

POTEVAT 1 / 2021



Syksyllä teimme retken Vekarukseen, kuva Eero Puhakka

POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

www.pkparkinson.com

Puheenjohtajan tervehdys

Tervehdys kaikille Pohjois-Karjalan Parkinson yhdistyksen jäsenille, heidän omaisilleen ja lehden lukijoille!

Tulin pyydettyä yhdistyksen hallituksen puheenjohtajaksi vuosille 2021-2022. Minulla diagnosoitiin servikaalinen dystonia vuonna 2018. Vaivani alkoi essentiaalisena vapinana jo huomattavasti aiemmin.

Olen onnellinen essentiaalisesta vapinasta kärsivien puolesta, jotka viimein ovat saaneet ansaitsemansa huomion Parkinsonliitossa (vuoden 2020 lopulta alkaen). Heille on tarjottu facebook-sivut, Essi-hanke sekä orastavaa vertaistoimintaa. Oman potemiseni aikana ei ollut vielä mitään tukea missään ja ihmiset luulivat olevansa ainoita maailmassa vaivansa kanssa.

Ihmiskuntana olemme eläneet erikoista aikaa. Olemme kärsineet korona-pandemiasta jo yli vuoden. Rokotukset ovat edenneet alkuun

paljon odotettua hitaammin, rokotteiden vähyyden vuoksi. Tätä kirjoittaessani on tiedossa, että riskiryhmiin kuulumattomien, työikäisten, joihin itse tällä hetkellä kuulun, rokotukset alkavat vasta aikaisintaan heinäkuussa.

Vaikka me suomalaiset olemme selvinneet pandemiasta tähän asti mielestäni hyvin arvosanoin (olemme jaksaneet taipua rajoituksiin ja yrittäneet kaikkemme suojellaksemme itseämme ja muita) on ilmassa vahvasti väsymystä. Maailmalla ihmiset ovat jopa nousseet barrikadeille kapinoimaan rajoituksia vastaan. Ajattelen, että kai meissä suomalaisissa on jotain sinnikkyyttä, joka kumpuaa menneestä historiastamme.

Siispä toivon ja uskon, että me vielä jaksamme odottaa parempaa päivää – että voisimme jälleen olla pelkäämättä ja vapaasti missä haluamme. Pidetään huolta, itsestämme ja toisista!

Tuula Manninen

Kutsu

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys ry:n vuosikokous pidetään lauantaina 10.4.2021 klo 11.00 Piparkakkutalon yläsalissa, Kauppakatu 34 Joensuu. Kokouksessa käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle (kevätkokoukselle) määräämät asiat.

Koronatilanteen salliessa kahvitarjoilu alkaen klo 10.30. Hallitus kokoontuu klo 10.00.

Koronarajoitusten mahdollisesti jatkuessa varaudumme rajoittamaan kokouspaikalle tulevien määrää rajoitusten mukaiseksi ja järjestämme mahdollisuuden myös osallistua etänä. Siksi kokoukseen osallistuvien on ilmoittauduttava ennakkoon 6.4 mennessä joko tekstiviestillä p. 045 641 9663 tai sähköpostilla parkinson.joensuu@gmail.com

Etänä osallistuville lähetetään linkki kokoukseen.
Kokousjärjestelyissä huomioimme myös muut viranomaisten Koronaohjeet.

Hallitus

Järjestöimmeisen terveiset!

Vuosi on aluillaan ja päivän sana on **TOIVO**. Olemme menossa parempaan ja aktiivisempaan elämään. Parkinsonliitossa pyörii täysillä niin kurssit ja lomat, ohjaus- ja neuvonta kuin vertaistapaamiset verkon välityksellä. Kotisivumme saa kohta uuden ilmeen ja asiat on helpommin löydettävissä. www.parkinson.fi – sivulta löydät paljon aktiviteetteja ja meille soittamalla saat tietoa lisää. Ota siis ohjat omiin käsiin ja etsi itsellesi sopivaa toimintaa.

Vapaaehtoiset arvossaan!

Tämä aika on vakuuttanut, että vapaaehtoiset ja vertaistuki on meille tärkeää. Olemme liitossa saaneet viestiä, kuinka mahtavaa oli tavata ihmisiä pitkästä aikaa vaikka verkon välityksellä, saati sitten, kun on päässyt kasvokkain tapaamaan. Vapaaehtoistyö lisää ihmisen onnellisuutta ja siten hyvinvointia.

Esittelen Helsingin yliopiston professori Anne Birgitta Pessin ja hänen tutkimusryhmiensä tuotoksia eri tutkimuksista ihmisen onnellisuudesta ja siitä, miten se liittyy vapaaehtoistyöhön. **Haluaisitko sinä lisätä hyvinvointiasi?**

Minun hyvä - mikä tekee ihmisen onnelliseksi?

