

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2017 (talvi-kevät)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

**Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs,
15110 Lahti** (Keltainen ESS-talo)

www.ph-muistiyhdistys.fi
Puh. (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
Olemme myös Facebookissa!

Päivystysajat
maanantai ja perjantai klo 9–12

Toimisto suljettu, ei päivystystä:
Joululoma 22.12.2016–1.1.2017
Loppiainen 6.1.
Talviloma 27.2.–5.3.
Pääsiäinen 14.–17.4.
Kesäloma 26.6.–31.7.

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

Puheenjohtaja
Jussi Waajakoski
Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri
Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

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

Markkinakahvi-isäntä ja -emäntä
Antero ja Iris Vavuli

Markkinakahvitirehtööri
Jouko Alho

**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

Aivotreenit-hanke

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

Projektityöntekijä
Elina Taipale, p. 050 407 2254
elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	6
Aivotreenien tervehdys	8
Muistiyhdistyksen ilontuojat	10
Hoitotahdolla omat toiveet kuuluviin.....	12
Mikä on Muistiliitto, entä Muistiyhdistys	16
Muistikummit kohtaavat	18
Runonurkka	22
Kauden toimintaa.....	24
Aivoterveystä arkipäivää.....	32
Lääkäri vastaa	34
Kädentaitoja.....	36
Iriksen keittiössä	38
Ajankohtaista asiaa	40
Tapahtumat	42
Aivojumppa	50

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen

Painatus: M&P Paino, Lahti 2016, painos 1000 kpl

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 €/vuosi**. Liity jäseneksi s. 50.

Muistivuosi 2016

Muistivuoden lähestyessä loppuaan on hyvä katsoa mitä vuoden aikana on saatu aikaiseksi. Menneet kuukaudet ovat olleet hyvin aktiivisen toiminnan aikaa niin paikallisesti kuin liittotasollakin. Muistiliitto julkaisi Maailman Alzheimer-päivänä uudistetun Hyvän hoidon kriteeristön. Hyvän hoidon kriteeristö on työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Työkirja on pitkälle mietitty ja erinomainen tuki kehitettäessä muistisairaille omannäköisiä ja yksilöllisiä palveluita. Työkirja pitää nyt vain saada yleiseen tietoisuuteen ja hyvän hoidon kriteerit käytännön työhön kaikkialla. Kirjanen toimii erinomaisesti myös omaisen työkaluna. Se helpottaa keskusteluja ammattilaisten kanssa ja sen avulla voi jopa arvioida hoitopaikkoja.

Toinen mieltäni lämmittänyt seikka on ollut Muistiliiton kannanotot lehtien kirjoitteluun muistisairaista. Vaikka olemme vuosia puhuneet muistisairaista, niin lehdistö puhuu edelleen dementikoista ja dementoituvista. Dementiaksi kutsutaan oireyhtymää, jota kaikilla muistisairailla ei edes ole. Yleisesti olisi hyvä puhua sairaudesta muistisairautena, mutta pääsääntöisesti meidän tulisi puhua ihmisistä ja henkilöistä. Muistisairaudella luokitellaan muutenkin liikaa ihmisiä. Ihminen on aina paljon muutakin, kuin hänellä oleva sairaus. Eikä muistisairaus tee tässä mielestäni mitään poikkeusta.

Paikallistasolla työn täyteistä vuotta säväytti toimitilojen irtisanominen keväällä. Toimitiloinamme olleet tilat menivät muunlaiseen käyttöön. Alkoi vauhdikas toimitilojen etsintä, joka tuntui jo välillä epätoivoiselta. Lopulta kuitenkin epätoivo vaihtui riemuun, kun saimme nykyisten tilojen vuokrasopimuksen allekirjoitettua. Kauniin keltaisessa Etelä-Suomen Sa-

nomien talossa
meillä on hyvät
tilat järjestää
toimintaam-
me liittyviä
ryhmiä ja pyörit-
tää muistityön arkea.
Sijainti on erinomainen ja
vanhan rakennuksen arvo-
kas henki tuo viihtyvyyttä.

Vuoden vaikuttavin het-
ki itselleni oli kuitenkin
Muistiviikon kohokohta täydessä kon-
serttitalossa. Muistilangat laulaa -konsertti kosketti,
nauratti ja jätti toivorikkaan mielen. Konsertti on hurja pon-
nistus yhdistyksen työntekijöiltä, vapaaehtoisilta ja vertaisryh-
mäisiltä. Tällaisia merkityksellisiä kokemuksia toivon koke-
vani myös jatkossa.

Tätä kirjoittaessani vuosi ei ole vielä täysi ja tekemistä on jäl-
jellä vielä paljon. Sote-uudistus etenee, hyvinvointikuntayhty-
mää rakennetaan ja kaupunginsairaalasta tehdään terveysase-
maa. Monessa kohdassa pitää huolehtia siitä, että muistisairai-
den ja omaisten ääni tulee kuuluviin. Muistiyhdistys haluaa
myös olla varteenotettava kumppani, kun uutta suunnitellaan
ja rakennetaan. Meillä on käytössä jo yli 500 jäsenen ääni ja
määrä kasvaa.

Nähdään muistiyhdistyksen markkinakahveilla 2017!
Jussi Waajakoski

HYVÄN HOIDON KRITEERISTO KANNANOTOT DEMENTIA MUISTISAIRAUS TOIMITILOJEN ETSINTÄ MUISTITYÖN ARKI KONSERTTI SOTE-UUDISTUS 500 JÄSENEEN ÄÄNI MÄÄRÄ KASVAA

Muistiluotsin terveiset

Huisketta ja hulinaa oli jälleen syyskausi pullollaan. Vertaisryhmien, asiakasohjauksen, tiedottamisen ja verkostoitumisen ohella on hyvässä yhteistyössä järjestetty retkiä, infopisteitä ja erilaisia tapahtumia, joista isoimmaksi muodostui Muistilangat laulaa -konserttitapahtuma (siitä enemmän tuonnempana). Meidän muistiluotsiohjaajien suuren tukena ovat olleet myös Aivo-treenit-hankkeen Elisa ja Elina.

Niin. Täytyykin hetkeksi pysähtyä oikein todella miettimään, miten tärkeää on saada työskennellä porukassa, jonka joskus kovinkin erisointuiset sävelet soivat aina niin loistavasti yhteen. Tehtiinpä mitä hyvänsä, lopputulos on kerta toisensa jälkeen onnistunut. Persoonina olemme kaikki erilaisia – toisinaan jopa vastakoh-
tia. Parisuhteen osalta sanotaan, et-

tä vastakohdat täydentävät toisiaan ja on todettava, että omalla kohdalla sama pätee myös työyhteisöön. Jos jostain äärettömän hyvää saisin toivoa kaikille työssäkäyville ihmisille, niin toivoisin heille samankaltaisen työyhteisön kuin itselläni.

Iso osa asiakkaistamme on jättänyt työelämän jo taakseen. Eläkkeelle siirtyminen on iso muutos ja yksi isoimmista muutoksista on jääminen tietyn yhteisön ulkopuolelle. Työelämästä poisjääminen avaa parhaimmillaan uusia ovia ja mahdollisuuksia, mutta se saattaa asettaa ihmisen myös tilanteeseen, jossa elämästä puuttuu jotain oleellista. Tänä päivänä liian moni kokee olevansa yksinäinen. Yksinäisyys sinänsä on vaikea käsite määrittää ja ongelmalla vielä vaikeampi ratkaista. Toisiasia on ainoastaan se, että se har-



Muistiluotsiohjaajat Petra Behm, Nina Reimari ja Sari Sutela.

Projektit

vemmin on valittu olotila.

Muistiluotsi on yksi vaihtoehto yhteisöksi, joka tarjoaa paitsi osallistumismahdollisuuksia myös osallistumismahdollisuuksia. Meistä jokainen tarvitsee positiivisia sosiaalisia kontakteja, jotka edesauttavat ylläpitä-

mään mielekästä elämää eivätkä aivoterveysten kannalta ole kenellekään haitaksi. Joten rohkeasti mukaan toimintaan kaverin kanssa tai ilman!

*Positiivisiin tapaamisiin,
Nina*



**Muistoja
Muistiyhdistyksen
toimiston muutosta
Vapaudenkadulta
Hämeenkadulle
kesäkuussa 2016.**



Aivotreenien alkutaipaleelta...

Aivotreenit-hanke käynnistyi huh-
tikuussa projektityöntekijä Elinan
ja graafikko Lauran johdolla. Kesä-
lomien jälkeen hanke jatkoi toimin-
taansa uusissa toimitiloissa ja Elisa
hyppäsi hankkeen puikkoihin. Syk-
syn hanketta ovat siis vieneet eteen-
päin Elisa ja Elina. PääOman Hanna
taas jäi viettelemään vauvantuoksui-
sia hetkiä Kuopioon. Onnea koko
perheelle tyttövauvan johdosta!

Syyskauden tärkeimpänä tehtä-
vänä hankkeessa on ollut Ahaa! –
aivotreeniä yhdessä -materiaalipa-
ketin ja vapaaehtoisten koulutus-
runkon suunnittelu. Apuna suunnit-
telussa ja toteuttamisessa on myös
kognitiivisen harjoittelun asiantun-
tija Päivi Nilivaara (tuttu PääOma-
hankkeen ajoilta) ja graafikko Laura
taittamassa tehtävät kaiken kansan
silmille sopiviksi. Tällä kokoonpa-
nolla olemme puurtaneet aivot sau-
huamaan saavia tehtäviä, joita pääs-
tään levittämään muidenkin iloksi
ja aivojen vaivaksi jo kevätkaudella.
Tehtävät sopivat aivoterveysten edis-
tämiseen tai sairastuneen/vammau-
tuneen toimintakyvyn ylläpitämi-
seen ja vahvistamiseen.

Aivotreenit hankkeen ryhmis-
sä näistä tehtävistä onkin ollut jo
enemminkin kuin maistiaisia... Ai-

votreenit -hankkeen ryhmäthän on
peräisin PääOman ajoilta ja niiltä
ajoilta ryhmäläisille on tuttua tehtä-
vien testaus ja palautteen anto. Sik-
sipä jatkoimme ryhmien hyödyntä-
mistä surutta myös tässä hankkees-
sa. Ja näinhän sen täytyykin mennä:
kohderyhmä mukana kehittämis-
työssä! Meillä toimi siis syksyn aika-
na 3–5 ”koekaniini”-ryhmää, joissa
testasimme tehtäviä ja kehitelimme
eteenpäin palautteen mukaan. Ov-
ta pa osansa tehtävien testaamisesta
saaneet myös työkaverit ja työnte-
kijöiden lapsetkin. Ensiarvoisen tär-
keää hommaa, kiitos palautteesta ja
kehitysideoista ihanat ryhmäläiset
ja muut apuna olleet!

