



Pohjois-Karjalan
Parkinsonyhdistys ry

POTEVAT 1 / 2023

The screenshot shows the Lämpio.fi website interface. On the left, there is a navigation menu with buttons for 'TAKAISIN' and 'ETUSIVU'. Below that, a search bar 'Mitä etsit?' is followed by a list of activity categories: KALASTUS, KÄSITYÖT, KIELET, KUNTOILUA, MATKAILU, RUUANLAITTO, TANSSI, TEKNIikka, VENEILY, KAVERIKATSOMOT, and LÄMPIÖN KAHVILA. The main content area is titled 'Harrastukset' and displays 44 products in a grid. Each product card includes a thumbnail image, a title, and a price of 0.00 €. The visible products are: 'SIRKUS MAGENTA - SATEENKAARIJAKSO', 'SATU SILVO KUTSUU SINUT MUKAAN IKIVETREISIIN', 'HELPPO LAVATANSITREENI (30 MIN)', 'VÄLIPALAVINKKI: SMOOTHIE (MARJASMOOTHIE JA VIHERSMOOTHIE)', 'OSMYN NUOTIOLLA - LUONTOHETKI', 'HELPPO RIVITANSSI: ROCKET TO THE SUN (10 MIN)', 'ESPANIA ALOITTELUJOLLE 100 OPPITUNNISSA', 'HIDAS RUOTSALAINEN Keskustelu ALOITTELUJOLLE', and '200 lauseita saksasta suomeksi'. The website footer shows the search bar, system tray with weather (0°C Piiivistä), and date (28.1.2023).

Lämpio on valtakunnallinen kulttuurihanke, jossa senioreille suunnattuja digitaalisia kulttuuripalveluita keskitetään amalle verkkoalustalle. Lue lisää sivulla 5.

POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

www.pkparkinson.com

Puheenjohtajalta

Aurinkoinen tervehdys kaikille Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistyksen jäsenille!

Viime vuonna opettelimme ”uuteen normaaliin” koronavuosien jälkeen. Pääsemme nyt hieman vapaammin tapahtumiin ja voimme tavata ystäviämme ja tuttujamme useammin.

Uusi vuosi on alkanut vauhdikkaasti niin yhdistyksessä ja itselläni.

Olen uusi puheenjohtaja ja opettelen myös uusiin haasteisiin, joita olen ennen seurannut hieman syrjästä. Olen ollut yhdistyksen jäsenenä vuodesta 2009 ja muutettuani Joensuuun muutamia vuosia sitten, myös hallituksessa jäsenenä ja edustanut yhdistystä Liittokokouksessa Kuopiossa ja Lahdessa.

Olen huomannut, että jäseniin tutustuu parhaiten osallistumalla eri tapahtumiin.

Olemme voineet kokoontua Helmessä Rantakatu 23 B. Tila on lähes esteetön. Tila sijaitsee kellarikerroksessa ja sinne pääsee hissillä, mutta valitettavasti kulkutiellä on kynnyksiä. Pyörätuolilla liikkuva tarvitsee apua kynnysten ylityksiin.

Toimintaa löytyy: Boccia, mölkky, keilaus, tasapainoryhmä.

Teatteri ja elokuvat, ulkoilutapahtumat jne. Muiden yhdistysten kanssa eri tapahtumia.

Luentoja ja infoja on ollut yhdistyksen ja Liikehäiriösairauksien liitto ry:n toimesta

Uutena toimintana on ollut digi ja karaoke.

Digi alkoi viime vuonna hankkeena ja tänä vuonna se on toiminut pajatoimintana eri teemoin. Karaoke on ollut vasta muutamia kertoja, se olisi kaikille tärkeä äänenkäyttö ja harjoittelumuoto, koska tauti hiljentää ääntä ja kaikesta puheesta ei välttämättä kuulija saa selvää.

Eri toiminnoissa olemme antaneet toisillemme tärkeää vertaistukea.

Vertaistuki on parhaimmillaan silloin kun tuemme toisiamme niin hyvinä kuin huonoina päivinä. Aito kohtaaminen ja läsnäolo ovat arjen luksusta. Ystävyyttä kannattaa vaalia myös sanoin ja kertoa, että olet tärkeä. Vaikka ei osaisi sanoa mitään, niin jo pelkkä läsnäolo ja kuunteleminen on hyvästä.

Kuukausitapahtumat, retket ovat oiva tilaisuus uusiin ystävyksiin.

