



Pohjois-Karjalan
Parkinsonyhdistys ry

POTEVAT 2 / 2023



Kuva Seija Turunen

Keväällä vietimme Pohjois-Karjalan AVH-yhdistyksen kanssa yhteisen virkistyspäivän Utran Saarilla. Kuvassa Esko Turunen näyttää mölkynheiton mallia.

POHJOIS-KARJALAN PARKINSONYHDISTYKSEN JÄSENLEHTI

www.pkparkinson.com

Puheenjohtajan syystervehdys

Syksy on jälleen tuloillaan vaikka on vielä kesäiset lämpötilat, sen huomaa runsaista kanttarellisadoista, joita olemme saaneet näin syyskuun lopussakin.

Penttilänrantaan Pielisjoen varteen on valmistunut ikä- ja muistiystävällinen Kaivannonpuisto. Se sijaitsee Penttilänrannassa Ruusupuistoa vastapäätä. Lähin parkkipaikka löytyy Suursahankadun päässä. Reitti on noin puolen kilometrin mittainen ja se sijaitsee suojellulla alueella. Luonnossa liikkumisesta on sairauksille positiivisia vaikutteita ja siellä on helppo liikkua.

Vapaaehtoistoiminta on yhdistystoiminnan kulmakivi. Kaikki yhdistyksien toimintaan osallistuvat ovat arvokkaita yhteisten tavoitteiden kannalta. Osallistua voi myös olemalla hengessä mukana.

Kuukausitapaamiset Helmessä Rantakatu 23b kuukauden ensimmäisenä maanantaina on hyvä osallistumis- ja vaikuttamispaikka. Siellä voi tavata uusia ja vanhoja jäseniä ja keskustella sairaudesta ja kuunnella toisten kokemuksista ja saada tietoa omaan jaksamiseen.

Yhdistyksen hallituksessa on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa ja toimia voimien mukaan. Jäsenyys Parkinson yhdistyksessä ja

Liikehäiriösairauksien liitossa tuo merkittäviä etuja ja mahdollisuuksia. Esim. Hermolla-lehti on hyvä ja kattava tietopaketti, sieltä löytyy tietoa esim. tuetuista lomista ja muista kursseista ja joka lehdessä esitellään sairauteen liittyvää uutta tietoa ja yhteystietoja joista voi kysyä ajankohtaisista asioista. Esim. syksyllä oli Pohjoismainen tapahtuma jossa pohdittiin ajankohtaisia asioita. Vessapassi on esim. ollut jäsenien haettavissa liiton toimistolta, se on hyvä apu jos joutuu viipymään kaupungissa pitempään ja liikkuminen on hankalaa.

Loppuvuonna liittyneille jäsenille jäsenyys on loka-joulukuun ilmainen. Yhdistys on avoin kaikille uusille ehdotuksille ja toiveille. Yritämme kuunnella voimiamme mukaan sillä toimijat yhdistyksessä ovat vapaaehtoisia. Syyskokous pidetään Helmessä marraskuun alussa, toivon että mahdollisimman moni voisi osallistua ja perehtyä Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistyksen toimintaan. Perinteinen pikkujoulu pidetään joulukuun toisella viikolla, josta on tietoa tässä Potevat lehdessä.

Tule toimintaan mukaan voimiesi mukaan. Ota rohkeasti yhteyttä meihin tai Liittoon (huomioi myös molempien verkkosivut ja sieltä löytyvä info) ja kerro tarpeesi ja ideat toimintaan ja tapahtumiin.

Toivon Teille kaikille hyvää vointia ja syksyn jatkoa, nähdään **Evaliisa Luoma**.

Vessapassi helpottamaan liikkumista julkisilla paikoilla

Liikehäiriösairauksien liitto on liittynyt mukaan vessapassiin, ja se on uusi jäsenetu. Tutustu netissä www.vessapassi.fi sihteeriltä on saatavissa paperiesitteitä, tutustukaa ja hakekaa oma passi. Vessapassin saa pyytämällä sen Liikehäiriösairauksien liiton [keskustoimistolta](#) jäsenkoordinaattori **Kirsi Tuoviselta**.