Hankkeessa kehitettyjä tehtäviä
ja koulutusmallia on tarkoitus levit-
tää ympäri Suomen kouluttamal-
la vapaaehtoistyöntekijöitä ohjaa-
maan ”Ahaa! – Aivotreeniä yhdessä”
ryhmiä. Kouluttaminen aloitettiin
jo 2016 loppuvuodesta ja ensimmäi-
nen koulutus järjestettiin tietysti Päi-
jät-Hämeen alueelle. Koulutetut ryh-
mien ohjaajat ovat kevätpuolella val-
miita aloittamaan tahoillansa Ahaa!-
ryhmien ohjaamisen ja toivottavasti
saadaan uusia ryhmiä alkamaan yh-
distyksellä ja maakunnissakin. Alku-
syksystä toimistolla järjestettiin myös



Tehtävien suunnittelutiimi Elisa, Elina, Laura ja Päivi työnsä ääressä.

Muistiliiton ja Muistiluotsin kanssa yhteistyössä Aivoterveyskoulutusta vapaaehtoisille. Sielläkin oli väkeä tuvan täydeltä! Ihan mahtavaa, että vapaaehtoistyöhön riittää innostusta ja kiinnostusta!

Aivotreeneit hankkeen touhut ovat herättäneet kiinnostusta myös oman alueen ja kentän ulkopuolella; syksyn aikana on tehty yhteistyötä tai suunniteltu sitä mm. Muistiliiton, eri muistiyhdistysten, LAMK:n Memory Bites -hankkeen ja Vapaaehtoiset päihde- ja mielenterveystyön tukena hankkeen kanssa. Paljon hienoja yhteistyökuvioita siis tulossa aivojen treenaamisen ja aivoterveiden osalta!

Kevätkausi on tarkoitus käyttää koulutusmallin ja tehtävien mahdollisiin muutostöihin ja vapaaehtoisten

kouluttajien kouluttamiseen. Kevään jälkeen on toivottavasti muissakin muistiyhdistyksissä Ahaa!-ryhmien kouluttajia ja sen myötä taas lisää vapaaehtoistyöntekijöitä ryhmiä ohjaamassa. Koulutus tuntuu kiinnostavan myös ammattilaisia, joten suunnitelmissa ja toiveissa on myös ammattilaisten kouluttaminen. Yritämme myös saada yhden vapaaehtoisten koulutuksenkin mahtumaan johonkin rakoon. Vapaaehtoisten avoimista koulutuksista tiedotamme hankkeen www.sivuilla (www.ph-muistiyhdistys.fi/aivotreeneit).

Kaiken tämän kouluttamisen ja koulutusten suunnittelun ohessa on tietysti tarkoitus tehdä sitä tärkeintä eli ohjata omia ryhmiä ja toimia vapaaehtoisten ryhmienohjaajien tukena. Sitä vartenhan tätä työtä tehdään että saataisiin kognitiivinen harjoittelu mahdollisimman monen ulottuville! Nyt on oikea aika aloittaa aivoterveystä huolehtiminen!

*Aivoja aktivoivin terveisin
Elisa ja Elina*



Muistiyhdistyksen ilontuojat

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtois-toimintaa. Tässä numerossa esittelemme kaikki vapaaehtoiset ryhmänohjaajamme.

Vapaaehtoistyötä tekevät ryhmänohjaajat toimivat monenlaisissa ryhmissä Lahdessa, Heinolassa, Orimattilassa ja Hollolassa. Ryhmiä on sekä sairastuneille että omaisille. Ryhmätoiminta on muovautunut vapaaehtoistyöntekijän mielenkiinnon mukaan. Aivotreeni-ryhmissä harjoitetaan kognitiivisia taitoja (mm. muisti, hahmotaminen, keskittyminen), muistelu-ryhmissä keskustellaan erilaisista aiheista ohjaajan johdolla, vertaistukiryhmissä jaetaan arjen ilot ja surut yhdessä. Ryhmät tuovat iloa, vertaisuutta, sosiaalisuutta ja aktiivisuutta osallistujien arkeen.

Aivotreeniryhmiä ohjaa Lahdessa

Päivi Nurmi, Seija Pertomaa-Hauka ja Ulla Seppälä. Orimattilassa aivotreeniryhmää ohjaa Rauni Huhmarkangas. Heinolassa ryhmiä ohjaa Pirkko Marjavaara ja Raija Hakkarainen.

Muisti- ja muisteluryhmiä ohjaa Lahdessa Paula Vallius ja Marjatta Kanth-Ruusunen, jolla on myös Hollolassa muutamia ryhmiä.

Keskustelu- ja vertaisryhmiä ohjaa Lahdessa Jouko Alho sekä Hollolassa Iris Vavuli ja Tuula Åhman.

Tässä kooste ryhmänohjaajien vastauksista seuraaviin kysymyksiin:

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

Vapaaehtoistyö rikastuttaa elämää monin tavoin, kun saa välittää pieniä ilon ja onnistumisen hetkiä niin ryhmissä kuin kahdenkeskissä kohtaamisissa. Hienoa on se, kun pystyy tarjoamaan erilaisia elämyksiä muistisairaille ja heidän omaisille. Antamisen ilo ja arjen jakaminen antaa myös itselle voimavaroja ja tukee oman terveyden ylläpitoa.

Vapaaehtoistyö on hyvä harras-



Raija



Paula



Marjatta



Jouko



Iris



Tuula

tus, joka on samalla omaa aikaa. Uusien ihmisten tapaaminen lisää omaakin sosiaalista elämää ja on mukava tehdä asioita porukassa. Samalla saa itselleen haastetta ja elämään tulee uutta sisältöä. Vapaaehtoistyö on sosiaalisesti palkitsevaa ja siitä tulee hyvä mieli. Vapaaehtoistyö on mielestäni elämänasenne, ja kun sitä etsii niin sen voi löytää.

Mikä sai sinut ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri Muistiyhdistyksessä?

Muistisairaat ovat lähellä sydäntä. Muistisairaudet ovat työelämän kautta tulleet tutuksi, joten heidän auttaminen sosiaalisten kontaktien luojana ja elämän ilon tuojana tuntui luonnolliselta. Muistiyhdistyksen toiminta on koettu tärkeäksi ja miellyttäväksi, joten on ilo kuulua osana tiimiin. Omaan työhön saa uusia kokemuksia ja tietoa muistisairauksista. Oma tai läheisen sairastuminen muistisairauteen on vaikuttanut kohteen valintaan. Vapaaehtoisille suunnattujen mielenkiin-

toisten koulutusten kautta on herännyt kiinnostus vapaaehtoistyöhön.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys

järjestää yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelun kanssa vapaaehtoistyön peruskurssia kaksi kertaa vuodessa. Muistikaveri- ja muita vapaaehtoistyön kursseja järjestetään tarpeen mukaan. Muistiyhdistyksen Aivotreeneit-hankkeessa (2016–2018) koulutetaan vapaaehtoisia aivotreeneiohjaajia. Seuraava koulutus on kevätkaudella 2017. Muistiliitto järjesti Lahdessa ”Yhdessä kohti aivoterveysttä”-koulutuksen syksyllä 2016. Koulutuksen käyneet voivat luennoida aivoterveysttä tai perustaa aivoterveysryhmiä ja toimia näin Aivoterveyslähettiläinä.

Mikäli olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä yhdistyksessämme, annamme mielellämme lisätietoa toiminnasta ja etsimme juuri sinulle sopivan muodon toimia vapaaehtoisena.

Hoitotahdolla omat toiveet kuuluviin

Mistä hoitotahdossa on kysymys?

Hoitotahto on tärkeä osa tulevaisuuteen varautumista. Hoitotahdon laatiminen mahdollisimman ajoissa edistää itsemääräämisoikeuden kunnioittamista. Hoitotahdolla kerrotaan omaa hoitoa ja hoivaa koskeva tahto siltä varalta, että ei esimerkiksi tajuttomuuden, sairauden tai muun vastaavan syyn vuoksi itse pysty osallistumaan hoitoratkaisuihin. Laatimalla hoitotahdon jokainen voi varmistaa, että hoidossa noudatetaan hänen elämänarvojaan ja että mahdolliset hoitoratkaisut perustuvat hänen omaan tahtoonsa. Lisäksi hoitotahdossa voi kieltäytyä tietyistä hoitotoimenpiteistä, voi valtuuttaa toisen henkilön tekemään tarvittavat hoitopäätökset laittijan puolesta ja määritellä kenelle haluaa antaa omia terveystietojaan.

Hoitohenkilökunta on velvollinen noudattamaan hoitotahtoa sitovien tahdonilmausten osalta. Sen lisäksi hoitotahdossa voi ilmaista erityistoiveita hoidon suhteen, mutta siinä ei voi edellyttää lääketieteelli-

siä tai sairaanhoidollisia toimenpiteitä, jotka eivät kuulu ko. sairauden yleisesti hyväksyttyyn hoitoon. Hoitotahdolla voi varmistaa, että omat toiveet otetaan hoidossa huomioon silloin, kun ei itse pysty niitä ilmaistamaan. Se auttaa omaisia hoitoratkaisuihin ja helpottaa lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan työtä koska potilaan omat toiveet ovat tiedossa.

Miten ja milloin hoitotahto tehdään?

Hoitotahto kannattaa tehdä hyvissä ajoin. Hoitotahto tehdään yleensä kirjallisena, mutta suullinenkin on pätevä. Se voidaan tehdä vapaa-muotoiseksi tai valmiille lomakepohjille. Muistiliiton hoitotahtolomake on monipuolinen, ja siinä voi esittää muitakin hoitoon liittyviä toiveita kuin vain lääketieteellisiä tai sairaanhoidollisia kysymyksiä. Muistiliiton hoitotahtolomaketta saa muistiyhdistykseltä tai sen voi halutessaan tulostaa Muistiliiton verkkosivuilta. Muistiliiton lomakeeseen on saatavissa myös mallik-

si täytetty lomake. Tekijän koko nimi ja syntymäaika sekä omakätinen allekirjoitus on tarpeen olla. Kahden perheeseen tai lähisukuun kuulumattoman todistajan käyttämistä suositellaan, mutta ei vaadita.