Eri tapahtumista löytyy ajantasaista tietoa yhdistyksemme verkkosivuilta, joten kannattaa ottaa tavaksi käydä viikottain katsomassa verkkosivuilta, mitä tapahtumia on tulossa.

www.pkparkinson.com

Toivon kaikille Teille hyvää vointia ja kevään odotusta!

Evaliisa Luoma

Kutsu

Pohjois-Karjalan parkinsonyhdistyksen vuosikokous pidetään Helmessä, Rantakatu 23 B, Joensuu, lauantaina 25.3.2023 klo 14. Kokouksessa käsitellään sääntöjen vuosikokoukselle määräämät asiat. Hallitus.

Kokouksen yhteyteen pyritään järjestämään oheistapahtumana elokuvaesitys. Kokous tekee päätöksen osallistumisesta, koska tiedämme kokouspäivänä esitettävät elokuvat vasta tiistaina 21.3. Varaa siis aikaa kokouksen lisäksi mahdolliseen elokuvaesitykseen.

Toimiiko sinun sähköposti, oletko saanut sähköpostia yhdistykseltä?

Sihteerin tiedossa on 135 jäsenen sähköpostiosoite, jäsenten kokonaismäärä on 230. Muutama jäsenrekisterissä oleva sähköpostiosoite ei toimi, henkilö on mahdollisesti vaihtanut sähköpostia, mutta uusi ei ole yhdistyksen tiedossa. Toimimattomia on erityisesti luukku.com ja suomi24.fi osoitteissa. Varmasti osa jäsenistä ei ole halunnut ilmoittanut omaa sähköpostiosoitettaan.

Potevat jäsenlehden kautta tavoitamme jokaisen jäsenen ja se ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Lehdessä on julkaisuhetkellä tiedossa olevat tapahtumat, kuten vuosikokousilmoitukset, pikkujoulu jne. Muuten toiminnasta ilmoitetaan verkkosivulla www.pkparkinson.com ja sähköpostilla sekä Karjalaisen järjestöpalstalla.

Sähköposti on tätä päivää ja kaikkien kannattaisi ottaa se käyttöön. Yksityishenkilölle on tarjolla monia maksuttomia sähköpostisovelluksia, esimerkkeinä Googlen Gmail.com tai Microsoftin Outlook.com

Hyvä jäsen! Etkö ole saanut yhdistykseltä sähköpostiviestejä vaikka sinulla on toimiva sähköpostiosoite? Sinun sähköpostiosoite ei ole silloin sihteerin tiedossa, lähetä osoitteesi yhdistyksen sähköpostiin parkinson.joensuu@gmail.com

Käyt postilaatikolla päivittäin, käy päivittäin myös sähköpostilaatikolla!

Oman sähköpostitilin eli sähköpostiosoitteen luomiseen löytyy ohjeet mm. YLE:n Digitreenit sivustolta

www.yle.fi/digitreenit

Digitreenien peruskurssi



Aina välillä ennustetaan, että sähköposti kuolee pikaviestien yleistyessä. Näin ei näytä käyvän. Ilman omaa sähköpostiosoitetta ei digiaikana pärjää.

Järjestötoiminnan asiantuntija Annukan nostot liiton ajankohtaisista!

Vuosi on jo hyvää vauhtia menossa ja uusia avauksia on liitolta jälleen tullut liikehäiriösairauksia sairastaville ja heidän läheisille. Löydät tarkempia tietoja kotisivuiltamme www.liikehairio.fi. Muistathan, että sivuiltamme löytyy paljon videoita niin asiantuntijoilta kuin liikkumiseenkin liittyen. Ja muistathan, että olemme töissä juuri sinua varten! Haluamme tukea sinua ja läheistäsi, jotta arki sujuisi hyvin 😊

Parkinson tietoisuuskuukauden webinaari 19.4. klo 17-18. Valtteri Kaasinen, neurologian professori luennoi aiheesta – Tilanvaihtelut ja niiden hoito Parkinsonin taudissa. Linkki tilaisuuteen tulee lähempänä ajankohtaa kotisivuillemme. VINKKI: Järjestäkää etäkatsomoita, jotta hekin pääsisivät tiedon äärelle, joilla ei ole tietokonetta.

