

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2015 (kesä-syksy)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Vapaudenkatu 8 A 6a (4. krs)
15110 Lahti
Puh (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi
Olemme myös Facebookissa!

Päivystysajat

maanantai ja perjantai klo 9-12
Ei päivystystä vko 27-31 ja 43.

Puheenjohtaja

Jussi Waajakoski
Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

Rahastonhoitaja

Marja-Leena Alho
marja-leena.alho@phnet.fi

Tilitoimisto

Tilitoimisto Talouspro Oy
Sirkka Paakkanen
sirkka.paakkanen@talouspro.fi
Puh. (03) 878 9020

Muistiluotsi – asiantuntija- ja tukikeskus

Vastaava Muistiluotsiohjaaja

Nina Reimari, p. 044 504 3030
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Petra Behm, p. 044 727 3010
petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja

Sari Sutela, p. 044 304 3001
sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

PääOma-projekti

Projektivastaava

Elisa Ahonen, p. 050 569 6311
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi

Projektityöntekijä

Hanna Metsänheimo, p. 050 407 2254
hanna.metsanheimo@ph-muistiyhdistys.fi

Projektityöntekijä

Elina Taipale, p. (03) 735 1681
elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	6
PääOman tervehdys	8
Muistiyhdistyksen ilontuojat	10
Runonurkka	14
Kauden toimintaa	16
Aivoterveystestä arkipäivää	24
Lääkäri vastaa	26
Iriksen keittiössä	28
Kädentaitoja	30
Niksinurkka	33
Ajankohtaista asiaa	34
Tapahtumat	38
Aivojumppaa	47

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 € / vuosi.** Liity jäseneksi s. 44.

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2015

Vuorovaikutusta

Tänä keväänä olen saanut kuunnella Ikäinstituutin koulutus-tilaisuuksissa mielenkiintoisia pohdintoja kommunikoinnista muistisairaiden kanssa.

Mielenkiintoiseksi asian tekee se, että harvoin tulee pysähtyttyä pohtimaan koko asiaa, vaan kanssakäyminen on automaattista ja työssä opittua. Kun tekee työtä muistisairaiden kanssa, nousevat kokemuksen kautta opittavat sosiaaliset taidot arvoonsa. On hienoa seurata kuinka kokeneet ammattilaiset osaavat ottaa muistisairaahan huomioon, eikä heitä aseteta ulkopuolisen asemaan.

Pitkälle edennyt muistisairaus vaatii kanssakeskustelijan miettimään vuorovaikutustaan uudestaan. Tärkeintä tuntuu olevan se, että keskustelija uskoo sanoman sisältävän muistisairaalle tärkeitä asioita kyseisessä hetkessä. Keskustelijan on hyvä huomata, että sanat ovat väylä hänen maailmaansa. Tässä kohdassa tarvitaan runsaasti luovuutta ja mielikuvitusta, jotta pystyy eläytymään toisen ihmisen todellisuuteen. Miltä tuntuu olla esimerkiksi peloissaan, huolissaan, yksinäinen, vihainen tai surullinen?

Muistisairas useimmiten tietää mitä haluaa sanoa, mutta asian ilmaisu on vaikeutunut. Saattaa olla vaikea löytää oikeita sanoja tai laittaa niitä oikeaan järjestykseen. Lauseen puolivälissä hukkuu punainen lanka tai keskittyminen koko keskusteluun herpaantuu. Vuorovaikutus ei kuitenkaan jää tähän, vaan ihminen voi ottaa käyttöön muita ilmaisun keinoja. Herkkyys elekielille saattaa jopa kasvaa ja tunteiden merkitys voimistua. Tunteiden käsittely kuitenkin vaikeutuu ja muistisairas saattaa kokea asioita hyvin voimakkaasti.

Usein vuorovaikutusta vaikeuttaa vielä se, että keskusteluisa menneisyys ja nykyhetki saattavat limittyä. On ymmärret-

tävä missä milloinkin mennään tai yhteistä juonta ei keskusteluun saada. Lähimuistin menettämisestä seuraa se, ettei ymmärrä miten nykytilanteeseen on tultu. Tässä muistoihin vetäytyminen saattaa toimia keinona tuntea itsensä turvalliseksi ja varmaksi. On siis ehkä väärin pysäyttellä tai vähätellä toistuvia tarinoita. Välillä nämä muistot saattavat perustua haaveisiin tai unelmiin, mutta niillä on erittäin tärkeä merkitys vuorovaikutuksen kannalta. Muistoihin liittyvät asiat saattavat askarruttaa edelleen, mutta ennen kaikkea ne saavat ihmisen kertomaan ja viestimään tunteitaan sekä ajatuksiaan.

Muistisairauden alkuvaiheessa moni puhelias persoona kehittää keskusteluihin rakenteita, joilla kiertää ne tiedostamansa ”mustat aukot”. Vieraampi keskustelija ei edes huomaa keskustelewansa muistisairaahan kanssa tai huomaa, mutta vasta puolen tunnin kuluttua. Tässä kohtaa pätee mielestäni vanha sanonta ”hullu ei huomaa ja viisas ei virka”. Tärkeintä on viestintä ja itsensä ilmaisun mahdollisuus. Kun vuorovaikutus on onnistunutta saa siitä positiivisen kokemuksen, joka tallentuu tunnemuistiin. Tämä kaikki haastaa kanssa keskustelijan oppimaan itsekin vuorovaikutuksesta uutta ja on monesti jopa aika raskasta, mutta onnistuessaan ja kehittyessään äärimmäisen palkitsevaa molemmiin puolin.

Muistiyhdistys on järjestänyt Lahdessa omia koulutuspäiviä aiheesta, mutta itselläni ei ole ollut mahdollisuutta niihin vielä osallistua. Nyt kun tiedonjanoni on aihetta kohtaan kasvanut, niin seuraavaan tilaisuuteen osallistun varmasti. Ehkäpä näen sinutkin siellä!

*Hyvää kesää kaikille
Jussi Waajakoski*



Muistiluotsiohjaajat Petra Behm, Nina Reimari ja Sari Sutela

Muistiluotsin terveiset

Alkuvuosi 2015 on puhaltanut Muistiluotsille myönteisiä tuulia. Muistiviikon (vko11) taidenäyttely yhdistyksen toimistolla ylitti odotukset suosiollaan. Alueellisilla infopisteillä ja luennoilla tavoitettiin runsaasti muistiasioista kiinnostunutta väkeä ja muutama kansanedustajaehdokaskin saatiin vierailulle toimistoon. Aivan erityisen iloisia voimme olla siitä, että olemme saaneet vahvistettua vapaaehtoisten joukkoa suurella määrällä uusia toimijoita. Uusia vapaaehtoisia tullaan jatkossa näkemään mm. aivotreeniryhmien ohjaajina, vertaisryhmien apuohjaajina, muistikavereina, infopisteiden yhteydessä, apukäsinä tapahtumissa ja tilai-

suuksien järjestämisessä jne. Käsi-työryhmä Muistikertutkin saanevat uusia taitajia joukkoonsa.

Vaikuttaminen on yksi Muistiluotsitoiminnan osa-alueista. Vaikuttamisen pitkän tähtäimen tavoitteena on edistää muistisairaana ihmisen ja hänen läheistensä hyvinvointia, oikeuksien toteutumista ja tarpeiden huomioimista maakunnassa. Kuluvalle toimintakaudelle asetettiin tavoitteeksi mm. muistisairaiden ja heidän läheistensä äänen kuuluvuus kunnallisessa päätöksenteossa sekä Kansallisen muistiohjelman näkyvyys päätöksenteossa. Yhtenä keinona tavoitteiden toteutumiseksi Muistiluotsi laati opiskelijayhteistyönä sähköisen kyselyn

Projektit

Päijät-Hämeen alueen kansanedustajaehdokkailla (kyselyn tuloksista lisää sivulla 34). Kyselyn myötä ehdokkaat ”joutuivat” tutustumaan myös Kansalliseen muistiohjelmaan tavoitteineen. Tämän lisäksi ehdokkaita haastettiin allekirjoittamaan sitoumus Muistiystävällisen Suomen puolesta. Muistiliiton verkkosivuilta (www.muistiliitto.fi) löytyy lista kaikista sitoumuksen allekirjoittaneista ehdokkaista. Sieltä voi käydä myös kurkkaamassa, löytyykö oman ehdokkaan nimi listasta ;).

Muistiluotsin toiminta muilta osin on jatkunut totuttuun tapaan vertaisryhmineen, retkineen ja muine tapahtumineen. Kysyntä vertaistuesta, virkistystoiminnasta, ohja-

uksesta ja neuvonnasta on jatkanut kasvuaan samalla, kun tietoa yhdistyksen toiminnasta on levitetty. Nyt olemmekin siinä tilanteessa, että lähes kaikki ryhmät ovat täynnä ja on löydettävä uusia toimintatapoja ja -keinoja, jotta tarpeisiin kyetään vastaamaan. Tässä auttavat tiivis yhteistyö alueen muistihoitajaverkoston ja muiden toimijoiden kanssa, mutta suuressa arvossa ovat myös edellä mainitut vapaaehtoistoimijat. Luottavaisin mielin siis eteenpäin, ja kuten todettu – yhdessä olemme enemmän!

*Aurinkoisia päiviä jokaiselle toivottaen,
Nina*

APILA
Tervetuloa!
APTEEKKI

Terveyden puolesta asiakkaan parhaaksi.