Pätevän hoitotahdon tekeminen edellyttää, että tekijä ymmärtää riittäväällä tavalla hoitotahdon merkityksen ja sisällön. Hoitotahdon voi hyvin tehdä jo nuorena ja terveenä, ja sen kirjaaminen on usein mahdollista vielä muistisairauden lievässä

vaiheessa. Hoitotahdon liitteeksi voi tarvittaessa pyytää hoitotahdon teko-hetkellä mahdollisimman tuore lääkärin lausunto tekijän psyykkisestä tilasta sekä kelpoisuudesta kyseisen asiakirjan tekemiseen.

Missä hoitotahto säilytetään?

Kirjallinen hoitotahto voidaan tallentaa sairauskertomuksen liitteeksi tai sen voi säilyttää itse. Sairauskertomuksessa kannattaa tällöin olla maininta olemassa olevasta hoitotahdosta. Läheisille kannattaa kertoa mistä hoitotahto löytyy. Muistiliiton hoitotahtolomakkeen mukana tulee hoitotahtokortti, jota voi pitää lompakossa. Hoitotahdon voi tallentaa Kansalliseen Terveysarkistoon eli KanTaan (www.kanta.fi). Tällöinkin kannattaa siitä ilmoittaa terveydenhuoltoon erikseen. Terveyspalveluissa annetuista ja säilytetyistä hoitotahdoista menee tieto KanTaan.

Milloin hoitotahto on voimassa?

Hoitotahto on voimassa vain silloin, kun potilas ei itse pysty tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä. Hoitotahto on tarkoitettu hoito-ohjeeksi pitkäaikaisissa sairauksissa, joissa paranemisen toivo on menynyt. Hoitotahtoon on hyvä kirjata, että se koskee vain tilanteita, joissa toimenpiteillä ainoastaan pystyttä-



**Muistiliiton hoitotahtolomake
ja hoitotahtokortti.**

siin pidentämään kärsivän potilaan elämää. Sitä ei sovelleta, jos tajuttomana joutuu sairaalaan äkillisen sairauden tai tapaturman vuoksi, joista toipuminen on mahdollista.

On suositeltavaa, että hoitotahdon tekijä tarkistaa sisällön aika ajoin, mieluummin alle kymmenen vuoden välein. Tarkistamispäivämäärä on syytä kirjata. Hoitotahdon tekijä voi milloin tahansa peruuttaa oman hoitotahtonsa tai muuttaa sen sisältöä. On tärkeää, että muutos tai peruutus kirjataan yhtä huolella kuin hoitotahdon olemassaolokin.

Muistiliitto ry kannustaa muistisairauden varhaisvaiheessa olevia

ihmisiä hoitotahdon tekemiseen. Tällä tavoin turvataan, sairauden myöhemmin edetessä, että keskivaikeasti ja vaikeasti muistisaira ihmissen tahtoa ja elämänarvoja kunioitetaan hänen hoidossaan.

Sari

Lähteinä:

- www.muistiliitto.fi
- www.thl.fi
- www.valvira.fi
- www.suomi.fi
- www.muistiasiantuntijat.fi
- www.terveyskirjasto.fi

Tervetuloa!



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.fi

KESÄRETKEI VERLAAN

**Lähde kanssamme Kymenlaakson kauniisiin maisemiin
torstaina 1.6.2017.**

Lähdemme retkelle Marolankadun turistipysäkiltä Lahden kauppatorin laidalta klo 9.00 ja palaamme samaan paikkaan noin klo 16.00. Retken hinta on yhdistyksen jäsenille 25 euroa / hlö ja ei-jäsenille 35 euroa / hlö. Maksu sisältää kuljetukset, lounaan, sisäänpääsyn museoon & opastuksen sekä paluumatkalla kahvitarjoilun Kauppakeskus Veturissa. Maksu suoritetaan etukäteen toimistolle (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti).

Ilmoittautumiset to 18.5.2017 mennessä:

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



Tietoa Verlasta

Verlan ainutlaatuinen kokonaisuus on ollut 20 vuotta UNESCO:n maailmanperintökohteena. Kuohuvan Verlankosken rannalle perustettiin ajalleen tyypillinen pieni puuhiomo 1872. Ensimmäinen hiomo jäi lyhytikäiseksi, mutta samalle paikalle perustettiin nyt museona oleva puuhiomo ja pahvitehdas vuonna 1882. Tämä tehdas valmisti hyvämaineista vaaleaa puupahvia 1800-luvun menetelmin vuoteen 1964 saakka. Verla onkin siitä poikkeuksellinen maailmanperintökohde, että sen arvo on sen tyypillisyydessä. Tehtaan sulkiessa ovensa, sen koneet ja laitteet jätettiin koskemattomina paikoilleen. Verlan tehtaan autenttisuus on yksi tekijä sen maailmanperintökohteeksi hyväksymisessä. Pieni ja syrjäinen tehdas avautui yleisölle muutama vuosi sulkemisensa jälkeen Suomen ensimmäisenä tehdasmuseona. Tehtaaseen astuessa voi melkein kuulla työntekijöiden äänet ja museon opastus herättää tehtaan henkiin. Verlan idyllisen kokonaisuuden täydentää tehdasta ympäröivä pieni kylä koskimaisemineen ja työväenasuntojen kokonaisuus metsän laidassa.

Tietoa Kauppakeskus Veturista

Veturi on Kaakkois-Suomen suurin ja vetovoimaisin ostospaikka. Se sijaitsee yhden Suomen vilkkaimmin liikennöiden moottoriliikennetien, ns. kuutostien (VT6) varrella liikenteellisessä solmukohdassa. Se on erinomaisesti saavutettavissa joka suunnasta. Veturin pinta-ala on 48 000 m² ja se on Suomen 8. suurin kauppakeskus. Kauppakeskuksessa palvelee valikoima pukeutumisen, urheilun, vapaa-ajan ja sisustamisen kansainvälisiä huippuketjuja ja paikallisia toimijoita. Viihtyvyyden viimeistelevät monipuoliset palvelut, tavaratalot, huipputasoinen elokuvateatteri, herkullinen kattaus ravintoloita sekä vetovoimaiset tapahtumat. Veturissa toimii lähes 80 yritystä. 1800 pysäköintipaikkaa.

Mikä on Muistiliitto, entä muistiyhdistys?

Muistiliitolta kysytään aina välillä, miten Muistiliiton ja muistiyhdistysten toiminta ja tehtävät eroavat toisistaan ja kenelle jäsenmaksut menevät.

Muistiliitto ry (aiemmin Alzheimer-keskusliitto) on perustettu 1988. Liittoa oli aikoinaan perustamassa kuusi Dementia- ja Alzheimer-yhdistystä. Muistiliiton jäseniä ovat muistiyhdistykset, joita Suomessa on tällä hetkellä 44. Yksittäiset henkilöt liittyvät jäseniksi yhdistyksiin, joilla on nykyisin jo lähes 14 000 jäsentä.

Henkilöjäsenet maksavat jäsenmaksunsa omalle yhdistykselleen. Yhdistysten jäsenet päättävät vuosikokouksissaan yhdistyksensä jäsenmaksun suuruuden. Muistiliitto ei siis määrittele yhdistysten jäsenmaksun suuruutta. Muistiliitto perii jäsenyhdistyksiltään liittojäsenmaksua neljä euroa per yhdistyksen jäsen. Liiton jäsenmaksun suuruuden päättää Muistiliiton syysliittovaltuuston kokous.

Muistiliiton jäsenyhdistysten henkilöjäsenet saavat liiton toimit-

taman Muisti-lehden jäsenmaksunsa hinnalla. Lehti ilmestyy neljä kertaa vuodessa, ja jokaisessa lehdesä on myös yhdistyspalsta, josta saa tietoa oman yhdistyksensä tapahtumista.

Liitto tuottaa yhdistysten käyttöön paljon erilaisia materiaaleja, koordinoi vuosittaisia Aivo- ja Muistiviikkoja sekä ylläpitää Vertaislinja- ja Muistineuvo-tukipuhelimia.

Muistiliitto ja muistiyhdistykset muodostavat yhdessä Muistijärjestön. Muistijärjestönä näyttäydymme mahdollisimman yhtenäisenä, ja pyrimme vuosittaisten teemojen kautta ajamaan samanlaisia asioita eripuolilla Suomea. Kukin yhdistys kuitenkin järjestää jäsen toimintansa oman näköisekseen, jäsentensä tarpeita vastaaviksi.

Muistiliiton rooli on toimia yhdistysten keskusliittona. Suoraan henkilöjäsenille toimintamme näkyy enemmänkin valtakunnallisena vaikuttamisena, kun otamme aktiivisesti osaa yhteiskunnalliseen keskusteluun muistisairaiden ihmisten

asioista. Tärkeimpänä liiton tehtäväsarkana on muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä elämänlaatuun ja hyvinvointiin liittyvä oikeuksien valvonta ja yleinen vaikuttamistyö. Liitto myös kuuluu jäsenenä kansainvälisiin keskusjärjestöihin Alzheimer European (AE) ja Alzheimer's Disease Internationaliin (ADI).

järjestöjohtaja Anna Tamminen,
Muistiliitto ry
anna.tamminen@muistiliitto.fi



ettonet

MUISTIN VIRKISTÄMISEEN

Tervetuloa ostoksille

Saimaankatu 18A

15140 Lahti

Puh. 03 781 7996

Verkkokauppa käytössäsi

www.ettonet.fi



Liesivahti Yke **220€**



Liukuestetossut **18€**



Polkulaite Kusti **80€**



Jalkarulla Reino **42€**



Suurennuslasi **35€**



Turvapuhelin Soneco **290€**



Muistipeli Cublino **124€**



Allakkakello Alma **124€**

Ja paljon muuta!

Muistikummit kohtaavat

Vuoden 2017 Muistikummiksi on lupautunut lahtelainen opettaja ja kaupungin-valtuutettu Helena Salakka. Toivotamme Helenan tervetulleeksi mukaan yhdistyksen toimintaan ja kiitämme samalla vuonna 2016 toiminutta Muistikummiä Heidi Pakarista yhteistyöstä.

Mikä sai Sinut lähtemään Muistikummiksi?

Omalla mummmollani oli muistisairaus. Näin parin vuosikymmenen aikana hänen elämänsä ja muistisairautensa kautta, miten merkittävä asia muisti on ihmisen elämässä. Muistiin on taltioituna se, keitä me olemme. Opin hänen elämänsä kautta, että muistin toiminta ei ole itsestään selvää. Vasta, kun sen on kadottamassa, sitä osaa arvostaa, niin kliseeltä kuin se kuulostaakin.