Tulevia kurssejamme

523 Parkinson-verkkokurssi

Parkinsonin tautia alle 3 vuotta sairastaneet
15.3.-26.4.2023, Verkossa
Haku 12.2.2023 mennessä
Keskiviikkoisin 15.3., 22.3., 29.3., 12.4., 19.4. ja 26.4.
klo 13–15.30

1323 Parisuhteen parissa -yhteistyökurssi

Omatoimiset liikehäiriösairaat puolisoineen
8.6.-11.6.2023, Lohja Spa
Haku 5.5.2023 mennessä

2123 Ryhmäliikuntakurssi

Omatoimiset liikehäiriösairaat ja läheiset
3.10.-5.10.2023, Imatran kylpylä
Haku 3.9.2023 mennessä

Liikehäiriösairauksia sairastavien läheisille Läheisneuvola -verkkotapaamiset alkaa!

Liikehäiriösairauksien liitto järjestää kevään 2023 aikana pilottikokeiluna verkkotapaamisten sarjan läheisille.

Läheisneuvola-tilaisuudet verkossa järjestetään joka kuukauden ensimmäinen torstai klo 16-17. Tapahtuma järjestetään Teams- sovelluksella. Jokaisessa tilaisuudessa on lyhyt alustus aiheeseen, keskustelua ja yhteinen hyvinvointihetki. Olet lämpimästi tervetuloa keskustelemaan vertaisten kanssa, saamaan tietoa ja jakamaan kokemuksia!

Verkkotapahtumien ajankohdat ja aiheet:

To 2.3. klo 16-17: vertaisen oma tarina, keskustelua & hyvinvointihetki

To 6.4. klo 16–17: Omaishoidon tuki

To 4.5. klo 16–17: Parisuhde näkyväksi hoitosuhteessa.

Teams-linkin verkkotapaamisiin löydät

<https://www.liikehairio.fi/ajankohtaista/liikehairiosa-irauksia-sairastavien-laheisille-suunnatut-verkkotapaamiset>

Jos mietityttää, osaanko käyttää Teams-keskustelualustaa, voi olla yhteydessä digi-hankkeen Kerttuun digihanke@liikehairio.fi p. **044 705 8536**

Omaishoitajien hyvinvointi ja sen tukeminen podcast

Podcastissa keskustellaan omaishoitajuudesta, omaishoitajien hyvinvoinnista sekä sen tukemisesta. Podcastin tarkoitus on lisätä tietoutta omaishoitajien hyvinvointia kuormittavista tekijöistä sekä siitä, kuinka omaishoitajien hyvinvointia voidaan tukea. Lisäksi podcastissa keskustellaan, miksi omaishoitajien omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on erityisen tärkeää.

Podcast- jaksot:

1. [Omaishoitajan puheenvuoro.](#)
2. [Omaishoitajuus, järjestöjen edustajien näkökulma.](#) Löydät linkit podcasteihin

<https://www.liikehairio.fi/ajankohtaista/omaishoitajien-hyvinvointi-ja-sen-tukeminen>

Annan mielelläni lisätietoja tapahtumiini!

Toivon aurinkoa kaikkien päiviin

Annukka 😊

annukka.tuovinen@liikehairio.fi
p. 0400 391 853

Lämpio.fi verkkopalvelu

Lämpio -hanke on Helsingin, Turun, Tampereen, Jyväskylän ja Oulun kaupungin yhteishanke, jossa rakennetaan valtakunnallinen ikääntyneiden digikulttuuripalveluja kokoava alusta. Kulttuuripalvelualueella on neljä ensisijaista tavoitetta:

- mahdollistaa kulttuuripalvelujen saavutettavuus myös niille ihmisille, joiden on vaikea päästä syystä tai toisesta paikan päälle kulttuuritapahtumiin
- tuoda ikääntyneet ja kulttuuripalvelut yhteen
- ylläpitää ikääntyneiden toimintakykyä ja edistää heidän hyvinvointiaan
- avata uusia liiketoimintamahdollisuuksia taide- ja kulttuurialan toimijoille.

Mikä on Lämpio?

Lämpiossa on senioreille tehtyjä maksuttomia ja maksullisia sisältöpalveluja, joita voit käyttää osoitteessa www.lampio.fi

Lämpiossa voit:

- Katsoa yhdessä paikassa videoita ja suoria lähetyksiä.
- Tavata läheisiä videopuheluilla ja katsoa yhdessä sisältöjä.
- Osallistua ohjattuun etäryhmätoimintaan.
- Käyttää Lämpion sisältöjä palvelutalojen päivätoiminnassa.