- *Taustatekijät*: terveys, perhe, ihmissuhteet, työ.
- *Persoonallisuus*: korkea itsetunto, itsekontrolli, optimismi, ulospäinsuuntautuneisuus, toisten auttaminen.
- *Institutionaaliset tekijät*: uskonto, vapaus, vaikutusmahdollisuudet.
- *Taloudelliset tekijät*: vain jonkin verran

Vapaaehtoistoiminnan merkitys vastaanottajalle, yhteydelle, yhteiskunnalle

- Yhteys toisiin - tuki toisilta on ihmisen syvä perustarve, vapaaehtoistyö mahdollistaa.
- Vapaaehtoiselta saatu tuki poikkeaa muusta tuesta.

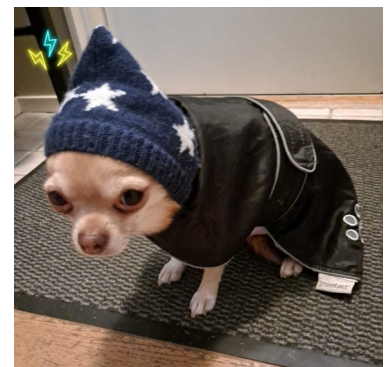
- Vapaus, tasa-arvoisuus, koettu altruismi (tarkoittaa epäitsekkästä ja pyyteetöntä toimintaa, jossa toisen hyvä asetetaan oman edun edelle).
- Positiivinen suhtautuminen kasvaa.
- Emotionaalinen stressi vähenee ja mieliala paranee, itsetunto vahvistuu.
- Osallisuuden kokemus ja toimijuus lisääntyvät.
- Yksinäisyyden tunne ja sosiaalinen eristyneisyys vähenevät.
- Elämän merkityksellisyys syntyy siitä, että on tarvittu. Voi vaikuttaa, auttaa ja antaa.
- Juuri omalla tavalla tehtynä, itselle tärkeään asiaan.
- Osallisuus, oppiminen, ilo, onnellisuus, terveysvaikutukset.

Osaisinko?

Vertaistukea annetaan tavallisen ihmisen tiedoin ja taidoin. Vertaistuki perustuu samankaltaisten elämäkokemusten ja elämänvaiheiden läpieläneiden ihmisten keskinäiseen tasa-arvoisuuteen, kuulluksi ja ymmärretyksi tulemiseen sekä kohtaamiseen ja keskinäiseen tukeen. **Emme siis puhu rakettitieteestä vaan olemisesta ihminen ihmiselle!**

Oikein kivaa sydäntalvea... Ukkoa kyllä vähän harmittaa kerrospukeutuminen.

Annukka☺
p. 0400 391 853



Toivo Korpelaisen uudelleen sanoitus Väliaikainen kappaleen säveleen

1. Elo kiinalaisten lähettämän viruksen se on ehkä väliaikainen.
Eron hetket myös Korona-haittoineen ne on vain väliaikaista.
Tämä karanteenin aiheuttama haikeus sekä rajoitusten haittaamat tapaamiset ja epävarmuutta antava tulevaisuus väliaikaista kaikki on vaan.

2. Tämä yhteisten paikkojen sulkeminen se on vain väliaikaista.
Aika yhteisten kuntoilujen kieltämisen se on vain väliaikaista.
Meidän kuntomme tarpeen arviointi sekä lämpimien hetkien kieltäminen ja pettymys tuo totta tosiaan väliaikaista kaikki on vaan.

3. Konsertit mi mieltäsi nostattais ne on pois väliaikaiset.
Ja matkat jotka ennakkoon on ostettu ne on peruttu väliaikaiset.
Tämä ravintoloidemme riemujen rajoitus ja yhteisten juominkien kieltäminen ja pettymys tuo totta tosiaan väliaikaista kaikki on vaan.



4. Tämä Amerikan kansaa paljon kaatanut se on vain väliaikainen.
Ja Trumpinkin ajatuksia haitannut se on vain väliaikaista.
Tämä Afrikkaakin vaivannut vitsaus ja valtioitten toimia keskeyttänyt ja pettymys muuhunkin maailmaan väliaikaista kaikki on vaan.

Toivo Korpelainen

Parkkien toimintaa 30 vuotta

Vuosi 2020 oli yhdistyksemme toiminnassa merkkivuosi, toiminta käynnistyi 30 vuotta sitten Kuopion Parkinsonyhdistyksen kerhona ja kokonaan oma yhdistys perustettiin 2001. Toimintaa juhlistettiin järjestämällä 1.10.2020 Iso Myyn kauppakäytävällä kaikelle kansalle esittelypäivä. Tapahtuma kiinnosti ihmisiä ja kävimme monia keskusteluja Parkinsonin taudista sekä yhdistyksen toiminnasta.