Apila Apteekki • Prismakeskus Laune
Palvelemme ma-pe 8.30–19.00, la 8.30–15.00
Puh. 03 876 220 • www.apilaapteekki.com

PääOmasta päivää!

Kesä tulla tupsahti tänäkin vuonna ja meillä PääOmassa on ollut ihan kiireistä aikaa oikeastaan koko kevään. Alkuvuodesta koulutimme yhdessä Muistiliiton kanssa 34 Instrumental Enrichment –menetelmään perehdytettyä ohjaajaa Muistialalle. Kognitiivisesta kuntoutuksesta innostuneita ohjaajia on nyt Rovaniemeltä Helsinkiin ja siitä hurmioituneena aloimme keväällä suunnitella vielä yhtä ammattilaisille suunnattua koulutusta syksyyn 2015. (ks. lisätiedot lehden s. 45) Olemme todella tyytyväisiä kognitiivisen harjoittelun ja IE:n leviämiseen ja siihen, että se on otettu käyttöön laajasti.

Keväällä tapahtui muutakin: Elisa on pitänyt ryhmien ja PääOman lisäksi kiireisenä uusi hankehakemus ja hallinnolliset asiat. Hannan osoite muuttui huhtikuun lopussa Kuopioon. Paluu takaisin kotiin juurilleen tapahtui rouvalle itselleenkin hieman yllätyksenä, mutta loppu hyvin kaikki hyvin. Hanna jatkaa PääOmassa ja Muistiyhdistyksen työntekijänä vuoden loppuun vielä 50 % työpanoksella. Tämä tarkoittaa käytännössä joka toinen viikko (eli pääasiassa ryhmien aikaan) asustelua Lahdessa ja joka



Tytöt tarkkoina

toinen viikko etätöitä Kuopiosta.

Riveihimme astui keväällä myös uusi ihminen. Geronomiopiskelija Elina Taipale aloitti työt toukokuun alusta ja tekee myös vuoden 2015 loppuun 50 % työtä PääOmalle. Elina on perehdytetty IE menetelmään ja hän on käynyt aivotreeniohjaajakoulutuksen sekä tehnyt 13 vuotta hoitotyötä muistisairaiden parissa. Hän asustelee perheensä kanssa Renkomäessä.

Kesällä nautitaan uudesta torista ja torielämästä, auringonpaisteesta, ystävällisistä hymyistä, lämmöstä, kalastamisesta, uimisesta ja hyvisistä löylyistä mökkisaunassa, läheisten seurasta, uusista tuttavuuksista,

Projektit

kotimaisista kasviksista ja marjoista sekä siitä että syksyllä jatketaan iloisesti töitä ja ryhmätoimintaa. On aina yhtä suuri ilo seurata miten ihanan aktiivisia ja mielettömän innokkaita treenaajia ryhmäläiset ovat.

Syksyllä meitä työllistää myös hankkeen loppuseminaarin valmistelut. PääOma-hanke tosiaankin päättyy tämän vuoden loppuun. Voitteko uskoa! Pian neljä vuotta on tehty kognitiivista harjoittelua IE:n parissa ja paljon saatu hyödyllistä tietoa muistisairaiden ja muistinpulmia kokevien kognitiivises-

ta harjoittelusta ja kuntouttamisen mahdollisuuksista. Hankkeemme loppuseminaari on torstaina 3.12.2015 paikka ja aika tarkentuvat myöhemmin. Tänne olette kaikki erittäin lämpimästi tervetulleita ja olisimme enemmän kuin iloisia saadessamme nähdä teidät ryhmäläiset ja läheisenne / ystävänne seminaarissa. Yhdessä olemme tehneet näiden vuosien aikana PääOmasta ihan mielettömän hienon jutun!

*Hymyterveisin PääOman tytöt,
Elisa, Hanna ja Elina*



**Sairaanhoitoa, henkilökohtaista hoivaa
ja arkisen elämän apua.
EA- koulutuspalvelut.**

**www.tippaiita.fi
tippaiita@tippaiita.fi**

p. 044 275 4745

Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tällä kertaa haastateltavina ovat aivotreeniohjaaja Päivi Nurmi ja Marjatta Kant-Ruusunen, joiden lempeästä ja aktiivisesta työpanoksesta olemme kiitollisia.

Päivi Nurmi kävi keväällä 2014 PääOman järjestämän aivotreeniohjaaja-koulutuksen ja on ohjannut aivojumbppaa vapaaehtoisena mm. Esperin hoivakoti Launeessa. Päivi on töissä farmaseuttina Launeella sijaitsevassa Apila Apteekissa ja aloittaa syksyllä 2015 oman aivojumbpparyhmän toimistollamme. Marjatta on ohjannut mm. Wanhassa Herrassa muistikierhoa. Molemmat naiset kävivät maaliskuussa 2015 Tampereella Muistiliiton järjestämän ”Kohti aivoterveystta -koulutuksen vapaaehtoisille aivoterveyslentojen ja -ryhmien pitämiseen”.

Mikä sai sinut alun perin ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri Muistiyhdistyksessä?

Päivi: Viime keväänä näin ilmoituksen aivotreeniohjaajakoulutuk-

sesta vapaaehtoisille. Lähdin mukaan avoimin mielin ja pian huomasin, että halusin ilman muuta mukaan muistiyhdistyksen toimintaan. Muistiasiat ovat vienneet mennessään ja aivoterveystä on tullut pääasia.

Marjatta: Useamman lähiomaisen sairastuminen muistisairauteen. Muistiyhdistyksen toimintaan vapaaehtoiseksi liittyminen oli itseltään selvyys edellä mainituista syistä johtuen. Tiesin että Muistiyhdistyksen kautta on saatavissa parasta mahdollista tietoa ja tukea kaikkeen aivotoimintaan ja muistiin liittyvistä seikoista. Vapaaehtoistyön kautta on ollut mahdollista saada koulutusta ja jakaa saatua informaatiota eteenkin päin. Lisäksi saanut tiedostaa oman ”Pääoman” eli muistin huollon merkitys ja tärkeys. Motto-



Päivi ja Marjatta toimistolla

ni: ”Aivot eivät kulu käytössä – näivettyvät ellei niitä käytetä.”

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

Päivi: Vapaaehtoistyö antaa myös itselle paljon. Matkan varrella olen tavannut ihania ihmisiä sekä kuulut mielenkiintoisia tarinoita ja huomannut ilon aiheita pienistäkin asioista arjen keskellä.

Marjatta: Vapaaehtoistyö on elämän tapa. Antaessaan saa, sen ovat todeksi eläneet ja kokeneet lukuisien vapaaehtoistoimijoiden ”armeija” jo paljon ennen minua. Koen ole-

vani yksi lenkki tässä suuren suuressa elämää rikastuttavassa kuviossa. Kun annan aikaani sitä tarvitsevalle, saan sen moninkertaisesti itse takaisin elämän mielekkyytenä, rikkautena, vertaistukena, sekä oman elämänlaadun motivoijana. Yhteiskunnallisesta näkemyksestä asiaa tarkasteltaessa tiedetään, että ennakkointi on aina edullisempaa, kuin jälkiviisaana asiaa pahoitella takautuvasti. Olen motivoitunut vapaaehtoistyön myötä huolehtimaan paremmin myös omasta ”Pääomastani”, eli aivo- ja muistitoimintojeni huollosta.

Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvän vapaaehtoiseksi, mutta eivät ole sitä syystä tai toisesta tehneet?

Päivi: Kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä yhdistyksen väkeen. Heiltä saa hyviä vinkkejä miten pääsee alkuun. Meillä jokaisella on paljon annettavaa ja moni kaipaa kaveria, jonka kanssa voi vaikka muistella menneitä aikoja, pelata pelejä, askarrella tai tehdä pieniä kävelylenkejä. Vapaaehtoistyö on arvokasta työtä, joka rikastuttaa myös vapaaehtoisen elämää.

Marjatta: Tartu tilaisuuteesi, ha-

keudu vapaaehtoistyön kursseille ja mieti kurssin aikana minkälainen vapaaehtoistyö on sinulle ominaista ja motivoivaa, ja mikä tuo sinun elämäsi mielihyvää ja lähimmäisesi iloa ja toivoa hänen elämäänsä.

Vapaaehtoisia toimijoita kaivataan toimintaan yhä enemmän ja haastatteluiden tarkoitus on rohkaista ihmisiä miettimään, olisiko vapaaehtoisuus kenties itsellekin sopiva toimintamuoto.

KAUDEN AVAJAISET JA GRILLI-ILTA SIIKANIEMESSÄ 20.8.2015

Syyskausi polkaistaan käyntiin elokuussa. Avajaiset järjestetään Siikaniemen kurssi- ja leirikeskuksen rantasaunalla (Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi) torstaina 20.8.2015 klo 16 alkaen. Ohjelmassa on mm. saunomista, makkaranpaistoa, kilpailuja ja mukavaa yhdessäoloa. Tilaisuus päättyy klo 20 mennessä. Tule paikalle omalla kyydillä tai kysy kyytimahdollisuutta toimistolta.

Ilmoittautumiset 17.8.2015 mennessä:

Petra Behm, p. 044 727 3010 tai toimisto@ph-muistiyhdistys.fi



Tervetuloa avaamaan syyskausi kanssamme!