Kutsu syyskokoukseen

Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistyksen syyskokous pidetään Helmessä, Rantakatu 23 B, Joensuu, maanantaina 6.11.2023 klo 14. Kokouksessa käsitellään sääntöjen syyskokoukselle määräämät asiat. Hallitus.

Mennyttä kesää muistellen

Vietimme oikeastaan hyvän kesän täällä Pohjois-Karjalassa. Keväinen kuivuus säikäytti viljelijöitä sekä puutarhan ylläpitäjiä, nouseeko vilja oraalle ja tuleeko rypsi taimelle ollenkaan, samoin pihanurmikot toivoi jo sadetta ja sieltähän se tuli ihan viime hetkellä, kultasade.

Keväällä me parkkilaiset ja AVH-yhdistys vietimme ihanaa päivää Utran saarella. Ihmisiä molemmista yhdistyksistä oli runsain joukoin. Päivä oli virkistävää seurustellen ja mölkkyä pelaten. Väistön Eevi meitä laulatti eikä nuotiomakkaratkaan jääneet syömättä. Puheensorina täytti grillikodan samoin koko pihapiirin. Tuli uusia tuttavuuksia ja siinä sivussa jaettiin pieniä tiedonjyväsiä.



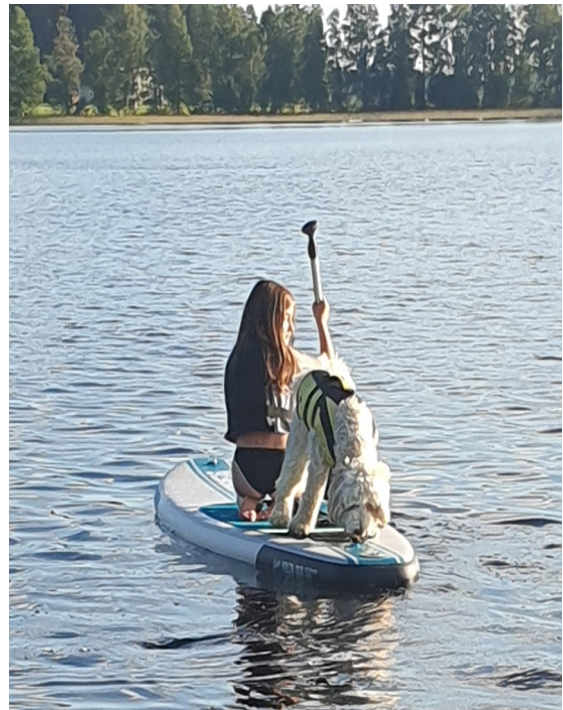
kuva Seija Turunen

Aarno ja Tellervo Utran Kodan pihalla keskittyneinä yhteislauluun.

Täällä Juojärven rannalla ehdittiin jo vetää sadetuslaitteet puutarhaan ja pihanurmikoille, mutta luonnonsade ehti pian avuksi.

Tyypilliset puuhommat talvea varten hoitelimme yhdessä ja työhanskat kädessään auttamaan tuli lapsenlapsemme 12 vuoden ikäinen Alma. Hän ihmetteli, kuinka paljon on puutöitä lämmitettäessä taloa puilla? Iltapäivästä pinontekijät pulahtivat uimaan ja Alma sup-lautaili taitavasti.

Kotona isälle ja äidille tyttö oli kertonut kuinka "rankkalta" oli päivän hommat tuntuneet.



kuva Seija Turunen

Puolisoni kanssa pyöräilimme aika paljon, paitsi sadepäivät jäivät väliin. Vieraitakin kävi sopivasti.

Yhdistyksemme tarjosi jo perinteeksi muodostuneen kulttuuripläjäyksen kesäteatterin muodossa.

