

JÄSENTIEDOTE 6 / 2025



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry



POHJOIS-SUOMEN PARKINSON YHDISTYS ry

Puheenjohtajan palsta

” Omaishoitajuus Parkinsonin kanssa ”

Parkinsonin tauti on etenevä neurologinen sairaus, joka vaikuttaa sekä motorisiin että ei-motorisiin toimintoihin. Taudin edetessä potilas tarvitsee yhä enemmän apua arjessa – liikkumisessa, ruokailussa, pukeutumisessa, hygieniassa sekä mahdollisesti myös kommunikoinnissa ja lääkityksen hallinnassa. Tämä tekee omaishoitajan roolista sekä fyysisesti että henkisesti kuormittavan.



” Hiljainen työ - usein näkymättömissä ”

Omaishoitajina toimivat usein potilaan puoliso tai muu lähiomainen. Työ voi olla ympärivuorokautista ja kestää vuosia. Usein se tapahtuu rakkaudesta ja vastuuntunnosta ilman, että omaishoitajalla on riittäviä tukipalveluita, aikaa palautumiselle tai mahdollisuutta omaan elämään. Parkinson-potilaan omaishoitajan rooli on tärkeä mutta vaativa. Jaksaminen edellyttää ulkopuolista tukea, omaa aikaa ja yhteiskunnan tunnustusta. Hoitotyö ei saisi jäädä yksin omaishoitajan harteille. On tärkeää, että omaishoitaja saa riittävästi tukea, arvostusta ja mahdollisuuksia huolehtia myös omasta hyvinvoinnistaan – sillä ilman jaksavaa omaishoitajaa ei ole myöskään hyvää hoitoa.

” Toivon kaikille omaishoitajalle yhtä asiaa, johon voimme kaikki vaikuttaa ”

Että joku kysyy sinultakin: ” Miten sinä voit ? ” Se voi olla pieni kysymys, mutta siinä on voimaa. Välittämistä. Näkyväksi tulemistä.

Terveisin

Tuomo

Pohjois – Suomen Parkinson - yhdistys ry

m: 044 531 6773 e: [psparkki\(at\)gmail.com](mailto:psparkki(at)gmail.com) Yhdistyksen postiosoite: Koivukuja 14B 90230 OULU
Käyntiosoite: Kansankatu 53, 90100 Oulu (sovittuun aikaan) Y- Tunnus: 1048833-7 Pankkiyhteys:
FI08 5741 3620 0739 05 OKOYFIHH <https://pohjoissuomen.parkinson.fi>

Hallinto 2025

Tuomo Ponto	pj. (Oulu) 040 5056 067 tjponto67(at)gmail.fi
Mari Aho-Palola	vpj. (Oulu) 045 2571999 ahopalola.mari(at)gmail.com
Mari Heinonen	jäsen (Kempele) viestintävastaava
Maria Lähdekorpi	jäsen (Ivalo) sihteeri
Päivi Eirola	jäsen (Oulu) hakemusvastaava
Juhani Kuha	jäsen (Nivala)
Leila Pieniniemi	jäsen (Utajärvi)
Harry Lidström	jäsen (Oulu)
Irja Lepola	varaj.(Oulu)
Eero Kukkonen	varaj.(Rovaniemi)



Yhdistyksen kerhot, etävertaistukihenkilöt ja läheisten vertaiskeskusteluryhmä

Haukiputaan Liikehäiriösairaus -kerho

Yhteyshenkilöt: Helena Kokko pamausko(a)gmail.com ja Irja Lahdensivu p. 044 054 4011

Parkkis Saamenmaa- kerho

Inari – ja Utsjoki alueella toimiva kerho. Kokoonuu Ivalon seurakuntatalolla erikseen sovittuina aikoina. Yhteyshenkilöt: Kerhon vetäjä Kaija Kaarret puh. 040 8239 417 ja kerhosihteeri Maria Lähdekorpi sekä Aila Sihvo toimihenkilö. Kerhon sähköposti mauri.rautiainen(at)gmail.com

Kiimingin Parkinson -kerho Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Koillismaan Parkinson -kerho. Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Kokkolan seudun Parkinson -kerho /Karlebynejdens Parkinson-Klubb, Yhteyshenkilö: Juhani Koskimaa, puh. 044 506 9647 juhani.koskimaa(a)gmail.com