Vuosikokouksessa muistettiin toimintaa käynnistämässä ollutta ja siitä saakka jatkuvasti yhdistyksen eri tehtävissä vapaaehtoisena toiminutta Tellervo



Ajankuva, yhdistyksen sihteeri Eero Puhakka ja Parkinsonliiton järjestösuunnittelija Annukka Tuovinen turvavarusteissa

Miten saisin itseni liikkeelle?

Vuosi sitten olin Vetreassa liiton kurssilla, josta etsin vastausta etenkin laiskuuteeni. Liikunnanohjaaja ei onnistunut minua virittämään, mutta olen asiantuntijoiden avulla löytänyt vastauksia.

Ryhmässä liikkuminen on hyvä aloittelijalle, koska muiden tuki auttaa jaksamaan. Ryhmät on koronan takia lopetettu.

Isämme olivat liikkumatta, kunnes oli pakko lähteä ruoan perään. Olemme olentoja, jotka pyrkivät välittömään tarpeidentyydytykseen. Liikkuessa hyvä olo tulee lenkin jälkeen, tai vasta paljon myöhemmin.

Miksi liikkumista on näin vaikeaa aloittaa? Saamattomuuden taustalla voi olla monenlaisia esteitä. Jos lapsuudessa ei ole saanut liikunnan mallia vanhemmiltaan, se ei ilmesty myöhemmin. Jos itsetunto on nollassa liikkumisen suhteen, temppuja tehdessä voi tuntua, että kaikki katsovat minua.

Mitä motivaation löytäminen vaatii? Itseohjautuvuusteorian mukaan tärkeintä on kokemus, että on itse vapaa päättämään elämästään. Liikkuminen on todennäköisintä, kun sitä ohjaa sisäinen motivaatio. Painoon ja ulkonäköön liittyviä mittareita parempia ovat itselle tärkeisiin arvoihin liittyvät tavoitteet. Haluatko olla aktiivisempi perheen kanssa, voida paremmin tai saada energiaa arkeen?

Liikkumisen rutiini pysyy yllä omasta päätöksestä paremmin kuin lääkärin käskystä. Monet tutkimukset tukevat väitettä, että sosiaalinen laji sitouttaa harrastamaan. Ryhmässä liikkuminen onkin hyvä aloittelijalle, koska muiden tuki auttaa jaksamaan ja valmentajan opastuksella itsetunto omista taidoista kasvaa.

Entä jos salilla käynti tai lenkkeily eivät yhtään houkuta?

Kun liikuntalaji on itselle mielenkiintoinen, syntyy innostusta: minähän kehityn tässä

paremmaksi! Monesti liikunnalla ajatellaan uintia, salia ja saunaa, jotka on kielletty. Liikkumiseen kannustaa myös pysyvyyden kokemus, tunne siitä, että pystyy kehittymään ja oppimaan. Kun omalaji on tiedossa, motivaation ylläpidossa auttaa tavoitteiden pohtiminen.

Miten estää, ettei into lopahda?

Kannattaa miettiä etukäteen, mitkä ovat ne kivet, joihin liikkuminen voi tyssätä. Kun esteet ovat selkeänä mielessä, niihin on helpompi varautua. Ihmismielessä ajatukset, tunteet ja toiminta vaikuttavat toisiinsa. Rankan työn jälkeen hiipii mieleen ajatus, että nyt en jaksa lähteä jumpalle, silloin voi pysähtyä miettimään: annanko tunteen vaikuttaa toimintaani?

Toiminnasta seuraavat positiiviset tunteet vaikuttavat myös ajatteluun.

Ota säännöllinen liikunta Parkinsonlääkkeeksi.

Matti Väkevä



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
ukkstituutti.fi

Retkimuisteluja

Kesänaikana tautitilanne parani ja aloittelimme syyskauden toimintaa järjestämällä ulkoilmatapahtumia. Ensin vietimme iltapäivän Utran saarilla, siitä oli selostus jo edellisessä Potevat lehdessä. Toisen retken ehdimme tehdä Tuupovaaraan Vekaruskoskelle.

Joensuun kaupungin ylläpitämä Vekaruksen ulkoilualue on kiva retkikohde omassa maakunnassa, joka on maksutta kansalaisten käytettävissä. Sateisesta syksystä saimme hienon retkisään. Tässä on Seija Turusen kertomus syysretkeltä.

Kivalta syksynretkeltä pientä muistelua.



Jutun kirjoittaja Vekaruskosken partaalla

Vekaruksen patikkapolun jälkeen istahdimme nauttimaan pientä välipalaa samalla seurustellen, kuunnellen itse kunkin kuulumisia, ns. turvavälejä koetimme myös muistaa. On se niin ihmeellistä, kun me suomalaisetkin opimme halaamaan, niin nyt tulee ottaa etäisyyttä...