Lämpio on tervetullut lisä ikääntyville suomalaisille tarkoitettujen digitaalisten sisältöjen tarjontaan.

Tähän asti tarjonta on ollut pääosin erilaisten virallisten asiointipalveluiden käyttämistä verkon kautta. Kela, vero, terveydenhoito ja pankkiasiat ovat jo suurelta osin myös verkossa. Nämä ovat

kuitenkin sellaisia palveluja, että pitää olla jo kokemusta digilaitteista uskaltaakseen näitä palveluja turvallisesti käyttää.

Monille voi olla liian iso hyppy aloittaa digitaalisten palveluiden käyttö viranomaisasioiden parissa.

Lämpio.fi palvelun sisällöt liittyvät kulttuuriin, liikuntaan, harrastuksiin sekä vapaaseen seurusteluun ystävien kanssa. Näiden aiheiden parissa on turvallisempaa aloittaa tutustuminen digitaalilaitteisiin ja -palveluihin. Tämä sopisi myös ikäihmisten neuvontaa järjestävien tahojen yhdeksi opastettavaksi sisältöpalveluksi.

Lämpion kaltaiset palvelut ovat varmasti tulevaisuudessa tärkeässä roolissa sosiaaliseen elämään osallistumisessa omasta kodista käsin sekä yksinäisyyden torjunnassa. Erityisesti Pohjois-Karjalan kaltaisessa pitkien välimatkojen maakunnassa etäyhteyksien käyttäminen tasa-arvoistaa ihmisten mahdollisuuksia osallistumiseen.

Kannustamme kaikkia yhdistyksemme jäseniä rohkeasti osallistumaan senioreille räätälöityyn Digiopastukseen. Näytetään nuorille, että Digi kuuluu kaikille.

Opastusta senioreille antaa esimerkiksi Joen Severi ry. Olemme myös omassa piirissämme toteuttaneet Digiopajoja vertaisohjaaja työtavalla. Jollakin on osaamista yhdestä digiaiheesta ja toisella jostakin toisesta. Nämä kokoavat ryhmän ja ryhtyvät opettelemaan asioita yhdessä. Näin huvi ja hyöty lyövät kättä samassa tilaisuudessa.

Lämpio.fi palvelu on tehty erityisesti seniorikäisille, otetaan palvelu haltuun. Erityisesti "Kaverikatsomo" mahdollistaa kokoontumiset yhteen välimatkoista riippumatta.

Lämpio.fi palveluun tutustumiseen tulemme järjestämään työpajoja kevään aikana. Seuratkaa verkkosivujamme www.pkparkinson.com

Hae kuntoutukseen

Kuntoutusjaksolta toimintakykyä ja virkistystä. Kela järjestää liikehäiriösairaille kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja, jotka ovat osallistujille kokonaan maksuttomia. Kurssit on erikseen vasta sairastuneille sekä jo pitempään sairaastaneille ja ne ovat parikursseja eli puoliso pääsee mukaan ja myös hänen osallistuminen on maksutonta. Kurssi muodostuu kolmesta 5 vuorokauden jaksosta.

Sopeutumisvalmennuskurssit auttavat asiakasta ja hänen perhettään sopeutumaan sairauden tai vamman mukanaan tuomiin muutoksiin. Kursseilta saat tietoa sairaudestasi, vertaistukea sekä tukea arjen toimintoihin.

Meitä lähellä olevia kuntoutuspaikkoja ovat Kruunupuisto Punkaharjulla, Kunnonpaikka Siilinjärvellä sekä Kyyhkylä Mikkelissä

Hakuohjeet löydät kelan verkkosivuilta <https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit-nain-haet>

Tarvitset lääkärin lausunnon, jonka saat oman terveysaseman tai keskussairaalan hoitavalta lääkäriltä.