Limingan Parkinson -kerho. Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Meri-Lapin Parkinson -kerho

Kemi, Keminmaa, Tornio, Ylitornio, Tervola ja Simo. Yhteystiedot, aluevastaavat: Inkeri Ylisuvanto inkeri.ylisuvanto(a)gmail.com p.040 729 8785 ja Pirjo Rötönen protkonen(a)gmail.com p. 040 724 9270

Haapajärven Parkinson kerho Haapaparkkis:Yhteyshenkilö Marita Seppälä p. 0407604899 seppalamarita(at)gmail.com

Nivalan seudun Parkinson -kerho

Yhteyshenkilö: Anneli Kalliokoski p. 050 596 4230 kalliokoski.anneli(a)gmail.com tai Juhani Kuha p. 044 506 9648 juhani.kuh(a)gmail.com

Oulun Liikehäiriösaираiden -kerho Yhteyshenkilöt: Tuomo Ponto p. 040 505 6067, Irja Lepola p.040 727 2456 tai Mari Heinonen heinonen.marijohanna(a)outlook.com

Pudasjärven Parkinson -kerho Neuropatit Lisätietoa p. 044 531 6773, kerhon vetäjä haussa!

Pyhäjärven Parkinson -kerho Yhteyshenkilö: Arja Tabell 040 4127 827

Raahen alueen Parkinson -kerho Yhteyshenkilö: Hannu Vainionpää, lisätietoa p. 040 144 5118

Rovaniemen Parkinson-kerho

Yhteyshenkilö: Eero Kukkonen p.040 9680909 kukkonen.eero(a)gmail.com

Ylivieskan seudun Parkinson -kerho Yhteyshenkilöt: Jukka Jylhä p. 044 029 4510 tai Esko Salmikangas p. 0400 685 563 esko.salmikangas(a)gmail.com



Etävertaistukihenkilöt

Paula

p. 040 530 9173 paula.valkky(at)gmail.com

- Pohjois-Pohjanmaa

- yhteydenotot ma-to aamupäivisin

Pentti

p. 040 568 0214

- Lappi

Reijo

p. 0400 233 117 reijo.jamsa(at)pp.inet.fi

- Pohjois-Pohjanmaa

- pitkään sairastanut

- DBS asennettu

Risto

p. 040 576 0898 risto.pulli(at)gmail.com

- Pohjois-Pohjanmaa

Läheisten keskusteluryhmä aloittanut toimintansa, ryhmän tarkoitus on lisätä läheisten voimavaroja ja toimia vertaistukena positiivisessa ja rakentavassa hengessä. Mikäli sinulla liittyy asiaan kysyttävää tai haluat liittyä läheisten WhatsApp- ryhmään soita Anna-Liisa Kangas 040 848 9931.

KURSSEJA KOULUTUKSIA ... KYSY LISÄÄ JA OSALLISTU TILAAMALLA (lisätietoja Tuomolta 040 5056067)

Terveystieteiden tohtori Irja Lepola ” Hyvinvoinnin neliapila”
”Muutoksessa on mahdollisuus parkkislaisenakin” ”Me parkkislaiset yhdessä elämän tarkoitusta etsimässä ” On aina liian vähän aikaa - vai onko sittenkään kun tarttuu tuokioon ”

Tuomo Ponto ohjaamana ” innostu koutsaamaan
kerhoasi – JODAN Asahi kurssi ”

Tuomo Ponto ohjaamana ” innostu koutsaamaan
kerhoasi – kerhotoiminnan rakentaminen ”



Tulevia tapahtumia

Kesähuilia kohti menään, lupasin vielä palata tähän yhteistapaamiseen ja alun järjestelyihin seuraavasti:

- Meri-Lapin Parkinson kerho
- Kokkolanseudun Parkinson kerho

osoittaneet kiinnostuksensa matkata Ouluun, joten esitän myös teille kerhojen vetäjät alustavan kutsun ohjelmateemoineen

Aikataulu: syyskuu

Majoitus: Scandic Oulu

Ohjelma: Oulun teatteritarjontaa tai stand up -komediaa Rio, vertaistapaaminen lounas/päivällinen

Matkat, majoitus ja ohjelmaan osallistuminen omakustanteinen. Kerhot, joilla yhdistyksen Y-tunnuksen alla pankkitili, voivat hakea Pohjois-Suomen Parkinson yhdistykseltä avustusta tähän virkistystapahtumaan.