Meille parkkislaisille on liike osa lääkettä ja tietysti kaikki sosiaalinen tapaaminen on hyväksi, mutta kun se tuo Covid-19 virus on pelkona läheiseen tapaamiseen. Niinpä mm syksyn luontoretket olivat oiva juttu! Mieli virkistyi ja fyysiselle kunnolle myös teki hyvää,

jopa kilpailu mölkypelissä veti jännäksi, ken voittaa???. Kiitos retkien suunnittelijalle!

Minä ja puolisoni, kuten lastemme perheet, olemme pyrkineet olemaan kukin omissa ympyröissään. Nuoret liikkuu töissä ja jokin verran harrastuksissa, tartuntavaara on aina olemassa. Me riskiryhmäläiset olemme pääasiassa liikkuneet luonnossa, kesällä pyöräilimme paljon sekä harrastettiin veneilyä ja omakotiasujalla on aina tekemistä. On asioitu netin kautta ja onpa "lomailtu" Katinkullassa, mutta omissa oloissa sielläkin, vaihtelua vain kotiin verraten.

Surullisinta on, kun läheisiään tulee tavallaan kuin pelätä.

Toivotaan ja uskotaan, vielä tämä muuttuu paremmaksi. Paljon uutta hyvää on joutunut opettelemaan vielä vanhoilla päivillään, kiitos nykutekniikan!

Kaikki Te parkkislaiset ja läheiset Toivon Hyvää tätä vuotta! Pienetkin valon pilkahdukset antavat voimaa kestää vaikeudet aina hieman paremmin.

Seija Turunen, teksti ja kuvat



Matti evästelee puolivälin laavulla

Yksilöllistä vertaistukea

Eräs jäsenistämme otti yhteyttä ja tiedusteli, onko yhdistyksellä koordinoitua henkilökohtaista vertaistukitoimintaa. Jouduin vastaamaan, että eipä sellaista ole. Meillä on vain kuukausitapaamiset ja erilaisia liikuntaryhmiä, jotka ovat samalla ryhmän antamaa ryhmävertaistukea.

Tämä yhteydenotto sai ajattelemaan, että tällaista kotiin tulevaa tukea voisi tarvita monet jäsenistämme. Jo vuoden meitä pihdeissään pitänyt Korona panepidemia on estänyt ryhmäkokoontumiset ja pakottanut sulkeutumaan kotiin, tietysti myös meidän sairautemme rajoittaa edetessään liikkumista vaikka koronaa ei olisikaan. Tästä seuraa yksinäisyyttä ja voi johtaa masennukseen. Tähän olisi varmasti parasta lääkettä turvallinen vertaistukiystävä keskustelukaveriksi.

Henkilökohtainen vertaistuki yhdistyksemme omana toimintana liian vaativa toteuttaa. Vastuu on iso, yhdistyksemme resurssit ovat pienet ja toiminta vaatisi palkattua henkilökuntaa. Tällaisen vertaistukiystävän pitää olla koulutettu tehtävään. Tässä tehtävässä, kuin elämässä yleensä, voi sattua mitä tahansa ja koulutettu ihminen osaa toimia myös yllättävissä tilanteissa.

Tämä henkilökohtainen vertaistukiasia kannattaa kyllä koeponnistaa. Ratkaisu voisi olla yhteistyö SPR:n ystävätoiminnan kanssa. SPR:llä on pitkä kokemus ystävätoiminnasta ja he järjestävät myös koulutusta ystävätoimintaan lähteille vapaaehtoisille.

Toimintamalli voisi olla sellainen, että kartoitetaan meidän Parkkisten piirissä halukkaat. He lähtisivät SPR:n ystävätoimintaan mukaan ja koulutuksen saatuaan olisivat valmiit vertaistukiystäviksi Parkkisille. Näin menetellen toiminnan ohjaus olisi kokeneissa käsissä SPR:llä.

Tämä on alustavaa pohdiskelua, eikä tästä ole vielä keskusteltu SPR:n kanssa. Antakaapa palautetta näistä ajatuksista sekä alustavia ilmoittautumisia kiinnostuksesta lähteä ystävätoimintaan mukaan. Antakaa palaute joko tekstiviestillä p. 045 641 9663 tai s-postilla parkinson.joensuu@gmail.com

Käytän nimitystä, vertaistukiystävä, joka kuvaa tehtävää molemminpuolisena vuorovaikutuksena. Tehtävä antaa varmasti sisältöä ja uusia näkemyksiä myös vertaistukiystävälle itselleen.

Digitekniiikan ratkaisut etäyhteyksiä käyttäen mahdollistavat tapaamiset välimatkoista riippumatta. Pitkät välimatkat vaikeuttavat fyysisiä tapaamisia, siksi tähän ystävätoimintaan kannattaisi liittää myös perehdytystä sähköisten palveluiden käyttöön. Alkuun vaikka vain tekemällä verkkoselaimen kanssa nojatuolimatkailemista. Siinä tulee tietokone tutuksi ja pikkuhiljaa sopivan opastuksen jälkeen otat haltuun uusia sovelluksia.

