

Tule, koos on kergem!

Keegi pidi olema esimene, et keegi saaks olla teine, kolmas... Ei! Mina ei olnud esimene. Enne mind oli keegi, kellel oli mõte ja tahtmine midagi korda saata.

Kunagi ammu oli keegi hr Parkinson ja enne teda üks vastik tõbi, mis kimbutas ja vaevas inimesi. Hilisemad meedikud leidsid, et see haigus võiks kanda esmakirjeldaja James Parkinsoni nime — Parkinsoni tõbi.

Parkinsoni tõbi on krooniline kesknärvisüsteemi haigus. Haiguse esmanähud on sageli mittespetsiifilised — näiteks jõuetus, kiire väsimine, kurnatus. Spetsiifilisemad haigusnähud on kätes-jalgades tekkiv värisemine, kõne muutumine, keha raskendatud pööramine voodis olles, käte liikumatus kõndimisel, raskused kõndimise alustamisel, toolilt tõusmisel, käekirja muutumine.

Aastatega haiguse süvenedes lisandub tasakaaluhäire, vahel ka depressioon. Kaasnähtudeks võivad olla ka une-, kõne- ja neelamishäired, siljeeritus, kehakaalu langus, kõhukinnisus, jalgade turse, peapööritus.

Parkinsoni haiguse tekkemehhanism on tänapäeval hästi teada, samas ei ole ühtseid seisukohti, miks Parkinsoni tõbi tekib. Kindel on, et haiguse teke ei sõltu inimese tegemistest või tegemata jätmistest.

Parkinsoni haigus ei ole väljaravitav, see tähendab, et praegu ei teata ühtki ravimit, mida tarvitades saaks terveneda.

Inimesed tulid kokku. Need olid Parkinsoni haigust põdevad inimesed. Oli ka neid, kes olid muul moel selle haigusega seotud: pereliikmed, hooldajad, arstid.

Loodeti, et koos on kergem, koos saab paremini üksteist toetada; koos õpime seda hr Parkinsoni nime kandvat haigust paremini tundma, koos hangime uuemat teavet haiguse kohta: koos arutleme, kuidas toime tulla oma haigusega, kuidas tema vastu võidelda; koos räägime õnnestumistest ja jagame muresid.

See grupp inimesi, neid oli 18, otsustas, et kui juba koos midagi teha, tuleks luua ühtemoodi mõtlemaid inimesi ühendav selts, Eesti Parkinsonihaiguse Selts.

Parkinsoni tõve haigeid on praegu meie viies seltsis kokku rohkem kui 200, lisaks pereliikmed ja need, kes pole veel otsustanud, kas liituda või mitte, kuid võtavad osa ühisüritustest, tegutsevad tugiisikute ja toetajatena.

Selleks, et nii kaugele jõuda, oli vaja igas kandis vähemalt ühte esimest ja hulka järgnevaid, kes kokku moodustavadki tegutseva seltsi.

Meedikute andmetel on Eestis Parkinsoni tõve küüsis olevaid inimesi 2500 ringis. Usun, et nad leiavad meid üles.

Minult on palju kordi küsitud: miks ma peaksin olema seltsi liige, mis ma sellest saan?

Küsin vastu: miks mitte?

Miks sa ei võiks tulla teiste hulka? Tulla nende hulka, kellel on sama haigus, kellel on samad probleemid. Sinust saadakse aru, mõistetakse sinu haigust, sinu probleeme ja vajadusi. Saaksid olla paremini informeeritud oma haigusest, saaksid tuge, teavet, hingekosutust. Saaksid osa võtta koosolekute, laagritest, infopäevadest, loengutest, tähtpäevade tähistamisest, pääseksid konsultantide vastuvõttudele.

Selleks tulegi meie hulka!

Peale haigusesse puutuva on veel palju muidki huvitavaid ja kasulikke ühistegevusi.

Mõned näited: oleme korraldanud ekskursioone Laidoneri muuseumi, Botaanikaeda, Pirita kloostrisse, Võru linna ja Kreutzwaldi muuseumi, Toila vaatamisväärsustele, Narva linna, Saku Õlletehasesse, *Olympic Casinosse*: tegevusteraapia raames on olnud lihavõtte- ja jõulukaunistuste valmistamine, klaasi-, portselani- ja siidimaalimine (valmistamise sülle ja lipse); iga ühisürituse lahutamatuks osaks on kujunenud kunstiline osa.

Meeleolu ülevõimaldamiseks ja tantsuks on sageli mänginud kitarr- ja akordionimehed. Meile on esinenud noored lauljad, kellade ansambli solistid, ooperilauljad teatritest, Elva muusikakooli akordioniõpetaja, Kohtla-Järve haigla peaneuroloog jne.

Pärast istumistegevusi, loenguid, tegevusteraapiat on vaja tõsta lihaskoormust — on vaja liikumist. Selleks sobib igati tants.

Esimesed ükskõik kus Eestimaal, olge aktiivsed — teised, kolmandad ootavad...!

Praegu tegutseb Eestis Eesti Parkinsoniliit, millel on viis algorganisatsiooni-seltsi: Tallinnas, Tartus, Valgamaal, Ida- ja Lääne-Virumaal.

Kontaktandmed:

Eesti Parkinsoniliit
Sõle 15-1, Tallinn 10614,
tel 673 8191,
e-kiri liit@parkinson.ee,
kodulehekülj www.parkinson.ee

Tallinna Parkinsonihaiguse Selts
tel 53 448 050,
e-kiri ekaalep@hot.ee

Tartu Parkinsonihaiguse Selts,
tel 749 9262,
e-kiri info@parkinson.ee