

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2011 (kesä-syksy)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Hämeenkatu 9 A 23
15110 Lahti
(Maakuntatalo, 5 krs.)

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

Puheenjohtaja

Jouni Helén
Puh. 040-744 0510

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä
Puh. 0440-867 710

Taloudesta vastaava/tilitoimisto

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

Toimistoajat

Maanantai ja perjantai klo 9-12

Muistiluotsi-projekti

Projektivastaava

Eva Koskimaa
eva.koskimaa@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 044-504 3030

Projektityöntekijä

Leea Siltala
leea.siltala@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 050-407 2254

LaaVa-tukiprojekti

Projektivastaava

Virpi Veijanen
virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 044-304 3001

Projektityöntekijä

Elisa Ahonen
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 050-5696 311

Tässä numerossa:

Puheenjohtajalta	4
Päätoimittajan tervehdys	5
Muistiluotsin terveiset	7
LaaVa-projektin terveisiä	8
Muistihoitajat tutuksi!	10
Muistot ja terveystiedot tikulle	12
Ettonet – omassa kotona	16
Muistisairaudet ja liikunta	20
Tunne arvosi – vaali valtimoitasi	24
Juhani Töytärin terveiset	28
Runonurkka	30
Kauden tapahtumia	32
Aivoterveystä arkipäivää: Elämänhallinta	36
Lääkäri vastaa	40
Iriksen keittiössä	42
Aivojumppa	44
Tapahtumat	50
Vitsinurkka	55

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti.
Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa. Jäsenmaksu 15 €/vuosi.

Taitto ja kansikuva: Tuomo Veijanen
Painatus: Tuoterengas, Lahti 2011

Puheenjohtajan tervehdys!

Olen aloittanut Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen puheenjohtajan tehtävissä 1.1.2011. Kyseessä on oman toimeni ohella hoidettava luottamustehtävä. Kiitän Teitä, jotka olette minua tähän tehtävään esittäneet, minua kohtaan osoittamastanne luottamuksesta. Teen parhaani, jotta osoittautuisin luottamukseenne arvoiseksi.



Peruskoulutukselta olen sairaanhoitaja. Minulla on pitkä työkokemus mielenterveystyön, päihdehoidon sekä ikääntyneiden hoidon saralta sekä perustehtävistä sairaanhoitajana että erilaisista hallinnollisista / esimiestehtävistä. Humanistisia arvoja kunnioittavana minulle on ollut aina sydäntä lähellä He, jotka syystä tai toisesta eivät pysty määrätietoisesti ajamaan omaa etuaan tai ovat muutoin avun tarpeessa.

Päätoiminen työpaikkani on Hollolan palvelutaloyhdistys Huili ry, jossa työskentelen toiminnanjohtajana. Yhtenä keskeisenä asiakasryhmänä meillä Huilissa on keskivaikeasti ja vaikeasti muistisairaajat ihmiset. Työssäni kohtaan myös ihmisiä jotka elävät tilanteessa jolloin muistisairaus antaa ensimmäisiä merkkejään olemassaolostaan. Pyrimme toiminnallamme niin Huili ry:ssä kuin Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksessä vastaamaan tähän inhimilliseen hätään niillä keinoilla, joita meillä on käytettävissä. Huili ry yhdistyksenä tekee yhteistyötä Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa. Olemmehan yhteisellä asialla saman asiakaskunnan parhaaksi. Toivon ja uskon, että yhteistyömme syvenee yhteisen asiakaskuntamme parhaaksi.

Kuun alussa toteutettavien markkinakahvien merkeissä olen jo ehtinyt tutustua pieneen osaan jäsenistöstämme. Toivon näkeväni Teitä, Hyvät Jäsenet, markkinakahvien lisäksi myös muissa yhteisissä tilaisuuksissamme. Tavataan, tutustutaan, ja edistetään yhteistä asiaamme.

Terveisin Jouni Helén

Päätoimittajan tervehdys!

Kesä on saapunut ja on tullut aika lähestyä vuoden 2011 toisella jäsenlehdellä. Lehti on kokenut pieniä uudistuksia, tapahtumapalsta on saanut uuden, toivottavasti selkeämmän ulkoasun. Lehdessä on mukana jälleen mm.muistihoidajan esittely, yhteistyökumppaneiden terveisiä sekä pientä puuhaa aivoille kesäksi.

Syksyn toiminnot starttaavat jälleen elokuussa, kun jo perinteeksi muodostunutta grilli-iltaa vietetään, tänä vuonna Hollolan seurakunnan leirikeskus Parinpellossa. Syyskuussa on Muistiviikko jota vietetään jälleen aktiivisesti muistiasioiden markkinoinnissa alueella. Syksyksi on luvassa myös virkistystä; teatteriretki Lahden kaupunginteatteriin uutta musikaali Cabareta katsomaan sekä jouluostosretki Lempäälän Ideaparkiin. Tarkempia tietoja näistä retkistä löytyy lehden sivuilta, kurkataa ja ilmoittautukaa ajoissa!

Projekteissa eletään jännittäviä aikoja, kun sekä Muistiluotsi että LaaVa-projektit toimivat viimeistä vuottaan. Uusia kehittämishankkeita on haettu ja niistä odotetaan vastausta saapuvaksi joulukuun puolella välissä. Siihen asti porskutellaan eteenpäin vahvoin tuulin ja katsotaan joulukuun jälkeen millaisia uusia tuulia on luvassa vuodesta 2012 eteenpäin.

Minä toivotan kaikille lukijoille ihanaa, aurinkoista kesää ja virkistävää ja aktiivista syksyä!

Virpi Veijanen



CABARET

Amerikkalaisen kirjailijan ja englantilaisen yökerholaulajattaren tulinen rakkaustarina kiehtovassa, kansainvälisessä Berliinissä, jossa yökerhoelämä ja kaikenlainen rakkaus kukoistaa. Seremoniamestarin roolissa huikea Jorma Uotinen! Weimarin tasavallan 30-luvun yökerhoelämä on kiehtovaa ja kiihkeää. Berliini on aikakautensa kabaree-elämän ehdoton ykköspaikka. Sally Bowleskin haluaa tähdeksi, siksi hän on tullut Berliiniin. Kit Kat Klubilla kommentoidaan ympäröivän maailman tapahtumia kunnon kabaree-meiningillä. Klubin sieluna toimii seremoniamestari Jorma Uotinen, joka laulaa ja tanssii itse, mutta on tehnyt myös koreografiat kaikkiin häikäisevän monimuotoisiin tanssi-numeroihin. Kaikki tuntevat laulut *Money makes the world go around* tai *Cabaret*.

**Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää jäsenilleen
teatteriretken Lahden kaupunginteatteriin
katsomaan syksyllä ensi-iltansa saavaa **musikaali**
Cabareta lauantaina 17.9.2011.
Esitys alkaa klo 13.00.**

Paikkoja on varattu **40 kpl** ja retken omavastuuosuushinta on **30 euroa/hlöä** joka sisältää teatterilipun ja väliaikatarjoilun (kahvi/tee + leivos). Omavastuuosuus kerätään tilisiirtolomakkeella jonka saa teatteripäivänä, samoin kuin teatterilipun. Saavuthan ajoissa teatterille, yhdistyksen työntekijät odottavat pääsisäänkäynnin luona.

Ilmoittautumiset viim. ke 7.9.2011 mennessä
Virpi Veijanen puh. 044-304 3001
tai Elisa Ahonen puh. 050-5696 311.

Tervetuloa!

Muistiluotsin terveiset

Muistiluotsin viimeinen projektivuosi on ehtinyt kesän kynnykselle. Aika on rientänyt kuin siivillä, sillä vastikään Leean kanssa Muistiluotsia starttailimme ☺

Kaikki Muistiluotsit ympäri suomen maan hakevat Ray:n kautta kohdennettua toiminta-avustusta Muistiluotsitoiminnan jatkumisen turvaamiseksi. Asian tiimoilta pidettiin Muistiluotsien ja Ray:n yhteinen seminaari Espoossa 7.6.2011, jossa saimme ohjeistusta avustuksen hakemiseen. Eli kesän ja alkusyksyn aikana kaikissa Muistiluotseissa laitetaan tulevaisuuden toimintasuunnitelmat paperille. Raha-automaattiyhdistyksellä toiminta-avustushakemukset on oltava 30.9.2011 mennessä.

Suunnitteluvaiheessa on käyty yhteistyöneuvotteluja yli maakuntarajojen. Päijät-Hämeen, Kanta-Hämeen ja Kouvolan seudun Muistiluotsit ovat jo löytäneet paljon yhteistyömuotoja, joita toteutetaan kohdennetun toiminta-avustuksen turvin tulevaisuudessa. Yhteistyön tarkoituksena on hyödyntää kunkin alueen Muistiluotsien erityisosaamista ja asiantuntemusta. Onhan verkostossa ja yhteistyössä valtava voimavara kaikelle toiminnalle.

Tulevaisuuden suunnitelmat ”pörräävät” ajatuksissa, mutta luottavaisin mielin lähdemme kesälaitumille keräämään voimia uusiin haasteisiin.

Aurinkoisia kesäpäiviä Muistikkeen lukijoille toivottelevat Muistiluotsin ”tytöt” Eva ja Leea

LaaVa-projektin terveisiä!

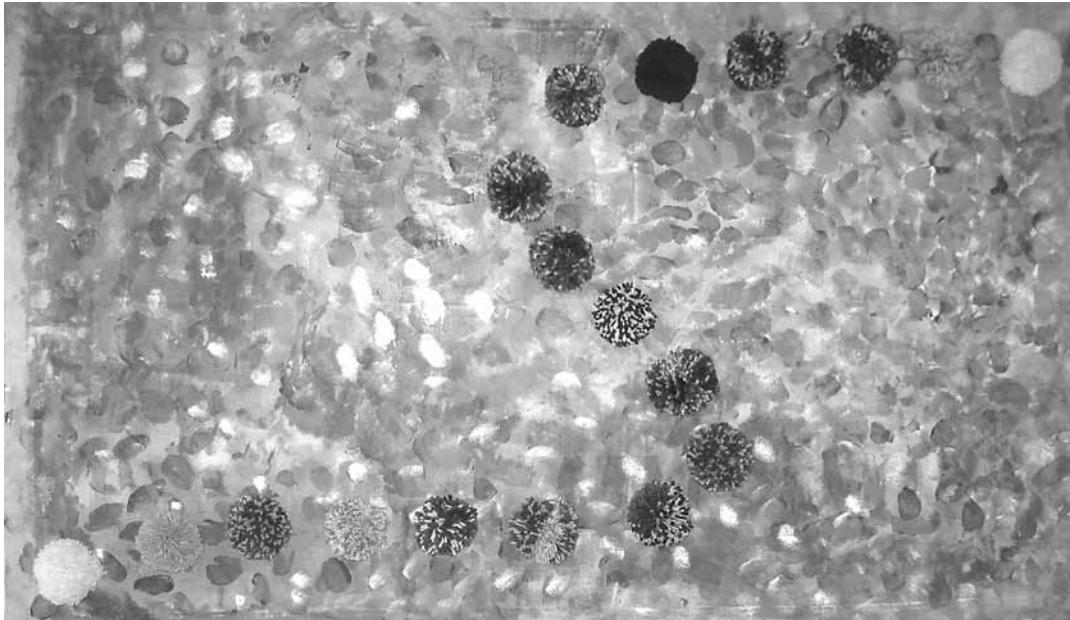
Projekti lähenee loppuaan, viimeiset puoli vuotta on toimintaa jäljellä. Kulunut puolivuotinen on ollut erityisen aktiivinen, olemme saaneet paljon uusia innokkaita ryhmäläisiä ja toimijoita mukaan toimintaamme.