Kiitos Te kaikki Ystävät, joita olemme saaneet tavata ja yhdessä olla! Paljon Hyvää kaikille!
Seija ja Esko Turunen

Tyrä! rikkaalla, varakkaalla kaksi, vai mitenkä se oli?

Nyt sitä ollaan varakkaita, vaikka tiedä, kun naapurilla on, uusi auto ja uusi vaimo. Minulla on vain ”tyrä”.

Tyrä on vatsanpeitteeseen syntynyt repeämä, joka pullistuu ulospäin. Yleensä tällainen revehtymä on itse aiheutettu, siis ansiosta saatu. Minulla näitä ”työnmerkkejä”, on ollut kaksi. Ensimmäinen oli jo kauan sitten. Jouduin isän sairauden vuoksi miesten töihin ja paikat eivät kestäneet.

Tämä toinen oli huolimattomuuden syytä. Harrasteteatteri esitti joulunäytelmää, esitys tapahtui ulkona ja mukana oli eläimiä, kuten lampaita, hevosia ja tietenkin, aasi. Tietäjät saapuivat vastasyntyntä vapahtajaa kumartamaan, komeasti hevosilla ratsastaen.

Ratsut oli varustettu asianmukaisesti satuloilla, tietenkin, olihan matka pitkä. Sattui, että erään kerran jalka oli jäänyt tiukasti jalustimeen eikä irronnut, kuin pitkän hyppelyn ja riuhtomisen jälkeen. Vihlaisu nivustaipeessa ilmoitti repeämästä.

Aina kun oli jotakin asiaa lääkäriin, mainitsin ohimennen tyrästä. Lääkärit katselivat ja silittelivät, kuin myötätunnosta totesivat; niin näkyy olevan. Erään kerran ääni ”falsetilla” muunnettuna sain sanotuksi, ”minä haluan, että se leikataan pois”.

Sain lähetteen isoon sairaalaan ”maha osastolle”. Sovittiin, leikkaus on kahden kuukauden sisällä. Minäpä odottelin, aikaa kului reilut kymmenen kuukautta, päätin, että pistän postia asiasta. Eipä ollut osoitetta, joten lähetin postin hyvinvointialueen kirjaamon osoitteella. Tuli tieto, viestinne lähetetty eteenpäin. Pari päivää ja tuli tieto, jossa valiteltiin asiani viipymistä ja luvattiin palattavan asiaan. Pari päivää ja tuli ehdotus operointipäivästä.

Asia eteni mallikkaasti, kunnes pari päivää ennen h-hetkeä ilmoitettiin, aika ei toteudu, annettiin aika seuraavalle viikolle. Sanottuna päivänä olin valmiina, kun tultiin sanomaan. ”Tänään teitä ei pystytä leikkaamaan, voitte mennä kotiin.”

Juuri kun olin lähtemässä, olkapäälle koputettiin. **Teilläkö se nivustyrä?** Se leikataan nyt, vaihtakaa sairaalan vaatteet. Minä leikkaan teidät, sanoi tuo hyvännäköinen rouva valkeassa takissa.

Kaksi naista hoiti rutiinileikkauksen nopeasti. He keskustelivat kesämökin tunkkiosta ja siitä kumman tunkiossa on komeammat lierot onkimadoiksi.

Sama tilanne vuosikymmeniä sitten. Leikkauksen suoritti mieslääkäri ja naisapulainen, minä paikallisuudutuksessa.

Heidän keskustelu:

- Kaunispäivä tänään, kevättä pukkaa, aloitti mies, jo pälvä näkyy.
- Johon hoitajatar, niin näkyy, jokohan olisi sen verran...

Meillä näyttää tänä iltana menevän ylitöiksi, on sen verran näitä hankalia potilaita, sanoi lääkäri. Olin näkevinäni toisen silmän ”ramppaavan” kun katsoi minuun päin.