Uusi lähestymistapa

varhaisen Alzheimerin

taudin ravitsemushoitoon

Souvenaid-juoma sisältää ravintoaineita, jotka ovat erityisen tärkeitä Alzheimerin tautia sairastavalle. Kliiniset potilastutkimukset osoittavat, että Souvenaidista on hyötyä varhaista Alzheimerin tautia sairastavalle ja että se tukee hermosolujen välistä viestintää. Ainutlaatuisen ravintoaineyhdistelmän eri ainesosat tukevat toisiaan ja tehoavat paremmin yhdessä kuin erikseen käytettyinä.

Käytetään vähintään kolme kuukautta

Kliinisissä tutkimuksissa Souvenaidin edut ovat tulleet esiin vähintään 12 viikon käytön jälkeen. Tästä syystä suositellaan, että Souvenaidia käytetään 1 pullo päivässä terveydenhuoltohenkilöstön ohjeiden mukaisesti.

Lisätietoa hoitavalta lääkäriltäsi tai apteekiltäsi sekä www.souvenaid.fi

Saatavana apteekeista.

Souvenaid on kliininen ravintovalmiste varhaisen Alzheimerin taudin ruokavaliohoitoon. Se on tarkoitettu käytettäväksi terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa.



Souvenaid®

*Johanna Santala ohjasi keväällä 2015
omaisten ryhmissä runopajoja,
joista tässä maistiaisia.*

Minä rakastan sinua

*Olenko tänään muistanut sanoa?
Minä rakastan sinua!*

*Sen voimalla mennään
elämää eteenpäin*

Punaiset varpaankynnet

*Mummo odottaa ikkunassa
koska hän saapuu
toivoo niin
että vielä kerran
ne punaiset varpaankynnet*

*menemme yhdessä jalkahoitoon
ja kuin yllätykseksi
hän saa ne kauan toivomansa
punaiset varpaankynnet*

*hymy tarttuu silmiin
hän oli niin onnellinen*

Kesäkukkien aikaan

*Suuri haave punainen mökki ja
pihamaa
mutta mistä puutarha
sitä mietin*

*ei kasvanut kuin nokkoset
ei siitä puutarhaksi
mutta haave piti toteuttaa
mustaa maata muokaten*

*ja kuinka kävikään
nokkoset muuttuivat väriloistoksi
pihamaalla*

unelmistani tuli totta

Sateen jälkeen

*Sateen jälkeen
tulee poutainen päivä
taivaalla loistaa sateenkaari*

*saareen soutaa
mummo sekä vaari*

Pellavaliina

*Pellavaliina salin pöydällä
pestynä ja sileänä
isoäidin kutoma*

juhlat voivat alkaa

*Antakaa anteeksi se
että odotan teitä,
kuten ennen, silloin, muistattehan...*

*Antakaa anteeksi
että minussa elävät
toisten päivien muistot.*

*Antakaa anteeksi se
että odottamiseni vaivaa teitä –
tiedän sen – myös se
että joskus kysyn mitä on tapahtunut.
Olenko loukannut?
Olenko aiheuttanut pettymyksiä.*

*Antakaa anteeksi se
että en ymmärtänyt
mitä on tulla vanhaksi.
Tiedättehan – tämä on minulle uutta.
Ensikertaahan minä...*

*(Lola Aitalan kirjoitus joka löytyi
hänen jäämistöstään.)*

Kauden toimintaa

Kauden toimintaa

Kevät täynnä tohinaa

Markkinakahveilla tehtiin taikatemppuja Alhon Joken opastuksella



Iittalan Lasimäessä hämmästeltiin ammattilaisten tarkkaa työskentelyä ja kuumia olosuhteita

kellä Hämeenlinnassa. Tutustumiskohteina olivat mm. uusi kauppakeskus Goodman sekä Iittalan Lasimäki. Helmikuussa betonityöillässä innokas joukko kesytti uuden materiaalin. Muistike-jäsenlehtemme lehti-toimikunta kokoontui alkuvuodesta pohtimaan lehden tulevaisuutta.

Kevään aikana järjestimme mm.



Lehtitoimikunta pohti tammikuussa Muistikkeen tulevaisuutta

Betonityöillan tuotoksina valmistui pieniä ja vähän isompiakin betonitöitä

jäsenillemme Naisten ja Miesten illat Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa sekä Hätätilanekortti -infotilaisuuden toimistolla ja kesäretken kauniiseen Päijät-Hämeeseen. Kävimme huhtikuussa Lahden kaupunginteatterissa katsomassa Kaksi naista ja meri -näytelmää. Järjestimme keväällä myös vapaaehtoistoiminnan peruskurs- sin Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa ja kaksi avomuotoista so-

Vuoden vaihtumisen jälkeen yhdistyksen perustoiminta lähti jälleen vauhdikkaasti käyntiin. Kevätkausi käynnistettiin virallisesti loppiaisen jälkeen Markkinakahvi-tilaisuudella, jossa teemana olivat aistit. Siellä mm. haisteltiin, maisteltiin sekä katseltiin ja kuunneltiin porukalla erilaisia asioita ja päätettiin mielikuvi- valloilleen. Kevään muissa Markkinakahvi-tapaamisissa teemoina olivat mm. taikuus, aivoterveys, luonto ja kirjallisuus. Kesäkuun tapaamisessa vietettiin kesäjuhlaa hat- tujen ja musiikin merkeissä.

Tammikuussa käytiin päivätet-

Lähestyimme Päijät-Hämeen eduskuntavaaliehdokkaita, kuvassa vapaaehtoisemme Jouko Alho sekä Keskustan eduskuntavaaliehdokas Antti Kalliomaa

ehtoisille ja mukana olleille! Teema-
viikon taidenäyttelystä tietoa seuraavalla sivulla..

Yhdistys osallistui kevään aikana useisiin tapahtumiin, joita järjestettiin yhteistyössä alueen eri kumppaneiden kanssa. Helmikuun Yhteyttä – yksinäisyyden ehkäisy -kampanjan tapahtuma kokosi yli 300 henkilöä Lahden kaupunginteatterille, jossa mm. piirrettiin teatterirakennus käsi kädessä. Osallistuimme myös Esteetön KesäMäsä -tapahtumaan Lahden satamassa, Vapaaehtoistominnan päivän Puistotreffit-tapahtumaan Fellmanni-

assa ja Iloa Ikä Kaikki -suur tapahtumaan Pajulahdessa. Olimme mukana myös omaishoitajille suunnatussa virkistystapahtumassa Harjula-keskuksessa.

peutumisvalmennuskurssia yhteistyössä PHSOTEY:n kanssa.

Kevään eduskuntavaalien myötä lähestyimme alueen eduskuntavaaliehdokkaita sähköpostitse ja kasvotusten mm. markkinoilla Lahden torilla. Kerroimme, että työskentelemme sen eteen, että voisimme yhdessä tehdä Suomesta muistiystävällisen yhteiskunnan ja pyrimme sitouttamaan heitä tähän tavoitteeseen. Aivoviikkoa vietettiin viikolla 11. Aivoterveysasiaa kanssamme eteenpäin oli viemässä iso joukko vapaaehtoisia; aivoterveysinfopisteitä löytyi Lahdesta (Trio, Apila Aptekki), Orimattilasta (S-market), Hollolasta (Huili ja Onnenkoto) sekä Heinolasta (S-market). Lisäksi PääOma innosti ihmisiä aivojumppaamaan Lahden ja Heinolan "Aivoterveyttä ja aivojumppaa" -yleisöluentojen myötä. Iso kiitos vapaa-

MUISTIJÄLKIÄ METSÄPOLULLA -TAIDENÄYTTELY AIVOVIIKOLLA

Aivoviikkoa vietettiin 9.–15.3.2015. Muistiliiton teemana viikolle oli "Taide ja kulttuuri kuuluu kaikille". Halusimme toteuttaa teemaa tuomalla esille toiminnassa mukana olevien sairastuneiden ja omaisten teoksia ja ajatuksia sekä tarjota samalla tilaisuuden tulla tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Yhdistyksen tiloissa on ollutkin esillä paljon ryhmissä tuotettuja töitä, ja erilaisia viihde-esityksiäkin on tarvittaessa toteutettu. Muistijälkiä Metsäpo-

lulla taidenäyttelyssä esiteltiin paitsi aikaisempien vuosien satoa, myös aivan uusia ja erityisesti tätä näyttely-



Jokke jututtaa yleisöä näyttelytilassa



Lahden kaupunginteatteri piirrettiin käsi kädessä Yhteyttä – yksinäisyyden ehkäisy -kampanjan tapahtumassa

lyä silmällä pitäen tehtyjä töitä. Mukaan saatiin myös muutamia teoksia lainaksi. Näyttelyssä esillä olleista runoista löytyy maistiaisia myös tämän lehden runonurkasta.

Näyttely päätettiin pitää yhdistyksen toimistolla niin, että saman-

aikaisesti meillä oli avointen ovien viikko. Muisti- ja aivoterveysasiat olivat esillä ja kävijöillä oli mahdollisuus myös keskusteluun työntekijöiden kanssa. Näyttelyn ajan paikalla oli myös Näyttelyisäntä Jouko Alho keskustelemassa ja viih-



**Muistiliiton
järjestöjohtaja
Anna Tamminen
avasi näyttelyn**



**Näyttelytila:
takkahuone
taipuu
moneksi**

dyttämässä näyttelyvieraita. Näyttelyn avasi Muistiliiton järjestöjohtaja Anna Tamminen.