Muisti ja aivojen toiminta kiinnostavat minua myös opettajana ja uteliaana ihmisenä. Miten auttaa eri-ikäisiä ihmisiä oppimaan mahdollisimman hyvin? Entä miten auttaa itseään oppimaan jatkuvasti uutta ja muistamaan jo opittua ja



koettua? Miten pitää huolta omista aivoistaan ja kehittää niitä? Oppiminen ja muistin toiminta liittyvät vahvasti yhteen.

Minua pyydettiin Muistikummiksi ja otan sen kunnia-asiana. Muistisairaus koskettaa monella ta-

valla. Se koskettaa siihen sairastunutta, läheisiä, työyhteisöjä ja koko yhteiskuntaa. Lähes 15 000 ihmistä sairastuu johonkin muistisairauteen vuosittain Suomessa. Onneksi tarjolla on tietoa, tukea ja toimintaa. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ja sen monet vapaaehtoiset tekevät omalta osaltaan tässä todella tärkeää työtä.

Miten pidät huolta omasta aivoterveystesi?

Moni kiinnittää nykyisin paljon huomiota siihen, miten tulisi syödä tai liikkua. Se on tärkeää. Yhtä tärkeää olisi miettiä tietoisesti, miten aivoni voivat tai miten mieleni voi. Olemme kokonaisuus. Kirjoitin juuri veljeni kanssa Aivot liikkeelle -tietokirjan, jossa keskitymme siihen, miten liikkuminen tutkitusti edistää oppimista. Annamme kirjassa vinkkejä siihen, miten lisäämällä eri tavoin liikettä opetukseen oppimista voi tehostaa koulussa hauskesti ja yhdessä tekemällä.

Yritän hoitaa aivojani yksinkertaisin keinoin. Pysin nukkumaan riittävästi, syömään terveellisesti, liikkumaan edes jonkin verran ja antamaan aivoilleni vaihtelua ja haastetta arjessa. Pienten lasten äitinä riittävä uni ja omat liikuntahetket ovat usein harvinaista herkkua, mutta onneksi osaan ottaa päiväunia

ja nautin hyötyliikunnasta ja lasten kanssa pihalla temmeltämisestä.

Onko Sinulla antaa lukijoille vinkkejä tai muita terveisiä, miten omista aivoistaan kannattaisi huolehtia arjen kiireiden keskellä?

Olen hyvin yksinkertainen ihminen, joten uskon siihen, että yksinkertaiset asiat toimivat arjessa. On hyvä, jos elämässä on tasapaino fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen välillä eli että elämässä on mitä tahansa liikuntaa, jokin mielen hyvinvointia edistävä juttu, kuten jokin harrastus tai kiinnostuksen kohde ja ihmisiä, joiden kanssa on hyvä olla ja tehdä yhdessä asioita.

Mikä on muistikummi?

Muistikummina voi toimia julkisuudesta tuttu henkilö, joka on kiinnostunut muistiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista. Muistikummi antaa kasvonsa ja nimensä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen käyttöön tärkeän asian puolesta puhumiselle.

Muistikummi voi olla esimerkiksi mukana yhdistyksen markkinoinnissa tai hän voi halutessaan tulla mukaan Muistiyhdistyksen tapahtumiin.

Valoisa ja sydämellinen tervehdys!



Onko Teilläkin tunne, että aika orientää niin nopeaan, välillä ihan liiankin. Muistikummivuoteni on päätöksessään ja saan olla kovin kiitollinen, että tällainen mahdollisuus tuli kohdalleni.

Olen saanut tavata upeita uusia ihmisiä, elää musiikin voimaa yhteisissä tilaisuuksissa, halata, nauraa ja jutella kanssanne.

Kommunikointi ja toisen ihmisen huomiointi on parasta "lähihoitoa", mitä tiedän.

Elää hetkessä ja olla läsnä.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä tehdään hyvää yhdessä, eletään

asian ytimessä unohtamatta kaikkea muuta maailmaa ympärillämme.

On ollut suuri ilo huomata, kuinka paljon Muistiyhdistyksen puitteissa ollaan, tehdään ja tunnetaan. Tällaisena tunneihmisenä yhteinen toimintanne tuntuu juuri oikealta.

Uskon siihen, että kaikella tässä elämässä on tarkoitus.

Niin on ollut myös tällä yhteistyövuodella, jonka aikana olen saanut kokea monia tunteita kanssanne. Yhteiset muistot, yhteiset kokemukset, ne lämmittää mieltäni ja sydäntäni!

Kiitän syvästi ja lämpimästi hienoista hetkistä, kiitän myös kauttanne tulleistajatuksista elämästä ja muistiyhdistyksen toiminnasta, olette toiminnallanne valaisseet myös minua! Teette arvokasta ja kultaista työtä, helpotatte ja autatte monen elämää olemalla läsnä.

Toivon mukaan saan tulevaisuudessaakin olla läsnä toiminnassanne, onhan kummisuus valituille ikuista!

*Kaikkea hyvää, valoisia ajatuksia, lämmintä ja lempeää mieltä kaikille,
Rakkaudella,
Heidi Pakarinen,
Tangokuningatar 2013*



HoviLoma

• Irtiotto arjesta

Yhteisiä lomajaksoja

OMAISHOITAJILLE JA -HOIDETTAVILLE

Virkistystä ja voimavaroja
vertaistuen voimalla



HoviKoti-ryhmä
tarjoaa myös
tilapäishoitoa ja
asumispalveluita

Soita ja kysy lisää:
p. 044 706 0233

www.hoviloma.fi

PARATIISI (säv. Rauli Badding Somerjoki, san. N. Reimari)

1. Milloin sinut kohtasin,
tahdon hetken takaisin
Langat laulais ja kimmeltäis
taivaan kuu.
Minne kadotin mä sen,
muiston ainutlaatuisen
Mietin nyt, juttu tää haalistuu.

Periksi mä anna en,
kaivan esiin eilisen
Mennyt aika mielessäin,
sinä vierelläin
Kadottaa en sitä voi,
kunhan laulu vielä soi
Olen tässä, vaikka tietäis sitä en.

”Oi jo sulle osaisin
tän kaiken selittää
Minun maailmaani täytyy
ymmärtää mutta enhän sitä tee,
tämä hetki riittänee
Jos sun vierelläsi näin olla saan. ”

2. Yhtämatkaa kuljettu,
turhat murheet riisuttu
Päivät kuluu aina vaan,
yksi kerrallaan.
Siispä tartu hetkeen vaan,
silloin ainoastaan
Sinut oikeasti kohdata mä saan.

”Oi jo sulle osaisin
tän kaiken selittää
Minun maailmaani täytyy
ymmärtää mutta enhän sitä tee,
tämä hetki riittänee
Jos sun vierelläsi näin olla saan. ”

Pukkaako arjesta runoo
vai oletko niitä jotka laulunsanoja punoo?
Meidän kanssa voisit ne jakaa
ihan turhaan ne pöytälaatikossa makaa!
Rohkaise mieles ja päästä ne ulos,
kenties seuraavassa Muistikkeessa
näkyä tulos!

Yhteyttä voit meihin ottaa vaikka heti,
puhelin, sähköposti tai kirje on siihen
oiva peli!

puh. 03 735 1681 tai
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

”
Voi tät luomisen tuskoo!”



Syyskausi 2016



Kesäretkellä Loviisan satamassa.

Vuosi vaihtuu jälleen, joten hie-
man haikeana muistelemme
viime syyskauden toimintaa. Kesä-
retki Loviisaan kesäkuussa oli hyvin
opettavainen. Pääsimme kaupunki-
kiertoajelulle ja kävimme myös tu-
tustumassa mm. Malmgårdin karta-
noon ja puotiin. Herkullista lounas-
ta söimme Ulrikanhovissa.

Kesätaun jälkeen syyskausi 2016
avattiin kesäisissä tunnelmissa Siika-
niemen kurssikeskuksen rantasau-
nalla elokuussa. Aurinko paistoi ko-
measti ja ilma oli lämmin. Illan oh-
jelmanumeroina olivat muun mu-
assa tehtävä- ja visailurastit, yhteis-

laulu Jari Rissasen johdolla, sekä
makkaranpaisto ja saunominen
sekä uiminen Vesijärvessä.

Evon retkeilyalueella Kanta-
Hämeessä patikoitiin isolla poru-
kalla syyskuussa. Ulkoilun lisäksi
paisteltiin nuotiolla mm. makka-
raa ja vaahtokarkkeja. Menomat-
kalla tutustuimme myös Hanssin
Jukkaan Tuuloksessa.

Syyskuussa kävimme Lahden kau-
punkioppaiden avustuksella kier-
toajelulla ympäri Lahtea. Kohteina
olivat esimerkiksi Hennalan entinen
varuskunta, Jokimaan ravikeskus ja
Ruoriniemi.



**Siikaniemessä
uitiin.**



**Evolla
grillattiin
vaahto-
karkkeja.**

**Jokimaan
ravirata oli
kiertoajelun
kohteena.**





Tupaantuliaisissa nautittiin kakkukahvit.

Kiertoajelun päätteeksi bussi kaarsi Muistiyhdistyksen uuden toimitalon pihaan Hämeenkadulle, jossa vietettiin tupaantuliaisia. Tiloihin kävi tutustumassa noin 150 henkilöä.

Syyskaudella eri ryhmät toimivat Lahdessa ja muualla Päijät-Hämeessä. Aivotreenit -hankkeen ryhmät jatkoivat PääOma -hankkeen jalkanjäljissä ja vertaisryhmiin saatiin runsaasti uusia jäseniä. Välillä ryhmissä käytiin myös toimistotilojen ulkopuolella, esimerkiksi Lapakis-ton ulkoilualueella Nastolassa.

Markkinakahvit keiteltiin totutusti Lahden Markkinapäivinä joka kuukauden ensimmäinen keskiviik-

ko. Kahvittelun ohessa ohjelmassa oli mm. puheenvuorot esteettömyydestä sekä hoitotahdosta ja vuoden viimeisessä tapaamisessa vietettiin joulujuhlaa.

Viikolla 38 vietettiin Muistiviikkoa teemalla ”Oikeus hyvään elämään kotiympäristössä”. Yhdistys piti muistiasioiden infopisteitä, toimistolla oli avoimet ovet ja Muistiviikon päätaphtuma Muistilangat laulaa -konsertti järjestettiin Maailman Alzheimer -päivänä Lahdessa. Konsertista voit lukea lisää sivulta 29.