Kelan verkkosivuilta löytyy hakuohjeet sekä kurssipaikat, mutta silti voi tarvita asiantuntijan apua ja eihän kaikilla ole mahdollisuutta asioida verkossa. Hakemisessa auttaa keskussairaalan kuntoutusohjaaja Soili Haverinen, hänen puoleen kannattaa kääntyä, kun tulee kysyttävää. puh. 050 387 7630, sähköposti soili.haverinen@siunsote.fi

Seuraavat ohjeet ovat kuvakaappauksia KELA:n verkkosivuilta

Näin haet kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssille

- 1 Hakeudu ensin lääkäriin. Arvioi yhdessä kuntoutuksesi tarpeellisuus. Tarvittaessa lääkäri suosittelee kuntoutusta ja kirjoittaa lausunnon (lääkärinlausunto B), jotta voit hakea kuntoutusta.
- 2 Täytä lomake [Harkinnanvarainen kuntoutus KU 132 \(pdf\)](#).
 - o Katso kurssien tietoja [kuntoutuskurssihausta](#) ja kirjaa kurssin tiedot hakemukseen.
- 3 Liitä hakemukseesi lääkärinlausunto B, josta selviää kuntoutuksen perusteena oleva sairaus tai vamma ja toimintakyky sekä lisäksi se, mitä kuntoutusta suositellaan ja mitkä ovat kuntoutuksen syyt ja tavoitteet.
- 4 Lähetä hakemus OmaKelassa:
 - o Tallenna täytetty hakemuslomake laitteellesi. Hakemuksen täytyy olla pdf-muodossa.
 - o [Kirjautu OmaKelaan](#) ja siirry kohtaan Tee hakemus.
 - o Valitse Sairastaminen ja kuntoutus ja Kuntoutus – tee hakemus.
 - o Lisää hakemus laitteeltasi ja paina Lähetä.
 - o Kun lähetät hakemuksen OmaKelassa, sitä ei tarvitse allekirjoittaa.
 - o Lähetä liitteet OmaKelassa sen jälkeen, kun olet lähettänyt hakemuksen. Jos liitteet ovat paperilla, voit ottaa niistä kuvan tai skannata ne.

Miten löydän KELA:n kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseille?

Liikehäiriösairaille tarkoitettuja kursseja pääsee katsomaan seuraavan verkko-osoitteen kautta. (Kuvakaappaukset ovat KELAN verkkosivuilta)

www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit

Saat seuraavan ilmoituksen, josta klikkaat tekstilinkkiä [Kuntoutuskurssihausta](#)

Tutustu kursseihin

Kurssit on listattu valikkoon sairausryhmittäin aakkosjärjestyksessä. Kurssisivuilta löydät kurssien tiedot, kohderyhmät ja hakuohjeet sekä infolehtiset. [Kuntoutuskurssihausta](#) voit katsoa, milloin kursseja järjestetään. Kuntoutuskurssihaussa on ilmoitettu, mitä kursseja järjestetään myös vaativan lääkinnällisen kuntoutuksen asiakkaille.

Täytä avautuvan hakulomakkeen haku ehdot, tässä esimerkkikuvassa on Parkinsonin tautia sairastavalle tehdyt valinnat.

Kurssitarjonta / Hakutekijät

Haku kurssinumerolla

Hae [Löydät aikuisen sydänkuntoutuskurssit tästä linkistä.](#)

Täyttämällä hakuehdot saat haettua Kelan kuntoutuksena järjestettävät kurssit tai ryhmät, jotka vastaavat antamiasi hakuehtoja. Älä käytä selaimen Edellinen ja Seuraava -painikkeita, vaan kyselyn omia painikkeita.

Anna aikaväli, jona alkavia kursseja haluat katsella
31.01.2023 - 31.01.2024

Etsin
 Sairausryhmäkohtaisia kursseja
 KIILA-kuntoutusta

Valitse sairaus tai ammattiala, jolle tarkoitettuja kursseja haluat katsella
Sairaus
LIIKEHÄIRIÖISTEN SAIRAUDET

Asuinkunta tai alue. Käytä ensisijaisesti asuinkuntaa.
Joensuu

Työelämätilanne
Eläkkeellä olevien kurssit

Aikuisten, lasten tai nuorten kurssit
Aikuisen kurssi

Sanahaku

Valitse kurssin kieli
Suomi

Ammattiala
Kaikki ammatit

Paikkatilanne
Kaikki

Suorita haku **Tarkenna hakua** **Tyhjennä**

Klikkaa lopuksi (Suorita haku) ja saat pitkän tulosteen järjestettävistä kuntoutuksista. Rivin lopussa on kuntoutuspaikan nimi sekä vapaana olleet paikat.