Näyttelytilaan oli luotu metsäpolun tunnelmaa aistihuoneen tyyppisesti. Näyttelyyn sai tutustua metsäpolkua kulkien, ja taustalla kuului puron solinaa ja lintujen ääniä. Näyttelytilaan oli tuotu vihreä "sammalmatto" ja "usvaverhojen" takana tunnelmaa toivat hitaasti vaihtuvat

värivalot. Muistijalkien metsäpolku päättyi metsäaukiolle jossa solisi oikea suihkulähde, ja tunnelmiaan sai kirjoittaa palautepuun lehdille.

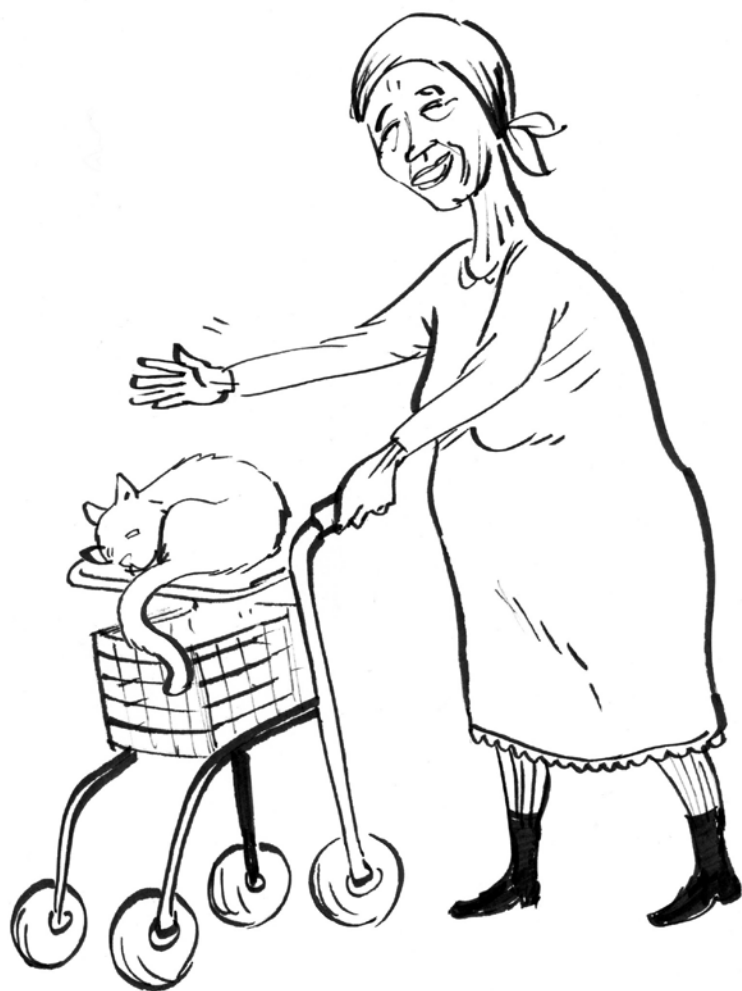
Viikon aikana näyttelyyn tutustui noin 200 kävijää. Lämmin kiitos kaikille näyttelyn taiteilijoille, kojoajille ja näyttelyvieraille! Kuvissa muistijalkia näyttelystä!

Sari Sutela



Näyttelyn nimityö ja tekijöiden kädenjäljet

”*On se hyvä et mie sain tän
kuljetustuen ja saattaja-
palveluki o omast takkaa*”



LUONTOELÄMYKSIÄ TARJOLLA!

SYYSRETKI REPOVEDEN
KANSALLISPUISTOON

TORSTAINA 10.9.2015

🍂Tule kanssamme viettämään syyspäivää luontoretken merkeissä Repoveden kansallispuistoon! Tarjolla on metsän tuoksua, nuotiotunnelmaa ja tietenkin mukavaa seuraa!

🍂Lähdemme matkaan Lahden linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 8:30 ja palaamme samaan paikkaan n. klo 18:00.

🍂Retkellä kaikki pääsevät tutustumaan Repoveden jylhiin maisemiin joko patikoiden tai ”Repolainen”-järviveneen kyydissä. Järviveneen kyytiin pääsee tarvittaessa jo parkkipaikan laiturilta, joten luonnosta pääsee nauttimaan vaikka kävelykunto olisi vähän heikompikin. Tukikohtana meillä on koko päivän ajan Lapinsalmen leiripaikka, jossa on mm. suuri keittokatos ja ruokailukatos.

🍂Retken hinta on 40 € ja se sisältää linja-autokuljetukset, aamusämpylän ja kahvin linja-autossa, keittolounaan Lapinsalmella, nokipannukahvit iltapäivällä sekä opastetut vene- tai patikkaretket kansallispuistossa.

🍂Arvioi ilmoittautuessasi lähdetkö patikoimaan vai haluatko venekyytiin. Patikkamatkat: Parkkipaikka-Lapinsalmi n. 800 m, Katajavuori-Lapinsalmi-Katajavuori n. 1700 m, Lapinsalmi-Ketunlossi-parkkipaikka n. 3 km.

🍂Matkaan tarvitset iloista mieltä ja sään mukaisen vaatetuksen. Tukevilla lenkki- tai kävelykengillä pärjää kuivalla ilmalla, sadesäälle ainakin patikoitsijat tarvitsevat vedenpitävät jalkineet tai kumisaappaat.

🍂Ilmoittautumiset pe 14.8.2015 mennessä: Sari Sutela, p. 044 304 3001 tai toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

🍂HUOM! Toimisto on suljettuna kesällä 29.6.-31.7.2015 välisen ajan. Toimiston ollessa suljettuna voit ilmoittautua jättämällä viestin vastaajaan tai sähköpostiin. Retki toteutuu jos osallistujia on vähintään 20 henkilöä.



Aivoterveystä arkipäivää

osa 11 :

RENTOUTUMINEN

Psyykkinen hyvinvointi vaikuttaa aivojen ja muistin toimintaan myönteisesti. Emme aina voi valita elämämme tapahtumia ja kokemuksia, mutta voimme kyllä vaikuttaa omaan suhtautumiseemme. Pitkittynyt stressitila uuvuttaa, ja uupuneena ei välttämättä toimi parhaalla mahdollisella tavalla. Pään sisäinen oravanpyörä kannattaa välillä pysäyttää, ja rentoutumisen taidon voi oppia. Kokeile vaikka seuraavaa lyhyttä ja yksinkertaista harjoitusta:

30 Sekunnin rentoutusharjoitus

Tämä harjoitus on helppo ja nopea peruserentoutusharjoitus, jolla pys-

tyt aktivoimaan rentoutusrefleksin. Tämä harjoitus on Tony Dunderfelin kirjasta Minä – onnistujaksi joka olen. Harjoituksen säännöllinen tekeminen auttaa sinua palaamaan tahdonalaisesti omassa mielessäsi olevaan rauhan tilaan ja hyvään oloon.

Harjoituksen tarkoituksena on laskeutua omassa kehossasi olevaan lämpöön. Aina kun sinulla on lämmin olo, sinulla on rauhallinen ja joksinkin hyvä olo. Sinulla on koko ajan, juuri tälläkin hetkellä noin 36 – 37 asteen tasainen ja mukava lämpö kehossasi. Se on aina mukana, missä kuljetkin. Pienellä har-

joittelulla pystyt tulemaan tästä tietoiseksi arjen kaikissa tilanteissa, myös silloin, kun kärsit stressistä tai olet huolestunut. Näin saat aina kokemuksen rauhallisesta läsnäolosta, josta käsin on hyvä lähteä ratkomaan elämän erilaisia haasteita.

Voit opettaa itsellesi, että haluat olla lämpimän rento myös stressaavissa tilanteissa tekemällä tämän harjoituksen joitakin kertoja. Tämä on mahdollisimman yksinkertainen harjoitus, jonka avulla aktivoit parasympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston rentoutusrefleksin.

Ota mukava asento ja hengitä kerran syvästi sisään ja ulos. Silmät voit pitää auki tai kiinni, kyseessä ei ole mikään meditaatio, vaan käytännön psykologinen harjoitus. Tunne, missä päin kehoa sinulla on lämpöä. Lämpöaistimuksen saaminen voi kestää hetken, varsinkin, jos olit äsken tekemässä jotain hermostuneesti tai olit huolestunut jostain asiasta. Nyt laskeudu tähän lämpöön, jonka tunnet jaloissasi, mahassasi, käsissäsi, kasvojen kohdalla tai vaikkapa suussasi. Laskeutumi-

sella tarkoitetaan tässä tietynlaista rentoa sallivaa sisäistä liikettä, jonka avulla todella koet kehossasi olevan lämmön. Salli itsesi nauttia tästä lämmöstä noin 30 sekunnin ajan. Tavoitteena ei ole muuta kuin ottaa pieni ”miniloma” kaikesta arkipäivän touhuilusta. Huomaat, että sisälläsi on aina olemassa rauhallinen, rento ja voimakas olo.

Tarkoitus ei ole torkahtaa, eikä passivoitua. Näin voi käydä jos sinulla on univelkaa, ota silloin päivätorkut myöhemmin. Tämän 30 sekunnin harjoituksen aikana tulisi olla mukavalla tavalla tietoinen ja hereillä. Harjoittele muutaman kerran kellon kanssa, niin saat käsityksen siitä miten pitkä aika 30 sekuntia on. Voit käyttää harjoitukseen minuutinkin ajan. Tärkeää on, että toistat harjoitusta alussa 5-10 kertaa, jotta elimistösi oppii uuden tavan.