Viimeinen toimintavuosi on kirjoittanut monella lailla meitä luovaan toimintaan ja talven aikana kokosimme vertaistukiryhmiemme kanssa videokuvateoksen jossa kerrotaan ryhmien toiminnasta. Ryhmäläiset halusivat teokseen sanat, joilla olisi heille jotakin merkitystä ja kappaleeksi valikoitui Indica yhtyeen "Ikuinen virta" laulu.

Laulun innoittamina teimme vielä seinäteoksen, johon on palasensa tehnyt jokainen ryhmäläinen. Teoksessa pallot kiertävät kangasta elämän virtana, valosta lähdetään, elämässä voi tulla ylämäkiä, jopa mustiakin hetkiä, mutta matka jatkuu kohti valoa jälleen.

Alla olevan kuvan ja laulun sanojen siivittämänä, haluan kiittää ahkeria ryhmäläisiämme mahtavasta talvesta ja keväästä, toivottaa kaikille ihanaa kesää, syksyllä taas tapaamme toiminnan merkeissä!

Terveisin Virpi Veijanen



Indica: Ikuinen virta

*Mun vuodet vähenee
ne ilmaan ohenee
kuin savu taivaaseen.
Mun jälkeeni ei jää
kai mitään kestävää
pois kaikki häviää.
Mä hiekkalinnan teen
se vaipuu paikoilleen
ei kestä huomiseen.
On turha rakentaa
polkua jatkuvaa
jos kaikki katoaa.*

*Entä jos elämän ikuinen virta
katkeaa kuin lahonnut silta?
Entä jos eksyn matkalla laivaan
voinko mä rakentaa tuhkasta taivaan?
Ainoa varma on vain tämä hetki
heikolla jäällä käy sieluni retki.
Anteeksi Luoja rauhaasi vaivaan
voinko mä rakentaa tuhkasta taivaan?*

*Sä säästät lippaaseen
rahat käytät korkoineen
kai taloon kiviseen.
Vaan miksi uskot niin
jos sulle pedattiin
vain sänky sammaliin.*

*Entä jos elämän ikuinen virta
katkeaa kuin lahonnut silta?
Entä jos eksyn matkalla laivaan
voinko mä rakentaa tuhkasta taivaan?
Ainoa varma on vain tämä hetki
heikolla jäällä käy sieluni retki.
Anteeksi Luoja rauhaasi vaivaan
voinko mä rakentaa tuhkasta taivaan?*

Muistihoidajat **tutuksi!**

1

Mitä haluaisit kertoa itsestäsi ja työstäsi?

Muutin vuonna 1985 Padasjoelle ja kotijoukkoihin kuuluu tällä hetkellä puoliso, kaksi kissaa ja yksi lapinporokoiria. Kolme tytärtä ovat jo muuttaneet kotoa ja kaikki opiskelevat tällä hetkellä Lahdessa.

Olen tehnyt erilaisia sairaanhoi-

tajan ja terveydenhoitajan töitä ja tällä hetkellä olen sairaanhoitajan toimessa Padasjoen terveysasemalla avovastaanotolla. Parina päivänä viikossa teen muistihoidajan töitä, keskiviikkoisin Padasjoella ja torstaisin Asikkalassa.

2

Millainen on tavallinen päiväsi?

Työpäiväni vaihtelevat hyvin paljon, sillä avovastaanotolla ei koskaan tiedä millainen potilas tulee apua hakemaan. Työhöni kuuluu ajanvarausta, neuvontaa, lääkäreiden avustamista, sairaanhoitajan vastaanoton pitämistä ym.

Muistihoidajapäivinä otan vastaan asiakkaita, jotka tulevat muistiselvittelyihin tai diagnoosin jälkeisille seurantakäynneille. Tarvittaessa

teen myös kotikäyntejä. Yhteydenpito omaisten kanssa on iso osa työtäni ja heidän tukemisensa koen hyvin tärkeänä. Muistisairaus on rankka koko perheelle ja vaatii myös läheisten huomiointia ja neuvontaa.

Yhteistyö muiden hoitavien tahojen kanssa on oleellinen osa työpäivää, esim. lääkäreiden ja kotihoidon työntekijöiden kanssa.

3

Mikä sinusta on parasta työssäsi?

Parasta työssäni on sen vaihtelevuus ja hyvä työyhteisö. Mukavat työkaiverit kannustavat ja jokaisena aamuna on ollut mukava tulla töihin. Muistisairauksien tutkimus ja hoito on kehittynyt huimasti viime vuosi-

na ja on mielenkiintoista seurata sitä työssäni näin läheltä.

Onneksi saimme Oivaan oman geriattrin, jonka johdolla voimme tehdä omaa kehitystyötämme ja luoda uusia yhteistyömuotoja.

4

Mitkä asiat koet tärkeimpinä muistisairauksissa ja niiden ennaltaehkäisyssä?

Muistisairaudet ovat olleet paljon esillä mediassa ja toivonkin, että se madaltaa kynnystä hakeutua tutkimuksiin mahdollisimman varhain. Hoitohenkilökunnan tulee tiedottaa riittävästi riskitekijöistä ja puuttua niihin ajoissa. Paikallinen Muistiyhdistys tekee todella hyvää työtä muistisairauksien hoidon ja ennaltaehkäisyn parissa. Kuten jo aiemmin mainitsin omaisten jaksamisen tukemisen koen hyvin tärkeänä.

5

Mitä terveisiä haluaisit lähettää yhdistyksen jäsenille?

Lumina ja kylmä talvi on takana ja käymme kohti valoisampaa aikaa. Toivotan kaikille lukijoille aurinkoista ja lämmintä kesää. Nautitaan luonnon vihreydestä ja lintujen sirkutuksesta.

Muistot ja terveystiedot tikuille

*Miten saada hajallaan
oleva muistitieto ja erilaiset
dokumentit taltioitua
jälkipolvia varten?*

*Miten minut saa
motivoitua seuraamaan
terveyttäni?*

*Miten minua hoitavat saavat
käsityksen siitä, kuka minä olen ja
mikä on minulle tärkeää?*

Näihin kysymyksiin uudenlaisen lähestymistavan tarjoaa Päijät-Hämeessä syksyllä 2010 käynnistynyt Tikutus-hanke.

Ihmisen terveystiedot ovat usein hajallaan eri tietojärjestelmissä, puhumattakaan elämänhistoriallisesta tiedosta, joka usein sijaitsee vain ihmisen omassa päässä.

Helsingin yliopiston ja Lappeenrannan teknillisen yliopiston yhteistyönä toteutettavan kolmevuotisen Tikutus-hankkeen tavoitteena on kehittää muistojen taltioimiseen sekä terveyden edistämiseen kannustavia sisältöjä ja toimintamalleja. Välineenä käytetään yksinkertaista ja edullista teknologiaa eli usb-muistitikkuja. Hanke saa rahoitusta Euroopan aluekehitysrahastosta.

Hankkeessa kehitetään kahta erilaista, mutta myös toisiinsa liittyvää konseptia: terveystikkua ja muistutikkua.

Turvaa ja terveyttä taskukoossa

Terveystikun ideana on, että se toimii turvavälineenä akuuttien sairastumistapausten varalta – se on ikään kuin nykyaikaistettu versio SOS-pasista. Tikkuun voidaan tallentaa hätätilanteessa tarvittavat suhteellisen pysyvät perustiedot (nimi, osoite, lähiomaisen yhteystiedot, veriryhmä, allergiat jne.); tikku tarjoaa tällöin hoitohenkilökunnalle kriittisen tärkeää tietoa hätätilanteessa, erityisesti vieraalla paikkakunnalla tai ulkomailla.

Terveystikku toimii myös oma-

hoidon, oman terveyden seurannan ja edistämisen välineenä. Tikkuun voidaan tallentaa monipuolinen valikoima terveyteen liittyviä testejä ja seurantataulukoita. Tavoitteena on, että se innostaisi ihmisiä seuramaan ja huoltamaan terveyttään ja elintapojaan. Tikkuun voi tallentaa myös esimerkiksi hoitotahtoon liittyviä tietoja.

Elämänhistoria talteen

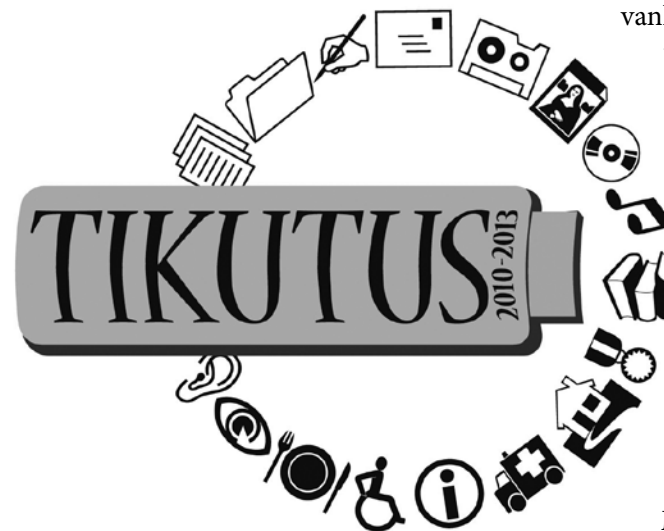
Muistelutikun taustalla on ajatus siitä, että ihminen on elämäkerrallinen olento, jonka muisti – saati sitten muistot – eivät koskaan katoa kokonaan.

Muistelutikku voi sisältää valokuvia ja muuta materiaalia ihmi-

sen elämänvaiheista, harrastuksista, mielenkiinnon kohteista ja toiveista. On tullut vahvasti esiin se, että valokuvien ja tekstien ohella ääni on merkittävä osa muisteluainesta – ainakin lasten ja lastenlasten iloksi olisi hyvä taltioida omaa ääntään ja vaikkapa syntymäseutunsa murretta; laulamalla, tarinoimalla, luke-malla, miten vain itse haluaa.

Parhaimmillaan muistelutikku edistää sukupolvien välistä vuorovaikutusta ja hiljaisen tiedon siirtymistä sukupolvelta toiselle. Kun toimintakyky heikkenee, muistelutikku ehkäisee maailman kapenemista. Tikku antaa myös hoitohenkilökunnalle uuden työtä tukevan välineen. Vahvempi sidos ihmisen elämänhistoriaan mahdollistaa sen, että vanhoja ihmisiä ei kohdella vain potilaina vaan ihmisinä, joilla on ainutkertainen elämäntarina – myös silloin, kun toiminta- ja ilmaisukyky on rajoittunut.

Keskeistä on, että jokaisen muisteluaines koostuu itselle tärkeistä henkilökohtaisista kokemuksista ja mielenkiinnon kohteista. Niinpä jokainen muistelutikku on erilainen ja ainutkertainen. Muistelutikun käyttäjä määritte-



lee mahdollisuuksien mukaan viime kädessä itse, millaisia omaan elämänsä liittyviä asioita hän haluaa tikkuihin tallentaa, miten näitä jäsenetään ja kenen kanssa näitä tallenteita katsotaan.

Käyttäjänsä näköinen tikku

Hankkeen toimintatapa on käyttäjälähtöinen. Tikkujen sisältöjä kehitetään ja kokeillaan aidoissa toimintaympäristöissä erilaisten käyttäjien kanssa. Hankkeen aikana kerätään tutkimusaineistoa, jonka avulla arvioidaan mm. tikkujen käytön vai-

kutuksia ja käytettävyyttä elinkaaren eri vaiheissa ja eri käyttäjäryhmillä – skaala on aktiivisista työikäisistä vakavasti muistihäiriöisiin.

Hankkeessa lähdettiin keväällä 2011 liikkeelle 12 pilotin voimin. Näiden kautta on saatu jo paljon arvokasta tietoa siitä, millaisissa tilanteissa tikkukonsepti parhaiten toimii.