Eero Puhakka, sihteeri

Digitreenit

Edellisessä Potevat 2/2020 lehdessä ideoitin Digitreenejä ja etsittiin Digikummeja. Asia ei aiheuttanut yhteydenottoja, vaikka keskusteluissa tapaamisten yhteydessä asiaa on kannatettu. Varmasti yhtenä syynä on Koronan pitkittyminen, myös omien digitaitojen riittävyyttä on epäilty. Jospa esimerkki rohkaisisi heittäytymään seikkailuun, sihteeri on

lupautunut ensimmäisen ryhmän Digikummi. Sopiva ajankohta ryhmän toteutukselle on loppukeväällä, kun olemme saaneet Koronarokotukset.

Ilmoittautumisia tähän pilottiryhmään (ryhmän koko 5 – 6 henkilöä) voitte lähettää yhdistyksen sähköpostiin parkinson.joensuu@gmail.com

Koronarokotukset ja liikehäiriösairaudet

Koronatunnelin päässä näkyy vihdoinkin valoa, tehokkaita turvallisia rokotteita on saatu kehitettyä ja rokotukset ovat alkaneet myös Pohjois-Karjalassa. Epidemian nujertamiseksi on tärkeää, että jokainen ottaa rokotuksen. Seuraava teksti on otettu Parkinsonliiton sivulta.

(lähde: parkinson.fi)

Suomessa koronarokotukset on aloitettu sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstöstä sekä ikääntyneiden hoivakotien asukkaista. Alle 70-vuotiaiden tarkemmat riskiryhmämäärittelyt ovat vielä kesken.

Käytännössä toistaiseksi ei siis ole tietoa, mihin kohtaan riskiryhmäjärjestystä eri liikehäiriösairaudet kuuluvat koronan rokottamisen suhteen ja kuinka aikaistetusti niitä sairastavat ovat oikeutettuja saamaan koronarokotuksensa. Riskiryhmät määrittelee Suomessa Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos ja sen asettama kansallinen rokotusasiantuntijaryhmä. Riskiryhmämäärittelyiden on määrä valmistua 31.1. mennessä.

Rokotteen turvallisuutta seurataan tarkasti ja toistaiseksi yllättäviä haittavaikutuksia ei Suomessa ole raportoitu.

Kun rokotusta tarjotaan, suosittelemme kaikkia liikehäiriösairaita läheisineen ottamaan sen. Liikehäiriösairauksiin voi kuulua oireita ja tekijöitä, jotka vaikeuttavat esim. yskimistä ja tekevät limanerityksestä ongelmallista. Koronasairaus on siis paljon vaarallisempi kuin rokotus ja sen mahdolliset haittavaikutukset.

Yllä olevat tiedot perustuvat THL:n asiantuntijalääkäriltä 20.1. saatuihin tietoihin.

Koronarokotuksia odotellessa on tärkeää huolehtia perussairauden hoidosta:

- jatka sairautesi hoitoa ja ota lääkkeit normaalisti
- huolehdi, että lääkkeitä riittää
- jos hoitotasapaino on hyvä, voit yrittää vaihtaa lääkärin vastaanoton etävastaanotoksi, mutta älä jätä hoitamatta perussairauttasi koronan pelossa
- pidä vatsantoiminta kunnossa juomalla riittävästi ja syömällä monipuolisesti
- nuku riittävästi – uni parantaa myös immuniteetti- ja vastustuskykyä
- liiku säännöllisesti: Parkinsonliiton kotisivuilla on runsaasti [liikunta- ja jumppavideoita](#) jotka ovat kaikkien vapaasti hyödynnettävissä.

Kunnon Parkkilaiset

Se oli lokakuun 5 päivä ja maanantai. Kello soi, kuin ennen vanhaan, niin silloin työelämän aikaan, yhtä armottomasti. Vaikka aivan turhaan pärisi, unta se ei häirinnyt, sitä kun ei ollut tullut silmään enää moneen tuntiin. Tänänhän olisi se historiallinen aamu, parkkilaisten kuntokurssi, tuolla Kuopion suunnalla, Kunnonpaikassa.

Joskus vuosikontrollissa tuli puoli leikillään sanottua neurolokille, että vanhallekin miehelle voisi kunnonkohotus tehdä terää, vaikka "teräsmies"...

Jos ei nyt teräs, niin vaikka tuo kunto muutoin kovenisi, sanoi tuo, neuroloki ja pisti suosituksen kuntokurssille kouraan.

Korona "pirulainen"

Sitten tuli koronat ja aikaa kului. Aikanaan, kuin yllättäen, posti toi kirjeen jossa tiedotus, "teille on myönnetty kunnonkohotuskurssi Kunnonpaikassa". Ajattelin, että oikein kunnonpaikassa, olisihan se vähempikin riittänyt, jotta ihan kunnonpaikassa.