Sari Sutela

► Lähde: Dunderfelt, T. 2011. Minä – onnistujaksi joka olen. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari



Kuva: Sari Sutela

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin.

Miksi muistisairas menettää ajokorttinsa?

Ajokorttia pidetään nykyään miltei pä kansalaisoikeutena ja monille eh-tii elämän aikana kertyä hyvä ajoru-tiini. Kun muistisairauden myötä lii-kennekelpoisuus asetetaan kyseen-alaiseksi ja ajaminen kielletään, se koetaan herkästi henkilökohtaiseen elämään puuttumisena ja vapauden-riistona. Rajoittaahan ajokortin me-netys liikkumista ja elämää huomattavasti.

Turvallinen liikenteessä liikkumi-nen edellyttää auton hyvän teknisen hallinnan lisäksi tarkkaavaisuutta, hyvää huomiokykyä, monimutkais-ten tilanteiden hallintaa, nopeaa re-aktioaikaa ja lisäksi oikeaa asennet-ta. Muistisairaus heikentää huomio-kykyä, toiminnanohjausta ja hidastaa päätöksentekoa. Näiden lisäksi mo-nilla muistisairailla on myös heiken-tynty oiretiedostus, mikä tarkoittaa sitä, että muistisairas ei aina tunnista tai tiedosta kaikkia puutteitaan. Sil-loin hänen on luonnollisesti vaikea

ymmärtää, miksi ajokykyä epäillään, vaikka olisi vuosikymmeniä ajanut ilman vahinkoja. Alzheimerin tau-tia yli 5 vuotta sairastaneen riski jou-tua liikenneonnettomuuteen on ne-linkertainen muuhun väestöön ver-rattuna. Useimmiten vahinkoja tulee risteysajossa, kaistanvaihtoissa ja ti-lanteissa, joissa joutuu huomioimaan monta asiaa yhtä aikaa. Rutiiniluon-toinen ajelu tutussa hiljaisessa ympä-ristössä voi vielä sujua hyvin. Toistai-seksi ei kuitenkaan ole olemassa ns. rajoitettua ajolupaa, jolla voisi ajaa vain tuttuja reittejä kauppaan tai mö-kille.

Etenevää muistisairautta sairasta-van ajotaitoja ei voi parantaa harjoit-telulla. Alzheimer-lääkityksen aloit-taminen ei palauta ajolupaa, vaikka lääke tehoaisi muuten hyvin. Ajo-kieltoon ei vaikuta myöskään se, et-tä sairastunut ei käytännössä enää aja-yksin vaan viereisellä penkillä istuva auttaa suunnistamisessa ja liikenteen huomioimisessa. Kuskin on kyettävä ajamaan itsenäisesti.

Alkavassa lievässä muistisairau-dessä, sairastuneen oirekuvasta ja oi-

retiedostuksesta riippuen, ryhmän 1, eli henkilöauton kuljettamiseen tar-vittavaa ajolupaa voidaan vielä jon-kin aikaa jatkaa (enintään vuoden kerrallaan). Tilanne arvioidaan vas-taanottokäynnin, muistitestissä ha-vaittavan sairauden etenemisen ja ajotaidoista saatujen tietojen perus-teella. Jos ajokykyä ei pystytä riittä-vän hyvin arvioimaan vastaanotolla, lääkäri voi ohjata sairastuneen liiken-neopettajan toteuttamaan terveyspe-rusteiseen ajokyvyn arviointiin, jol-loin nähdään liikenteessä pärjäämi-nen käytännön ajotilanteissa. Ryh-män 2 eli isompien ammattimaisten ajoneuvojen kuljettaminen kielletään heti, kun diagnoosi on varmistunut.

Ajokorttikeskustelu on kaikille osapuolille vaikea ja aiheuttaa joskus tuohtumista ja mielipahaa. Ajokortin menetyks voidaan tuntea puuttumise-na kansalaisoikeuksien. Tarkoitukse-na on kuitenkin turvata kaikkien lii-kenteessä liikkuvien turvallisuus.

Voiko migreeni altistaa muistisai-rauksille?

Migreeniä ei pidetä muistisairauden riskitekijänä. Tutkimuksissa on kui-tenkin havaittu migreeniä sairasta-villa pään kuvauksissa pieniä valke-

an aineen muutoksia enemmän kuin terveiden aivoissa. Näitä muutoksia oli enemmän aurallista migreeniä sairastavilla. Aivojen valkean aineen muutosten syntyä ei vielä tarkalleen tunneta, mutta ne näyttäisivät liitty-vän pienten päätevaltimoiden ate-roskleroosiin, tulehduksellisiin tiloi-hin tai immunologisiin sairauksiin. Valkean aineen muutoksiin liittyy häiriöitä hermojen ratayhteyksissä ja niiden tiedetään liittyvän muistion-gelmiin. Toistaiseksi ei kuitenkaan tiedetä varmuudella vaikuttavat-ko nämä migreenipotilailla havaitut muutokset aivojen toimintaan. Mig-reenipotilaalla valkean aineen muu-toksia on joka tapauksessa vähäises-sä määrin.

Oma erityisryhmänsä on perin-nöllinen Cadasil-oireyhtymä, jos-sa potilaalla on usein jo nuorella iäl-lä toistuvia aivoverenkiertohäiriöi-tä ja pään kuvauksessa löytyy usein runsaasti valkean aineen muutok-sia. Oireyhtymään kuuluu auralli-nen migreeni, joka voi olla sairauden ensimmäinen ilmentymä ennen en-simmäistä aivoverenkiertohäiriötä. Cadasilia sairastavalla on suuri ris-ki etenevään muistisairauteen, mutta muistiongelmien syy ei ole migreeni vaan aivojen verenkiertoon liittyvät ongelmat.

Kesäisiä makuja!



LOHINYTTIT GRILLISSÄ!

Kokoa nyytti näin; Laita voipaperin päälle:

Punasipulia, porkkanaa ja uusia perunoita lohkoina. Ripaus suolaa ja vähän alkoholitonta valkoviiniä.

Päälle lohimedaljonki, limepipuria ja tuoretta tilliä. Tee nyytti ja kietaise se vielä foliopaperiin.

Laita nyytit grilliin, noin 175 astetta ja 20 minuuttia.

Poista folio. Tarjoa nyytti lautasella, jokainen aukoo itse paketin!

Lisukkeena keväistä vihreää salaattia ja hyvää leipää.

Jälkiruuaksi piirakkaa kahvin kanssa

PÄÄRYNÄRAHKAPIIRAKKA

2 dl vehnä jauhoja

1 dl sokeria

2 rkl kaakaojauhoa

1,5 tl leivinjauhetta

1,5 tl vaniljasokeria

1 dl voisulaa

1 dl kermaa

1 kananmuna

Päälle: päärynöitä ja 1-2 purkkia

päärynä-kinuski rahkaa.

Sekoita märät aineet ensin, lisää kuivat aineet, älä vatkaa.

Laita taikina voideltuun, jauhotettuun pyöreään piirakkavuokaan.

Siivuta päärynä ja asettele siivut taikinan päälle. Lisää päärynä-kinuski rahka.

Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia.

Aurinkoista kesää kaikille ja mukavia grllaushetkiä!

Iris

MUISTIKERTUT

Muistikerttujen käsitoita on myynnissä toimistollamme! Vapaaehtoistemme tekemiä kädentöitä ostamalla tuet muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa tehtävää työtä.

sukkia, lapasia, koristeita...

pinnejä, poppanoita, pipoja...

koristeita, huiveja...

Tervetuloa ostoksille!

Iloiseen joukkoomme mahtuu mukaan myös uusia Kerttuja!

Syksyn 2015 kokoontumiset ovat:

16.9.2015 klo 13-15

14.10.2015 klo 13-15

11.11.2015 klo 13-15

9.12.2015 klo 13-15

Tapaamisissa tutustumme eri teemoihin kädentaitojen ympärillä ☺

Ryhmä on työntekijän koordinoima, mutta ei ohjattu.

Yhteyshenkilönä Sari: 044 304 3001

Tervetuloa mukaan!



Lehtilaatat betonista

Puutarhapuuhaajat ovat näitä raparperinlehtilaattoja tehneet jo kauan, mutta niin hienoa jälkeä tulee, että suosio ei ole lainkaan hiipunut. Kirjoittajankin pihasta löytyy yli 10 vuotta vanhoja ja edelleen ehjiä, mutta nykyisiin jo kauniisti patinoituneita laattoja.

Idean alkuperäistä lähdettä taitaa olla mahdotonta löytää, mutta teko-ohjeita on ollut saatavilla kauan ja kekseliäät ihmiset ovat kehittäneet monia variaatioita. Ohjeen mukaan voi tehdä askelkiviä, tai vaikka pihaan lintujen kylpyaltaan, kun va-

laa lehden pienen hiekkakumpareen päälle.

Tarvikkeet:

- suojakäsineet
- hengityssuojain
- esiliina tai muu suojavaatetus
- sekoitusastia + astia välineiden pesuun
- sekoitin (porakoneeseen liitettävä tai muurarinkauha)
- valmisbetonia (25 kg säkistä saa muutaman ison laatan)
- vettä
- tukiverkkoa (esim. katiskaverkko)
- sivuleikkurit
- lehtiä (raparperi, vuorenkilpi, tuoksuvatukka, piippuköynnös, ruttojuuri...)
- öljyä lehden voiteluun
- muoviva-lun peittämiseen

Betonipöly on haitallista hengitettynä ja kuivattaa käsiä, joten käytä pölysuojainta sekoittaessasi betonimassaa ja suojaa kätesi esimerkiksi keittiöhanskoin. ”Rapatessa voi roiskua” joten valikoi vaatteet joita



ei tarvitse varoa. Lue ohje kokonaan ennen kuin aloitat.