Tämän viimeisen tyrän leikkannut naislääkäri tuli osastolle katsoman kättensä töitä, sanoen. ”Hyvältähän tämä näyttää vai mitä”, kysyi tuo ”tohtori” minulta?
Kurkistin etupuoltani ja säpsähdin. ”Minulle on vaihdettu neekerin teko vehkeet”, sanoin. ”Se on normaalia, väri häviää aikanaan, kyllä näistä vielä kalu tulee”. Sanoi tuo lääkäri, taputti... päätä ja meni pois.

Taisto

Liikehäiriösairauksien liiton järjestötoiminnan asiantuntija Annukan terveiset

Kesä sujui jälleen kerran joutuisasti. Kesäisin ja kesälomalla tulee tehtyä paljon erilaisia rakennus- ja remonttihommia, kasvien istutusta, hoitoa ja sadon keräämistä sekä luonnon antimien haalimista varsinkin kesän loppupuolella. Niin tälläkin kertaa kesäni soljui, vaihtelevassa säässä, ihmetellen luonnon antimia, sieniä ja marjoja yllin kyllin keräten. Pakastin on jo täynnä, mutta eiköhän uusillekin sienille vielä tilaa löydy 😊

Hyvinvointialueet ovat toimineet nyt yli puoli vuotta ja ajattelin päivittää itselleni sekä teille tietoa hyvinvointialueenne toiminnasta järjestöjen näkökulmasta. Tässä siis pähkinänkuoressa tärkeimmät huomiot. Lähde: Hyvinvointialueet järjestöjen näkökulmasta 6/2023.

POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUE

Hyte-neuvottelut

Järjestöyhteistyön nykytilakartoituksen (4/2023) mukaan neuvotteluita varten perustetaan hyvinvointialueen alueelliset kumppanuusryhmät. Alueellinen kumppanuusryhmä kokoontuu lakisääteisiin neuvotteluihin kerran vuodessa ja tapaamisiin 2–3 kertaa vuodessa. Hyte-teemoina ovat elintavat, ehkäisevä päihdetyö, mielen hyvinvointi, arjen toimintakyky, turvallisuus ja osallisuus. Alueellisissa kumppanuusryhmissä keskustellaan teemoista ja niihin liittyvistä keskeisistä ilmiöistä sekä sovitaan tavoitteista ja vaikuttavista toimenpiteistä.

Alueellisten kumppanuusryhmien kautta varmistetaan tiedonkulku Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen välillä. Alueellisten kumppanuusryhmien järjestöedustajien valinnasta päättää JANE.

Järjestöille tärkeät rakenteet

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lautakunta vastaa mm. kunta- ja järjestöyhteistyön strategisesta järjestämisestä, järjestöavustuksista ja vastaa hyvinvointialueelle järjestämislailla osoitettujen vuosittaisten kuntien ja muiden hyvinvointia ja

terveyttä edistävien toimijoiden välisten neuvottelujen järjestämisestä.

Valtuustokausittain valitaan **osallisuusvaliokunta**, jonka tehtävänä edistää asukkaiden ja sidosryhmien osallisuutta. Valiokunnassa on kaksi järjestöedustajaa. Järjestöt on otettu vahvasti mukaan hankesuunnitelmaan, järjestöyhteistyö nostetaan tärkeäksi osaksi kaikkea hyte-kehittämistä. Järjestötoiminta tuodaan digitaaliselle palvelutarjottimelle olemassa olevia tietovarantoja (Jelli, lähellä.fi) hyödyntäen. Elintapaohjauksen hoitopolkuihin halutaan linkitys järjestötoimintaan. Järjestöjen vertaistukipalveluiden liittäminen palvelutarjottimelle omana työpaketinaan.