Päivi Kuosmanen

Suunnittelija

Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia

LaaVa-tukiprojektin kokemuksia tikku-pilotoinnista

LaaVa-tukiprojekti lähti mukaan tutkimus hankkeeseen v. 2010 lopussa. Tarkoituksenamme on tehdä esimerkkitikku työikäisenä muistisairauteen sairastuneille. Pääajatuksena on ”mitä työikäisenä muistisairauteen sairastuneen tikku pitäisi pitää sisällään”.

Meillä oli valmiina aktiivinen ja innovatiivinen ryhmä; Muistiryhmä, jolle ehdotimme kyseisen tikun tekemistä. Ryhmäläiset ottivat haasteen innokkaasti vastaan ja vuoden 2011 alussa aloitimme tikun suunnittelun.

Tikkua on kehitetty pitkän aikaa kevyttä ja runko alkaa olla valmis.

Uuden ulottuvuuden hankkeeseen toi ATK-puolen huomiointi. Nyt hankkeessa on mukana henkilö, joka suunnittelee LaaVan esimerkkitikkuun omaa käyttöliittymää, joka tuo selkeyttä tikun käyttöön. Tämän myötä asiat löytyvät tikulta sujuvammin. Tikussa on vielä kehitettävää, mutta runko on jo hyvällä mallilla...

Elisa Ahonen



Muistiliitto ja WSOYpro on toimittanut uuden kirjan työikäisten muistista ja muistisairauksista. Kirja on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, muistiasioista kiinnostuneille ja omaisille ja sairastuneille. Kirjaa voi tilata Muistiyhdistyksen kautta, kirjan kappalehinta on 42 euroa.

Tilaukset: Elisa Ahonen, puh. 050-5696 311 tai Virpi Veijanen puh. 044-304 3001

Granö, Sirpa - Härmä, Heidi: Työikäisen muisti ja muistisairaudet

”Muisti ja muistisairaudet puhuttavat kaiken ikäisiä ihmisiä. Työelämä on muuttunut entistä enemmän aivoja ja muistia kuormittavaksi ja yhä useampi havaitsee unohtavansa tärkeitäkin asioita. Miten muisti toimii ja miten siitä voi pitää hyvää huolta? Miten muistia tutkitaan, mitkä ovat ennaltaehkäisyn mahdollisuudet ja mitkä perimän osuus sairastumisessa?

Työikäisiä muistisairaita on Suomessa arviolta 7000-10000. Mitä on työikäisenä muistisairauteen sairastuneen hyvä hoito ja kuntoutus? Miten muistisairaus vaikuttaa muuhun perheeseen? Entä miten ammattihenkilöt ja läheiset voivat tukea muistisairaantuneen kuntoutumista ja koko perheen hyvää arkea? Miten turvata tämän työterveyshuollon ja vanhustalvelujen väliin putoavien ihmisten oikeus arvokkaaseen ja hyvään elämään

etenevän muistisairauteen kanssa?

Työikäisen muisti ja muistisairaudet -kirja kokoaa muistin ja muistisairauksien sekä niiden hoidon ja kuntoutuksen perusasiat työikäisen ihmisen näkökulmasta. Muistiliitto on potilas- ja omaisjärjestö, joka kirjan avulla haluaa nostaa työikäisten muistisairaudet esiin neurologisena sairautena muiden joukossa. Vahvana kirjassa kuuluu työikäisten muistisairaiden ja heidän läheistensä ääni.

Kirjoittajina ovat mm. neurologian erikoislääkäri Kati Juva, psykoterapeutti Sanna Aavaluoma sekä muistikouluttajat ja taikurit Martti Vannas ja Jarmo Luttinen. Kirja on tuotettu osana RAY-rahoitteista Erityisosaamiskeskus työikäisille -hanketta ja se ilmestyi kansainvälisellä Aivoviikolla maaliskuussa 2011.

Ettonet

– omassa kotona

*”Elämänlaatua
senioreille – vapautta
toimintarajoitteisille”*

Näin Ettonet on määritellyt toimintansa tavoitteet. Tilastollisesti ikääntyvien osuus tulevina vuosina lisääntyy huomattavasti. Sen näemme julkisuudessa käytävissä keskusteluissa, kuinka Suomi tulee huolehtimaan vanhenevasta väestönsästä. Kuitenkin täytyy muistaa, että erikoistarpeita ei ole kaikilla senioreilla, vaan ne ovat kiinni ihmisen fyysisestä ja henkisestä kunnosta.

Oma koti on jokaiselle tärkeä. Onpa se sitten omakotitalo, osake tai palvelutalo, on sen tuettava asukaansa elämää niin arjessa, kuin työssä ja harrastuksissa.

Me ihmiset olemme erilaisia. Kaikki eivät voi täyttää keskivertoihmisen kuntoa tai mitoitus, joiden mukaan elinympäristömme on suunniteltu ja rakennettu. Meillä voi olla heikko selkä, voimaa vähemmän ikääntymisestä tai sairaudesta johtuen, liikeradat ovat rajoittuneet,

asioitten muistaminen haittaa toimintaa jne..

Ettonet Oy on huomionnut näitä ergonomisia lähtökohtia omissa tuoteratkaisuissaan kuitenkin siten, että aputoiminnot on integroitu tuotteisiin lähes näkymättömiin. Tavoitteena on säilyttää asuinympäristö kodikkaana ja viihtyisenä.



Toimitusjohtaja Arvo Pekuri



Ettonet Oy:n Lahden myymälä sijaitsee Hämeenkatu 10, Tuomitalossa, vastapäätä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n toimitiloja.

Ettonet Oy:n yrittäjät ovat itsekin lähes seniori-ikäisiä. Ikä ja pitkä työkokemus sisustamisen ja eri yritysten kehittämisessä antavat pohjaa asettua oman asiakaskuntansa asemaan mallistoa kehitettäessä. Tärkeintä on kuitenkin asiakkailta saadut tuote- ja kehitysvinkit, sekä heidän kanssaan tehdyt testikäytöt. Mallistoon on koottu joukko käytännöllisiä ja helppokäyttöisiä kalusteita sekä muita tuotteita aina turvaportaista purkinavaajaan! Niistä löytyy ratkaisuja päivittäisiin tarpeisiin ja ongelmiin, lahjaideoista puhumatta. Hyvin suunnitellut tuotteet an-

tavat käyttömukavuutta kaikenikäisille ja -kuntoisille ihmisille.

Muistihäiriöt on kasvava alue ikääntyvien sairauksien joukossa. Tälle alueella on tullut useita hyviä vinkkejä uusista tuotteista. Tänäpä-



Imukupeilla kiinnitettävä tukikahva toimii liikkumisen tukena ja auttaa tasapainon säilyttämisessä.

mallistosta löytyy erilaisia pulma- ja seurapelejä, joitten käyttö on hyvää treeniä aivoille.

Yksi tärkeimpiä tuotealueita Ettonetin mallistossa ovat makuulta ja istumasta liikkeelle pääsyä tukevat tuotteet. Silloin apuna ovat tuotteiden oikeat mitoitus ja erilaiset mekaaniset ja sähköiset mekaniisit, joita on helppo käyttää.

Tasapainokyvyn säilyttäminen ja kehittäminen on paras lääke kaatu-



Puinen Cublino noppapeli vaatii oveluutta ja päättelykykyä, jossa pelaajan itse tulee päättää nopan arvon. Mainio seurapeli, ohjeet Ettonetin kotisivuilla.



Kippis-nousuapu-tuolissa on ergonomisesti hyvä istuin-asento. Sähkön avulla toimiva nousuapumekanismi auttaa tuolista noustessa tai istuutuessa kallistamalla istuin-osaa.

misia vastaan. Ettonetin mallistosta löytyy tuotteita molempiin tarkoituksiin; on ikäihmisten käyttöön suunniteltua tasapainolautaa, tuotteita torjumaan liukastumista, sekä tukea kävelyyn tai peseytymiseen.

Lahdessa Ettonetiin myymälä sijaitsee Hämeenkadulla, ihan vastapäätä Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n toimitiloja. Siellä on mahdollista tutustua ja kokeilla kaikkia malliston tuotteita – pienesineistä kalusteisiin. Tulkaa tutustumaan, matkaa torilta on vain reilu kortteli.

Ettonet-mallisto on esillä myös Internetin osoitteessa www.ettonet.fi. Siellä on helppo perehtyä tuotteisiin tarkemminkin ja tehdä hankintoja helposti vaikka verkko-kaupassa.

”Ettonet on muutakin kuin iltapäivätorkut. Se on kodikkuutta, turvallisuutta ja elämäniloa.”

*Arvo Pekuri
Ettonet Oy*



Zorbas on joka kodin käyttöesine. Selkätuki ala-asennossa se on nojallinen keittiöjakkara, tuki ylös lukittuna turvajakkara.



Kokoon taitettuna keppiä on helppo kuljettaa matkoilla tai säilyttää laukussa. Avattuna se on toimiva kävelytuki, joka on samalla kevyt ja luja.

Muistisairaudet ja liikunta

Muistisairaudet aiheuttavat monenlaisia ongelmia sairastuneen fyysiseen toimintakykyyn joko suoraan tai välillisesti.

Muutoksia voi tulla kehon asentoon ja liikkumiseen sekä kehon hahmotus ja tasapaino voivat heikentyä. Lisäksi nivelet jäykistyvät ja lihasten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto heikkenee. Onneksi säännöllisellä liikunnalla voidaan tehokkaasti ennaltaehkäistä ja myös korjata jo aiheutuneita ongelmia.

Tämän artikkelin tarkoituksena on kertoa muistisairauksien aiheuttamista fyysisen toimintakyvyn ongelmista ja niiden syistä ja opastaa oikeanlaiseen ennaltaehkäisevään, kuntoa kohottavaan sekä sitä ylläpitävään liikuntaan.

Fyysisen toimintakyvyn muutokset

Muistisairauden edetessä kehon asennossa voi tapahtua muutoksia. Asento muuttuu kumaraksi ja/tai sivulle kallistuneeksi sekä lonkat ja polvet ovat koukussa. Kävelyn rytmi muuttuu, esimerkiksi askel lyhenee

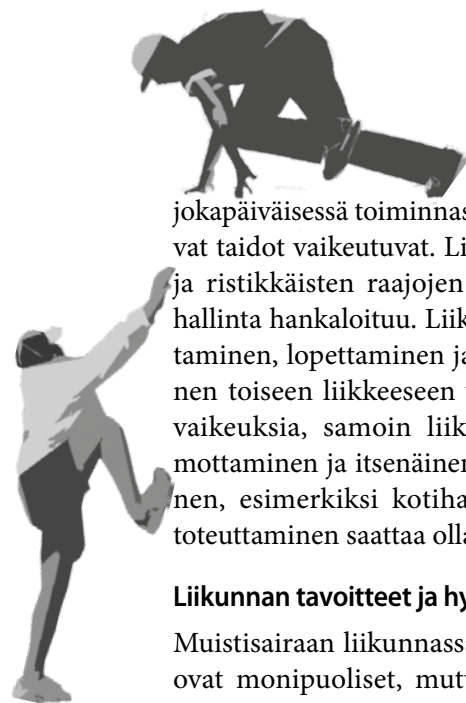
tai levenee. Kehon myötäliikkeiden hävitessä, muuttuu kävely jäykäksi ja joustamattomaksi. Lihasten jänteet lyhenevät ja kiristyvät asentomuutosten myötä ja näin syntyy niveliin liikevajausta. Nilkkojen jäykistyesä kävely muuttuu laahaavaksi, koska nilkka ei enää taivu normaaliin kanta edellä askellukseen. Myös tasapaino, etenkin liikkeen aikainen, heikentyy sekä kehon ja sen osien hahmotus vaikeutuu. Kehon hah-



motuksen vaikeutuessa myös ympäristönhallinta hankaloituu ja tästä aiheutuu kompastelua sekä törmäilyä.