Lokakuussa kokeiltiin jotakin uutta: yksityisnäytös Finnkinon Kuvalatsissa. Nykyaikaan tuotu Pik-



**Visiitti Lapakiston
ulkoilualueelle.**



**Lokakuun markkina-
kahveilla aiheena oli
Hoitotahto.**



**Sali oli lähes täynnä
Pikku Prinssi-elokuvan
yksityisnäytöksessä.**

ku Prinssi -animaatioelokuva ilahdutti visuaalisuudellaan. Elokuva katseltiin erikoislasit päässä, koska kyseessä oli 3D-elokuva (kolmiulotteinen grafiikka on tietokonegrafiikkaa, joka on sisäisesti mallinnettu kolmen tilaulottuvuuden suhteen).

Alueen yhteistyökumppaneiden kanssa olimme mukana erilaisissa tapahtumissa pitkin syksyä. Olimme mm. Lahden kaupungin järjestämässä Senioreiden Hyvinvointipäivä -tapahtumassa Lahden Mesukeskuksessa lokakuussa ja mar-

raskuussa olimme ”Yhteisapelillä hyvinvointia” -tapahtumassa Kauppa-keskus Sykkeessä ja Vapaaehtoistoiminnan messuilla FellmanniCampuksella. Lehden mennessä painoon, oli meillä edessä vielä retki Porvooseen joulukuussa. Retkikohteina mm. Haikon kartano, Taide- ja joulumarkkinat sekä Brunbergin tehtaanmyymälä.

Kiitokset kaikille syksyn ryhmiin ja tapahtumiin osallistuneille!

Petra



TIPPAIITA

Henkilökohtaista hoivaa ja arkisen elämän apua

- kotihoito
- geronomin palvelut
- fysioterapia
- kotisairaanhoido
- ensiapukoulutus

p. 044 275 4745

tippaiita@tippaiita.fi
www.tippaiita.fi





Muistiviikon konsertti

Syksyllä 2015 meillä oli ilo ja kunnia järjestää ensimmäinen Muistilangat laulaa -konserttitapahtuma. Kalevi Aho -sali täyttyi ilman suurempia mainoskampanjoita ja toive heräsi uuden konsertin järjestämisestä. Selvä mahdollisuus onneksemme aukenikin ja Muistilangat ovat jatkaneet viikoittaisia lauluharjoituksiaan koko vuoden ajan. Koska kiinnostus tapahtumaa kohtaan ylitti odotuksemme, päätimme rohkeasti varata isomman salin, jotta kaikki halukkaat pääsisivät sen kokemaan. Tämä toive ei aivan täyttynyt, sillä vaikka Felix Krohn -saliin mahtuu lähes 600 kuulijaa, jäi halukkaita ulkopuolelle useita kymmeniä.

Konsertin idea pidettiin samana, vaikka käsikirjoitus laitettiin u-

siksi. Edelleen tärkeimpänä tavoitteena oli vaikuttaa asenteisiin muistisairautta kohtaan kertoen tarinaa elämästä muistisairauden kanssa muistisairaiden ja heidän läheistensä itsensä kertomana.

Muistilangat-lauluryhmä, joka rohkeasti kutsuu tänä päivänä itseään kuoroksi, koostuu henkilöistä, joista suurin osa on laulanut viime vuotta lukuun ottamatta viimeksi kansakoulussa. Ala-arvoinen koulunumero sai monet lopettamaan laulamisen kokonaan. Nyt he esiintyivät Lahden Konserttitalolla täydelle salille – vailla ennakkoluuloja, rohkeasti toinen toistaan tuken ja tärkeää asenneviestiä veisaten. Kuoro poikkeaa tavallisesta monella muullakin tapaa. Taikuri Jouko Al-

hon toimesta lauluryhmä on saanut oman leimansa ainutlaatuisena taikatemppuja tekevänä kuorona. Lisäksi esitettävät kappaleet on uudelleensanoitettu Muistiyhdistyksen työntekijän toimesta. Tänä vuonna saimme myös uuden ulottuvuuden ohjelmaan, kun säveltäjä Tapio Tuomelan ohjauksessa kaikille tuttu Suvirsi esitettiin improvisaationa.

Tämä konsertti oli erilainen kuin edellinen, ja siksikin ehdottoman ainutkertainen. Valtaisa palautevyöry on antanut ymmärtää, että asenteisiin voidaan tosiaan vaikuttaa, kun niin halutaan. Olemme olleet onnekkaita saadessamme upeat yhteistyökumppanit, jotka lähtivät toistamiseen mu-

kaan tähän uuteen toteutukseen. Onnellisia olemme myös siitä, että saimme mukaan uusia tahoja ja taiteilijoita. Kaikkein onnellisimmiksi meidät tekee se, että musiikkitoimintamme Minna Lampun johdolla paitsi antaa kohderyhmällemme erilaisen mahdollisuuden itsensä ilmaisemiseen, se ennen kaikkea antaa suurelle yleisölle mahdollisuuden uusille ajatuksille, toiveille ja elämän tarkastelulle oli kyse sairaudesta tai ei.

Muistilangat ja Muistiluotsi kiittää kaikkia kuulijoita, yhteistyökumppaneita ja vapaaehtoistoimijoita. Katsotaan, mitä ensi vuosi tuo tullessaan!

Nina





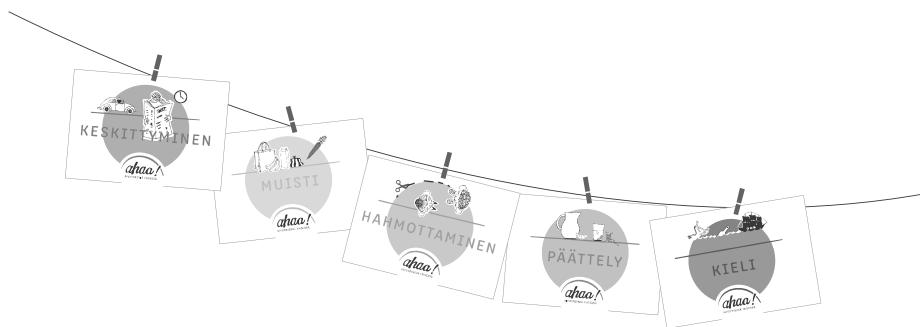
KOULUTUKSET:

VAPAAEHTOISTYÖNTEKIJÖILLE:

- Ahaa! Aivotreeniohjaajakoulutus antaa valmiudet ja materiaalin tavoitteelliseen aivotreeniryhmän ohjaamiseen. Ryhmissä tarkoituksena aktivoida aivoja ohjattujen kynä-paperitehtävien ja keskustelujen avulla.
- Koulutukseen valitut sitoutuvat vähintään yhden 10 kerran ryhmäkokonaisuuden ohjaamiseen vapaaehtoistyönään
- Ilmainen, sisältää kahvit ja koulutusmateriaalin.
- Kesto 4 pv. Lahdessa; 11.4.-12.4.17 ja 4.-5.5.17
- Kouluttajana Aivotreenit hankkeen työntekijät

AMMATTILAISILLE:

- Kognitiivisen harjoittelun koulutus antaa valmiuksia kognitiiviseen kuntoutukseen ja kognitiivisten taitojen harjoitteluryhmien ohjaamiseen sekä käyttöoikeuden Ahaa! -materiaaliin.
- Hinta 370€ (sis. alv), sisältää kahvit ja koulutusmateriaalin.
- Kesto 4 pv. Lahdessa; 17.-18.1.17 ja 15.-16.2.17
- Kouluttajana Päivi Nilivaara, Innoline Oy. Järjestäjänä Aivotreenit –hanke.



Ilmoittautuminen / lisätiedot:

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

Elina Taipale, projektityöntekijä p. 050 407 2254 elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Aivoterveydestä arkipäivää

osa 14:

ASAHI- TERVEYSLIIKUNTA

Kaikki asahi-terveysliikunnan – ”suomalaisen aamuvoimistelun” – kehittäjät ovat kokeneita itämaisen ja länsimaisen liikuntalajien ohjaajia. Idän vanhat periaatteet ja länsimainen lääketiede kohtaavat helppoissa liikekokonaisuuksissa. Liikkeet on suunniteltu niin selkeiksi ja yksinkertaisiksi, että lähes jokainen pystyy niitä toteuttamaan jo ensimmäisellä harjoituskerralla.

Asahi-tunnilla liikkeet tehdään hitaasti ja ne ovat pehmeitä. Ne näyttävät kauniilta ja myös tuntuvat hy-

viltä. Erilaisilla jumppatunneilla on usein totuttu siihen, että liikkeet tehdään nopeassa tempossa, nopearytmisen musiikin tahdissa. Nopea tempo ei useinkaan mahdollista liikkeiden syvällisempää tutkimista ja kehon kuuntelua. Voidaan sanoa, että asahi-tunti on tämän vastakohta. Liikkeet toteutetaan rauhallisesti kehoa kuunnellen hiljaisuuden vallitessa tai rauhallisen musiikin tahdissa.

Asahi-tunnin keskeisiin elementteihin kuuluvat liikkeiden hidas tempo, jonka aikana opetellaan



kuuntelemaan kehoa sisältäpäin, joten peiliä ei käytetä. Mahdollisuus hiljaisuuteen ja kiireettömyyteen usein niin kiireisen arjen vastapainoksi kuuluu tunnin kuvaan. Liikkeet pysyvät pitkään samoina.

Liikkeet kohdistuvat tiettyyn kehon osaan tai rakenteeseen. Koko keho käydään läpi päästä jalkoihin, toistot tehdään hitaasti ja rauhallisesti. Liike on aina koko kehon liikettä, jossa keho on jatkuvassa pienessä pumppaavassa liikkeessä. Jalat ja selkä elävät koko ajan. Koko keho saa avaavan harjoituksen sekä samanaikaisesti opiskellaan koko kehon liikkeen taitoa. Asahi-tunnilla niska-hartiaseutua lähinnä rentoutetaan, selkää kuntoutetaan ja jalkoja vahvistetaan. Tasapaino- ja asentoergonomiaharjoitukset ovat myös osana tunnin sisältöä.