Mikäpä siinä, kapsäkkiin paremmat trikoot ja kohti kurssikurjuutta Kuopioon. Se tuo maantieto ei ole niitä vahvimpia puolia, joten navi-suunnistin päälle ja menoksi. Ei se kyllä niin yksinkertaista ollut. Ensin, suunnistinkone ei hyväksynyt "Kuopijota", piti olla joku ihmeen Siilinjärvi, luovutin, olkoon ajattelin ja painelin sumuun.

Ajelin, kuin se kuuluisa "rekkamies" siinä laulussa, "halki pimeän tien". Yhtä aikaa auringon kanssa nousi eteen mäenpäällä "kolossi", jonka epäilin olevan se kunnonpaikka, samaa todisti henkiin herännyt "navi". Katolla luki valaistuun kirjaimin, "Kunnonpaikka".



Komea on julkisivu luulisi tulleen kasinolle

Auto ruutuun ja automaattiovesta sisään. Ensikosketus savolaisuuteen tuli heti tiskillä. Teidän piti tulla eilen, mutta tervetuloa nytkin, sanoi aamuvirkku neitonen tiskillä. Tulopäivä jäi vaivaamaan mieltäni, kunnes myöhemmin kuulin samalle kurssille tulleilta, että olisin voinut tulla jo yöksi, olisin välttynyt pimeällä ajosta.

Toiset aamukahvit, niin ne ensimmäiset join jo kotona ennen auringonnousua. Juotuani menin aulaan sen pylvään taakse, josta oli turvallista kuikkia, mitä ympärillä tapahtui. Hätkähdin! Kauniimman puoleinen, solakkavartalainen nainen sinisessä paidassa, koputti olkapäähän sanoen "anteeksi oletteko tulossa". Olen, hökäisin ennen kuin ehdin ajatellakaan ja olin "myyty".

Tutustuminen

- Te kuulutte minun ryhmään, ilmoitti tuo nainen, jolla oli kädessään paperi, nimilista, luultavasti.
- Tämän viikon seuraatte minua, minä olen teidän ohjaajanne.

Taloon tutustuminen alkoi ohjaajamme sanoilla:

- Jos ja kun eksytte johonkin, niin kysykää vain rohkeasti, henkilökunta neuvoo mielellään, mutta muistakaa, olemme Savossa ja neuvon ymmärtäminen jää kuulijan vastuulle.

Viikon harhailun jälkeen asianomainen ihmettelee, että osasi niinkin monen paikkaan. Opasteista ei ollut puutetta, niitä riitti joka kulmaan, oli sinne ja tänne, vielä tuonnekin, opasteet.

Meitä Parkinsonia sairastavia oli ryhmässämme 17 henkeä, tai tarkkaan sanottuna yhdeksän, loput oli tukihenkilöitä. Tämä selvisi, kun itse kukin pääsi kertomaan sairaushistoriansa, eikä kahta samanlaista tapausta ollut, niin monenlaiset oireiden kirjat Parkinson pitää sisällään.

Sairausajan pituus vaihteli, yhdestä lähemmäs kahtakymmentä vuotta.

Sairauden taso vaihteli samoin, polkupyörästä pyörätuoliin. Juuri liikkumiskunnosta parhaiten päätteli sairausasteen.

Yksi tämän taudin erikoisuus tuli yllättäen esille, kun meiltä kysyttiin, mitä itse kukin ajattelee taudistaan.

Erikoisuus selviää ja kuntokurssin kokemukset ja tulokset kerromme syksyn Potevat lehdessä.

Taisto Väyrynen

Hyvinvointia kuntoutuksen keinoin

Liikehäiriösairauksia sairastaville henkilöille on tarjolla Kelan järjestämää kuntoutusta. Kela tarjoaa useita erityyppisiä kuntoutuspalveluita, jotka laadukkaasti toteutettuna tukevat sekä edistävät toimintakykyä ja antavat keinoja arjessa selviytymiseen.

Kuntoutuskursseilta on mahdollisuus saada arvokasta tietoa sairauden kanssa toimimisesta sekä mahdollisuus jakaa kokemuksia toisten henkilöiden kanssa. Kelan kuntoutuskursseille voi hakea, kun terveydenhuollossa on tehty arvio kuntoutustarpeesta ja oma motivaatio kuntoutusta kohtaan on herännyt.

Sairausryhmäkohtainen kuntoutus

Sairausryhmäkohtaisen kuntoutuksen palveluissa pyritään löytämään keinoja terveydentilasta johtuvien haasteiden käsittelemiseen. Sairausryhmäkohtaisessa kuntoutuksessa tavoitteena on käsitellä asioita ja löytää keinoja, joiden avulla voitaisi viettää mahdollisimman tasapainoista elämää sairaudesta johtuvista rajoitteista huolimatta.