Muistisairauksien aiheuttamat fyysiset ongelmat johtavat helposti liikkumattomuuteen ja kehon vähäiseen käyttöön, josta on seurauksena tuki- ja liikuntaelimestön heikkenemistä, lihasheikkoutta ja yleiskunnon (hengitys- ja verenkiertoelimistö) laskua. Keskushermoston vaurioituminen ja heikko fyysinen kunto heikentävät suojarefleksejä, esimerkiksi lähestyvää esinettä on vaikea väistää.

Muistisairauksien edetessä useat



jokapäiväisessä toiminnassa tarvittavat taidot vaikeutuvat. Liikesarjojen ja ristikkäisten raajojen liikkeiden hallinta hankaloituu. Liikkeen aloittaminen, lopettaminen ja vaihtaminen toiseen liikkeeseen voi tuottaa vaikeuksia, samoin liikkeen hahmottaminen ja itsenäinen tuottaminen, esimerkiksi kotiharjoitteiden toteuttaminen saattaa olla vaikeaa.

Liikunnan tavoitteet ja hyödyt

Muistisairaana liikunnassa tavoitteet ovat monipuoliset, mutta ne eivät paljoakaan eroa yleisistä terveysliikunta suosituksista. Liikunta on tehokas keino ennaltaehkäistä, mutta myös korjata syntyviä rajoitteita. Vaikka liikunnan tavoitteena olisi yleensä parantaa fyysistä toimintakykyä, niin joskus tavoitteeksi riittää, että kunto saadaan säilytettyä entisellä tasolla, etenkin silloin, kun muistisairaus on jo hyvin pitkälle edennyt.

Nivelliikkuvuudet tulisi yrittää säilyttää mahdollisimman normaaleina, jotta virheasennoilta välttyttäisiin. Tämä vaikuttaa edullisesti myös tasapainon ja ryhdin paranemiseen. Koordinaatiokyvyn ja kehon hallin-



nan kohenemisen seurauksena liikkuminen muuttuu turvallisemmaksi ja päivittäisistä toimista selviytyminen helpottuu. Tämän myötä paranee myös kehonhahmotus. Näiden kaikkien tekijöiden yhteisvaikutuksesta myös alentunut keskittymiskyky lisääntyy.

Liikunnalla ei kuitenkaan ole ainoastaan fyysisiä tavoitteita, vaan sillä voidaan lisätä myös sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Liikunnasta tulisi saada onnistumisen kokemuksia ja tätä kautta mielihyvän tunteita.

Liikunnan toteutus

Muistisairaana liikunnassa pitäisi keskittyä kykyihin, ei kyvyttömyyteen, eli aloitetaan harjoitteista, joissa on onnistumisen mahdollisuus ja vähitellen siirrytään haastavampiin tehtäviin kykyjen parantuessa. Näin luodaan onnistumisen tunteita osaaamisesta ja tätä kautta lisätään mielihyvää. Liikunnassa tulisi ainakin ottaa huomioon asiat joissa tapahtuu muistisairauksien myötä muutoksia.

Hengitys- ja verenkiertoelimistön heikentymistä voi välttää tai hidastaa kestävyysliikunnalla, joista sopivia lajeja ovat kävely (sauvojen kanssa tai ilman), uinti, vesivoimistelu, hiihto ja pyöräily, joista neljä jälkimmäistä lajia ovat myös nivelistävällisiä. Nämä lajit kehittävät lisäksi tasapainoa. Hyvä tasapainon harjoitusmuoto on myös maastokävely. Tasapainon ylläpitämiseksi ja toisaalta yleiskunnon kohentamiseksi lihaskuntoa voi parantaa erilaisilla kotiharjoitteilla välineillä tai ilman sekä sisällä että ulkona tai kuntosalilla ohjaajan laatimaa ohjelmaa noudattaen. Vesivoimistelu lisää myös lihaskuntoa turvallisesti. Li-

säksi venyttelyt ovat hyödyllisiä vähentämään nivelten virheasentojen syntymisen riskiä.

Kaikessa lihaskuntoharjoittelussa olisi hyvä saada ohjaus joko yksilöllisesti tai ryhmässä. Ainakin kannattaa hankkia selkeät kuvalliset ohjeet, kun itseksensä aloittaa harjoittelun. Näin välttyy mahdollisesti väärin suoritettujen liikkeiden aiheuttamalta vammoilta. Monenlaista liikuntaa voi kuitenkin harrastaa ilman erityistä ohjausta. Tällaista on esimerkiksi kuntoliikunta (kävely, uinti jne.) tai hyötyliikunta (siivous, pihatytöt jne.). Lihaskuntoharjoitteluun saa ohjausta erilaisissa ryhmissä tai yksilöllisesti esimerkiksi fysioterapeutin ohjaamana.

Eri tahoilta on myös mahdollisuus saada hyviä kuvallisia ohjeita kotiharjoittelua varten. Tietoa ja ohjeita välittää esimerkiksi KKI-ohjelma (kunnossa kaiken ikää -ohjelma) sekä UKK- ja ikäinstituutti. KKI -ohjelma on valtakunnallinen ministeriöiden rahoittama toimintaohjelma, jonka tavoitteena on innostaa yli 40-vuotiaita säännöllisen liikunnan pariin. Sen internet-sivuilla on mahdollisuus käydä tutustumassa muun muassa ilmaiseen materiaaliin, jonka voi sieltä myös tulostaa. Sivuilta löytyy monipuolisia liikuntaohjeita eri ikäisille. Osoite sivuille on www.kki.likes.fi.

Muistisairaille järjestetään myös erityisiä omia ryhmiä, joissa otetaan huomioon muistisairauden aiheuttama mahdollinen lisääntynyt ohjauksen tarve sekä tehdään harjoituksia, jotka kehittävät hahmotamista, kuten vuorotahtiset sekä ristikkäiset raajojen liikkeet. Muistisairaille ei kuitenkaan ole olemassa mitään erityistä liikuntaohjelmaa. Samat liikuntamuodot sekä harjoitukset käyvät koko perheelle, joten liikuntaa voi harrastaa vaikka puolison kanssa yhdessä. Näin molempien kunto kohenee ja hyvän olon tunne lisääntyy. Yhdessä tekeminen on myös motivoivaa ja kannustavaa.

Maria Saarinen
fysioterapeutti AMK

Fysioterapia Wanha Herra



Tunne arvosi –

vaali valtimoitasi

Jos meistä jokainen tekisi pienen päivittäisen muutoksen omissa elämäntavoissaan, pääsisimme Sydänjärjestöjen asettamaan tavoitteeseen, jonka mukaan valtimotaudit eivät enää 2020-luvulla ole merkittävin terveysongelma Suomessa.



Maailman terveysjärjestön mukaan 80 % sepelvaltimotaudista ja 90 % tyypin 2 diabeteksestä (aikuisiän diabetes) olisi ehkäistävissä, jos söisimme terveellisemmin, liikkuisimme enemmän, emme tupakoisi emmekä altistuisi ympäristön tupakansavulle.

Jos meistä jokainen tekisi pienen päivittäisen muutoksen omissa elämäntavoissaan, pääsisimme Sydänjärjestöjen asettamaan tavoitteeseen,

jonka mukaan valtimotaudit eivät enää 2020-luvulla ole merkittävin terveysongelma Suomessa.

Valtimo- ja muistisairaudet – sukulaisiako?

Valtimosairauksien – aikuisiän diabetes ja sepelvaltimotauti – ja

muistisairauksien riskitekijät ovat yllättävän samanlaiset: kohonnut verenpaine, tupakointi, kohonnut kolesteroliarvot, ylipaino, alkoholi ja ikä. Näistä ainoa, mihin emme voi itse vaikuttaa on ikä.

Lohduttavaa on kuitenkin se, että ylivoimaiselta tuntuva elintapamuutos voidaan paloitella pieniin osiin – pieniin päivittäin toistuviin hyviin valintoihin ja silloin on ”varaa” juhlistaa juhlaa ja pitää herkuttelupäivä vaikka kerran viikossa. Vuosikymmenten saatossa kertyneitä 10-20-30 ylipainokiloa ei tarvitsekaan yrittää karistaa muutamassa kuukaudessa, vaan jo 5-10 % painon aleneminen parantaa verenpaine-, kolesteroli- ja verensokeriarvoja!

Missä rasva luuraa?

Me miellämme usein käytetyksi rasvaksi vain sen, mitä levitetään leivän päälle. Tästä syystä moni jättää leivän syömättä tai rasvan sen päälle levittämättä ja elää autuaassa uskossa, että kaikki on hyvin!

Valitettavasti suurin osa saamattamme päivittäisestä rasvakasasta tuleekin piilossa –huomaamattamme: juustoissa, suklaassa, maitotuotteissa, leivonnaisissa, makkarossa, ruuassa... ja kesän koittaessa tietysti jäätelössä! Ja nämä rasvanlähteet sisältävät kovaa eläinrasvaa, jota

saisi päiväannoksessa olla vain yksi kolmannes. – Suosi mieluummin kasvimargariinia leivän päällä, öljyä salaattikastikkeena ja ruuan valmistuksessa, valitse arkijuusto, jossa rasvaa on alle 17%, käytä leikkeleenä mieluummin kokolihaleikkelettä –makkaraa harvoin, valitse maitotuotteet vähärasvaisina tai rasvattomina, syö kalaa 2-3 kertaa viikossa. Näillä pienillä muutoksilla muutat rasvansaantiasi oikeaan suuntaan – sekä laadullisesti että määrällisesti – ja saat 2/3 päivän rasvoista hyviä rasvoina, joita mm. aivot, verisuonet, iho, hormonitoiminta tarvitsevat ja joita elimistömme ei itse pysty tuottamaan. Eläinkunnasta saatavaa rasvaa emme tarvitsi välttämättä ruuasta ollenkaan, sillä meillä jokaisella on oma ”kolesterolitehdas” maksassa, joka tuottaa kolesterolia solujen rakennusaineeksi – joskus jopa liikaakin!

Entäs se suola...

”Suolaa, suolaa – enemmän suolaa”, sanoi 60-luvulla lasten rakastama taikuri televisiossa tehdessään taikatemppuja.

Miten suolansaantia voisi vähentää – taikatemppu sekin tavallaan. Jos syöt 5-6 palaa normaalisuolaista leipää (suolaa 1,2%), laitat päälle margariinia ja juustoa/kinkkua niin



saat jo pelkissä voileivissä päivän suola-annoksen täyteen (5g)! Etkä vielä lisännyt suolaa mihinkään!

Ruokasuolaa (NaCl) löytyy aami-
aismuroista, marinoiduista lihoista,
kala- ym. säilykkeistä, valmisruuista,
juustoista, leikkeleistä, kahvileivästä,
liemikuutiosta, maustekastikkeis-
ta... Listaa voisi jatkaa loputtomiin.

Tee ensin yksi pieni muutos:
tutustu suosikkileipäsi tuotese-
losteeseen ja etsi suolaprocentti.
Seuraavalla kerralla etsit kaupasta
sellaista leipää, jossa suolaa on vä-
hemmän – mielellään alle 1%. Täl-
lä yhdellä päivittäisellä muutoksella
vähennät suolansaantiasi 3 desilit-
ralla vuodessa – muutos alkaa pik-
kuhiljaa näkyä verenpaine-arvoissasi.
Suolan käytön vähentäminen tehos-
taa myös mm. verenpaine- ja astma-
lääkkeiden tehoa.

Ai ei maistu miltään? No onnek-

si suumme tottuu uuteen makuun,
kun sitä toistetaan 14-20 kertaa eli jo
parin viikon jälkeen makuaistisi on
tottunut vähäsuolaisempaan. Tutus-
tu yrtteihin ruuan maustajana, käytä
tomaattia, ananasta, sitruunaa, vii-
nietikoita tai puna/valkoviiniä ruu-
an maustamisessa – hauduta hitaasti
– ja lisää tarvittava suola vasta lau-
tasella – ei se sen kummempi taika-
tempu ollutkaan!