85023	Parkinson-kurssi	Parkinsonin tauti	Vasta diagnosoiduille, sairauden varhaisvaiheessa oleville, yli 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville	Parikurssi Kuntoutus	02.10.2023	Coronaria Terameri Oy/Kuusamon Tropiikki (ryhmittymä)	8
83796	Parkinson-kurssi	Parkinsonin tauti	Vasta diagnosoiduille, sairauden varhaisvaiheessa oleville, yli 68-vuotiaille ja eläkkeellä oleville	Parikurssi Kuntoutus	09.10.2023	Kyyhkylä Oy Kyyhkylän kuntoutuskeskus Mikkeli	8
84989	Parkinson-kurssi	Parkinsonin tauti	Pidempään sairastaneille	Parikurssi Kuntoutus	09.10.2023	Kruunupuisto Oy	6
85000	AtaksiasairauDET-kurssi	Primaari ataksia (aikuiset)		Parikurssi Kuntoutus	16.10.2023	Neuroliitto ry/Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	7
83801	Parkinson-kurssi	Parkinsonin tauti	Pidempään sairastaneille	Parikurssi Kuntoutus	23.10.2023	Kyyhkylä Oy Kyyhkylän kuntoutuskeskus Mikkeli	8
84980	Parkinson-kurssi	Parkinsonin tauti	Pidempään sairastaneille	Parikurssi Kuntoutus	23.10.2023	Huoltoliitto ry/Kunnonpaikka	2
84998	Parkinson-kurssi	Parkinsonin tauti	Pidempään sairastaneille	Parikurssi Kuntoutus	13.11.2023	Neuroliitto ry/Maskun neurologinen kuntoutuskeskus	2

Tuetut lomamat

Kelan kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien lisäksi virkistystä ja toimintakykyä saamme tuetuilta lomilta, niitä järjestetään samoissa paikoissa kuin Kelan kuntoutuksia. Lomia järjestää Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry (MTLH), joka perustettiin vuonna 1954 tarjoamaan lomiammaaseudun äideille ja lapsille.

Nykyään MTLH järjestää lomiam valtakunnallisesti kaikille Suomessa vakituaisesti asuville – myös muille kuin maaseudun asukkaille. Toiminta on STEA:n rahoittamaa. Tuettuja lomiam järjestetään niille, joilla ei muuten olisi taloudellisten, sosiaalisten tai terveydellisten syiden vuoksi mahdollisuutta lomiam. Vuosittain tarjotaan noin 500 lomiam yli 20 lomakohteessa ympäri Suomea.

Tuetut lomamat ovat taloudellisesti tuettuja viiden vuorokauden täysihoitolomia sisältäen majoituksen, ruokailut ja kohderyhmälle sopivan lomaohjelman. Kohderyhmiä ovat lapsiperheet, ikääntyneet, työikäiset, pienyrittäjät ja erilaisten sairauksien, vammojen tai muiden haasteiden kanssa elävät.

MTLH maksaa lomakulut pääosin. Viiden vuorokauden lomasta jää itsemaksettavaksi omavastuu 125€ (25€ vuorokausi) ja matkakulut lomakohteeseen.

Tutustu lomatarjontaan verkko-osoitteessa www.mtlh.fi

Postilaatikko (897) - eero.olavi.p. x | Hallituksen kokouksia - parkins... x | Google-kalenteri - Viikko 13. ma... x | Etusivu - Maaseudun Terveys- ja... x

mtlh.fi

Näytä sivuston tiedot

Suomi | Svenska | English

Hakijalle | Lomavalikoima | Hae lomiam | Palaute | Ammattilaisille | MTLH

Hyvinvointia kaikille
Tuettuja täysihoitolomia – juuri sinulle!

Ohje ja tuki

Haku

Lumisade lakkaa

FIN 6:48
FI 11.2.2023

Sote aika

Elettiin sitä ennenkin, käytiin lääkärissä, ”oikeessa kunnan lääkärissä”. Silloin lääkärit olivat viisaita ja arvostettuja, tietysti vasta kirkkoherran jälkeen.

Lääkärissä käytiin, ei terveyden, ei hoidon, vaan kuoleman takia. Lääkäri oli miltei eniten ”kuolemansyyn tulkki.” Kyllä lääkärin täytyi olla viisas ”mies”, kun tiesi mikä oli kuoleman aiheuttaja, vaikka ei ollut vainajaa koskaan nähnytkään.

Niin miksi ”mies”, oliko naislääkäreitä ollenkaan? Saattoi niitä olla jossakin ja sen takia en ole ”ilennyt” mennä lääkäriin, kuin vasta nyt vanhana ja useimmiten vietyinä. Mennä nyt naisen eteen, kuulemaan, ”riisukaapa niin katsotaan”.