Tunnilla kiinnitetään huomiota myös selän pystyasentoon ja koko kehon hyvään pystylinjaukseen. Hengitys kannattelee liikkeitä, keuhkot saavat jatkuvasti perusteellisen tuuletuksen ja veri hapettuu. Liikkeitä tehdään mm. erilaisten mielikuvien avulla, jotka helpottavat liikkeiden oppimista ja samalla mieli siidotaan liikkeeseen. Tietoisuus oman kehon asennoista sekä sen jännitys- ja rentoutustilojen vaihtelusta kehittyy vähitellen.

”ASAHI KAUNISTAA”

*Tarja Niemi, geronomi AMK,
asahi-ohjaaja*

Lähde:

► *Asahi HEALTH. Kevät 2016. Ohjaaja-koulutus. Opetusmateriaali. Lauttasaari.*

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin.

"Aistiharhat" – miten muistisairuksiin liittyvät aistiharhat eroavat mielenterveyden häiriöihin liittyvistä harhoista? Voiko terve ihminen kokea aistiharhoja?

Aistiharhat eli hallusinaatiot tarkoittavat mielen tuottamia aistimuksia, jotka eivät johdu mistään todellisesta ulkoisesta lähteestä. Henkilö voi nähdä, kuulla, haistaa, maistaa tai tuntea jotain, mitä ei todellisuudessa ole. Aistiharhojen laatu ei merkit-

tävästi eroa eri sairausryhmissä eikä niiden perusteella voi tehdä diagnoosia. Joitain karkeita yleistyksiä voidaan tehdä. Lewyn kappale- ja Parkinsonintautiin liittyvään muistisairauteen liittyvät aistiharhat ovat usein näköharhoja, ihmis- tai eläinhahmoja tai esim. pöydällä olevat leivänmurut lähtevät liikkeelle. Alzheimerin tautiin liittyvät harhaluolat heräävät usein kun tavarat joutuvat syystä tai toisesta kadoksiin.

Muistisairas voi tehdä myös harhatulkintoja havaitsemistaan asiois-

MUISTIKERTUT

Toimistollamme on myynnissä Muistikerttujen käsitöitä! Ostamalla vapaaehtoistemme tekemiä käsitöitä tuet muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa tehtävää työtä. Myynnissä on sukkia, lapasia, pipoja, huiveja ja paljon muuta!

Tervetuloa ostoksille!

Iloiseen vapaaehtoisten joukkoomme mahtuu mukaan!

Ryhmä on työntekijän koordinoima, mutta ei ohjattu.

Yhteyshenkilönä Sari: 044 304 3001



Keväällä 2017 Muistikertut kokoontuvat seuraavina keskiviikkona klo 13-15.

*ke 18.1.2017 * ke 22.2.2017 * ke 29.3.2017 * ke 19.4.2017 * ke 17.5.2017 *

Tervetuloa mukaan!

ta, esim. vaatekasoista tai naapurista tai kodinkoneista kuuluvista äänistä. Tunto- ja kuuloharhat liitetään helpommin psykiatriin sairauksiin. Myös terve ihminen voi satunnaisesti kokea aistiharhoja väsyneenä, kuumeen, stressin tai traumaattisten kokemusten yhteydessä sekä unen ja valheen rajalla.

Onko jotain ammattiryhmiä joissa muistisairaudet ovat eniten edustettuina?

Mikään ammatti ei yksiselitteisesti lisää riskiä tai suojele muistisairaudelta. Elämäntavat, muut sairaudet ja aivojen käyttö ovat tärkeämpiä.

Koulutuksella ja aivojen ahkeralla käytöllä kerätään "aivoreserviä", jolloin muut riskit eivät pääse niin helposti vaikuttamaan. Äskettäin USAssa tehdyssä tutkimuksessa tosin todettiin, että opettajan ja lääkärin ammateissa työskentelevillä on ammattialoista pienin todennäköisyys sairastua Alzheimerin tautiin. Ammattinimike sinänsä ei kuitenkaan suojaa sairaudelta. Sairastumisriskiä pienentää mikä tahansa työ, joka vaatii aivojen runsasta käyttöä, siinä on sopivasti haasteita ja sitä tehdään ihmisten parissa eikä vain konetta tuijottaen. Jos lisäksi on harrastuksia, liikuntaa ja vilkas sosiaalinen elämä, riski edelleen pienenee.

AIVOVIIKON (VK 11) TAPAHTUMIA:



Keskiviikkona 15.3.17 klo 17.00-18.00 Yleisöluento; "Miksi treenaisin aivojani?" Aikuiskoulutuskeskus, auditorio (Kirkkokatu 16). Luennoitsijana kouluttaja Päivi Nilivaara, Innoline Oy.

Aivoviikolla myös **Aivoterveys infopisteitä** maakunnissa ja **Avoimet ovet** Muistiyhdistyksen toimistolla.

Tarkemmat tiedot Aivoviikon infopisteistä ja avoimista ovista löytyvät www.sivuilta.fi viikolla 7. Aivoviikon tapahtumat ovat kaikille avoimia ja ilmaisia. Ei ennakoilmoittautumisia.

Hypistelymuhveista iloa



Hypistelymuhvi on ommeltu, virkattu tai kudottu muhvi, jonka ulko- ja sisäpuolelle on kiinnitetty tunnusteluun houkuttavia koristeita. Myös itse muhvin neulos voi olla vaihtelevaa.

Muhvi antaa käsille tekemistä, rauhoittaa, palauttaa mieleen muistoja ja aktivoi. Muhvi on helppo tehdä perustaidoilla.

Itä-Suomesta on lähtenyt liikkeelle oikea muhvimania. Erilaiset vapaaehtoistyötä tekevät järjestöt ovat innostuneet tekemään hypis-

telymuhveja muistisairaille ja lahjoittaneet niitä hoitokoteihin ja asu-
misyhteisöihin. Nämä vinkit ja ohjeet ovat peräisin Joensuun Kaupungin muhvitimieltä jossa muhveja on kehittänyt työryhmä Sari Suvanto, Tarja Parviainen, Eija Sinkkonen ja Kirsi Asikainen. Meillä Muistikertut ovat osallistuneet muhvitalkoisiin täällä Päijät-Hämeessä, ja monta muhvia on jo löytänyt uuden kodin. Vielä mahtuu muhveja maailmaan ja edelleen lahjoitettavaksi.

Muhvin teossa on vain mieliku-

Muhvi muotoutuu seuraavasti:

1 resori / sisäosa (katso kaaviokuva)

Luo 40 s, jaa silmukat neljälle puikolle 10 s/puikko ja neulo suljettuna neuleena

Neulo * 1 o, 1 n * kunnes pituus noin 8 cm

Ulko-osa (katso kaaviokuva)

Vaihda lanka ja neulo oikeaa. Nyt on tilaisuus käyttää monenlaisia efektilankoja tai jatkaa samalla langalla. Vain mielikuvitus on rajana!

Neulo oikeaa kunnes tämän osan pituus on noin 28 cm

2 resori / sisäosa (katso kaaviokuva)

Neulo * 1 o, 1 n * kunnes resorin mitta on noin 8 cm.

Päättele silmukat löysästi.

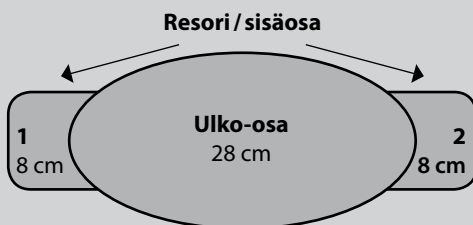
Päättele nurjalla puolella langanvaihtojen kohdat napakasti ja siten ettei yh-

tään langanpätkää jää näkyville.

Käännä resorit sisäpuolelle ja ompele ne huolellisesti kiinni ulko-osaan. Resorineu-
le voi pikkuisen pilkistää muhvinpäästä.

Nyt voit päästää mielikuvituksen valloilleen ja lisätä sekä sisä- että ulkopuolelle erilaisia elementtejä, esim. nappeja, helmiä, virkattuja kukkia.

Kun ompelet asioita paikalleen, kiinnitä huomiota siihen että kaikki ompeleet tulevat napakasti ja ettei ylimääräisiä langanpätkiä jää näkyviin.



vitut rajana. Kestävyys ja turvallisuus ovat avainasioita. Hyvän muhvin ominaisuuksia ovat mm.

- silmät tms. kiinteät eli neulotut
- metallinen vetoketju
- nauhoilla kiinnitettyjä osia, vaikkapa nyöriin kiinnitetty pallo
- neulottu uloke tai koriste
- tummaa vasten selkeä punainen, sininen tai keltainen läiskä, joka herättää mieluista huomiota, selkeät isot värit ovat hyviä
- väreiltään sellainen, ettei se tunnu sekavalta, kuviointi ilman ul-

konevia juttuja jää sekavammaksi, koskettelu tärkeää

- sellainen, josta kuuluu ääntä, kulkusia, rapisteltavaa, esim. roikkuva pallo, jonka sisällä olisikin jotain helisevää tai ropisevaa
- kaulanauha estämässä putoamisen
- kaikki, mikä on kiinnitetty, pitää olla todella hyvin kiinni

Sari Sutela

Lähde: <http://www.joensuu.fi/muhvi-ohjeita>, muhviohje Sari Suvanto

Jouluisaa!

Lehti ilmestyy juuri joulun alla ja nämä herkut sopivatkin hyvin vaikka joulupöytään, mutta maistuvat mainiosti myös myöhemmin keväällä. Makoisia herkkuhetkiä!

UUNISSA PAAHDETUT PUNAJUURET VUOHENJUUSTON KERA

800 g keskikokoisia punajuuria
 3 rkl juoksevaa hunajaa
 3 rkl oliiviöljyä
 Tuoretta timjamia muutama oksa
 tai kuivattua n. 1 tl
 (rosmariini sopii myös hyvin)
 rouhittua mustapippuria
 Lisäksi:
 Rasiallinen pehmeää vuohenjuustoa,
 0,5 dl pinjansiemeniä ja
 tuoretta rucolaa

Kuumenna uuni 225 asteiseksi, pese ja kuori punajuuret, leikkaa ne loh-

koiksi. Laita lohkot voideltuun uunivuokaan.

Pursota lohkojen päälle hunaja ja oliiviöljy. Lisää mausteet. Sekoita lusikalla sekaisin.

Paahda uunissa noin 50 minuuttia, kunnes punajuuret ovat pehmenneet.

Paahda kuumassa pannussa pinjansiemenet.

Lisää kypsien punajuurien päälle nokareina vuohenjuusto, paahdetut pinjansiemenet ja rucola. Herku on valmis ruokapöytään!