Avustettava toiminta

Hyvinvointialue myöntää avustuksia Pohjois-Karjalaan rekisteröidyille yleishyödyllisille järjestöille sekä maakuntarajat ylittävälle järjestölle, jonka avustettava toiminta kohdistuu kokonaisuudessaan pohjoiskarjalaisiin. Avustettavan tai muulla yhteistyösopimuksella tuettavan toiminnan tulee kiinnittyä hyvinvointialueen lakisääteisiin tehtäviin, strategiaan painopisteisiin ja näistä ohjattuihin toimeenpanosuunnitelmiin. **Toiminta-avustusta** haetaan kerran vuodessa joulutammikuussa.

Avustuslajit

Hyvinvointialueen avustukset suunnataan hakijoille, jotka parhaiten kykenevät täyttämään avustusten myöntämisen kriteerit; kuinka avustettava toiminta kiinnittyy hyvinvointialueen tehtäviin sekä tukee hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteitä. Näiden lisäksi avustuksen myöntämisessä kiinnitetään huomiota seuraaviin kohtiin:

- Avustettavan toiminnan vaikuttavuus, merkityksellisyys alueella, kohderyhmän laajuus tai erityisen haavoittuva asema. Kumppanuuksissa ja yhteistyösopimuksissa kiinnitetään erityisesti huomiota kehittämistoimintaan, hyväksi todettujen käytänteiden ja menetelmien hyödyntämiseen tai avustettavan toiminnan toteuttamiseen tiiviissä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa.

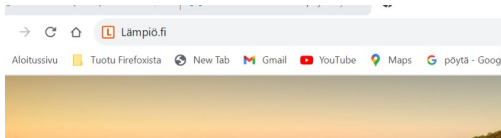
Aurinkoa ja voimia syksyyn – Annukka 😊

Lämpö tutuksi ja käyttöön

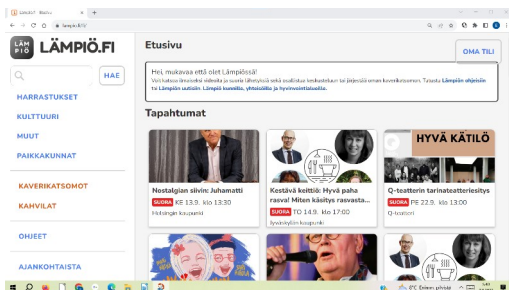
Potevat 1 / 2003 lehdessä oli esittely Lämpö.fi palvelusta. Tässä esityksessä tutustumme palvelun sisältöjen käyttöön esimerkkitaustojen kautta. Ohjelmaan on sisäänrakennettu yksityiskohtaiset käyttöohjeet, jotka löytyvät aina sivun lopussa olevassa harmaassa palkissa.

Tärkeä osa Lämpöissä on ”**Kaverikatsomo**”. Se on toiminto, jossa sinä kutsut kavereita virtuaalisesti kylään sinun katsomoon tai sinut on kutsuttu jonkun toisen katsomoon vieraaksi. Itse asiassa ”Kaverikatsomo” on videokokoussovellus, kuten Teams tai Google Meet, mutta siitä on tehty helppokäyttöinen sisällyttämällä mukaan vain keskeiset toiminnot.

Lämpö.fi palvelun käynnistäminen



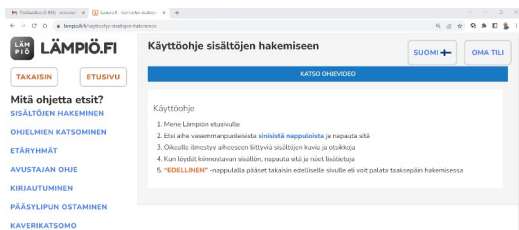
Lämpöön pääset kirjoittamalla selaimen osoiteriville **Lämpö.fi**



Lämpöön etusivu avautuu ja voit ohjelmakuvakkeita napauttamalla katsoa sisältöjä. Suora -merkinnällä olevat ohjelmat ovat katsottavissa vain merkittynä aikana. Kun vierität näyttöä alaspäin, (**Katsottavaa**) otsikon alla olevat sisällöt ovat koska tahansa katsottavissa. Sisällöt ovat pääasiassa maksuttomia, mutta osa on maksullisia.