Tapahtuman järjestelyt lisätietoja / Tuomo Ponto 040 5056 067

Yhdistyksen kevätretki Saariselälle 12.-15.5.



Toukokuinen Parkinson-yhdistyksen matka Saariselälle alkoi maanantaiaamuna kymmenen maissa Oulun linja-autoasemalta. K. Hekkasen bussin ratissa meidät ohjasi perille Tapio Ylisuvanto. Loput matkaaajat liittyivät bussin kyytiin Rovaniemeltä, samalta pysähdykseltä, jossa nautimme Minimanin Feenix-ravintolan runsaasta buffetista. Nopea tauko pidettiin vielä Sodankylässä ja kuuden maissa olimme perillä Saariselällä.



Majoittumisen lomassa saimme Ukselman ja Lupukan jääkaapit täyteen, kun paikallisen kerhon Kaija oli tilannut meille Saariselkäpalvelusta meille niihin täydennystä -näin kaikille saatiin lomaleivästä. Ilta sujui mökeissä rauhoittuen ja iltasaunan merkeissä.



Tiistaiamu alkoi puuroaamiaisella, ja osa herätteli itsensä saunan merkeissä – rauhallisen aamun jälkeen oli mukava päivä edessä. Herättelimme itsemme Tuomon vetämällä asahijumpalla – ulkona tietenkin. Osalle osallistujista asahi oli ensimmäinen laatuaan.

Sitten hyppäsimmekin kohta bussin kyytiin ja teimme menomatkalla kiertoajelun Kaunispään laella, jossa kylmä tuuli kylmensi ja pieni sade kasteli maisemien ihailijat – mutta katseltavaa riitti.

Ohjelma jatkui Ivalon Kultahippu-hotellissa mahtavalla lounaalla, josta jatkoimme Monitoimitalo Kuulakseen, jossa osallistuimme Lapin Liikunta ry:n, Lapin Muistiyhdistyksen ja Inarin kunnan yhteiseen tapahtuma. Saimme mukaamme laajat Inbody-mittaukset ja paljon ajateltavaa kehonhuollon tärkeydestä.

Illalla kokoonnuimme juhlaillalliselle, jonka Kaija oli järjestänyt meille. Tarjolla oli poronkärjistystä muusin kera. Samalla annoimme yhteistä tekemistä uudelle Saamenmaan kerholle ja lahjoitimme heille Boccia-pelin. Ilta jatkui leppoisasti saunoen ja hyvästä seurasta nauttien.

Keskiviikkona aurinko herätteli meidät, kun kokoonnuimme jälleen aamupäivällä asahin merkeissä ulos. Lounaan jälkeen jokainen sai valita, mitä tekisi – aurinkoinen sää saikin useimmat reippailemaan sauvakävellen pitkin Saariselän teitä.

Illalla nautittiin pitsamestariksi osoittautuneen Pirjon mahtavista pitsoista - kylläpä meitä hemmoteltiin. Illalla katsottiin myös Euroviisujen semifinaali ja jännättiin, pääseekö suomenruotsalainen KAJ-yhtye finaaliin edustamaan Ruotsia finaaliin – ja pääsihän se!



Paluu kotikonnuille Ouluun ja Kemiin alkoi +1 asteiselta Saariselältä aikataulun mukaisesti. Jaoimme loput jääkaappien eväät matkaisille ja bussin keula kääntyi kohti Oulua kello 10. Leena ehti vielä nopeasti kuvata 520-vuotiaan Aihki-kelon Saariselän keskustasta ja sen jälkeen kotimatka pääsi vauhtiin. Matkalla jaloiteltiin taas Sodankylässä ja söimme Rovaniemellä. Oulussa oltiin viiden aikoihin.



Kuvasta puuttuu Tapio, Kaija, Mauri, Maria, Pekka ja Aila

Matkasta kertoili

Mari