JÄLKIRUOKANA LUUMUINEN TIRAMISU

1 dl vahvaa kahvia
 2 dl kuohukermaa
 2 prk luumu-kaneli rahkaa
 12 kpl savoiardi keksejä
 50 g tummaa suklaata

Vaahdota kerma ja sekoita se rahkan sekaan. Kasta keksit kahvissa. Asettele

puolet kekseistä tarjoiluastiaan, levitä puolet kerma-rahkaseoksesta keksien päälle. Tee toinen kerros samoin.

Anna maustua jääkaapissa vähintään 1 tunti. Ennen tarjoilua raasta pinnalle tummaa suklaata.

Vielä herkku kahvin kanssa...

KOOKOSPALLOT

16 kappaletta

3 dl kaurahiutaleita

1 dl kookoshiutaleita

1 dl tomusokeria

1 tl vaniljasokeria

3 rkl kaakaojauhetta

100 g voita

1 rkl kylmää vettä tai kahvia

Mittaa kulhoon kuivat aineet, pa-
loitle joukkoon voi, nypi tasaisek-
si, lisää neste.

Tee pieniä palleroita, kierrittele ne
kookoshiutaleissa. Säilytä jääkaapissa.

Terveisin Iris

ASAHI-TERVEYSLIIKUNTAKURSSI

Paikka: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys (Hämeenkatu 5, Lahti)

Aika: Torstaina klo 15-16 (2.2.,9.2.,16.2.,23.2.,9.3. ja 16.3.)

Hinta: 30 euroa/hlö

Asahi on suomalainen terveysliikuntamenetelmä, joka on fysioterapian kaltaista aktiivisesti itse suoritettavaa liikuntaa. Liikkeet on suunniteltu mahdollisimman selkeiksi ja yksinkertaisiksi, mutta niiden vaikutukset ovat silti syvällisiä.

Asahissa yhdistyvät idän vanhat periaatteet ja länsimainen tietämys. Koko keho on mukana liikkeissä, jotka rauhoittavat mieltä ja kehoa. Liikunnallinen taito paranee, niska-hartiasenno rentoutuu, selkä kuntoutuu ja jalat vahvistuvat. Asahissa harjoitetaan myös tasapainoa ja oikeaa asentoergonomiaa. Liikkeet tehdään seisoen. Sopii kaikille.

Ryhmää ohjaa asahi-ohjaaja Tarja Niemi, geronomi AMK

Huom! Kurssille mahtuu 7 osallistujaa. Kurssi aloitetaan, mikäli osallistujia on tarpeeksi.

Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 23.1.2017 mennessä:

nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

puh: 044-504 3030

Muistrategia Vuosille 2017-2020

Muistiliiton strategia vuosille 2017-2020 on julkaistu. Strategian painoalueet ovat:

Omannäköistä elämää ja osallisuutta

Oikeus aktiiviseen elämään muistiystävällisessä Suomessa

Aivoterveyttä ja arjen muutoksia

Aivoterveuden edistäminen, muistisairauksien ehkäisy, tuki, hoiva ja kuntoutus kotona ja yhteiskodissa

Yhdessä vaikuttaen

Muistiliitto jäsenyhdistyksineen tekee vaikuttavaa yhteistyötä.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys huomioi toiminnassaan liiton strategian painoalueet ja toiminnan tavoitteet ovat linjassa kattojärjestön strategian kanssa.

Hyvän hoidon kriteeristö julkaistu

Muistiliitto julkaisi neljännen, uudistetun Hyvän hoidon kriteeristön, Maailman Alzheimer-päivänä 2016. Uudistustyön tärkein lähtökohta on ollut muistisairautta sairastavien ja heidän läheistensä äänen kuuleminen

omannäköisen elämän ja hyvän hoidon järjestämiseksi.

Hyvän hoidon kriteeristö on työkirja työyhteisöille muistisairaiden ihmisten hyvän hoidon ja elämänlaadun kehittämiseen ja arviointiin. Samalla se toimii puheeksi oton välineenä keskusteltaessa muistisairaana ja hänen läheistensä kanssa kuntoutuksesta, palveluista, hoivasta ja hoidosta. Työkirja antaa työkaluja myös muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen, kun he valitsevat ja arvioivat asuin- ja hoivapaikkaa.

Hyvän hoidon kriteeristön uudistustyö on osa Muistiliiton muistiohjelmatoimintaa.

Kirjavinkit

Tällä kertaa olemme koonneet palstalle myös ajankohtaisia ja/tai aikaa kestäviä kirjavinkkejä talvi-iltojen iloksi

Muistiluotsin kirjavinkit:

- Kumppanina muistisairaus. Tuula Vainikainen, Suomi 2016
- Muistisairauden kanssa. Pirkko Telaranta, Suomi 2014
- Muista minut Vanhempieni alzheimer. Anne-Maarit Koivuniemi, Suomi 2016

Aivotreenit hankkeen kirjavinkit:

- Personal Brainer. Treenaa aivosi vireiksi. Tiina Huttu ja Reidar

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

Wasenius. WSOY 2016

- Treenaa muistiasi. Vinkkejä ja harjoituksia muistin tehostamiseen. Reijo A. Kauppila. PS-kustannus 2015
- Tilaa Ajatella. Tehosta työtäsi mindfulnessin avulla. Rasmus Hougaard, Teetta Kalajo. PS-kustannus 2016
- Aivot liikkeelle! Tehosta oppimista yläkoulussa ja toisella asteella. Hannu Moilanen, Helena Salakka. PS-kustannus 2016
- Ajattelun taidot ja oppiminen. Irmeli Halinen, Risto Hotulainen, Eija Kauppinen, Päivi Nilivaara, Asta Raami ja Mari-Pauliina Vainikainen. PS-kustannus 2016

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimisto suljettu, ei päivystystä:

Joululoma 22.12.16-1.1.17

Loppiainen 6.1.17

Talviloma 27.2-5.3.17 (vk 9)

Pääsiäinen 14.4.-17.4.17

Kesäloma 26.6.-31.7.17

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 25

Yhdistyksen kevätkokous jäsenille:
torstaina 16.3.2017 klo 19.00
yhdistyksen toimistolla

MARKKINAKAHVIT KEVÄÄLLÄ 2017

Kaikille avoin tapaaminen järjestetään yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti) perinteisenä Lahden markkinapäivänä. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30 ja klo 13.00 alkaen on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kevään teemat löydät alta), sekä lopuksi tiedotetaan yleisiä asioita. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä.

Tapaamiseen ei ole ennakkoilmoittautumista.

HUOMIO: tapaamisia ei ole heinä-elokuussa!



Kevätkauden tapaamispäivät ja teemat ovat:

4. tammikuuta "Liikunta"

1. helmikuuta "Tulevaisuuden muistelu"

8. maaliskuuta "MM-hiihtojen jälkihöyryt"

5. huhtikuuta "Hyvä uni"

3. toukokuuta "Kaatumisten ennaltaehkäisy"

7. kesäkuuta "Kesäjuhla"



Markkinakahviemäntänä toimii Iris Vavuli ja markkinakahvi-isäntänä Antero Vavuli ja markkinakahvitirehtöörinä Jouko Alho.

Uudet ja vanhat tuttavuudet, tervetuloa virkistymään!

TAPAHTUMA-AAKKOSET

Ainon tupa

Ikäihmisten kohtaamispaikka. Ainon Tuvassa on mahdollista tavata ihmisiä ja nauttia kahvit. Paikkana on *K-supermarket Okeroinen (Henalankatu 5, 15810 Lahti)*. Tilan toiminnasta huolehtivat Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n vapaaehtoiset. Ei ennakkoilmoittautumista.

Aivotreenit

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla*. **Huomio!** Kokoontumisaika muuttunut. Ei ennakkoilmoittautumista.

Hollolan Muisteluryhmä

Ikäihmisten muisteluryhmään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Ryhmässä vietetään aikaa muistelen ja keskustellen. Ohjaajana toimii yhdistyksen vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu *Hollolan Uimahallin monitoimitilassa (Terveystie 8 A, Hollola)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Markkinakahvit

Järjestetään perinteisenä Lahden markkinapäivänä *yhdistyksen toimistolla*. Tapaaminen alkaa maksut-

tomalla kahvitarjoilulla klo 12.30, jonka jälkeen klo 13.00 on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kts. tarkempi ohjelma sivulta 41) ja lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. **Huomio!** Tapauksia ei ole heinä-elokuussa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Skip-Bo korttikerho

Avoim korttikerho kokoontuu *yhdistyksen toimistolla* Skip-Bo korttipelin ja kahvikupposen ääressä. **Huomio!** Kokoontumisaika muuttunut. Ei ennakkoilmoittautumista.

Wanhan Herran Muistikerho

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

Yhdistyksen toimiston osoite on:
*Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs.,
15110 Lahti*

Huomio!

Vapaaehtoisille suunnatut tapahtumat löytyvät sivulta 49.

TAMMIKUU

2.1.2017 maanantaina **Toimisto avoinna jälleen loman jälkeen**, päivystys klo 9.00 - 12.00.

4.1.2017 keskiviikkona **Markkina- kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Liikunta”. Kts. mainos sivulta 41.

9.1.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

11.1.2017 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

13.1.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

20.1.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

23.1.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

23.1.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

27.1.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

HELMIKUU

1.2.2017 keskiviikkona **Markkina- kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Tulevaisuuden muistelu”. Kts. mainos sivulta 41.

3.2.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

6.2.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

6.2.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

6.2.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

8.2.2017 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

10.2.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

10.2.2017 perjantaina **Sinfonia Lahti:**
Sata vuotta suomalaista viihdettä
-konsertti *Sibeliustalolla (Ankkurika-*
tu 7, Lahti) klo 13.00 - 15.00. HUO-
MIO! MUISTIYHDISTYKSEN LI-
PUT ON LOPPUUNVARATTU!
Lipun jo varanneille tiedoksi: Liput
28 euroa / hlö, maksu käteisellä yh-
distyksen toimistolle (Hämeenkatu
5 A 4, Lahti). Liput on noudettavis-
sa toimistolta 23.1.alkaen. Lisätiedot:
Nina Reimari, p. 044 504 3030.

14.2.2017 tiistaina **Naistenilta yhdis-**
tyksen toimistolla (*Hämeenkatu 5 A*
4, 2 krs., Lahti) klo 16.00 - 18.30. Mu-
kavaa ja virkistävää ohjelmaa naisille
Ystävänäpäivän kunniaksi. Tilaisuus
järjestetään yhteistyössä Päijät-Hä-

meen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n
kanssa. Ilmoittautumiset 9.2. men-
nessä: [petra.behm@ph-muistiyhdis-](mailto:petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi)
tys.fi tai p. 044 727 3010.