Kuitua... mistä sitä saa?

Kuitua saa ainoastaan kasvikkunnan
tuotteista. Se on hyväksi vatsan toi-
minnalle, pitää kylläisyyden tunteen
pitkään ja auttaa painonhallinnassa.
Jotta saisimme suositeltavan määrän
30-35 g kuitua päivässä, tarvitsem-
me perustaksi 5-6 palaa ruisleipää
(tai näkkileipää tai muuta kokojy-
väleipää) ja kuusi omaa kourallista
kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Kui-
tu sitoo suolessa itseensä ruuasta
saamaamme kolesterolia kuljettaen
sitä elimistöstä pois.

Sydänmerkki avuksi

Sydän liiton ja Diabetesliiton luo-
ma Sydänmerkki tuotteessa on jo
11 vuoden ajan auttanut meitä ku-
luttajia valintojen tekemisessä, sillä
tuoteselosteiden tutkiminen ilman
suurennuslasia on usein mahdo-
tonta! Sydänmerkki tuotteessa ker-

too, että siinä ovat rasva-, suola-,
kuitu- ja nykyisin myös sokeriarvot
kohdallaan. Sydänmerkin käytössä
laatukriteereitä valvotaan, joten sii-
hen voi luottaa. Tällä hetkellä Sy-
dänmerkki-tuotteita on jo n. 800.

Ja sitten vielä liikkeelle!

Onneksi valtimoterveyden vaalimi-
nen ei tarkoita maratonaarin kuntoa
ja kestävyyttä! Jo 30 min päivässä
3-5 kertaa viikossa auttaa riskite-
kijöiden vähentämisessä. Jokainen
– pienikin – liikuntatuokio on hy-
väksi: kerrostalossa asuva asuu jo
valmiiksi kuntosalilla – jos et jak-
sa mennä portaita ylös – mene edes
alaspäin – tai nouse yksi kerros en-
nen kuin turvaudut hissiin. Oma-
kotitalossa tai rivitalossa asuva saa
huomaamattaan hyötyliikuntaa ha-
ravoidessaan, rikkaruohoja kitki-

essään ja kasvimaata kääntäessään
(talven lumitöitä en edes viitsi nyt
muistella!). Puhumattakaan koi-
ran omistajista – koiralle ei kelpaa
selitys, että en jatka/viitsi/on niin
huono ilmaini! Ja naapurin hau-
van omistaja ilahtuu varmasti, jos
tarjoudut sijaisulkoiluttajaksi edes
muutaman kerran viikossa! Eihän
kuulosta mahdottomalta!

Tunne arvosi – vaali valtimoitasi

Hiljalleen kohonnut verenpaine tai
kolesteroli ei tunnu päässä tai kor-
vissa – arvoja ei tiedä, ellei niitä
mittaa! Valitettavan usein tapaan
terveysmittauksissa erityisesti yli ne-
likymppisiä miehiä, joilla verenpai-
netta on mitattu viimeksi armeijassa
– kolesterolia ei koskaan! Itsehoito
on tärkeä osa hyvinvointimme vaa-
limista ja vastuu siitä on meillä it-
sellämme. Itsehoitoon kuuluu myös
lääkärin määrääminen lääkkeiden
ottaminen ohjeiden mukaisesti, si-
vuvaikutuksista kertominen ja elä-
mäntapaohjeiden noudattaminen.

Pieni päätös päivässä kuitenkin
riittää.

*Leila Salo, erikoissairaanhoidaja,
toiminnanjohtaja
Päijät-Hämeen Sydänpiiri ry*

Päijät-Hämeen Sydänpiiri ry

- Suomen Sydänliiton jäsenjärjestö
- toimii alueellisesti valtimoter-
veydenedistämiseksi ja järjestää
eri sydänpotilasryhmien kun-
toutuskursseja ja ensitietopäiviä
PHSOTEYn ja RAY:n rahoituksella
- www.sydänliitto.fi/piirit

Juhani Töytärin terveiset

Päivän peräsin

Siitä, miten aamulla ylös noustessamme käyttäydymme, riippuu suurelta osin millaiseksi päivämme muodostuu. Nuo kohtalokkaat 60 minuuttia ratkaisevat päivän kestävä matkamme kurssin; kuljemme ko auringonpaisteessa miellyttäviin määräsatiin, vai päädymmekö myrskyjen paiskomina kivikkoisille rannoille.

Jos heräämme huokaisten, maanamme päivän ja sen tehtävät jo etukäteen. Jos valitamme ja vaikeoimme, ja raahaamme vastahakoisen, haluttoman kehomme aamun rutiinien läpi, vain hullun onni voi pelastaa meidät myrskyisältä matkalta auringonnoususta auringonlaskuun.

Tervehdi aamua mahdollisuutena. Laske leikkiä ja naura. Vihelte ja hyräile. Iloitse siitä, että olet yhä elossa ja voit vakuuttua, että päivästäsi tulee melko varmasti miellyttävä.

VAU!

Viime keväänä olin kävelyllä puistossa. Vähän matkan päässä edessäni kulki äiti pienen tyttärensä kanssa.

Pikkutyttö piteli kädessään narua, jonka toisessa päässä leijui ilmapallo.

Yhtäkkiä tuulenpuuska kiskaisi pallon tytön kädestä. Valmistauduin kuulemaan katkeraa itkua. Mutta kun tyttö näki pallon kohoavan korkeuksiin, hän huudahti: "Vau!"

En tajunnut sitä heti, mutta opin jotakin tuolta pikkutyöltä.

Myöhemmin samana päivänä sain puhelun eräältä ystävältäni, jota oli kohdannut odottamaton ongelma. Mieleni teki reagoida: "Voi ei!" Kun sitten muistin tuon pikkutyön, huomasin sanovani: "Vau, sepä mielenkiintoista! Miten voin auttaa sinua?"

Yksi asia on varma – tulemme aina olemaan epätasapainossa kohdattessamme elämän odottamattomia ongelmia. Ei ole kuitenkaan etukäteen määrätty, miten kohtaamme nuo haasteet. Voimme valita annamme periksi vai suhtaudummeko niihin kiehtovina haasteina.

Olipa tilanne mikä tahansa, innostunut "Vau!" on aina parempi kuin "Voi ei!"

*Kirjoittaja on Positiivarit ry:n
toimitusjohtaja*

Aivoterveys ja hyvinvointi

**Muistiviikon kunniaksi
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää**

**AVOIMEN
AIVOTERVEYSLUENNON
Keskiviikkona 21.9.2011 klo 16.45-
18.30 Kongressikeskus Fellmannissa,
Kirkkokatu 27, Lahti**

Puhujina:
**Neurologian Dosentti, Ylilääkäri
Markku Sainio, Työterveyslaitos**
Tervetuloa!



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Yhteistyössä: Lahden kaupunki, Novartis Finland Oy

Sana lämmin lähentävi

Älä säästele sanoja,
älä lausetta latista,
tuppisuuna tuijottele,
puhumatta puuhaele!

Ei sanat sanoen kulu,
puhumalla puutukana!

Kuuntele kumppaniasi,
ystäväsi ymmärtele!
Aivan outoa opasta,
huolekasta huolittele!

Ehk` ei puute puhujista
kumminki kuuntelijoista.

Sana paha painostavi;
moitittu matalin mielin.
Tora paljonki pahensi,
parjattu pahalla miellä.

Omp` on kiitos kiihottavi,
tuki tunnustamisella.

Toivo Lyyra

Runoja LaaVan sairastuneiden vertaistukiryhmästä keväältä 2011

Sininen taival.
Oma perhe.
Odottaa myöhään sinua.
Näen läpi.
Rakastan.
Lepää maailma talvella.
Maku taival.
Silti me.
Mikä oppi.
Nyt toivo.

Syksy sininen
pitää.
Luonto lähes musta,
sinne.
Nautin, nauran.
Onnellinen.

Mainio maailma.
Läpi saan.
Kysyn tila.
Oma minä.
Luona katu.
Meidän nauru.

Aivoviikon kuvasatoa

14.-20.3.2011 vietettiin kansainvälistä aivoviikkoa. Yhdistys oli viikossa aktiivisesti mukana viemässä aivoterveystietoa yleisölle. Tapahtumat keräsivät runsaasti osallistujia.

Kuvat: Muistiyhdistys



Eva ja Elisa Trion
Terveyskioskissa.

Salpauksen kaudenhuoltoalan opiskelijat ahkerivat käsien hieronnan ja kynsien lakkauksen parissa Lahden kaupunginkirjastolla. Teemana oli pysähtyä arjen kii-reen keskellä ja ajatella aviojasi.



Yhdistyksen vapaaehtoisuurtajat
Maija, Sipi ja Jokke viihdyttämässä
Lahden kaupunginkirjastolla.



Yleisö kirjoitti innokkaasti aivojenhuolto-vinkkejä taululle Joken ja Sipin kannustaessa.



Kysyimme aivoviikolla yleisötapahtumissamme kävijöiltä kuinka he pitivät huolta omista aivoistaan. Pyysimme ihmisiä kirjoittamaan oman ”aivojenhuolto vinkkinsä” post-it lapulle ja liimaamaan sen yhteiselle taululle. Nyt jaamme vinkit teille muistikkeen lukijoille:

Miten huollan aivoterveyttäni?

(Suluissa vastanneiden lukumäärä)

Aivoja vaivaamalla (15)

- Sanaristikot, sudokut ja pasianssi
- Lautapelit, palapelit ja tietokonepelit
- Opiskelu (kielet, tietokoneen käyttö, uudet asiat)
- Taikatemppujen tekeminen
- Tiedon etsiminen ja edelleen elämän opettelu
- Eurojen vaihtaminen markoiksi päässä laskuna

Liikkumalla (13)

- Ulkoilu, hiihto, sauvakävely, jumppa, tanssi, puunhakkuu

Elämällä terveellisesti (7)

- Terveellinen ravinto
- Nukkuminen tarpeeksi
- Sairauksien hoitaminen (sokeri, kolesteroli, suolisto)
- Oleminen ja rentoutuminen

Käsitöitä tekemällä (4)

Lukumalla (4)

Luonnossa oleminen (4)

- Kalastaminen
- Retkeily
- Marjojen poiminen

Kissoja silittelemällä (2)

Viettämällä iloista ja riemukasta elämää (2)

Säilyttämällä positiivisen asenteen elämään (1)

Ystävien kanssa olemalla (1)

Välttämällä päihteitä (1)

Laulamalla (1)

Piirtämällä (1)

Työtä hakemalla (1)

Käymällä rock konserteissa (1)

Käyttämällä kypärää (1)

Seuraamalla pörssiä (1)

Harrastamalla marja-toimintaa (1)

Aivoterveystä arkipäivää

osa 3:

ELÄMÄNHALLINTA

ELÄMÄNHALLINNASTA HYVINVOINTIA

Lehdistä saa lukea kuinka ihmiset uupuvat nyky-yhteiskunnassa entistä herkemmin, haaveillaan ”oravanpyörästä” pois hyppäämistä, haetaan hyvinvointia ja rauhoittumista hektisen elämän vastapainoksi. Jooga, meditaatio ja retiriitit kasvattavat suosiotaan.

Kiireisen arjen ja nyky-yhteiskunnan vauhdikkaan menon

vastapainoksi tarvitaan rauhoittumista. Rauhoittumiseen ei aina tarvita suurta elämän muutosta, vastaus voi löytyä oman asenteen ja näkökulman muuttamisesta; Elämänhallinnasta.