Sairauden yllättäessä turvattiin, kylän poppamieheen, jolla oli suurempia voimia hallussaan. Tällä miehellä, tai sai se olla ”mummokin”, kunhan ei ollut nainen, oli aina ”apteekki” nyytissä mukanaan.

Näillä lähtee, tai se on kuolemaksi, vakuutti tuo ”pohu” ja otti palkkansa, sian neljänneksen. Ja tauti lähti, samalla lähti myös henki. Siitä toisesta neljänneksestä sai hautajaissopan ja naapurit muistivat hyvällä.

Oma-apu, paras apu.

Talvi aamuna, niin silloin aikoinaan, isäni lähti metsään, sanoi ”ropsia” tekevän. Siitä meni parituntia. Ihmeteltiin kuka kumma meille tulee, eihän tähän aikaan kukaan..? Äiti tule katsomaan, isä tulee ja pitää kädellään päätä pystyssä, onko se katkennut? Ei kai se katkennut, lohdutteli äiti meitä.

Isä tuli pirttiin, ei edes lumia luudalla karistellut. Nyt oli jotain erikoista, kun ei äiti siitä sanonut.

Isä piteli päätään ja sanoi; haaleeta vettä, harsoa ja peili. Äiti laittoi vettä pesuvatiin, otti sängyn laidalta, laamapaidan ja leikkasi sen kokonaan viilekkeiksi. Isä laski päätä pitävän käden, samalla putosi otsa silmien eteen.

Meille selvisi, isän kertomana. Metsässä isän kaataessa puuta, se oli kaatunut toisen puun päälle, josta pudonnut isää päähän. Irrotanut koko otsanahan roikkumaan silmien päälle. Sitä isä piti rukkasella ylhäällä, että näki tulla kotia.

Pestyään, isä asetteli itse nahkan paikoilleen, välillä peilistä katsoen. Lopuksi äiti sitoi pään harsolla.

Sitten äiti komenteli meitä; saatte mennä naapuriin soittamaan ”pirssikyytiä”, viedään isä lääkäriin.

”Ei lääkäriin, hyvällä ilmalla, syön ja lähden metsään”, sanoi isä ja katsoi peilistä uutta kuvaansa.

Oli tapana, talvenaikaan, että naapurit poikkesivat vuoroin naapurissa saunomassa, säästyivät lämmityksessä. Niinpä naapurin isäntä lähti eräänä talvi-iltana kotiaan myöhällä ja pimeässä. Ihmeteltiin toisella viikolla. Mikä naapurilla, kun ei ole poikennut?

Kun sitten kolmannella viikolla tuli ja käsi oli ”hihnassa”, kertoi viime kerralla kaatuneensa meidän pihalla ja käsi poikki. Meni yön jälkeen lääkäriin.

Kunnanlääkäri oli pieni ja vanha mies, jotenka käden paikalleen vetäminen oli isännän itsensä tehtävä. Lääkäri oli vain sitonut ranteesta ovenripaan kiinni.

Ettei olisi naapurille jäänyt velkaa, niin meidän isä samana kevättalvena saman naapurin pihassa katkaisi kätensä. Isännät olivat tuumineet. Suotta lähteä lääkäriin, olihan toinen isäntä juuri ”kurssin käynyt tohtori”. Siispä isännät vetivät käden paikoilleen, vasuntekopäreistä lastat ja menoksi. Muistan kuinka isä ”sairaslomaa” pitäessä kevättalven aikaan veisteli hirsisaunan yhdellä kädellä.

Minun ensi kokemus lääkäristä on vieläkin pelottava.

Lapsena ollessani sairastin ”mahatautia”. Tarkempaa taudin nimeä en tullut koskaan tietämään. Eräänä aamuna isä ilmoitti: ”Lähdetään lääkäriin, saa tuo pojan ainainen kakistelemisen riittää”.

”Seuraava”, huusi ”ukon käppänä”, huusi niin, että varmasti kuului. Mitä te tänne, terveen näköinen mies, eikö olisi muuta tekemistä, hä?

Olisin pinkaissut ulos, jos olisin ollut yksin, pelkäsin niin kovasti. Tuo poikahan se... isä yritti. ”Riskin näköinen, laiskuudentauti, keppeä ja kouluun”, möyrysi se ”tohtori”.