17.2.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

20.2.2017 maanantaina **Skip-Bo**
korttikerho klo 12.00 - 14.00. Kts. li-
sää sivulta 42.

20.2.2017 maanantaina **Aivotreenit**
klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

24.2.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

TALVILOMA VK 9: Toimisto suljettu.
Ei päivystystä 27.2.-3.3.2017.

MAALISKUU

3.3.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

6.3.2017 maanantaina **Skip-Bo kort-**
tikerho klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää
sivulta 42.

6.3.2017 maanantaina **Hollolan Muis-**
teluryhmä (*Terveystie 8 A, Hollola*)
klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

6.3.2017 maanantaina **Aivotreenit**
klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

7.3.2017 tiistaina **Aivoterveysin-**
fopiste *Terveyskioskilla (Kauppakes-*
kus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohja-
kerros, Lahti) klo 10.00 - 13.00. Tule
keskustelemaan aivoterveyteen liitty-
vistä asioista.

8.3.2017 keskiviikkona **Markkina-**

AIVOVIKKO VK 11**(13.-19.3.2017)**

Teemana on ”Aivoterveyttä läheltä”.

15.3.2017 keskiviikkona **Yleisöluento ”Miksi treenaisin aivojani?”** (*Lahten aikuiskoulutuskeskus, Kirkkokatu 16*) klo 17.00 - 18.00. Kts. lisää sivulta 35.

Lisäksi **aivoterveysinfopisteitä maakunnissa ja Avoimet ovat Muistiyhdistyksen toimistolla**. Tarkeimmat tiedot löytyvät viikolla 7 osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

Aivoviikon tapahtumat ovat kaikille avoimia ja maksuttomia.

kahvit klo 12.30 - 14.00. Teemana ”MM-kisojen jälkihöyryt”. Kts. mainos sivulta 41.

8.3.2017 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

10.3.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

16.3.2017 torstaina **Yhdistyksen kevätkokous** klo 19 alkaen toimistolla (*Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti*). Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

17.3.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

20.3.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

20.3.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

24.3.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

31.3.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

HUHTIKUU

3.4.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

3.4.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

3.4.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

5.4.2017 keskiviikkona **Markkina-
kahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Hyvä uni”. Kts. mainos sivulta 41.

7.4.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

12.4.2017 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

21.4.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

24.4.2017 maanantaina **Skip-Bo**

korttikerho klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

24.4.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

26.4.2017 keskiviikkona **Miestenilta** klo 16.00-18.30. Ensin keilailua *Lahden Hohtokeilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)* klo 16.00–17.00 ja sen jälkeen ohjelmaa osoitteessa *Päijänteenkatu 1, 15140 Lahti*. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 12.4. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

28.4.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

TOUKOKUU

3.5.2017 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Kaatumisten ennaltaehkäisy”. Kts. mainos sivulta 41.

5.5.2017 perjantaina **Ainon Tupa** (*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 - 12.00. Kts. lisää sivulta 42.

8.5.2017 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

8.5.2017 maanantaina **Hollolan Muisteluryhmä** (*Terveystie 8 A, Hollola*) klo 14.00 - 15.00. Kts. lisää sivulta 42.

8.5.2017 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 42.

10.5.2017 keskiviikkona **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 13.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 42.

12.5.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

19.5.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

22.5.2017 maanantaina **Skip-Bo**
korttikerho klo 12.00 - 14.00. Kts. li-

sää sivulta 42.

22.5.2017 maanantaina **Aivotree-**
nit klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivul-
ta 42.

26.5.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

KESÄKUU

1.6.2017 torstaina **Kesäretki Ver-**
laan. Ennakkoilmoittautuminen.
Kts. mainos sivulta 15.

2.6.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

7.6.2017 keskiviikkona **Markkina-**
kahvit klo 12.30 - 14.00. Teemana

”Kesäjuhla”. Kts. mainos sivulta 41.

9.6.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

16.6.2017 perjantaina **Ainon Tupa**
(*Hennalankatu 5, Lahti*) klo 10.00 -
12.00. Kts. lisää sivulta 42.

HEINÄKUU

KESÄLOMA VK 26-30: Toimisto suljettu. Ei päivystystä 26.6. - 31.7.2017.

Kirjaimet sekaisin...-tehtävän oikeat vastaukset (sivulta 50)

1. Sauli Niinistö 2. Kimi Räikkönen 3. Esko Salminen 4. Marita Taavitsainen
5. Karita Mattila 6. Kirsti Paakkanen 7. Ismo Kallio 8. Tarja Halonen

Muuta ohjelmaa kevätkaudella 2017

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 muistisairaanhoidon omaisille. Kurssi järjestetään yhteistyössä PHSOTEY:n kanssa ja se kestää kolme iltapäivää. Keväällä järjestetään kurssi yli 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti)*. Ennakkoilmoittautuminen.

Lisätietoja:

Nina Reimari,
p. 044 504 3030.

Aivotreenit hankkeen toiminta

Ryhmätoiminta jatkuu tammikuussa. Ryhmäaikataulut tiedotetaan ryhmäläisille joulukuussa 2016.

Koulutukset:

Hankkeessa koulutetaan vapaaehtoistyöntekijöitä Ahaa! Aivotreenit -ryhmien ohjaajiksi. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ja aivojenharjoittelusta, ota yhteyttä!

Lisäksi hankkeessa järjestetään kognitiivisen harjoittelun koulutusta ammattilaisille. Kts. lisää sivulta 31.

Lisätietoja:

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

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) (4 x kk)

Läheisten ryhmät:

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

- Päiväryhmä omaisille, jossa keskustelun lisäksi tehdään kognitiivisia harjoitteita (n. 3:n vkon välein)

Lisäksi alueellisia läheisten ryhmiä
on Hollolassa, Heinolassa, Orimattilassa, Nastolassa sekä Sysmässä. Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan

vertaisryhmätoimintaan, ilmoittaudu rohkeasti mukaan!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut koko kauden ajan:

Nina Reimari, puh. 044 504 3030

Sari Sutela, puh. 044 304 3001

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE!

Kevätkauden avajaiset keskiviikkona 11.1.2017 klo 16.00

Uudet ja vanhat vapaaehtoistoimijat, tervetuloa mukaan suunnittelemaan kauden sisältöä ja vaihtamaan kuulumisia. Paikkana yhdistyksen toimisto (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti). Ilmoitathan tulostasi 9.1. mennessä: toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai p. (03) 735 1681

MuistiKerttujen tapaamiset tammi-toukokuussa

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut tapaa yhdistyksen toimistolla kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm. myyjäisiin. Tapaamispäivät: ke 18.1., ke 22.2., ke 29.3., ke 19.4. ja 17.5. klo 13.00 - 15.00. Lisätietoja: Sari Sutela, p. 044 304 3001 tai sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

Ainon Tuvan päivystyksestä kiinnostuneet

Ikäihmisten kohtaamispaikka (K-Supermarket Okeroinen, Hennalankatu 5, Lahti), tilan toiminnasta huolehtivat vapaaehtoiset.

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

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Kaipaamme vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Onko sinulla aikaa, kaipaako kivaa tekemistä ja haluaisitko olla hyödyksi? Maksuton kurssi järjestetään 8.-9.2. sekä 15.2. klo 16.30 - 19.30, Ystäväpirtillä (Hirsimetsäntie 64, 15200 Lahti) yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset 25.1. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKaveri -koulutuksesta kiinnostuneet

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

Aivoviikon (vk 11) avustustehtävistä kiinnostuneet

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

Kevätkauden päätöstapahtuma keskiviikkona 31.5.2017

Paikka, tarkempi aika ja ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

Kirjaimet sekaisin...

Laatinut: Seppo Heikkinen

Ketkä suomalaiset julkisuuden henkilöt näistä nimistä tulee?

- | | | | |
|-------------------|---------------------|------------------|------------------------|
| 1. NAULITSI ÖISIN | 2. KIIRE MÄNNIKKÖ | 3. SELIM OKSANEN | 4. MAINITSEVAT TARINAA |
| 5. KITA IMATRALTA | 6. KERNAASTI PANKKI | 7. LASI KOLMIO | 8. ANTERON LAHJA |

Ratkaisun helpottamiseksi tässä oikeat nimet satunnaisessa järjestyksessä:

Esko Salminen, Marita Taavitsainen, Tarja Halonen, Ismo Kallio, Kimi Räikkönen, Kirsti Paakkanen, Sauli Niinistö, Karita Mattila.

Oikeat vastaukset sivulla 47.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle.

Osoite: Hämeenkatu 5 A 4, 15110 Lahti

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

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



Marie-koti muistisairaille ikäihmisille

Kärpäsenmäellä sijaitseva Marie-koti on Lahden ensimmäinen muistisairaiden hoitoon erikoistunut hoivakoti

Tarjoamme muistisairaille ikäihmisille ihanteellisen ympäristön luonnon keskellä. Marie-kodin sisätilat ja piha-alue muodostavat kokonaisuuden, jossa liikkuminen on vapaata ja turvallista. Meillä on myös oma sauna ja uima-allas, joista asukkaat pääsevät nauttimaan. Ateriamme ovat talon oman keittiön valmistamia, lisäksi kotimaisen Doctagonin lääkäri käy Marie-kodissa säännöllisesti.

Marie-kotiin voi tulla asumaan itse maksaen tai palvelusetelillä. Järjestämme lisäksi vuorohoitoa omaishoitajien vapaapäiviksi niille, jotka ovat saaneet kunnan myöntämän palvelusetelin.

Ota yhteyttä - kerromme lisää!

Asiakkuuspäällikkö Anne Manninen
P. 040 505 1212 • anne.manninen@dila.fi
www.dila.fi/dilakodit



Emme tavoittele toiminnallamme voittoa, vaan mahdollisen ylijäämän ohjaamme lahtelaisten hyväksi diakoniatyön muodossa.

 **DILA** PALVELUT

Hyvän elämän puolesta

Diakonialaitos Lahti Vuorikatu 4, 3. krs, 15110 Lahti • www.dila.fi
Asumispalvelut • Kotihoitopalvelut • Fysioterapia • Ravitsemispalvelut



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



Palvelutalo Huilissa ja Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asumkaaksemme

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



Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs
15110 Lahti

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