On sitten kyse sairauden vuoksi muuttuneeseen elämäntilanteeseen ja terveydentilaan sopeutumisesta tai sitten terveyttä edistävien ja hyvinvointia tukevien elämäntapojen opettelemisesta sekä niiden arjessa toteuttamisesta, voidaan hakea tueksi kuntoutus- tai sopeutumisvalmennuskurssia.

Sairausryhmäkohtaisissa kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseissa kuntoutujaryhmät koostetaan pääosin samaa sairautta sairastavista henkilöistä. Näin ollen voidaan taata, kuntoutuksessa hyvin merkitykselliseksi asiaksi nousevan vertaistuen toteutuminen.

Kuntoutus on aina tavoitteellista toimintaa. Kuntoutujan tilanteesta muodostetaan kuntoutusjakson aikana kokonaistilanteen kartoitus moniammatillisen työryhmän toimesta. Kartoituksen jälkeen voidaan alkaa luonnostella omalle kuntoutukselleen tavoitteita. Nämä tavoitteet ovat yksilöllisiä, joiden eteen työskennellään ja jotka ohjaavat kuntoutusprosessin kulkua.

Tarvittaessa tavoitteita muokataan yhteistyössä kuntoutushenkilöstön kanssa, jotta kuntoutusprosessi saadaan vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla kuntoutujan omia tarpeita.

Liikehäiriösairauksia sairastavien kuntoutuksen palvelulinja

Liikehäiriösairauksia sairastavien palvelulinjassa on kursseja Parkinsonin tautia tai Parkinson plus oireyhtymää sairastaville, Dystoniaa, Huntigtonin tautia sekä ataksiaa sairastaville.

Liikehäiriösairauksien palvelulinjassa kurssit ovat kuntoutuskursseja, joiden kohderyhmät ovat jaettu sairauden keston mukaan; 1-5 vuotta sairastaneet ohjataan vastasairastuneiden kursseille ja yli 5 vuotta sairastaneet ohjataan pidempään sairastaneiden ryhmiin. Kursseja järjestetään sekä yli 68 vuotiaille että alle 68 vuotiaille.

Kuntoutuskurssit tähtäävät kuntoutujan elämäntilanteen parantamiseen sekä elämänlaadun ja hallinnan parantamiseen. Kuntoutuskurssit ovat noin vuoden kestävä, vaikuttava prosessi. Laitosmuotoinen kuntoutustyö tehdään kuntoutuksen palveluntuottajan tiloissa, ja se jatkuu jokaisen arjessa kuntoutusjaksojen väleillä sekä kuntoutuksen päätyttyä.

Kuntoutuksessa pyritään tarjoamaan kuntoutukseen osallistuville henkilöille sekä heidän puolisoilleen mahdollisimman monipuolinen kokonaiskuva jokaisen omaan terveydentilaan ja sairauteen liittyen. On tärkeää, että henkilöt, joilla todetaan pitkäaikainen sairaus, omaavat mahdollisimman hyvät tiedot ja taidot omasta sairaudestaan. Näiden tietojen avulla he osaavat hoitaa itseään paremmin ja ymmärtävät sairauden hoitoon sitoutumisen merkityksen.

Kurssitarjontaa liikehäiriösairauksia sairastaville on runsaasti Kylpylähotelli Kunnonpaikassa. Vuoden 2021 aikana käynnistyy Kunnonpaikassa noin 15 kurssia. Sama kurssitarjonta jatkuu vuosina 2021-2024, joten paikkoja kuntoutukseen on runsaasti tarjolla ja kuntoutukseen on hyvät mahdollisuudet päästä.

Parikursseina toteutettava kuntoutus

Liikehäiriösairauksia sairastavien henkilöiden kohdalla kuntoutukseen on mahdollista osallistua myös kuntoutujan puoliso. Parikurssien tavoitteena on saada myös kuntoutujan puolisolle mahdollisimman hyvä käsitys sairauden vaikutusmekanismeista sekä sairauden kannalta terveyttä ja hyvinvointia edistävästä asioista. Näin ollen myös kuntoutujan kanssa läheisesti arkea elävä henkilö osaa sitoutua terveyttä edistäviin elämäntapoihin sekä sitoutua niiden noudattamiseen.

Parikurssi nimeä ei pidä ottaa liian kirjaimellisesti, ja parikurssi nimellä olevalle kurssille voi tuki osallistua myös yksilönä.

Kuntoutuspalveluissa korostuu ajankohtaisuus.

Kuntoutuspalveluiden sisältöihin liittyy mm. tietoisuuksia, sosiaalista kanssakäymistä, fyysisen toimintakyvyn ohjausta sekä tietoa ravinnon, lääkityksen ja unen merkityksestä omaan hyvinvointiin.