Ohjelman käyttöön on yksityiskohtaiset käyttöohjeet, jotka löytyvät sivun alareunasta. Vieritää näyttöä alaspäin ja alareunan harmaassa palkissa on käyttäjille ”**Käyttöohjeet**”, napauta sitä ja käyttöohjeet avautuvat.



Vasemmasta reunasta valitset toiminnot, josta haluat saada ohjeen. Kuvassa on valittuna ”Käyttöohje sisältöjen hakemiseen”. Tähän on tehty myös ohjevideo, se käynnistyy napauttamalla sinistä ohjevideo -palkkia.

Saadaksesi ”Lämpöön” kaikki toiminnot käyttöön, pitää kirjautua käyttäjäksi. Valitse käyttöohjeesta ”**Kirjautuminen**” ja kirjautu ohjeen mukaisesti.

KAVERIKATSOMOT (roolisi on tapauksesta riippuen kutsuttu vieras tai tapaamisen järjestäjä)

Kun olet edellisen kohdan ohjeen mukaan kirjautunut käyttäjäksi, voit toimia tilaisuuden järjestäjänä. Ensinnäkin sinun pitää määrittää oma katsomosi. Napauta ”Lämpöön” etusivulla (**KAVERIKATSOMOT**) tekstiä.



Seuraavaksi napauta (**Aukaise katsomo**).

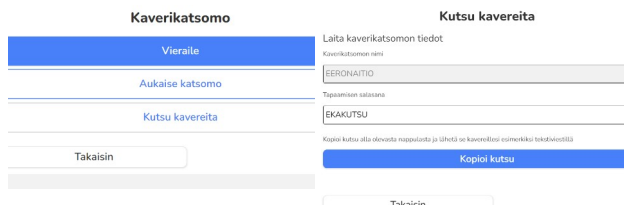
Ensimmäisellä kerralla sinun pitää antaa katsomollesi nimi. Käytä hieman aikaa nimen valintaan, sillä se on pysyvä eikä voi sitä itse muuttaa. Tässä esimerkissä nimi on **PARKKILA** ja salasana on **TORIPARKKI**. Keksi itsellesi sinua kuvaava katsomonimi.



Kirjoita seuraavaksi kutsumanimi, joka näkyy kuvasi yhteydessä muille katsomossa oleville. Voit myös ohjata mikrofonia ja kameraa auki ja kiinni napauttamalla kyseistä kuvaketta

Nyt sinulla on oma katsomo auki ja kutsumasi henkilöt voivat tulla mukaan. Kokeile nyt videopuhelun järjestämistä jonkun perheenjäsenen kanssa, joka asuu eri osoitteessa. Kutsun laatiminen ja lähettäminen kerrottu alla.

Kutsun laatiminen ja lähettäminen kaverille (kutsun voi tehdä kahdella tavalla)



Tapa1: Sähköposti, jossa on liittymislinkki:
Mene kaverikatsomoon ja napauta (**Kutsu kaveri**). Nyt avautuu sinun katsomon tiedot, Kaverikatsomon nimi on se, jonka olet juuri edellä määrittänyt. Anna tapaamisen salasana, tässä se on (EKAKUTSU).

Napauta (**Kopioi kutsu**), kutsulinkki kopioitui tietokoneen työpöydälle.

Vastaanottaja pekka.parkkinen@gmail.com

Aihe: Kaveripalaveri

Hei Pekka!

Tule minun kaverikatsomoon 1.10 klo 18.00.
Pääset tapaamiseen napauttamalla seuraavaa linkkiä.

<https://lampio.fi/kaveri?join=EERONAITIO-EKAKUTSU>

Nähdään, Eero

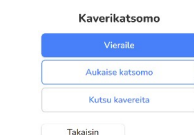
Kirjoita sähköpostikutsu viereisen esimerkin mukaan, jossa on palaverin ajankohta. Liitä tietokoneen työpöydältä siellä oleva kokouslinkki. Kaverisi pääsee palaveriin 1.10 klo 18.00 yksinkertaisesti napauttamalla sähköpostin linkkiä.