Mitä on elämänhallinta? Elämänhallinnalla tarkoitetaan henkisiä voimavaroja, jotka autta-

vat selviytymään vastoinkäymisistä, stressistä ja kiireestä. Elämänhallinta on myös taitoa sopeutua muutoksiin, uskoa omiin kykyihin ja kykyä nähdä elämä mielekkäänä. Elämänhallinta on tunne siitä, että ohjaat itse elämäsi kulkua ja voit vaikuttaa tapahtumiin omilla valinnoillasi ja teoillasi.

Jokainen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä, yllätyksiä tulee vastaan, eikä elämää aina suju suunnitelmien mukaan. Olennaista on kuinka vastoinkäymisiin ja yllättäviin tilanteisiin suhtautuu. Jos ihminen omaa vahvan elämänhallinnan tunteen, silloin kokee voivansa hyvin. Muutostilanteet eivät saa kohtuuttomasti stressaantumaan, masentumaan tai ahdistumaan.

Elämän kokeminen mielekkäänä, merkittävänä ja ennakoitavana on osa elämänhallinnan tunnetta. Siihen liittyvät myös elämänarvot, itsetunto ja käsitys siitä millainen olen. Elämänhallinnan tunne myös muuttuu elämäntilanteiden ja kokemusten myötä. Läheisten ihmisten tuki, toisten ihmisten arvostus ja heiltä saatu rakentava palaute tu-

kevat elämänhallintaa. Samoin vastoinkäymisistä selviytyminen ja elämäkokemuksen karttuminen rakentavat elämänhallintaa.

Aina ei ole kuitenkaan kyse vain omista valinnoista ja teoista, myös taloudelliset seikat ja yhteiskunnan olosuhteet näyttelevät suurta roolia elämänhallinnassa. Ne luovat mahdollisuudet ja rajat toiminnallemme.

On eri asia etsiä hyvinvointia kiireisen työelämän pyörytyksessä kuin rakentaa elämäänsä uudelleen maanjäristysten tai tulvien jälkeen. Molemmissa tapauksissa on kuitenkin yhteistä se, että myönteisellä elämänasenteella pääsee pidemmälle ja selviytyy vaikeuksista paremmin.

On todettu, että ihmisillä, jotka suhtautuvat itseensä myönteisesti, on parempi elämänhallintakyky kuin ihmisillä, jotka suhtautuvat asioihin pääasiassa negatiivisesti, pessimistisesti tai passiivisesti. Myönteisen elämänsenteen omaava ihminen pystyy paremmin luomaan elämänsä mielekkäitä tavoitteita, omistautumaan asioilleen ja ponnistelemaan tavoitteidensa saavuttamiseksi.

Miten elämänsä voi hallita ja kuinka pitkälle? Elämää on mahdollista hallita juuri niin pitkälle, kuin asenteet ja arvot antavat hallinnalle tilaa. Negatiivinen elämänasenne kaventaa mahdollisuuksia, koska on niin paljon asioita jotka voivat mennä pieleen. Positiivinen asenne elämään taas luo tilaa, koska maailma on pullollaan hienoja asioita.

On kyse vanhasta tutusta asiasta: Onko lasi puoliksi tyhjä vai täysi? Näkeekö sateella auringon pilkahduksen pilven takaa? Elämänhallinta sanotaankin olevan enemmän itsensä ja omien asenteidensa sekä ajatustensa hallintaa kuin minkään ympäristön luoman olosuhteen fyylistä hallintaa.

Voidaan sanoa, että ympäristö hallitsee ihmistä kunnes ihminen alkaa hallita omaa itseään. Positiiviset elämänarvot ja henkinen pääoma ovat asioita, jotka pysyvät muuttumattomina vaikka kaikki muu ympärillä kaatuisi.

Positiivisuus tai myönteisyys ei tarkoita sitä, että kaikki asiat täytyisi nähdä hyvinä ja murhetta, pettymystä tai huolta ei saisi tuntea.

Kaikenlaiset tunteet on sallittuja ja tärkeitä. Olennaista on tunnistaa ja hyväksyä erilaiset tunnetilat ja vahvistaa myönteisiä, kasvattavia tunnetiloja sekä samalla päästää irti elämää vaikeuttavista ja kaventavista tunnereaktioista.

Kuinka sitten vahvistaa positiivista puolta itsessään? Oman mielen ja asenteiden tutkiskelu on ensisijaisen tärkeää. Voi esimerkiksi kysyä itseltään; ”Kuinka moni ajatus on minun omani ja kuinka moni ajatus päässyt muuttumaan käytännön asenteeksi ilman, että olen edes huomannut sitä?”

On tärkeää huomata, kuinka asenteet vaikuttavat kaikkeen toimintaamme. Asteet tulevat ympäristöstä, perheestä, läheisiltä, yhteiskunnasta. Lehdet, tv, internet suoltavat taukoamatta informaatiota, joka vaikuttaa asenteisiimme. Ihminen kävelee, syö, nukkuu ja kommunikoi asenteidensa mukaan.

Asenteemme vaikuttaa myös siihen, kuinka vastaanotamme informaatiota. Luonnonkatastrofin tai terrori-iskun sattuessa ihmiset reagoivat erilailla; yksi vajoaa maailmantuskaan, koska maailma on

”On tärkeää huomata, kuinka asenteet vaikuttavat kaikkeen toimintaamme.”

paha paikka, toinen taas suuttuu, koska kaikki muut ovat hänen mielestään pahoja. Kolmas ei juurikaan ajattele asiaa, koska tapahtunut asia ei kosketa häntä ja omaa elinpiiriään suoranaisesti.

Elämänhallinnassa ei kuitenkaan ole kysymys tuomitsemisesta. Ei voida määritellä, onko toisen elämänasenne parempi kuin toisen. Maailmassa on yhtä monta näkökulmaa kuin on ihmistäkin. Mutta itseään ja asenteitaan voi muuttaa. Siihen tarvitaan kyky tunnistaa asenne ja päätös.

Voi tutkiskella tunteitaan ja reaktioitaan. Miksi suhtaudun tähän

asiaan näin? Mikä on tämä tunne? Mikä asenne on tunnereaktion takana? Asenteen tunnistamisen jälkeen voi miettiä kannattaako asenne pitää vai kannattaako se muuttaa. Voi miettiä saisiko toisenlainen suhtautuminen asiaan oman onnellisuutensa asteen muuttumaan.

Omalla asenteella voi siis vaikuttaa siihen, kuinka elämä sujuu. Kannattaa pysähtyä hetkeksi ja miettiä omaa elämänasennetta ja sitä, mikä elämässä on tärkeintä. Anna omille tarpeille ja toiveille tilaa sekä erota ne muiden vaatimuksista. Rauhoitu, mieti ja tarvittaessa muuta...

Helposti sanottu, vaikeammin tehty. Muista, ettei elämä muutu hetkessä; mutta anna aikaa ja mahdollisuus. Jokaisella meistä on kyky muutokseen.

”Mitä tummempi taivas, sitä kirkkaammat tähdet.”

*Iloisin mielin kesän keskellä,
Elisa Ahonen*

Lähteet:

- www.nyyti.fi
- www.kookas.fi
- www.nettinappi.fi

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin

Mitkä lääkkeet yleensä vaikuttavat muistiin heikentävästi?

Muistia voivat heikentää keskushermostoon vaikuttavat lääkkeet ja näistä tavallisimpia ovat unilääkkeet, rauhoittavat lääkkeet ja jotkut psyykkisten sairauksien hoitoon tarkoitettut lääkkeet. Lisäksi vahvemmat kipulääkkeet tai sellaiset yhdistelmäkipuvalmisteet, joissa on mukana kipulääkkeen lisäksi esim. diatsepaamia tai kodeiinia, voivat heikentää tarkkaavaisuutta ja huomiokykyä ja vaikeuttaa mieleenpainamista. Monet näistä lääkkeistä aiheuttavat tarkkaavaisuuden tai vireystilan heikentymistä vain tilapäisesti ja haitta korjaantuu, kun lääkkeen käyttö loppuu. Pitkäaikaisessa (kuukausien ja vuosien) käytössä myös haitta on pitempiaikainen.

Monilla lääkkeillä on ns. antikolinerginen ominaisuus, joka voi haitata muistiinpainamisesta huolehtivan asetyylikoliinia välittäjäaineena käyt-

tävän hermoradan toimintaa. Tämä antikolinerginen ominaisuus voi olla esim. joissain virtsankarkailua estävissä lääkkeissä, sydänlääkkeissä ja mielialalääkkeissä.

Jos epäilet, että jokin lääke heikentää sinun tai omaisesi muistia, ota yhteys hoitavaan lääkäriisi. Pitkä lääkelista on muutenkin hyvä säännöllisin väliajoin tarkistaa. Joskus sinne voi "unohtua" sellaisia lääkkeitä, joiden käyttö ei enää olekaan tarpeen.

Voiko aivoja kuvantamalla nähdä konkreettisesti esim. Alzheimerin taudin ja voiko kuvan perusteella tehdä diagnoosin?

Alzheimerin taudin tyypillinen löydös kuvantamistutkimuksessa on solukato, joka paikantuu erityisesti ohimolohkon sisäosiin hippokampus-nimisen rakenteen alueelle. Lisäksi solukatoa voidaan nähdä aivojen kuorikerroksessa ja aivojen

sisemmissä osissa aivonestekammioiden ympärillä. Tämä kuvantamislöydös ei kuitenkaan riitä diagnoosiin yksinään, koska solukatoa voi esiintyä myös muiden etenevien muistisairauksien yhteydessä.

Alzheimerin taudin diagnoosi koostuu useasta osatekijästä. Diagnostiikkaan tarvitaan kuvantamisen lisäksi tieto muistioireiden kehittymisestä, muistitesti, lääkärin tekemä tutkimus ja laboratoriokokeita, joilla suljetaan pois muita sairauksia.

Miksi ajokortti otetaan usein pois kun sairastuu muistisairauteen?

Liikennetilanteessa joutuu auton teknisen hallinnan lisäksi havainnoimaan monta asiaa yhtäaikaan, tekemään niistä oikeat johtopäätökset ja reagoimaan muutoksiin nopeasti.

Tutkimusten mukaan muistisairauteen sairastuneilla on usein huomiokyvyn heikentymistä, toiminnanohjauksen vaikeuksia ja hidastunut reaktioaika. Kaikki sairastuneet eivät myöskään täysin tiedosta sairauttaan eivätkä havaitse virheitään. Tästä syystä (aivan sairauden alkua lukuunottamatta) ajoluvan terveysvaatimukset eivät enää täyty ja ajaminen joudutaan kieltä-

mään. Koska ajokyvyn arviointi on vastaanotolla joskus vaikeaa, epäselvissä tilanteissa voidaan määrätä ajokokeeseen tai terveysperusteiseen ajokyvyn arviointiin.

Minkälaisiin toimenpiteisiin minun pitäisi ryhtyä kun sairastuin muistisairauteen ja minua kehoitettiin harjoittamaan ja ylläpitämään muistiani aktiivisesti?

Aivot tarvitsevat lepoa ja työtä. Aivoille voi antaa työtä erilaisilla harrastuksilla. Lukeminen, soittaminen, tanssiminen, ristisanatehtävät, kielen opiskelu, nikkarointi tai mikä tahansa itselle sopiva tekeminen, jossa joutuu vähän pohdiskelemaan, on hyväksi. Sosiaalinen elämä, seurustelu ja ystävien tai sukulaisten tapaminen tuottavat mielihyvää, joka on aivoille terveellistä.

Myös liikunnan on todettu parantavan muistitoimintoja ja hidastavan muistisairauden etenemistä. Tähän riittää 3-4 kertaa viikossa 30 minuutin liikunta niin, että tulee vähän hiki ja hengästyy. On muistettava myös levätä ja nukkua riittävästi. Levon aikana muistijäljet vahvistuvat ja aivot valmistautuvat seuraavaan haasteeseen.

Tänä vuonna aloitetaan
kesä ulkomaisilla
herkuilla.