Muutosta ei kuitenkaan voida tehdä viikon kuntoutusjakson aikana Kunnonpaikassa, vaan muutos ja positiiviset tulokset saadaan aikaan viemällä omaan arkeen niitä asioita, joita kuntoutushenkilöstön sekä kuntoutusryhmän kanssa on yhdessä pohdittu. Kuntoutusjaksoilta saatu tieto yhdistettynä omaan vahvaan motivaatioon luovat parhaat edellytykset onnistumiselle.

Kuntoutuspalveluissa suuri rooli onkin juuri kuntoutujalla itsellään. Kuntoutuja käy oman prosessinsa läpi ja vie kuntoutustaan siihen suuntaan, mistä saadaan juuri hänen työ- tai toimintakyvyn kannalta parhaat mahdolliset tulokset. Suurin osa kuntoutuspalveluista onkin ryhmämuotoista kuntoutusta, vertaistukea saa ryhmästä ja ryhmän kanssa käydyistä keskusteluista.

Hyvä muistaa kuntoutuksesta

Kelan kuntoutuspalveluista puhuttaessa on hyvä muistaa, että kuntoutuspalvelut ovat kuntoutukseen osallistuville henkilöille täysin maksuttomia. Hakemiseen tarvitsee lääkärin B-lausunnon, jossa lääkäri perustelee

kuntoutustarpeen. B-lausunnon voi pyytää hoitavalta neurologian poliklinikalta, työterveydestä tai terveystieteiden keskukselta.

Yleisimmin tavoitteet liittyvät sairauteen liittyvän tiedon saantiin, vertaistukeen, sairauden vaikutuksen arkeen sekä kokonaistilanteen hahmottamiseen ja ymmärtämiseen. Hakeminen kurssille tapahtuu Kelan hakemuksella KU 132 Kelasta, ja Kela tekee lopulliset kuntoutuspäätökset.

On hyvä kiinnittää huomiota myös Kelan hakemuksen täyttämiseen ja täyttää se huolella. Siellä kysellään myös kuntoutujan omia ajatuksia kuntoutuksen tavoitteista. Parikursseille molemmat henkilöt hakevat samalla hakemuksella. Varsinaisen kuntoutujan tiedoilla täytetään Kelan hakemus, johon liitetään myös puolison henkilötiedot.

Liikehäiriösairauksia sairastavien kuntoutuskurssit kestävät 15 vuorokautta koostuen kolmesta 5 vuorokauden jaksosta. Sopeutumisvalmennuskurssit sisältävät majoituksen sekä täysihoidon. Kuntoutukseen osallistuvilla henkilöillä on myös mahdollisuus veloitusetta käyttää kuntoutuksen aikana Kunnonpaikan kylpylää ja kuntosaleja sekä saunoja veloitusetta.

Parikursseilla puolison kanssa osallistuvat henkilö majoitetaan samaan huoneeseen ja yksilönä osallistuvat henkilöt saavat usein huonekaverin toisesta kuntoutujasta. Kuntoutus parikursseilla on kuntoutusta myös kuntoutujan puolisolle, joten hän on myös oikeutettu samoihin etuihin kuntoutuksen aikana, kuin varsinainen kuntoutusta hakeva henkilö.

Kuntoutus on parhaimmillaan hyvin vaikuttava kokemus, mistä saa vinkkejä arjen toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Kannustan vahvasti kuntoutukseen hakeutumaan, sillä pienetkin kuntoutuksesta saatavat oivallukset voivat olla hyvinkin merkityksellisiä tulevaisuuden toimintakyvyn kannalta.

Lisätietoja kuntoutuksesta:

Kuntoutus@kunnonpaikka.com 044 7476 531

JK. Kunnonpaikka on ollut jäsenistömme piirissä suosittu, mutta KELA kuntoutusta toteuttavia kuntoutuslaitoksia on muitakin, lisätietoja www.kela.fi

Kylpylähotelli Kunnonpaikka

HYVINVOINTIA KUNTOUTUKSESTA

**Kuntoutuspalvelumme jatkuvat monipuolisina 2021!
Tuotamme mm. seuraavia Kelan kuntoutuspalveluita:**

- » Parkinson-kuntoutus,
- » Reumakuntoutus,
- » Mielensterveys-kuntoutus,
- » hengityssairaudet
- » Omaishoitajien kuntoutus,
- » Muistisairaudet,
- » Ikääntyneiden kuntoutus,
- » Ihon sairaudet,
- » Crohnin tauti & colitis ulcerosa

Kysy lisää!

kuntoutus@kunnonpaikka.com
044 7476 531

Jokiharjunte 3, 70910 Vuorela
www.kunnonpaikka.com | 044 7476 531

**Kelan
kurssit ovat
osallistujalle
maksuttomia**



Kunnonpaikka

Tutustu kuntoutuskursseihimme:

www.kunnonpaikka.com/kuntoutus



Kunnonpaikka