



Puheenjohtajan terveiset

Tässä se nyt on: meidän uusi nimi! Uusi nimi sekä uudet säännöt (luettavissa kotisivuilla) tulivat toukokuun alussa Patentti- ja rekisterihallituksesta. Nimi on otettu hienosti vastaan ja moni onkin kehunut paikallisuuden tulevan paremmin esiin sekä muut neurologiset sairaudet. Tästäpä mieleen: Miten haluat, että huomiomme siun sairautesi?

Liitteessä kolmen nuoren fysioterapiaopiskelijan opinnäytetyön yhteistyöpyyntö. Mielenkiintoista nähdä, auttaako harjoittelu MS-ihmiseen vai ei. Mutta, ennen kuin saamme tuloksia, tarvitsemme vapaaehtoisia. Olisitko sie sopiva?

Kesä oli sateinen ja kylmä, mutta tämä lämmin alkusyksy on paikannut hienosti. Odotan talvea mielenkiinnolla. Odotan myös yhdistystoiminnassa talvea mielenkiinnolla. Kaikenlaista on tulossa. Haluamme hallituksen kanssa siulta myös lisää ideoita, mitä voisi olla, mikä on mielekästä, mukavaa, viihdyttävää, opettavaa... tarpeellista. Teitä ja meitä kaikkia varten tämä yhdistys on!

Voimia ja iloa syksyyn!

Auli

Jäsenillat, kuukauden ensimmäinen torstai klo 18-20

- 1.10. Asta kertoo Satakielen päivätoiminnasta + erilaisia versioita tutuista peleistä, paikkana Satakieli
- 5.11. syyskokous, Penttiläntien Palvelukodilla Joutsenossa
- 7.1. akupunktio ja akupisteet, Penttiläntien Palvelukodilla Joutsenossa

Muita tapahtumia

- 23.9. Terveellisen ruoan -kurssi klo 17.30-19.30 Satakielessä, ilm. Päivi Jukkaralle p. 010 838 5684 / paivi.jukkara@martat.fi
- 9.11. Pärjätään työssä -teemalta klo 18, paikka vielä avoin, seuraa ilmoittelua
- 19.11. jouluaskartelua Urheilutalon kokoushuoneessa 107 Imatralla klo 18-20
- 5.12. pikkujoulut Olavinkulmassa Imatralla klo 15-18

Liikuntaa

Lappeenrannassa maanantaisin MS-jumppa Lappeenrannan Kuntoutuksen tiloissa Sammonlahdessa maanantaisin klo 10 sekä monipuolisesti ohjattua ja erityisliikuntaa. MS-jumpasta voit kysellä meidän liikuntavastaavilta Annilta p. 050 550 9518 / annikaarina.manner@gmail.com tai Päiviltä p. 040 701 5976 / paivi.takala55@gmail.com. Kaupungin ohjattua ja erityisliikunnasta Mirvalta p. 0400 157 514 / mirva.lappalainen@lappeenranta.fi.

Imatralla monipuolisesti ohjattua ja erityisliikuntaa. Niistä voit kysellä Kirsiltä p. 020 617 7286 / kirsi.mayra@imatra.fi.

Kummallakin kaupungilla on käytössään erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortti. Lappeenrannassa kortin ehdoista voit kysellä Mirvalta ja Imatralla Kirsiltä.

Mitäpä muuta?

Yhdistyksen kotisivuilla (www.ksms.fi) ja Facebookissa tiedotetaan tapahtumista, paikoista ja ajoista. Laitamme vielä myös lehtiin järjestöpalstoille ilmoitukset.

Fysioterapiaopiskelijat: Eevastiina Hyyrynen, Salli Kirvesmies, Teemu Törö

Opinnäytetyön aihe: Kahdeksan viikon quadriceps- ja hamstring -lihasten konsentrisen ja eksentrisen lihasvoimaharjoittelu MS-tautia sairastavilla

Opinnäytetyön tarkoitus: Saada lisää tietoa MS-tautia sairastaville parhaiten sopivista kuntoutusmuodoista sekä ammattilaisten että kuntoutujiin käytettäväksi. Aktivoida paikallisyhdistyksen jäseniä harrastamaan liikuntaa itsenäisesti ja säännöllisesti sekä tarjota yhdistyksen jäsenille toimintaa.

Toteuttamistapa ja –aika: Koehenkilöiden harjoittelujakso on kevättalvella 2016 – ajan-kohta tarkentuu syyskuun loppuun mennessä. Harjoittelu kestää yhteensä 10 viikkoa. Ensimmäiset 2 viikkoa totutellaan harjoitteluun ohjatusti ja suoritetaan alkumittaukset. Mitataan koehenkilöiden kehonkoostumusta ja lihasvoimaa. Kahdeksan viikon aikana koehenkilöt käyvät vähintään kerran viikossa harjoittelemassa ohjatusti Lappeenrannassa. Tämän lisäksi ohjaamme itsenäiset harjoitteet, jotka tutkimukseen osallistuvat suorittavat itsenäisesti vähintään kahdesti viikossa. Harjoittelu koostuu kuntopyörällä polkemisestä ja lihaskuntoharjoitteista. Viimeisellä viikolla suoritetaan loppumittaukset ja annetaan palaute harjoittelujaksosta koehenkilöille henkilökohtaisesti.

Tutkimukseen osallistuminen: Koehenkilöillä tulee olla MS-diagnoosi. Alarajoissa tulee olla sensomotorista toimintaa (tunto ja kyky liikuttaa jalkoja).

Opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja koehenkilö voi keskeyttää osallistumisensa missä tahansa vaiheessa (tästä toivomme kuitenkin ilmoitusta). Koehenkilöiden henkilötietoja ja tutkimustuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimustulokset käsitellään nimettöminä. Tulokset esitellään loppukeväästä 2016 Saimaan Ammattikorkeakoululla opinnäytetyöseminaarissa.

Mikäli haluatte osallistua opinnäytetyötutkimukseen, tai teillä on kysyttävää opinnäytetyöhön liittyen, voitte ottaa yhteyttä milloin tahansa

sähköpostiin: teemu.toro@student.saimia.fi

puhelimitse tekstiviestillä: **044 312 3313 /Eevastiina Hyyrynen**

Yhteydenottoja toivomme seuraavaan jäseniltaan (1.10.2015) mennessä.

Yhteistyöterveisin,

Eevastiina Hyyrynen, Salli Kirvesmies, Teemu Törö