Voitele valitsemasi lehti ”nurjalta puolelta” (lehtisuonten puolelta) öljyllä/mäntysuovalla ja aseta se tasaiselle alustalle (Jos haluat valaa lintukylvyn, aseta lehti pienen kumpareen päälle) niin että öljytyt puoli on päälle päin. Jos lehdessä on paksu lehtiruoti, voit leikata sen pois lehden tyveltä.

Leikkaa katiskaverkosta lehteä jonkin verran pienempi palanen tukiraudoitukseksi.

Sekoita betonimassaa tarvitsemasi määrä valmisbetonipussin ohjeen mukaan. Yleisohjeena voi ajatella 4 osaa kuivabetonia ja 1 osa vettä. Valmiin betonimassan määrä on käytännössä kuiva-aineen mää-

rä, eli jos mittaat 4 litraa kuivabetonia ja lisäät siihen litran tai vähän enemmänkin vettä, saat noin 4 litraa betonimassaa. Lisää vettä aluksi varovasti ja säädä määrää sen mukaan miltä massan koostumus tuntuu. Tavoiteltava koostumus muistuttaa kakkutaikinan koostumusta. Sekoita huolellisesti pohjaa myöten. Käytä kaikki betonimassa kerralla. Työstettävyyksaika lukee pussissa. Arvioi siis etukäteen tarvitsemasi määrä.

Huuhtelee käytetyt välineet heti, ja pese astiat ja välineet kunnolla valut lopetettuasi. **Älä kaada pesuvettä viemäriin!** Huuhteluvedet voi kaataa esim. maahan johonkin huomaamattomaan paikkaan pihan nurkassa.



Levitä betonimassaa parin sentin kerros voidellun lehden päälle. Asettele valmiiksi leikkaamasi tukiverkkopala massan päälle. Lisää betonimassaa vielä niin että verkkopala peittyy ja valu on riittävän paksu. Verkkoa ei ole tarkoitus jäädä näkyviin.

Voit valaa ylijäämämassasta koristeeksi kukkapenkkeihin pienempiä lehtilaattoja. Nekin kestävät paremmin pakkasta jos laitat niihin tukiverkkoa, mutta verkko ei ole pienissä koristelehdissä välttämätön.

Peitä valu muovilla ja kostuta tarvittaessa seuraavina päivinä. Valusta tulee vahva kun se kuivuu hi-

taasti. Hyvä paikka kuivatella valuja (ja siis alun alkaen tehdä niitä) on pihan varjoisin kolkka tai esim. pressun päällä varastossa tai autotallissa.

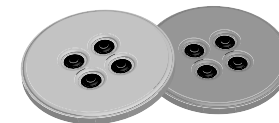
Anna valujen kuivua vaikka viikonpäivät, ja irrota sitten lehdet varovasti valusta. Jos lehden osia jää kiinni, voit pestä betonilehtiä vaikka kovalla harjalla, tai antaa ajan tehdä tehtävänsä. Kyllä laatat aikanaan puhdistuvat sään vaikutuksesta.

Raudoitettut lehtilaatat kestävät pakkasta ja ovat pihassasi kauniina yksityiskohtana vuosikaudet.

Sari Sutela



Hei mies!



Onko sinun kaikki sukkasi mustia? Miten löydät suosikkiparisi sukkahyllystä tai pyykkikorista?

Ei hätää, tässä vihje: Ompele (tai ompeluta!) suosikkisukkiesi varsiin suuhun paidannapit, oikean jalan sukanvarren oikeaan reunaan punainen nappi ja vasemman sukan vasempaan reunaan valkoinen nappi. Näit löydät suosikkisukkasi kymmenien muitten joukosta.

Napin värien avulla tunnistat samalla aina oikean ja vasemman jalan sukat ja pitemmänkin sukan jakaterän asennon tunnistaa napin sijainnista.

Jos niksi auttaa, niin voit samalla tavalla ”merkata” myös toiset sukkaparit, kun käytät erivärisiä vanhoja paidannappeja!

SH

Toiveuusinta!

**Betoni-ilta torstaina 8.10.2015
klo 16-18!**

Valamme illan aikana pieniä koriste- ja käyttöesineitä kotiin ja puutarhaan. Ilta on maksuton, kaikki materiaalit ja tarvikkeet saa ohjaajalta.

Betoni-ilta pidetään Muistiyhdistyksen toimistolla Lahdessa, Vapaudenkatu 8A 6a.

Ilmoittautumiset viimeistään perjantaina 2.10.2015 Sarille p. 044 304 3001.



Kansanedustajaehdokkaille laaditun sähköisen kyselyn tuloksia

Laadimme yhteistyössä muistihoitaja -opiskelija Maija Jarla-Hokkasen kanssa sähköisen kyselyn pääjät-hämäläisille kansanedustajaehdokkaille. Kysely lähetettiin 40:lle ja siihen vastasi 17 henkilöä. Näistä hieman yli puolet oli naisia ja suurin osa iältään 31–50 -vuotiaita. Vastaajista yhdeksällä oli omassa lähi-
piirissään muistisairas henkilö.

Arviot muistisairaiden määrästä Suomessa osuivat oikeaan, ja yleisimmäksi muistisairaudeksi epäiltiin oikeaoppisesti Alzheimerin tautia. Tosin seitsemän ehdotti vaihtoehtoksi myös dementiaa ja yksi verisuoniperäistä muistisairautta. Kodin ulkopuolisen ympäri-
vuorokautisen hoidon arveltiin yksimielisesti aiheuttavan eniten taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle.

Tärkeimpinä keinoina, joilla kunnat voisivat tukea muistisairaana kotona asumista, nähtiin päivätoiminta sekä kuntoutus. Toiseksi eniten vaihtoehtoista kannatettiin rää-
tälöityä omaishoidon tukea, selkeää hoitopolkua sekä yhteistyötä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Ehdokkaat saivat myös esittää vapaaehtoisesti muita keinoja valmiiden vaihtoehtojen lisäksi ja niitä olivat apu-
välineet, kodin muutostyöt, kotisairaanhoido, turvallinen asuinympäristö, hyvä ja kokonaisvaltainen hoito kotona sekä koti-
hoidon palvelut ja vertaistuki. Noin puolet ehdokkaista ilmoitti tuntevansa muistisairaana hoitopolun.

Kyselyllä kartoitettiin myös tietämystä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnasta. Rahoittajaksi pääosin epäiltiin RAY:tä, joka pitääkin paikkansa. Toisaalta ehdokkaista moni uskoi myös kuntien, KELAN ja yksityisten tahojen osallistuvan toiminnan rahoittamiseen. Erittäin mielenkiintoista oli se, että suurin osa vastaajista katsoi Muistiyhdistyksen toiminnaksi muistitestien tekemisen sekä ensitietopäivien ja päivätoiminnan järjestämisen. Nämä ovat kuitenkin juuri ne toimintamuodot, joita RAY-avustuksella ei voida järjestää, koska ne katsotaan kuntien velvollisuuksiksi!

Yli puolet ehdokkaista oli vastausten perusteella tutustunut Kansalliseen Muistiohjelmaan, ja sen tärkeimmiksi tavoitteiksi nimettiin tasapuolisesti aivoterveysten edistämisen ja hyvän elämänlaadun varmistamisen muistisairaille ihmisille oikea-aikaisen tuen, hoidon, kuntoutuksen ja palvelujen turvin.

Kysely oli pieni kartoitus siitä, kuinka paljon kansanedustajaehdokkaat (joista suurin osa on mukana kunnallispolitiikassa) ovat tietoisia muistiasioista. Tulosten perusteella voitaneen todeta, että Muistiluotsilla on vielä paljon tehtävää, jotta tieto lisääntyy myös asioista päättävällä taholla. Tästä on hyvää jatkaa!

Tarkempaa tietoa kyselystä Ninalta p. 044-504 3030

Aivojumppaa ja vertaistukea omaishoitajille

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä kokeiltiin viime syksynä PääOma- hankkeeseen liittyen kognitiivista harjoittelua yhdistettynä omaishoitajien vertaistukeen. Projekti toteutettiin Kymenlaakson ammattikorkeakoulun geronomi-opiskelijan opinnäytetyönä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuinka PääOmassa käytetty IE -menetelmä soveltuisi muistisairasta hoitavan omaishoitajan vertaistukiryhmään. Tavoitteena oli luoda uudenlainen vertaistuen muoto, joka motivoisi omaishoitajaa pitämään huolta omasta aivoterveystestä sekä vahvistaisi omaishoitajan taitoja kohdata ja ymmärtää muutoksia muistisairaana kognitiivisissa toiminnoissa.

Instrumental Enrichment (IE) -menetelmä on alun perin kehitetty Israelissa. IE menetelmä perustuu ohjattuihin ajattelu- ja oppimistaitojen kehittäviin harjoitteisiin ja niiden tuottamien uusien taitojen siirtämiseen osaksi arkea. Menetelmän taustalla on teoria aivojen muovautuvuudesta. Keskeistä on oivalluttava ohjaaminen ja vuorovaikutus. PääOma-hankkeessa IE-menetelmää hyödynnetään muistisairauteen sairastuneille sekä niille, joille muistihäiriö on kehittynyt aivotapahtuman

seurauksena tai joiden kognitiiviset taidot ovat heikentyneet muista syistä.