”Siinä on oksennustauti”, ehti isä väliin. Apteekista hiilitablettiä, otatte yksi päivässä, tänne ette tule joutavaa valittamaan, huusi tuo arvostettu, kunnanlääkäri.

Oli se hyvä lääkäri, tauti parani ”pelosta”, ennen kuin lääkettäkin oli saatu, vaikka sama se, parani tai ei, en olisi mennyt lääkäriin uudestaan, en ainakaan elävänä.

Valkotakkiset

Nykylääkärit pitävät valkoista takkia, pesevät käsiään, antavat potilaan puhua, itse istuvat rennon näköisinä keinuvassa tuolissa. Missä lienevätkään ajatuksissaan. Aikansa kuunneltuaan, sanovat ”Tässä lähete tutkimuksiin, tulette sitten uudelleen, hyvää vointia ja näkemiin”.

Taisto



Digitreenien peruskurssi – taitoja uteliaille

JAA   

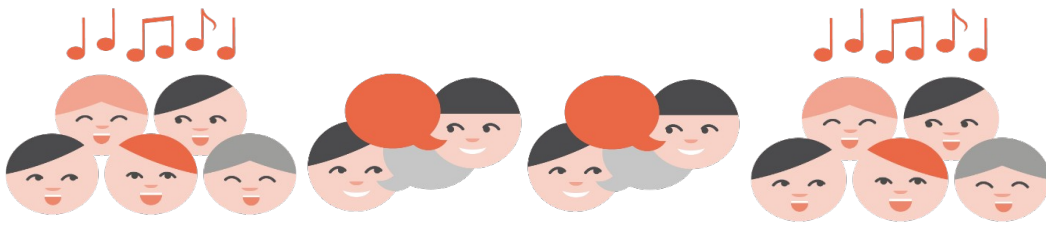


Tällä Digitreenit-kurssilla opettelet arkea helpottavia digitaitoja omaan tahtiin. Tarvitset intoa uusien asioiden opetteluun – muita vaatimuksia ei ole!

Kurssissa on viisi aihepiiriä, joita voit suorittaa haluamassasi järjestyksessä. Näet ne alta.

Sinun ei tarvitse kirjautua **Yle Tunnuksella**, mutta se on erittäin suositeltavaa: Vain kirjautuneena suorituksesi eli pokaalisi jäävät talteen. Kirjautumalla voit myös jatkaa siitä, mihin edellisellä kerralla jäit.

Tulevia tapahtumia



Aivoviikkoa vietetään viikolla 11 – Ajattele aivojasi



Aivopäivän tapahtuma tiistaina 14.3.2023

Aika: klo 12.00–15.00

Paikka: Joensuun ev.lut. seurakuntatalolla, Kirkkokatu 28

Ohjelma

Puheenjohtaja Eevi Väistö

Neurologi Anna Maija Saukkonen: uutta tietoa

Kirkkoherra: ajatuksia aivoviikolla

Arto Pippuri: musisoi ja laulattaa

Ohjelman välissä kahvitauko ja taukojumppaa

Tervetuloa

Tapahtuman järjestää



Muistiluotsi
asiantuntija- ja tukikeskus
Pohjois-Karjala

Yhdessä Joensuun ev.lut. seurakunnan kanssa, Pohjois-Karjalan AVH-yhdistys ry,
Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys ry, Joensuun seudun omaishoitajat ry

Virkistysiltapäivä Utransaarilla

Tervetuloa kesän aloitukseen 23.5 klo 13 – 16 yhdessä Pohjois-Karjalaan AVH yhdistyksen kanssa. Yhdistys tarjoaa makkarat ja mehut.

Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen

Kuopion ERVA-alueen

neljän Parkinsonyhdistyksen yhteinen virkistystapahtuma

Jyväskylässä 31.5.2023 klo 12 – 16

Tapahtuman teema on tanssillinen liikunta eri muodoissa

Ohjelma sopii myös liikuntarajoitteisille sekä liikkumisen apuvälineillä kulkeville.

Yhdistys tarjoaa linja-autokuljetuksen, ruokailut itse maksaen.

Lähtö Joensuusta klo 8.00 ja takaisin Joensuussa n. klo 20.00

Tarkempi ohjelma julkistetaan myöhemmin.

Seuraa verkkosivuilla olevaa tapahtumat välilehden ilmoituksia,

saat tapahtumasta myös sähköpostiviestin

<https://www.pkparkinson.com/tapahtumat/>