatessa osallistujille voi jakaa pelin alussa omat hanskat, tai voidaan sopia, että jokainen tulee omat hanskat kädessä paikalle.
- Kokoontumisen lopussa voi kysyä osallistujilta, onnistuiko kokoontumisen hygieniaoheiden noudattaminen ja olisiko vielä jotain kehitettävää. **Lopussa iso hymy ja kiitos, ei halata 😊**



Parkinsonliitto ry
Liikehäiriösairaiden asialla



Julkaisija:

Keski-Suomen Parkinson-yhdistys ry

Matarankatu 6, 2. krs

40100 Jyväskylä

Kerhojen toimintaa

Korona aiheuttaa edelleen joukkokoontumisille rajoituksia. Seuraa yhdistyksen kotisivuja. Siellä ilmoitetaan mahdollisista uusista rajoituksista. Muista seurata yleisiä ohjeita ja varoituksia Koronan vaikutusten minimoimiseksi ja taudin leviämiseksi.

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 Joutsi-Seniorisallilla.

Vapaa karaoke ja skipbo perjantaisin klo 10-12 Hyvinvointituvalla.

Lisätietoja **Tapio Lankia**, p. 050 371 6771.

Jyväskylän seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Syksyn kerhotapaamiset klo 14.30-16.30

Sepänkeskuksessa, Reaktori-tilassa.

28.9. Oiva-palvelukeskus esittäytyy

26.10. Yhdistyksen yyskokous

30.11.2020

14.12.2020

Liikuntaa kaikille

Keskiviikkoisin klo 11.30-13.30 alkaen

2.9.220 Pelkkis ja boccia Monnarilla.

Perjantaisin 4.9. alkaen klo 9.30-11.00

pelkkis- ja bocciahuone Vaajakosken liikuntahalli (**Aila Leppäselä**) (p. 040 716 7368) saat ovikoodin halliin.

Nämä omatoimiryhmät ovat maksuttomia. Omatoimiryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Huom! Ota omat pelihanskat mukaan koronan takia!

Lisätietoja liikuntavastaavilta **Raimo Kiili** p. 044 542 4082 ja **Matti Janhonen** p. 040 755 5335

Tanssiliikuntakerho tiistaisin klo 14-15 alkaen 1.9. Paikkana Jyväskylän tanssiopisto, Vapaudenkatu 48 (pohjakerros, ajo Väinönk. puolelta). Osallistuminen on maksutonta. Ohjaajana Mirva Laine. Lisätietoja **Kari Asikainen**, p. 040 470 6002.

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

Viitasaaren seudun Parkinson-kerho tiedottaa:

Lisätietoja **Hilkka Jämsen** 0400 583225.

Muut alueet Keski-Suomessa

Jos toiminta kiinnostaa, ota yhteys vpj **Kari Asikaiseen**, p. 040 470 6002 tai sihteerin **Ritva Roineeseen**, p. 045 131 4171. Voitte keskustella toimintojen käynnistämisestä paikkakunnallanne.

**Ajankohtaisin tieto näkyy kotisivuillamme:
Www.ksparkkis.parkinson.fi**

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
Sihteerin,
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

Parkinsonilidon järjestösuunnittelija
Annukka Tuovinen,
puh. 0400 391 853

Parkinsonilitto ry
Suvituli, 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 4/2020

Seuraava Topamiini nro 4/2020 ilmestyy 14.12.2020. Siihen voit toimittaa kirjoituksia ja kuvia 10.12.2020 mennessä sähköpostitse (markku.tervaaho@gmail.com).

Voit myös antaa juttuvinkkejä, mitä haluat lehdessä käsiteltävän. Eriyisen 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 (min. 1 Mt)

Teksti: esim. word (EI sähköpostin viestetekstinä!)