Aurinkoista kesän alkua!

AMERIKKALAISET "LETUT"

5 dl vehnä jauhoja
1 tl soodaa
1 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
2 rkl sokeria
5 dl piimää
2 kananmunaa
2 rkl voisulaa
paistamiseen voita

Sekoita kuivat aineet keskenään. Vatkaa piimä, munat ja rasva. Siivilöi mukaan kuiva-aine seos. Sekoita hyvin ja anna taikinan turvota noin 15 minuuttia.

Paista taikinasta pienellä paistinpannulla tai lettupannulla pulleita lettuja.

Lisäksi: vaahterasiirappia, tuoreita mansikoita, sokeria, kermavaahtoa.

PARIISIN LEIVOKSET

3 lasia piimää
2 lasia sokeria
4 lasia vehnä jauhoja
2 tl soodaa
3 tl leivinjauhetta
200 g sulatettua voita
2 tl kanelia
2 tl neilikkaa
1 dl siirappia
Sekoita aineet tässä järjestyksessä

Kaada seos uunipannulle. Paista 175 asteessa, kokeile tikulla kypsyy.

Valmista jäähtyneen paistoksen päälle vaaleanpunainen "kansi": mustaviinimarjamehua ja tomusokeria. Leikkaa mieleisiä leivoksia.

Makoisia kesähetkiä toivottelee
Iris

ideapark



IDEAPARK ON LEMPÄÄLÄSSÄ SIJAITSEVA KAUPPAKESKUS, JOSSA ON 100 000 NELIÖTÄ, 200 ERI LIIKETTÄ, LÄHES 1,2 KM OSTOS- JA KÄVELYKATUA SUOJAISISSA SISÄTILOISSA JA LÄHES 30 ERILAISTA KAHVILAA JA RUOKARAVINTOLAA.

PÄIJÄT-HÄMEEN MUISTIIYHDISTYS RY TEKEE
24.11.2011 TORSTAINA
OSTOSREISSUN IDEAPARKKIIN.

REISSU ALKAA KLO 8.00 LAHDEN LINJA-AUTOASEMAN TURISTIPYSÄKILTÄ. MATKA LEMPÄÄLÄÄN KESTÄÄ NOIN 2 TUNTIA. PAIKAN PÄÄLLÄ OSTOSAIKAA ON VARATTU 4 TUNTIA, JOLLOIN JOKAINEN VOI OMAAN TAHTIIN TUTUSTUA OSTOSKESKUKSEEN JA SEN TARJOAMIIN PALVELUIHIN. PALUUMATKA ALKAA KLO 14.00 JA TAKAISIN LAHDESSA OLEMME NOIN KLO 16.00.

RETKELLE MAHTUU 50 LÄHTIJÄÄ JA ILMOITTAUTUMISIA OTETAAN VASTAAN (VIIM.ILM. PV 14.11.2011):
VIRPI VEIJANEN PUH. 044-3043001 TAI
ELISA AHONEN PUH. 050-5696311

RETKEN OMAVASTUUOSUUS ON 10 EUROA/HENKILÖ, JOKA SISÄLTÄÄ LINJA-AUTOMATKAN JA PIENET MATKAEVÄÄT. SUMMA LASKUTETAAN TILISIIRTOLOMAKKEELLA, JONKA SAA RETKIPÄIVÄNÄ. TERVETULOA MUKAAN ILOISEEN JOUKKOON JOULUOSTOKSILLE!



Ongelmia

Kalassa vuononsuulla

Simo, Olli ja minä olimme vaeltaneet Maskfjord-vuonon suulle ja kalastimme vuorovesivirrassa. Yövyimme teltassa kaksi yötä, kolmena päivänä kalastimme.

Emme halunneet kaloja mukaamme kannettavaksi. Lai-toimme kiintiön ja päätimme, että kukin meistä ottaa vain yh-den kalan päivässä ruokakalaksi.

- Jokainen meistä sai yhden kissakalan, yhden kampelan ja yhden sein.
- Joka päivä saimme yhden kissakalan, yhden kampelan ja yhden sein.
- Porottavassa auringonpaisteessa sai Olli kissakalan.
- Satoi kun Olli sai sein, joka oli reissun viimeinen kala.
- Sain kissakalan päivää myöhemmin kuin Simo.
- Tiistain tuulella sain kampelan.

Kun autolle päästyä pakkailimme tavaroita, kysyi Olli yhtäk-kiä: **Mikäs viikonpäivä nyt on?**

Vastaukset ongelmiin löytyvät sivulta 46.

Prinsessa

Tämä tapahtui kauan sitten, aikana jolloin prinssit kulkivat taistelemassa lohikäärmeitä vastaan ja pelastivat kauniita prin-sessoja, saivat palkakseen prinsessan ja puoli valtakuntaa.

Uljas prinssi oli saapunut kosimaan kaunista prinsessaa. Kuningas ei kuitenkaan halunnut vävykseen mitään typerystä ja laittoi prinssin kokeeseen.

Prinssi sai valita kahdeksasta ovesta, yhden oven takana oli prinsessa. Muiden ovien takana oli joko tiikeri tai sitten ei mi-tään. Jos prinssi avaisi oven jonka takana oli prinsessa sai hän prinsessan ja puoli valtakuntaa. Jos hän avasi oven, jonka ta-kana oli tiikeri, söisi tiikeri hänet. Jos hän aukaisisi oven jonka takana on tyhjä huone saisi hän palata tyhjin toimin takaisin sinne, mistä oli tullutkin.

Jokaiseen oveen oli laitettu, paitsi numeroa, myös kyltti, jos-sa annettiin vihje prinssille. Prinsessan ovesta oleva kyltti oli totta. Jos huoneessa oli tiikeri ei kyltti ollut totta. Jos huone oli tyhjä saattoi kyltti olla totta. Tässä käytetään huoneesta, sen ovesta ja ovesta olevasta kyltistä samaa numeroa. Tällaiset kyl-tit odottivat ovissa prinssiä:

1. Huone numero 4 ei ole tyhjä.
2. Huoneen numero 5 kyltti on totta ja prinsessa ei ole täs-sä huoneessa.
3. Huoneet 2 ja 7 eivät ole tyhjiä.
4. Huone numero 1 ei ole tyhjä.
5. Kyltti numero 6 on totta.
6. Kyltti numero 2 ei ole totta ja huone 8 on tyhjä.
7. Prinsessa on huoneessa jonka numero on pariton.
8. Tässä huoneessa on tiikeri ja kyltti numero 3 ei ole totta.

Minkä oven prinssi valitsi?

Vastaukset ongelmiin

Kalassa vuononsuulla:

Torstaihan se viikonpäivä oli.

	tiistai	keskiviikko	torstai
Olli	kissakala	kampela	sei
Simo	sei	kissakala	kampela
Minä	kampela	sei	kissakala

Prinsessa:

Tämä yksinkertainen tehtävä on helpoimmin ratkaistavissa tutkimalla huoneet järjestyksessä, voiko prinsessa olla kyseisessä huoneessa. Jos olettamalla prinsessa johonkin huoneeseen päädytään ristiriitatilanteeseen, ei prinsessa voi olla oletetussa huoneessa.

Voiko prinsessa olla huoneessa 1?

Kyltti 1 totta ja huone 4 ei ole tyhjä. Huoneessa 4 on tiikeri ja kyltti 4 ei ole totta ja huone numero 1 on tyhjä.

Voiko prinsessa olla huoneessa 2?

Kyltissä sanotaan ettei prinsessa ole huoneessa.

Voiko prinsessa olla huoneessa 3?

Huone 7 ei ole tyhjä siellä on siis tiikeri ja kyltti 7 ei ole totta, prinsessa ei ole huoneessa jonka numero on pariton.

Voiko prinsessa olla huoneessa 4?

Huoneessa 1 on tiikeri ja kyltti 1 ei ole totta. Huone 4 on siis tyhjä.

Voiko prinsessa olla huoneessa 5?

Kyltti 6 on totta. Kyltti numero 2 ei ole totta. Jälkimmäinen osa kyltistä on totta joten alkuosa ei voi olla totta. Kyltti 5 ei ole totta. Huoneessa 5 ei voi olla prinsessaa.

Voiko prinsessa olla huoneessa 6?

Kyltti numero 2 ei ole totta. Jälkimmäinen osa kyltistä on totta joten alkuosa ei voi olla totta. Kyltti 5 ei ole totta, eikä kyltti 6. Huoneessa 6 ei voi olla prinsessaa.

Voiko prinsessa olla huoneessa 7?

Prinsessa on huoneessa jonka numero on pariton, Ei havaittavaa ristiriitaa.

Voiko prinsessa olla huoneessa 8?

Huoneessa on tiikeri.

Prinsessa voi olla ainoastaan huoneessa 7.

Kassi kahvipusseista

Määrät ovat ohjeellisia riippuen kassin korkeudesta ja pohjan koosta. 1 suikale on 1½ kahvipussia.

Pieni kassi

13 suikaletta
eli 20 kahvipussia
4 + 4, 4 rinkulaa

Keskikokoinen kassi

21 suikaletta
eli 32½ kahvipussia
6 + 8, 6 rinkulaa
(tai 17 rinkulaa 4 + 6, 6)

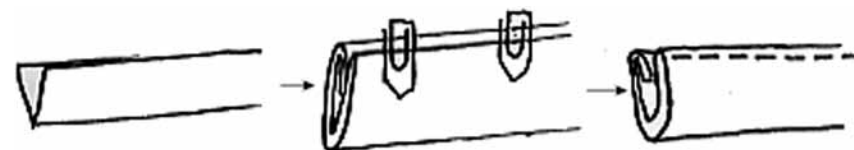
Iso kassi

27 suikaletta
eli 54 kahvipussia
10 + 8, 8 rinkulaa

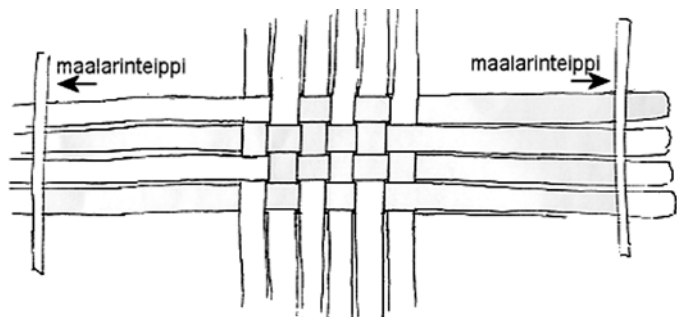
1 Avaa kahvipussin ala- ja yläreuna sekä takasauma. Leikkaa paketti puoliksi leveyssuunnassa.



2 Ompele siksakilla puolikkaita peräkkäin, kassin koosta riippuen 3-4 kappaletta.



3 Taittele siksakatut suikaleet ja kiinnitä esimerkiksi pyykkipojilla tai klemmareilla. Ompele suikaleet ompelukoneella reunasta.



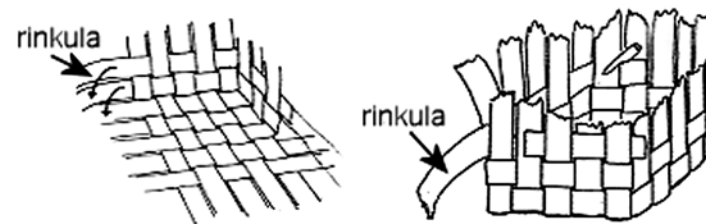
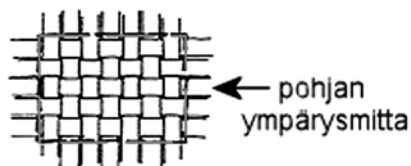
4 Puno pohja: Asettele suikaleet vierekkäin pöydälle ja teippaa kiinni maalarinteipillä.