Tapa 2, lähetä tiedot ilman linkkiä:

Lähetä sähköposti tai tekstiviesti kaverille "Tule kaverikatsomooni 1.10 klo 18.00. Toimi seuraavasti; avaa selaimessa Lämpio.fi , mene kaverikatsomoon, napauta (**Vieraile**). Kirjoita lomakkeeseen EERONAITIO ja salasana EKAKUTSU"

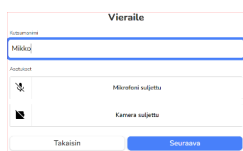
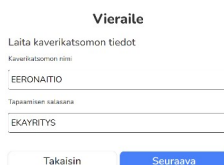
Toimi seuraavasti, kun olet itse saanut kutsun kaverikatsomoon

Olet saanut kutsun kaverikatsomoon (EERONAITIO), salasana on (EKAYRITYS). Kutsu on voinut tulla kahdella eri tavalla, kuten edellä esitettiin.



Jos kutsu oli Tapa 1, sinun tarvitsee vain napauttaa linkkiä ja pääset mukaan.

Jos kutsu oli Tapa 2, toimi seuraavasti;
Käynnistä kutsussa mainittuna ajankohtana Lämpio.fi ja mene kaverikatsomoon.
Valitse toiminta (Vieraile).



Kirjoitat kutsussa olleen katsomon nimi, tässä esimerkkinä (EERONAITIO) ja salasanan (EKAYRITYS). Valitse (Seuraava) ja kirjoita kutsumanimesi, jolla esiinnyt katsomossa ja lopuksi (Seuraava) niin pääset mukaan.

Haaste!

Kannustuksena Lämpio.fi palveluun tutustumiseksi kutsun keskiviikkona 25.10 klo 18.00 kaikki jäsenet vieraaksi katsomoon (EERONAITIO) ja salasana on (PIKKUJOULU). Palkkiona osallistuneiden kesken arvotaan enintään viidelle pikkujouluateria ilman omavastuuosuutta.

Kiinnostuitko Lämpöistä!

Haluatko opastusta "Lämpio.fi" palvelun käyttöön? Järjestämme aiheesta työpajan, mikäli asiasta kiinnostuneita ilmoittautuu.

Lähetä alustava ilmoittautumisesi sähköpostilla parkinson.joensuu@gmail.com

Tulevia tapahtumia

Pohjois-Karjalan AVH-yhdistys ja
Pohjois-Karjalan Parkinsonyhdistys
järjestävät
yhteislaulutapahtuman
1.11 klo 10 – 12
pääkirjaston Muikku-salissa.

Tervetuloa laulamaan yhdessä
omakustanteiset kahvit

Pikkujoulu 13.12 klo 15.00

Pikkujoulu on tänä vuonna Ravintola Karhunmäessä, Susiraja 6, Joensuu.
Keskustasta pääsee bussilla, linja 8. Pysäkiltä ravintolaan n. 150 m
Aterian hinta on 30 €, lisäksi ravintola perii tilavuokraa.
Jäsen maksaa omavastuuna 15 € ja seuralaisena oleva, ei jäsen, maksaa koko hinnan.

Ilmoittautuminen tapahtuu maksamalla yhdistyksen pankkitilille 5.12 mennessä
15 € (jäsen osallistuu yksin) tai 30 € (myös jäsenenä oleva puoliso osallistuu) tai
45 € (jäsen ja seuralainen, joka ei ole jäsen)

FI58 4108 0010 9747 91 käytä maksaessa viitenumeroa 13123

Ruoka-aine rajoitteet ilmoitettava sihteerille joko sähköpostilla parkinson.joensuu@gmail.com
tai tekstiviestillä p. 045 641 9663 myös 5.12 mennessä.