Omaishoitajien ryhmässä oli 7 henkilöä, joiden omaisella on diagnosoitu muistisairaus. Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa syksyn 2014 aikana Muistiyhdistyksen tiloihin vertaistuen ja kognitiivisen harjoittelun merkeissä. Ryhmässä harjoiteltiin IE -menetelmään pohjautuvien tehtävien avulla kognitiivisia taitoja. Kynä-paperi tehtävien avulla harjoiteltiin mm. keskittymistä, tarkkaa havainnointia, visuaalista siirtoa, analogista ajattelua, vertailua ja muististrategioita.

Tapaamiset koettiin rentouttavina ja ter-
vetulleena irtiottona arkeen. Ryhmässä jaettiin omia kokemuksia ja saatiin uusia ideoita muistisairaana kanssa toimimiseen. Ryhmä on jatkanut toimintaa vuoden 2015 alusta alkaen omatoimisesti vertaisohjaajan vetämänä muutaman kerran kuukaudessa.

Elina Taipale, geronomi-opiskelija

Uuden hankkeen haku työn alla

PääOma hankkeen viimeinen toimintavuosi on käynnissä. PääOman ryhmätoiminta (eli IE-menetelmään pohjautuvat aivojen tree-

Maksuton **VERTAISLINJA** 0800 9 6000 (valtakunnallinen)
Tukipuhelin muistisairaiden läheisille joka päivä klo 17-21

Ajankohtaista asiaa

naamiseen keskittyvät Elisan ja Hannan ohjaamat ryhmät) jatkuu tuttuun tapaan ainakin vuoden loppuun asti. Raha-automaatti yhdistyksen avustusehdotukset julkaistaan joulukuun puolella välissä, jolloin saamme tietää toiminnan jatkoon. PääOma-hanke päättyy joka tapauksessa vuoden 2016 alkupuolella, mutta toiveissa on, että ryhmätoiminta jatkuisi uuden hankkeen alla. Yhdistyksen muuhun ryhmätoimintaan (vertaisryhmät ja avoimet ryhmät, jäsentapahtumat yms.) PääOma-hankkeen loppuminen ei vaikuta vaan toiminta jatkuu normaalisti Muistiluotsin toimesta.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys hakee Raha-automaattiyhdistykseltä rahoitusta uuteen hankkeeseen, joka jatkaa edelleen kog-

nitiivisen kuntoutuksen ja harjoittelun saralla. Toiveissa olisi saada hanke, jossa kehitettäisiin PääOma hankkeen aikana järjestettyä Aivotreeniohjaaja-koulutusta ja luotaisiin siitä toimiva paketti koulutusrunkoineen ja omine materiaaleineen. Aivotreeniohjaajakoulutuksen kautta koulutettaisiin alueelle ja valtakunnallisesti lisää vapaaehtoistyöntekijöistä koostuvia aivotreeniohjaajia, jotka ohjaisivat kognitiiviseen harjoitteluun keskittyviä ryhmiä muistiongelmallisille ja aivojen huoltamisesta kiinnostuneille. Pidetään siis peukalot pystyssä, että RAY myöntää hankkeelle rahoituksen, jotta saadaan jatkettua PääOmassa loistavasti tuulta alleen saanutta kognitiivisen harjoittelun ja kuntouttamisen sanomaa eteenpäin.

Muistorahastot v. 2014

- MAIJA PRITTISEN MUISTORAHASTO
- ANJA TUOMELAN MUISTORAHASTO

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry kiittää lämpimästi muistorahastojen lahjoittajia.

Maija Prittisen muistorahaston tuotot osoitetaan Markkinakahvit- jäsentapahtumiin ja Anja Tuomelan muistorahasto käytetään musiikkipainotteisen toiminnan järjestämiseen muistisairauteen sairastuneille.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimistomme on suljettu kesälomalla 29.6.-31.7.2015 ja syyslomalta 19.-23.10.2015. Näinä aikoina ei ole myöskään päivystystä.

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 51.

MARKKINAKAHVIT SYKSYLLÄ 2015

Kaikille avoin tapaaminen järjestetään yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti) perinteisenä Lahden markkinapäivänä. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30 ja klo 13.00 alkaen on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (syksyn teemat löydät alta), sekä lopuksi tiedotetaan yleisistä asioista. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista. HUOMIO: tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!



Syyskauden tapaamispäivät ja teemat ovat:

2. syyskuuta "Kehonhuolto"
7. lokakuuta "Suunhoito"
4. marraskuuta "Turvallisuus"
2. joulukuuta "Joulujuhla"



Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!

RETKI SAAREN JOULUMAAHAN



Lähde kanssamme Saaren Joulumaahan Mäntsälään maanantaina 14.12.2015. Joulumaasta löytyy mm. joulukukkamyyntiä, joulutori, ravintola ja kahvila. Lähtö Lahden linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 9.30 ja paluu samaan paikkaan noin klo 15.00. Retken hinta on 15 euroa / henkilö (sis. kuljetuksen ja joulupuuron ravintolassa) ja se peritään linja-autossa. HUOM! Joulutorilla käy pääsääntöisesti vain käteinen. Ilmoittautumiset 1.12.2015 mennessä: Petra Behm p. 044 727 3010 tai toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

TAPAHTUMA-AAKKOSET

Aivotreenit

Kaikille muistisairauksien ennalta-ehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Aivotreeniryhmiä on kaksi: tapaa-mispäivät ovat ryhmä 1:llä maanantai ja ryhmä 2:lla tiistai (HUOM! molemmissa on sama ohjelma). Ei ennakkoilmoittautumista.

Markkinakahvit

Järjestetään perinteisenä Lahden markkinapäivänä *yhdistyksen toimistolla*. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30, jonka jälkeen klo 13.00 on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kts. tarkempi ohjelma sivulta 37) ja lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. HUOM! Tapaamisia ei ole heinä-elokuussa. Ei ennakkoilmoittautumista.

MuistiKertut

Vapaaehtoisista koostuva Muisti-Kertut tapaa *yhdistyksen toimistolla* kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä.

Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Lisätietoja: Sari Sutela, p. 044 301 3001.

Skip-Bo kerho

Avoin korttikerho kokoontuu *yhdistyksen toimistolla* Skip-Bo korttipelin ja kahvikupposen ääressä. Korttikerho järjestetään yhteistyössä Lahden Eläkkeensaajat ry:n kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Wanhan Herran Muistikerho

Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen merkeissä yhdistyksen vapaaehtoisien/työntekijän ohjaamana. Paikkana on *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Yleisöluento-sarja

Muistiaiheinen luentosarja toteutetaan Päijät-Hämeen alueella yhteistyössä Wellamo-opiston kanssa. Seuraa alueen lehtien ja Wellamo-opiston mainontaa, josta selviää tarkempi paikka. Paikka ilmoitetaan myös osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi.

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT

HEINÄKUUKU

LOMA: Toimisto on suljettu. HUOM! Ei päivystystä 29.6. – 31.7.2015.

ELOKUUKU

20.8.2015 torstaina **Kauden avajaiset ja grilli-ilta** *Siikaniemessä* klo 16.00–20.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 12.

lehteä. Avoin tilaisuus jäsenille. Ilmoittautuminen 27.8. mennessä toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai (03) 735 1681.

25.8.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

31.8.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

28.8.2015 perjantaina **Muistike-lehti-toimikunnan kokous** klo 10.00–11.30 yhdistyksen toimistolla. Tervetuloa ideoimaan ja suunnittelemaan jäsen-

31.8.2015 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

SYYSKUU

2.9.2015 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30–14.00. Teemana ”Kehonhuolto”. Kts. lisää sivulta 37 ja 38.

sa (Kirkkokatu 27, Lahti) klo 10.00–14.00. Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma vapaaehtoistoiminnan monista mahdollisuuksista. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Kumppanuusverkoston toimijoiden kanssa.

8.9.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

9.9.2015 keskiviikkona **Vapaaehtoistoiminnan messut** *Fellmannias-*

10.9.2015 torstaina **Luontoretki Repoveden luonnonsuojelualueelle.**

Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 23.

9.9.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00–14.00. Kts. lisää sivulta 38.

14.9.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

14.9.2015 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

16.9.2015 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00–15.00. Kts. lisää sivulta 29 ja 38.

MUISTIVIIKKO VK 39 (21.–27.9.2015) Teemana on ” Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä”. Luvassa on

mm. avoimet ovet yhdistyksen toimistolla, infopisteitä ympäri Päijät-Hämettä ja yleisöluento sekä musiikillinen yleisötilaisuus Lahdessa. Tee-maviikon tarkempi ohjelma löytyy viikolla 34 osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

22.9.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

28.9.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

28.9.2015 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

30.9.2015 keskiviikkona **Yleisöluento Asikkalassa** klo 17.00–19.00. Kts. lisää sivulta 38.

LOKAKUU

6.10.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

7.10.2015 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30–14.00. Teemana ”Suunhoito”. Kts. lisää sivulta 37 ja 38.

7.10.2015 keskiviikkona **Yleisöluento Hämeenkoskella** klo 17.00–19.00.

Kts. lisää sivulta 38.

8.10.2015 torstaina **Betonityöilta** klo 16.00–18.00 *yhdistyksen toimistolla*. Mahdollisuus tehdä pieniä betonitöitä esimerkiksi kotiin ja puutarhaan. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 33.