Huom! Parillinen määrä! Pujottele lisää suikaleita edellisten kanssa ristikkäin. Näitäkin parillinen määrä!

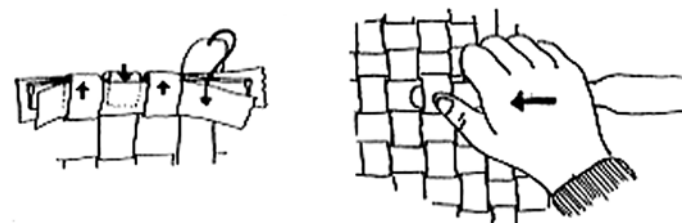
Asettele suikaleet aivan kiinni toisiinsa, käytä apuna teippiä. Jos pötköjen väliin jää rakoja, tulee kassista huterä.

5 Mittaa pohjan ympärysmitta (*tarkka ja tiukka!*) ja ompele suikaleista rinkuloita. Jos rinkula on liian iso, tulee valmiiseen kassiin reikiä.

Kassin korkeus määräytyy sen mukaan, miten monta rinkulaa päällekkäin tulee. Jätä yksi pötkö ompelematta.



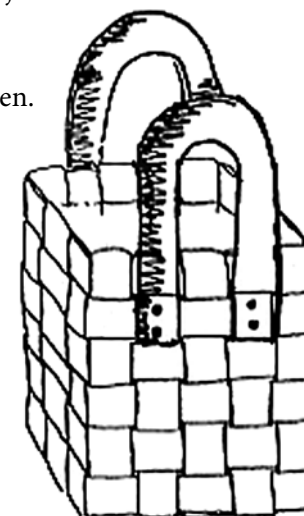
6 Puno vuorotellen suikaleet rinkulan sisä- ja ulkopuolelta (palttinasidos). Käytä punoessasi teippiä apuna. Vielä ei kannata välittää, jos jää rakoja. Ne voi kiristää lopuksi.



7 Käännä lopuksi suikaleiden päät vuorotellen kassin etu- ja takapuolelle ja pujottele ne. Kiristä samalla napakaksi.

Lisää yksi suikale viimeisen kerroksen päälle, jotta palttinasidoksesta tulee tasainen.

8 Lisää kahvat. Ja sitten kassi käyttöön!



Heinäkuu

1.7.2011 perjantaina **Kesäkahvila** toimistolla klo 12-14, tule juomaan päiväkahvit ja tapaamaan tuttuja ja uusia kasvoja sekä tekemään pientä aivojumppaa.

Elokuu

25.8.2011 torstaina **grilli-ilta** Parinpellossa klo 16.30-19.30, Parinpellontie 173, 16710 Hollola. Tervetuloa saunomaan, uimaan ja viettämään mukavaa iltaa yhdessä. Ilmoittautumiset yhdistyksen toimistolle 23.8.2011 mennessä. Yhteiskuljetusta ei järjestetä, mutta jos tarvitsette kuljetusta niin ottakaa yhteys toimistolle, Leea Siltala puh. 050-407 2254 tai Elisa Ahonen puh. 050-5696 311

Syyskuu

6.9.2011 tiistaina **Muistikerho** klo 14-15.00 Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmättila, 2. kerros. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin Leea Siltalan ohjaamana.

7.9.2011 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23*. Aiheena: Tuki- ja liikuntaelinvaivat ikään-tyneillä, Auron Lahden Fysteam, Yksikön johtaja Markus Forsell.

8.9.2011 klo 9.30-15.30 **Ensietäpäivä**, Ala-Seppälän pitopalvelu, Erkontie 15, Orimattila. Päivä on tarkoitettu lähiaikoina muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset Eva Koskimaa puh. 044-504 3030

13.9.2011 tiistai klo 13-14, **Muistiasioiden neuvontapiste**, Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

17.9.2011 lauantaina klo 13.00 **yhdistyksen virkistysretki** Lahden kaupunginteatteriin, musikaali Cabaret. Osallistumismaksu 30€/hlö, sis. lipun ja väliaikatarjoilun. 40 paikkaa varattuna, ilmoittautumiset Virpi Veijanen puh. 044-304 3001, Elisa Ahonen puh. 050-5696 311. Katso tarkempi ilmoitus sivuilta 6.

19-25.9.2011 vietetään **Muistiviikkoa**, yhdistyksellä tapahtuu:

19.9. maanantaina klo 12-15 **avoimet ovet**, Tervetuloa Hämeenkadun toimistolle kahville ja kuulemaan ajankohtaista tietoa muistiasioista!

21.9 keskiviikkona klo 16.45-18.30 **kongressikeskus Fellmannissa, Kirkkokatu 27, avoin aivoterveysluento**. Aiheena: Aivoterveys ja hyvinvointi, puhujana: Neurologian Dosentti, Ylilääkäri Markku Sainio, Työterveyslaitos. Katso tarkempi ilmoitus sivulta 29.

Lokakuu

4.10.2011 tiistai klo 13-14, **Muistiasioiden neuvontapiste**, Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

5.10.2011 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 A 23*. Aiheena: Tuotteita muistin kehittämiseen ja liikkumisen auttamiseen siten, että arkielämä sujuisi itsenäisesti ja turvallisesti. Arvo Pehkuri, Et-tonet Oy

18.10.2011 tiistaina **Muistikerho** klo 14-15.00 Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmättila, 2. kerros. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin Leea Siltalan ohjaamana.

27.10.2011 **Yhdistyksen syyskokous** klo 18.00 *toimistolla, Hämeenkatu 9 A 23*, Tervetuloa!

Marraskuu

2.11 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 A 23*. Aiheena: Lahden kaupungin terveiset

8.11.2011 tiistai klo 13-14, **Muistiasioiden neuvontapiste**, Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

8.11.2011 tiistaina **Muistikerho** klo 14.30-15.30 Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmättila, 2. kerros. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin Leea Siltalan ohjaamana.

24.11. torstaina **Ideapark-retki**. Yhdistys järjestää jäsenilleen virkistytien *Lempäälään, kaupakeskus Ideaparki*in. Lähtö on Lahden linja-autoasemalta klo 8 ja paluu noin klo 16.00. Retken omavastuuosuus on 10 €/hlö ja se sisältää linja-autokuljetuksen. Retkelle on varattu 50 paikkaa. Ilmoittautumiset Virpi Veijanen, puh. 044-304 3001 tai Elisa Ahonen puh. 050-5696 311. Katso tarkempi ilmoitus sivulta 43.

Joulukuu

7.12. **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23*. Joulujuhla, ja vieraana tietenkin joulupukki. Halutessasi ota paketti mukaan!

13.12.2011 tiistai klo 13-14, **Muistiasioiden neuvontapiste**, *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

13.12.2011 tiistaina **Muistikerho** klo 14-15.00 *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmätila, 2. kerros*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho

kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin Leea Siltalan ohjaamana.

15.12. torstaina vietetään **Pikkujoulua yhdistyksen toimistolla** klo 12-14.00. Tarjolla on jouluiset torttukahvit ja mahdollisuus askarrella pientä kivaa jouluista kotiin. Tervetuloa!

Muuta ohjelmaa syksyllä 2011

Sopeutumisvalmennuskurssi

Siikaniemen leirikeskuksessa 2-4.11.211. Kurssi on tarkoitettu ensisijaisesti alueella asuville yli 75-vuotiaille joilla on diagnosoitu muistisairaus viimeisen 1-2 vuoden sisällä ja heidän omaisilleen. Lisätietoja ja hakemukset: Eva Koskimaa, puh. 044-504 3030

Muistiluotsi-projekti järjestää **vertaistukiryhmiä** sairastuneille ja omaisille, jos olet kiinnostunut, ota yhteyttä Eva Koskimaa puh. 044-504 3030 tai Leea Siltala puh. 050-407 2254

LaaVa-tukiprojekti järjestää **vertaistukiryhmiä ja muita kuntouttavia ryhmiä** työikäisenä/varhain sairastuneille (alle 68v), jos olet

kiinnostunut, ota yhteyttä Virpi Veijanen puh. 044-304 3001, tai Elisa Ahonen puh. 050-5696 311

Tiedotuksia!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys löytyy nyt myös sosiaalisen median **Facebook**-palvelusta. Käy tykkäämässä ja seuraa yhdistyksen tapahtumia ja ajankohtaisia asioita nyt myös tämän kanavan kautta!

Jos olet kiinnostunut tekemään **vapaaehtoistyötä** yhdistyksemme hyväksi, otamme ilolla vastaan joukkoon aktiivisia vapaaehtoisia toimintojemme tueksi. Ota rohkeasti yhteyttä työntekijöihin!

Lääkäri vastaa -palstalle toivotaan kysymyksiä. Kysymykset voi lähettää yhdistyksen työntekijöille.

ettonet

ELÄMÄNLAATUA SENIOREILLE,
VAPAUTTA TOIMINTARAJOITTEISILLE



Cubino älypeli

Vieno-sänky vaakanostopohjan kanssa

Palapeli

Joustava terveyskenkä

Tervetuloa ostoksille myymälöihimme:

Hämeenkatu 10
15110 Lahti, Tuomitalo
Puh. 03-781 7996
Jorma Lipponen 0400 470 769
Ruoholahdenranta 5
00180 Helsinki
Puh. 0400 125 320

Verkkokauppa käytössäsi
www.ettonet.fi

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n
toimintaa tukevat seuraavat yritykset:

Halton
CLEAN AIR

Kunnaksen Metalli Oy

Mobus Ky

MP-huolto Tuukka Saari

Testaa oivalluskykysi

Testi koostuu neljästä kysymyksestä ja kertoo millä tasolla yläkertasi säteilee. Kysymykset eivät ole vaikeita, joten älä lue oikeaa vastausta ennen kuin olet siihen ensin itse vastannut.

1. Kuinka laitat kirahvin jääkaappiin?

Oikea vastaus: Avaat jääkaapin oven, pistät sisään kirahvin ja suljet oven. Kysymyksen tarkoituksena on testata ajatteletko yksinkertaisia asioita liian monimutkaisesti.

2. Kuinka laitat norsun jääkaappiin?

Väärä vastaus: Avaat jääkaapin oven, laitat sisään norsun ja suljet oven.

Oikea vastaus: Avaat jääkaapin oven, otat pois kirahvin, laitat sisään norsun ja sitten suljet oven.

Tämä testaa kykyäsi ajatella läpi aiempien tekemisiesi aiheuttamat seuraamukset.

3. Kuningas Leijona on eläinten konferenssin isäntänä ja kaikki eläimet osallistuvat paitsi yksi. Mikä eläimistä ei osallistu konferenssiin?

Oikea vastaus: Norsu.

Norsuhan on jääkaapissa. Tä-

mä testaa muistiasi. Vaikka et olisi saanut kolmea edellistä vastausta si oikein, niin sinulla on vielä yksi mahdollisuus näyttää kykysi.

4. Sinun täytyisi ylittää edessäsi oleva joki, mutta se on krokotiilien asuttama. Kuinka selvität tämän ongelman?

Oikea vastaus: Uit joen yli.

Kaikki krokotiilit ovat osallistumassa eläinten kokoukseen.

Tämä testasi kykyäsi oppia nopeasti aiemmin tekemistäsi virheistä.

Konsulttiyhtiön mukaan n. 90% testatuista ammattilaisista vastasi kaikki kysymykset väärin. Kuitenkin monet esikoululaiset ovat yleen-
sä saaneet useita vastauksia oikein. Konsulttiyhtiö sanoo, että tämä kiistatta todistaa vääräksi väitteen, että useimmilla alansa ammattilaisilla on nelivuotiaan aivot!



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Hämeenkatu 9 A 23 Puh/Fax (03) 735 1681
15110 Lahti *toimisto@ph-muistiyhdistys.fi*
(Maakuntatalo, 5 krs.) *www.ph-muistiyhdistys.fi*