12.10.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

12.10.2015 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

14.10.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00–14.00. Kts. lisää sivulta 38.

14.10.2015 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

14.10.2015 keskiviikkona **Yleisöluento Kärkölässä** klo 17.00–19.00. Kts. lisää sivulta 38.

14.10.2015 keskiviikkona **Yleisöluento Nastolassa** klo 17.00–19.00. Kts. lisää sivulta 38.

SYYSLOMA VK 43: Ei päivystystä 19.–23.10.2015.

20.10.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

26.10.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

26.10.2015 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

MARRASKUU

3.11.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

4.11.2015 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30–14.00. Teemana ”Turvalisuus”. Kts. lisää sivulta 37 ja 38.

9.11.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

9.11.2015 maanantaina **Aivotreenit 1**

klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

11.11.2015 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00–14.00. Kts. lisää sivulta 38.

11.11.2015 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

17.11.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

23.11.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

23.11.2015 maanantaina **Aivotreenit 1** klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

JOULUKUU

1.12.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

2.12.2015 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30–14.00. Joulujuhla. Kts. lisää sivulta 37 ja 38.

3.12.2015 torstaina **PääOma-hankeen loppuseminaari**. Lisätietoja: Elisa Ahonen, p. 050 569 6311.

7.12.2015 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00–12.00. Kts. lisää sivulta 38.

7.12.2015 maanantaina **Aivotreenit 1**

klo 14.30–15.30. Kts. lisää sivulta 38.

9.12.2015 keskiviikkona **Wanh Herran Muistikerho** klo 13.00–14.00. Kts. lisää sivulta 38.

9.12.2015 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

14.12.2015 maanantaina **Retki Saaren Joulumaahan**. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. ilmoitus sivulta 37.

15.12.2015 tiistaina **Aivotreenit 2** klo 14.00–15.00. Kts. lisää sivulta 38.

Muuta ohjelmaa syyskaudella

Sopeutumisvalmennus

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta Päijät-Hämeen alueella asuville muistisairaille, joilla on diagnosoitu jokin etenevä muistisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä.

Kurssi on tarkoitettu myös muistisaira-
raan yhdelle omaiselle. Kurssi kestää kolme iltapäivää. Loka-marraskuussa järjestetään kurssi yli 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään Hy-

vinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti). Ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

PääOman ryhmät

Ryhmät jatkuvat elokuussa 2015. Lisätietoja: Elisa Ahonen, p. 050 569 6311 ja Hanna Metsänheimo, p. 050 407 2254.

Syyskauden vertaisryhmätoiminta

Sairastuneiden ryhmät:

- Päiväryhmä yli 65-vuotiaana muistisairauteen sairastuneille (2 x kk)
- Päiväryhmä työikäisenä sairastuneille (1 x kk)
- Iltaryhmä (samanaikaisesti oma ryhmä omaisille) (1 x kk)
- Keskusteluryhmä (ei työntekijää mukana) (n. 2 x kk)

Läheisten ryhmät:

- Iltaryhmä omaisille (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1 x kk)
- Päiväryhmä omaisille, joiden puoliso sairastaa muistisairautta (1 x kk)
- Iltaryhmä omaisille, joiden läheinen sairastaa muistisairautta (1 x kk)

- Ryhmä niille, joiden muistisairauteen sairastunut läheinen on siirtynyt kodinulkopuoliseen hoitoon tai edesmennyt (1 x kk)
- Päiväryhmä omaisille, jossa keskustelun lisäksi tehdään kognitiivisia harjoitteita (n. 3:n viikon välein).

Lisäksi alueellisia läheisten ryhmiä on Hollolassa, Heinolassa, Orimattilassa, Nastolassa sekä Sysmässä. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan vertaisryhmätoimintaan, ilmoittaudu rohkeasti mukaan! Ryhmät perustetaan, mikäli osallistujia on riittävästi. Ilmoittautumiset (ko-ko kauden ajan) ja tiedustelut: Nina puh. 044 504 3030
Sari puh. 044 304 3001

Oikeat vastaukset Aivojumalain sivulla 47:
1. Chevrolet 2. Toyota 3. Citroen 4. Subaru 5. Oldsmobile 6. Hyundai 7. Mazda 8. Peugeot

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIIJOILLE!

Kauden avajaiset maanantaina 17.8. klo 16 Muistiyhdistyksen toimistolla. Tervetuloa mukaan uudet ja vanhat vapaaehtoiset suunnittelemaan kauden sisältöä ja vaihtamaan kuulumisia.

Koulutus infopisteistä ja/tai luentojen pitämisestä kiinnostuneille maanantaina 14.9. klo 17-19 Muistiyhdistyksen toimistolla. Koulutuksessa käydään läpi pääasi-
oita liittyen muistiasioihin ja muistisaira-
an kohtaamiseen keskittyen niihin kysymyksiin,
joita asiakkaiden taholta useimmiten esitetään infopisteissä ja luennoilla.

Muistikavereiden tapaaminen keskiviikkona 19.8. klo 13 Muistiyhdistyksen toi-
mistolla. Tervetuloa mukaan ne vapaaehtoiset, jotka toimivat muistisaira-
an ulkoiluka-
verina, juttuseurana, harrastuskaverina tmv.

Kauden päättäjaiset pidetään viikolla 51. Tarkempi ajankohta ja ohjelma tiedote-
taan myöhemmin.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake osoitteeseen:
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry, Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

- ☐ Olen itse sairastunut
☐ Olen omainen/muu läheinen
☐ Olen ammattihenkilö
☐ Haluan liittyä kannattajajäseneksi
- Päiväys _____
Allekirjoitus _____

Allekirjoittamalla jäsenlomakkeen, sallin tietojen tallentamisen Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Muistiliiton yhteiseen jäsenrekisteriin jäsenlehtien postitusta varten. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön. Jäseneksi voi liittyä myös osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi

KOULUTUSTA AMMATTILAISILLE!

Kaipaatko työkalua kognitiivisten taitojen harjoittamiseen tai uutta tavoitteellista menetelmää kuntouttavaan ryhmätoimintaan?

Instrumental Enrichment (IE) on kansainvälinen ajattelu- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittämisohjelma. Menetelmä perustuu ohjattuihin ajattelu- ja oppimistaitoja kehittäviin harjoitteisiin (kynä-paperi-tehtävät) ja niiden tuottamien uusien taitojen ja ajattelumallien siirtämiseen osaksi arkea.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen PääOma –hankkeessa (2012-2015) on testattu ja sovellettu IE-menetelmää mm. muistisairaiden ja AVH:n sairastaneiden kuntoutukseen. IE-menetelmän avulla voidaan harjoittaa myös muista syistä johtuvia kognitiivisten taitojen heikentymiä. Kokemukset harjoittelusta ovat olleet myönteisiä: IE-menetelmää hyödyntäen voidaan vahvistaa ajattelutaitoja ja tukea elämänlaatua sekä arjen sujumista. Mm. hahmottamisen, keskittymiskyvyn ja ongelmanratkaisutaitojen on koettu parantuneen.

IE-ohjelma kognitiivisen harjoittelun menetelmänä –koulutuksen ajankohdat:

1 osa: 6.-7.10.2015, 2 osa: 2.-3.11.2015, 3. osa: 25.-26.11.2015

Hinta: 500 € / hlö (sis. materiaalin ja kahvitukset) RAY:n tukemat hankkeet/yhdistystoimijat 280 € / hlö

Koulutus toteutetaan Lahdessa ja kouluttajana toimivat IE-trainer Päivi Hartman + PääOman kokemuskouluttajat. Minimiosallistujamäärä on 15 hlö

Lisätietoja ja sitovat ilmoittautumiset 9.9.2015 mennessä: hanna.metsanheimo@ph-muistiyhdistys.fi, p. 050 407 2254 tai elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi, p. 050 569 6311

PääOma
kognitiivinen harjoittelu ja
vertaisuus muistin tukena



ettonet

OMASSA KOTONA – TURVALLISESTI

Tervetuloa ostoksille

Saimaankatu 18A

15140 Lahti

Puh. 03 781 7996

Verkkokauppa käytössäsi

www.ettonet.fi



Vuodesuoja



Kohota lautasta jalustan avulla



Seurapeli Cublino

Turvapuhelin/hälytin ilman kk-maksuja



Siro Lillan
kävelytuki
sisäkäyttöön



Lähivessa Esteri
sängyn viereen

X-PARTNER HELSINKI

Aivojumppaa

Tunnetko automerkkejä?

1



2



3



4



5



6



7



8



Vihjeenä automerkit satunnaisessa järjestyksessä kirjaimet sekaisin:

TATO OY, GEOPUET, NEROTIC, DAMZA, NAIDUHY, LEIMOSBOLD, BARUUS, ROLETECHV

Oikeat vastaukset sivulla 43.

Laatija: Seppo Heikkinen



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

Hollolan palvelutaloyhdistys HUILI ry tarjoaa ikääntyneille turvallista asumista vuokra-asunnoissa Hollolan Salpakankaalla sijaitsevista



Palvelutalo Huilissa ja Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asukkaaksemme

HOLLOLAN PALVELUTALO-
YHDISTYS HUILI RY

Terveystie 25, 15870 Hollola
puh. +358 3 875 8200
fax +358 3 875 8210
www.huili.fi



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



Vapaudenkatu 8 A 6 a
4. krs
15110 Lahti

Puh (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi