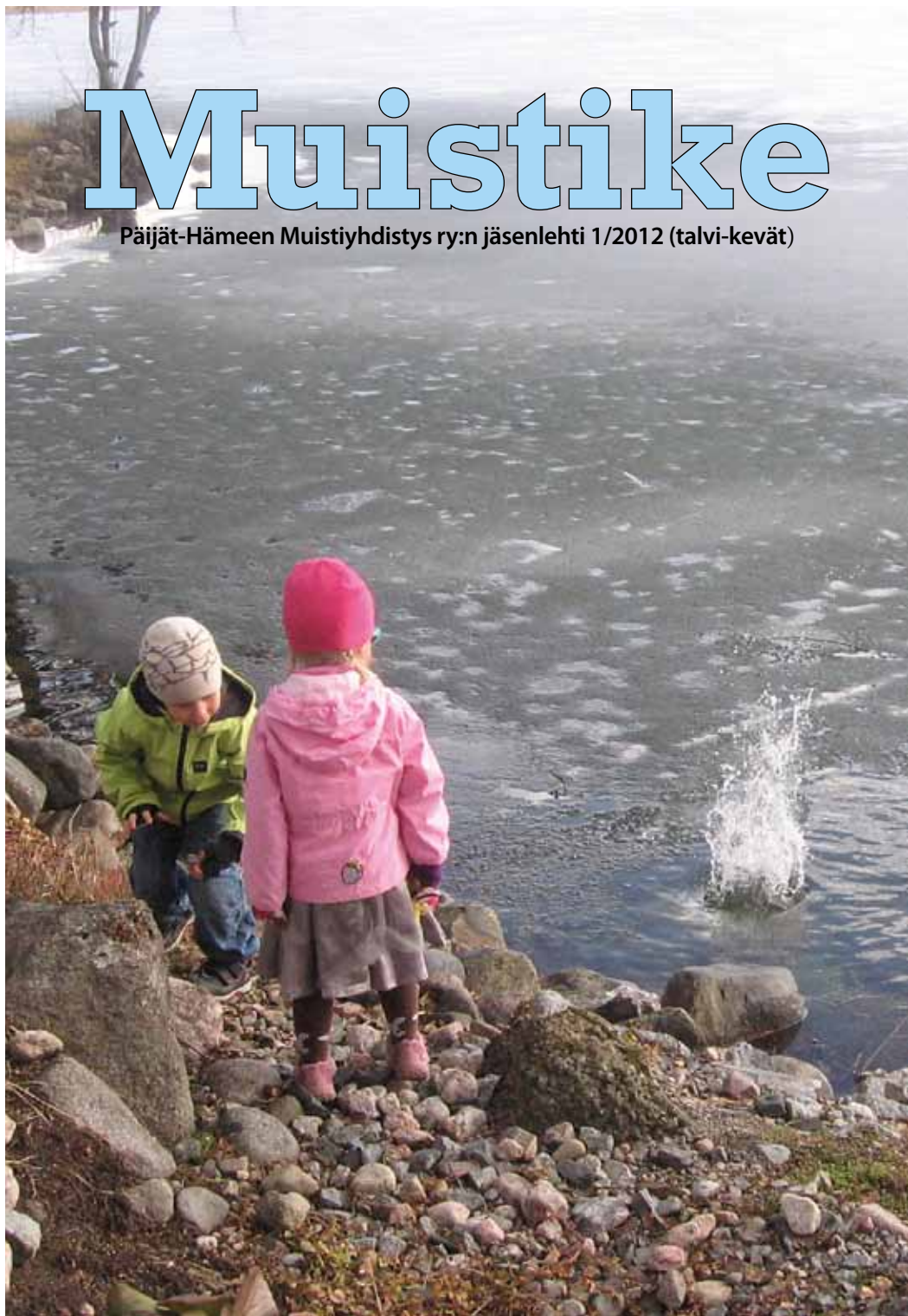


Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2012 (talvi-kevät)



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- asiantuntijatukikeskus

Projektivastaava

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

Projektityöntekijä

Puh. 044-504 3030

LaaVa-tukiprojekti (31.3.2012 asti)

PääOma-projekti (1.4.2012 alkaen)

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
Terveiset Muistiluotsista	6
LaaVa-projektin terveiset	7
Edunvalvontavaltuutus	10
"Mikä se palveluseteli oikein on?"	12
Oulun seudun muistiyhdistys	16
Eevan ja Petterin elämänlaatumalli	18
Muistisaira(u)s liikenteessä	20
Kauden kuvasatoa	24
Runonurkka	28
Aivoterveystä arkipäivää: Masennus	30
Lääkäri vastaa	38
Iriksen keittiössä	42
Pipo ja kauluri	44
Siivouskin voi olla helppoa ja mukavaa	45
Aivojumppa	46
Tapahtumat	48

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

Taitto ja kansikuva: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2012

Uusi vuosi ja uudet haasteet!

Vuoden 2011 päättyminen oli meille kaikille, niin yhdistyksen jäsenille kuin henkilökunnallekin, jännittävää aikaa. Näin sen johdosta, että Laatua varhain sairastuneille eli LaaVa-tukiprojektin sekä Muistiluotsi projektin rahoitukset olivat päättymässä. Päijät-Hämeen muistiyhdistys oli hakenut RAY:ltä jatkorahoitusta sekä Muistiluotsi toiminnan jatkamiselle että kahdelle uudelle projektille. Joulukuun 15 päivä oli se hetki, jolloin RAY ilmoitti kantansa uusien, vuonna 2012 alkavien kohteiden rahoituksesta.



Iloksemme saimme todeta, että Ray esitti Päijät-Hämeen Muistiyhdistykselle rahoitusta sekä Muistiluotsi toiminnan jatkamiselle että yhdelle uudelle projektille. Muistiluotsi – muistisairauksien asiantuntija- ja tukikeskus toiminta jatkaa työtään alueen muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa. Uusi projekti ”PääOma – kognitiivinen ryhmäharjoittelu muistin tukena”, keskittyy nimensä mukaisesti muistisairaiden toimintakyvyn tukemiseen kognitiivisen ryhmätoiminnan avulla. RAY:n esitykset tarkoittavat käytännössä lisäresurssien tarvetta henkilöstöömme. Lopullisen hyväksynnän RAY:n esityksille antaa valtioneuvosto helmikuussa 2012.

Olemme täällä muistiyhdistyksen toimistolla kaikki lähdössä innokkaina kohti vuoden 2012 tuomia uusia haasteita. Meillä on suureksi onneksemme yhdistyksessä erittäin motivoitunut, ammattitaitoinen ja kaikin puolin ansiotunut henkilökunta. Haasteenamme onkin löytää tähän joukkoon sopiva, samanlaisella intohimolla työtänsä tekevä kollega.

Tahdon kiittää Teitä kaikkia vuodesta 2011. Samaten tahdon toivottaa Teille kaikille onnellista vuotta 2012.

Jouni Helén
puheenjohtaja

Päätoimittajan tervehdys!

Vuosi on vaihtunut ja kuten puheenjohtajammekin sanoi, saamme aloittaa vuoden 2012 luottavaisin, iloisin ja odottavin mielin, kiitos Raha-automaattiyhdistyksen myönteisen avustusehdotuksen. Täällä toimistolla olemme iloinneet uutisesta kovin, tarkoittaahan tämä sitä, että työmme Päijät-Hämeessä on huomattu ja saamme jatkaa työtämme muistisairaiden ja heidän omaistensa eteen jälleen ainakin seuraavat neljä vuotta turvallisin mielin.

Ray:n ehdotus tarkoittaa käytännössä sitä, että Muistiluotsi toiminnassa työskentelee jatkossa 3 työntekijää jotka vastaavat järjestön perustoiminnasta; mm. vertaisryhmistä, ohjauksesta ja neuvonnasta ja vapaaehtoisuuden vahvistamisesta. Kaksi työntekijää aloittaa keväällä uuden PääOma – kognitiivinen ryhmäharjoittelu muistin tukena (2012-2015) -hankkeen, joka keskittyy lievässä muistisairauden vaiheessa ja aivotapahtuman kautta muistihäiriöisten kognitiivisen kuntoutumisen tukemiseen ja harjoittelun vaikuttavuuden tutkimiseen. Tästä hankkeesta ja sen toiminnasta kuulette lisää seuraavassa Muistike-lehdessä.

Vuoden alku on kaikessa suhteessa siis muutosten aikaa myös täällä meidän toimistolla; vanhoja projekteja päätellään ja uusien alkuja viritellään. Lehteen on koottu jälleen tapahtumaosioon kevään toimintoja, paljon on tulossa. Teatteri- ja kesäretkeä, omaisten tuettua virkistyslomaa, markkinakahveja, vertaisryhmiä jne. Keväällä vietetään myös jälleen Aivoviikkoa erilaisin tapahtumin. Lukekaahan tapahtumaosio tarkkaan ja merkatkaa kalenteriin kaikki tärkeät päivämäärät!

Omasta puolesta haluan toivottaa kaikille jäsenille hyvää vuoden 2012 alkua, kiitos kuluneesta vuodesta ja ihanaa, että olette matkassamme myös tulevana vuonna, yhdessä olemme enemmän!

Terveisin Virpi Veijanen

Terveiset Muistiluotsista!

Aloitteimme Muistiluotsia vuonna 2008 Eva Koskimaan kanssa. Odotukset olivat silloin odottavat ja innokkaat; saimme olla mukana koko maan kattavassa Muistiluotsiverkostossa.

Aika on kulunut huimaavaa vauhtia. Nyt olemme vuodessa 2012 ja paljon on näiden vuosien aikana tapahtunut. Olemme saaneet olla mukana monissa työryhmissä kehittämässä uusia toimintamalleja muistisairaiden ja heidän omaistensa hyväksi sekä yksityisen että julkisen puolen organisaatioissa. Uusia ihmisiä on tullut toimintaamme mukaan vertaistukiryhmiin, muistiryhmiin ja järjestämiimme yleisötilaisuuksiin. Meidät on otettu varteenotettavana tekijänä mukaan alueen muistityöhön ja sen kehittämiseen.

Yhteistyökumppaneita on matkan varrella tullut paljon, kiitos siitä! Tärkeä yhteistyökumppani on ollut muistihoitajaverkosto ja kaikki muistihoitajat koko Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän alueella. Yhteistyö heidän kanssaan on ollut saumatonta ja uskotaan ja toivotaan sen edelleen jatkuvan hedelmällisenä.

Haimme viime vuonna Ray:ltä kohdennettua toiminta-avustusta Muistiluotsitoiminnan jatkuvuuden

turvaamiseksi. 15.12.2011 oli meille ”kohtalon päivä”. Tällöin avustehdotukset julkaistiin ja me tietenkin jännitimme miten meidän oman Muistiluotsin käy. Hyvin kävi ja saimme Ray:ltä avustuksen vuosille 2012-2015.

Työ muistisairauksien parissa jatkuu ja meidän Muistiluotsissa tulee toimia niin, että muistisairaiden itsemääräämisoikeus toteutuu ja he ovat omaisineen yhdenvertaisessa asemassa muihin kansalaisiin nähden. Lisäksi pyrimme panostamaan tulevana vuosina enenevässä määrin mm. vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen

Muistiluotsin projektivastava Eva Koskima siirtyi syyskuussa 2011 Peruspalvelukeskus Oivan muistihoitajaksi. Haluan kiittää Evaa hyvästä työtoveruudesta ja panoksesta Muistiluotsille. Yhteistyömme jatkuu tämän tärkeän asian ympärillä.

Nyt vuoden 2012 alussa ”pake-toimme vanhaa hanketta” ja toivotamme uuden hankkeen tervetulleeksi ja vuoden alkuun kuuluu myös uusien työntekijöiden rekrytointia. Tästä on hyvä jatkaa!

Talvisin terveisin Leea Siltala

LaaVa-projektin terveiset!

Haikkealla mielellä kirjoittelen viimeisiä LaaVan terveisiä: maaliskuun lopussa on aika laittaa yhden projektin kannet kiinni. Onneksi olemme siinä tilanteessa, että RAY on antanut myönteisen rahoitusehdotuksen. Tämä käytännössä tarkoittaa sitä, että Muistiluotsiin tulee oma työntekijä työikäisenä sairastuneille ja heidän omaisilleen ja työntekijä vastaa vertaisryhmistä ja ohjauksesta ja neuvonnasta tälle asiakasryhmälle. On suuri ilo olla päättämässä projektia kun siinä kehitettyjä toimintamuotoja jää elämään vielä varsinaisen hankekauden jälkeen.

LaaVa on näiden kolmen vuoden aikana lentänyt korkealla ja kovaa; paljon on tehty ja saatu aikaiseksi. Suurin kiitos kuuluu kaikille asiakkaillamme aktiivisesta osallistumisesta ja tietenkin siitä opista jota olemme työntekijöinä saaneet niin omaisilta kuin sairastuneilta. On pidetty kursseja, ryhmiä, retkiä, virkistystä, koulutusta, luentoja, oltu tapahtumissa, kirjoitettu, puhuttu, järjestelty, istuttu kokouksissa, selvitelty, etsitty, ihmetelty, hämmästelty, harmiteltu, surtu, itketty, naurettu, iloittu. Kiitos teille kaikille ihanille ihmisille matkan varrelta!

Muistiluotsitoiminnan lisäksi

saimme rahoitusehdotuksen myös uudelle kehittämishankkeelle. Pää-Oma – kognitiivinen ryhmäharjoittelu muistin tukena (2012-2015) -projekti starttaa huhtikuun alussa ja siinä keskitytään kognitiivisen ryhmäharjoittelun avulla tukemaan muistisairaiden ja -häiriöisen toimintakykyä ja elämänlaatua. Tähän hankkeeseen liittyy vahvasti myös vaikutusten tutkiminen tutkimusprosessin avulla.

Tämä uuden hankkeen idea on lähtenyt vahvasti käytännöstä, LaaVa on testannut menetelmän toimivuutta ja siinä uljas Muistiryhmämme on ollut testiporukkana. Kokemukset ovat olleet erittäin positiivisia ja siksi tämä hanke on myös suuri ilon aihe, koska pääsemme ikään kuin jatkamaan hyvin alkanutta työtämme. PääOma-hanketta lähtee luotsaamaan allekirjoittanut yhdessä Elisan kanssa. Vahvasti olemme kuitenkin mukana uusien työntekijöiden perehdytyksessä Muistiluotsin puolelle ja täältä saman katon alta löydymme jatkossakin.

Kaikille haluan toivottaa hyvää uuden vuoden aloitusta, valoa ja iloa arkeen!

Terveisin Virpi

Muistihoitajat **tutuksi!**

Muistihoitaja Maritta Ratia Lahden alueelta kertoi itsestään ja jatkoi juttusarjaamme, jossa tutustutaan hieman lähemmin alueemme muistihoitajiin!

Lapsena pyysin äitiä askartelemaan minulle päähineen, millaisia siihen aikaan sairaanhoitajat käyttivät. Päähine päässäni sitten kantelin tarjotinta, millä oli olevinaan lääkepurkkeja. Jostain syystä kädessäni oli myös kuulemma aina ollut avainnippu, millä leikisti ovia aukaisin. Tuolta ajalta lähtien on mielessäni ollut työ ihmisten parissa. Olen onnekas, koska toive on toteutunut runsain mitoin – ja niitä oviakin olen saanut monet kerrat aukoa!

Aivan alussa, nuorena sairaanhoitajana aloitin lastenosastolta, mutta melko pian päädyin kauemmin elämää nähneiden pariin. Olen kokenut työni hyvin antoisana ja vaihtelevana. Jo noin 30 vuoden ajan olen saanut työskennellä Lahden kaupungin palveluksessa, työnantaja on pysynyt, vaikka työn sisältö onkin muuttanut muotoaan

useamman kerran. Olen toiminut kotisairaanhoidossa, sittemmin kotihoidossa terveydenhoitajana, parhaillaan sekä edeltävät viisi vuotta kotihoidon muistihoitajana.

Sain muutama vuosi sitten työn ohessa mahdollisuuden osallistua Muistineuvolaprojektiin, eli Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen (silloiselta nimeltään Päijät-Hämeen Dementiayhdistys), Sosiaali- ja terveydenhuolto-oppilaitoksen sekä Päijät-Hämeen kaikkien kuntien yhteiseen ponnistukseen, missä meitä koulutettiin yli kaksikymmentä muistihoitajaa.

Asiakaskuntani koostuu kaupungin kotihoidon, palvelutalojen tai omaishoidon piirissä olevista henkilöistä, joilla siis jo on suuri toisen henkilön avun tarve jokapäiväisessä elämässä. Suurin osa henkilöistä on iäkkäämpiä, joskin työikäisiä myös

mahtuu joukkoon. Saan siis tava-
ta paljon hienoja ihmisiä ja toivon
oppivani edes hitusen heidän mo-
nipuolisista elämäkokemuksistaan.
Valtaosa muistihoitajan työstäni on
laajempien muistikartoitusten teke-
mistä tutkittavan omassa kodissa.
Tutkittavat kokevat kotiympäristös-
sä yleensä jännittävänsä vähemmän
ja olevansa rennompia.

Näin ollen voimia ja keskittymis-
tä riittää myös kenties paremmin
tutkimukseen kuuluvaan haastatte-
luun ja muistitutkimukseen, kun saa
olla omassa kodissa, eivätkä voimat
hupene fyysiseen siirtymiseen kotoa
vastaanotolle. Toivon kotikäynnillä
myös tutkittavan omaisen olevan
läsnä, mikäli sellainen on järjestet-
tävässä. Silloin saan myös hänen nä-
kemystään pidemmältä ajalta lä-
heisensä voinnista ja siinä kenties
tapahtuneista muutoksista. Ellen ta-
paa omaista kotikäynnillä, yleensä
haastattelen häntä puhelimitse.

Työhöni sisältyy myös monen-
laista yhteistyötä eri tahojen kanssa,
eniten kuitenkin kotihoidon hen-
kilöstön kanssa joko tapaamisten,
puhelimien tai sähköpostin välityk-
sellä. Pyrin välittämään uutta tie-
toa eteenpäin, järjestän koulutuksia

henkilöstölle liittyen muistiasioihin,
pitämällä joitain niistä itse ja hank-
kimalla luennoitsijoita muualta, yh-
teistyössä eri tahojen kanssa. Tietyn-
lainen uusi ulottuvuus työhöni tulee
näihin aikoihin, jolloin siirryn Lah-
den kaupunginsairaalan yhteydessä
aloittelevan Geriatrisen keskuksen
työntekijäksi, joskin edelleen pysyn
kotihoiton muistihoitajana.

Elämässä parhaat asiat ovat ilmai-
sia, tähän tapaan lienee joku lausah-
tanut. Meillä pohjolan asukeilla eräs
rikkaus on luonnossa ja vaihtuvis-
sa vuodenaajoissa. Nyt on talvi, mut-
ta ennen kuin huomaammekaan, on
taas kesä ja Anu Martiskaisen runo
kirjastaan Vie minut kotiin, on ajan-
kohtainen. Sen myötä toivottelen
kaikille Muistikkeen lukijoille muis-
torikkaita päiviä:

*Olin kauneinta taulua katselemassa,
hienointa musiikkia kuuntelemassa,
pihanurmikolla makoilemassa.*

*Allani kalleinta ja aidointa
mattoa, yläpuolellani sinivalikoista
kristallikattoa.*

*Maailman hienoimmassa
marmorisalissa.*

Edunvalvontavaltuutus

Laki edunvalvontavaltuutuksesta tuli voimaan 1.11.2007 (648/2007). Edunvalvontavaltuutus on vaihtoehto Holhoustoimilain säätelemälle edunvalvonnalle.

Edunvalvontavaltuutuksella henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan esimerkiksi heikentyneen terveydentilansa vuoksi.

Valtuutuksen laatiminen

Valtuutus tehdään kirjallisesti testamentin tapaan. Valtakirjalla henkilö (valtuuttaja) nimeää valtuutetun hoitamaan asioitaan. Valtuutetun tulee suostua tehtävään.

Valtuuttaja määrittelee itse ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Hän voi oikeuttaa valtuutetun huolehtimaan esimerkiksi omaisuutensa hoidosta ja muista taloudellisista asioistaan sekä itseään koskevista asioista kuten terveyden- ja sairaanhoidostaan. Valtakirjan laatimisessa on hyvä pyytää apua oikeusaputoimistosta tai asianajajalta.

Valtuutuksen vahvistaminen

Valtakirja säilytetään ja sen vahvistamista pyydetään siinä vaiheessa, kun valtuuttaja on syystä tai toisesta tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Useimmiten vahvistaminen edellyttää lääkärintodistusta valtuuttajasta. Valtuutuksen vahvistamista pyydetään maistraatilta ja valtuutus tulee voimaan vasta kun maistraatti on vahvistanut sen. Myös jo vahvistetun valtuutuksen mahdollinen peruutus on vahvistettava maistraatissa.

Valtuutetun tulee tehtävänsä ryhtyessään antaa maistraatille luetelo niistä valtuuttajan varoista ja veloista, joita valtuutus oikeuttaa hänet hoitamaan.

Valtuutetun toiminnan valvominen.

Valtuuttaja voi itse määritellä, miten valtuutetun toimintaa valvotaan. Valtakirjassa pitää nimenomaan mainita, millä tavoin ja kenelle haluaa valtuutetun tekävän tilin asioiden hoidosta.

Maistraatti valvoo valtuutetun toimintaa. Tässä tarkoituksessa maistraatti voi tarvittaessa pyytää valtuutetulta selvitystä valtuuttajan asioitten hoitamisesta. Käytännös-



sä selvityksen pyytäminen tapahtuu silloin, jos joku ilmoittaa maistraatille valtuutetun toimivan päämiensä edun vastaisesti.



Valtuutetun yleiset velvollisuudet

Valtuutetun tulee valtuuttajan puolesta toimiessaan tunnollisesti pitää huolta valtuuttajan oikeuksista ja edistää hänen parastaan. Ennen kuin valtuutettu tekee päätöksen tehtäviinsä kuuluvassa asiassa, hänen on tiedusteltava valtuuttajan mielipidettä, jos asiaa on tämän kannalta pidettävä tärkeänä ja kuuleminen voi tapahtua ilman huomattavaa hankaluutta. Kuuleminen ei kuitenkaan ole tarpeen, jos valtuuttaja ei kykene ymmärtämään asian merkitystä.



Valtuutetun on pidettävä valtuuttajalle kuuluvat raha- ja muut varat erillään omista varoistaan.



Valtuutettu ei saa lahjoittaa päämiehen omaisuutta, ellei valtakirjassa ole siitä erityistä mainintaa tai ohjetta. Ainoastaan normaalit syntymäpäivä- ja joululahjat ja niihin verrattavat ovat sallittuja.



Valtuutettu ei ilman valtuuttajan suostumusta saa ilmaista edunvalvontavaltuutukseen liittyvän tehtävän perusteella tietoon saamaansa asiaa, joka valtuuttajan taloudellisen edun tai yksityisyyden suojaamiseksi on pidettävä salassa.



Valtuutettu voi myös tulla esteelliseksi edustamaan päämiestään, jos vastapuolena on esim. valtuutetun puoliso tai lapsi tai muu läheinen. Esteellisyystupauksissa valtuuttajaa voi edustaa varavaltuutettu, jos sellaisesta on valtakirjassa maininta, tai määrätään holhoustoimilain mukainen edunvalvoja.

Tilinpitovelvollisuus

Jos edunvalvontavaltuutus koskee valtuuttajan edustamista tämän taloudellisissa asioissa, valtuutettu on velvollinen pitämään kirjaa valtuuttajan varoista ja veloista sekä tilikauden tapahtumista.

Jos valtuutus koskee valtuuttajan edustamista muissa kuin taloudellisissa asioissa, valtuutettu on velvollinen pitämään sellaista kirjaa, että hän voi tehdä selon niistä toimenpiteistä, joihin hän on valtuuttajan puolesta ryhtynyt.

Lisätietoja edunvalvontavaltuutuksesta ja edunvalvonnasta löytyy maistraattien ja oikeusministeriön nettisivuilta. Myös asianajajat ja oikeusaputoimistot sekä pankkien lakimiehet opastavat ja auttavat edunvalvontavaltuutuksen laatimisessa.

*Tuija Kanerva, henkil kirjoittaja
Lahden maistraatti.*

"Mikä se palveluseteli oikein on?"

Meiltä PalveluSantrasta kysytään usein, voiko palveluseteliä saada johonkin tiettyyn palveluun tai mistä palveluseteliä saa. Kerromme kysyjälle, että palveluseteli ei ole kaupungin tai kunnan jakamaa rahaa, vaan se on tapa järjestää palveluja.

Kukin kunta (tai kuntayhtymä) itse päättää, minkälaisiin palveluihin palveluseteliä myönnetään. Päijät-Hämeessä palveluseteli on laajimmin käytössä tehostetussa palveluasumisessa. Palveluseteliä myönnetään myös mm. omaishoidon vapaapäivien järjestämiseen ja tilapäiseen kotihoitoon. Lahdessa käytetään palveluseteliä edellä mainittujen lisäksi myös säännöllisessä kotihoidossa ja omaishoidon päivätoiminnassa sekä lääkinnällisessä kuntoutuksessa ja vammaispalvelujen henkilökohtaisen avun sijaisjärjestelyissä.

Palveluseteli on vaihtoehto kunnan itse tuottamalle tai ostamalle

palvelulle. Jos asiakas esimerkiksi haluaa palveluseteliä kotihoitoon, on hänen täytettävä kunnan asettamat kriteerit päästäkseen kotihoidon asiakkaaksi. Myönteisen päätöksen jälkeen asiakas voi valita, haluaako hän kunnallisen kotihoidon asiakkaaksi tai ostaa palvelut palvelusetelituottajalta. Palvelusetelin myöntämistä edeltää aina palvelutarpeen arviointi.

Palvelusetelillä hankittavat palvelut määritellään tarkasti asiakkaan saamassa palvelusetelipäätöksessä. Palvelun on vastattava kunnan tarjoamaa palvelua. Asiakkaan vastuulle jää palveluntuottajan valinta kunnan hyväksymien palveluntuottajien joukosta.

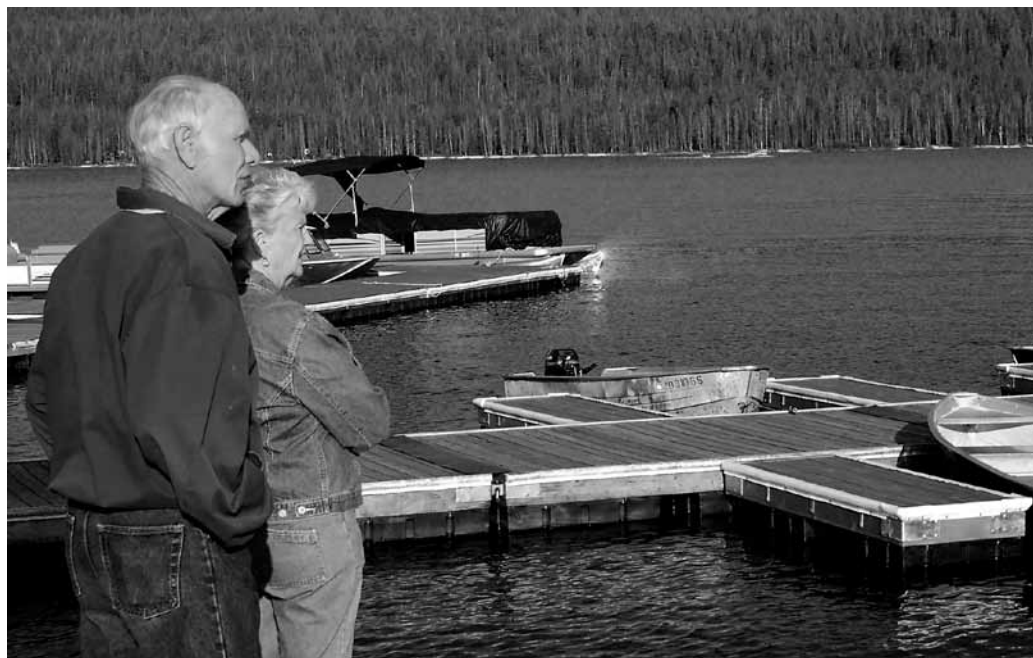
Asiakas ja palveluntuottaja tekevät palvelusetelipalvelusta sopimuksen. Tehdyistä palveluista palveluntuottaja laskuttaa palvelusetelin arvon kunnalta. Asiakas maksaa omavastuun palveluntuottajalle normaalisti laskulla. Omavastuun suuruus määräytyy palveluntuottajan hinnan ja kunnan maksaman palvelusetelin arvon erotuksesta.

Kuka voi tarjota palvelusetelipalveluja?

Palvelusetelituottajaksi päästäkseen palveluntuottajan pitää täyttää pal-

velusetelilain ja kunnan määrittelemät kriteerit. Tuottajalla pitää olla verot ja vakuutukset maksettuna, henkilökunnan tulee täyttää määräysten mukaiset pätevyysvaatimukset ja lisäksi tuottajan on sitouduttava toteuttamaan palvelua kunnan määrittelemällä tavalla.

Kunta on lain mukaan velvollinen ylläpitämään palvelusetelituottajista rekisteriä internetissä. Päijät-Hämeessä palveluntuottajien rekisterin ylläpitotehtäviä hoitaa PalveluSantara, joka toimittaa ajantasaiset tiedot palveluntuottajista kuhunkin kun-



Kuvat: stock.xchng

taan. PalveluSantra hoitaa keskitetysti myös palveluntuottajien haku- vaiheen.

Kuntien on kohdeltava kaikkia hyväksyttymiään palveluntuottajia yhdenvertaisesti. Tästä syystä palveluseteliä myöntävä viranomainen ei voi suositella asiakkaalle ketään yksittäistä palvelusetelituottajaa, vaan asiakkaan on kyettävä tekemään valinta itse. Palvelusetelin käytön edellytys onkin, että asiakas tai hänen asioidensa hoitaja kykenee valitsemaan palveluntuottajan ja muutenkin ymmärtää, mistä palvelusetelissä on kyse.

Miksi palveluseteli?

Palvelusetelijärjestelmä on monimutkainen kaikkine haku- ja myöntämisprosesseineen. Se on kuitenkin toimiva tapa tarjota monipuolisia palveluja asiakkaille ja joissakin tapauksissa palveluseteli tulee myös kunnan omaan palveluntuotantoon edullisemmaksi.

Vaatus asiakkaan valinnanvapauden lisääntymisestä on vauhdittanut palvelusetelin käyttöönottoa. Palvelusetelipalveluissa kunta määrittelee palvelun sisällön, mutta asiakkaalla on mahdollisuus valita kuka palvelun tuottaa. Jos asiakas haluaa palvelusetelillä ostetun pal-

velun lisäksi ostaa lisäpalveluita, on ne helppo hankkia samalta palveluntuottajalta. Esimerkiksi säännöllisen kotihoidon asiakas voi ostaa samalta tuottajalta siivouspalvelut omara- hoitteisesti.

Palveluseteli on myös hyvä väline tukea paikallista palveluntuotantoa. Kun palveluntuottajan valitsee asiakas, kunnan ei tarvitse kilpailuttaa palveluntuottajia. Palvelusetelituottajana voi olla pienikin yritys tai yhdistys, kunhan se selviää kunnan asettamista kriteereistä. Päijät-Hämeessä kriteerit on laadittu niin, että tuottajiksi kelpaavat hyvin monenlaiset palvelujen tuottajat.

Palveluseteli herättää mielipiteitä puolesta ja vastaan. Lisääntyvät hoidon ja hoivan tarpeet vaativat kehittämään uusia palvelujen järjestämistapoja. Oma arvonsa on myös lisääntyvällä valinnan vapaudella, se pakottaa myös julkisen sektorin kehittämään palvelujaan asiakaslähtöisiksi.

Lisätietoja palvelusetelistä saa PalveluSantrasta www.palvelusanttra.fi. SITRA ylläpitää palveluseteliprofilia Facebookissa.

*Pirjo Nieminen
toiminnanjohtaja
PalveluSantra*

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle on myönnetty RAY:n avustuksella järjestettävä

TUETTU LOMA OMAISHOITAJILLE

Tuettu lomajakso järjestetään

KARTANOKYLPYLÄ KAISANKODISSA,

Espoossa 28.5.-1.6.2012

Loman omavastuuosuus on 28,00 €/vrk

Loman kesto on 4 vrk



Bodomintie 37, 02740 Espoo, <http://www.kaisankoti.fi>

Tuetun lomajakson järjestää Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry ja lomajakson ohjelma järjestetään Kartanokylpylä Kaisankodin toimesta. Lomajaksolla on erilaista ryhmätoimintaa liikunnan, vertaistuen ja virkistuksen parissa sekä mahdollisuus saunan, allas-osaston ja kuntosalin käyttöön. Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen työntekijät eivät ole lomalla mukana, vaan yhdistys tiedottaa lomajaksosta ja mainostaa sitä.

Ryhmän koko on n. 20-30 henkilöä. Tuetulle lomalle voit hakea, jos et ole edellisenä vuonna osallistunut RAY:n tukemille lomajaksoille.

Hakemukset tulee toimittaa 3 kuukautta ennen loman alkua Maaseudun Terveys – ja lomahuoltoon (viimeistään 28.2.2012). Hakemuksia saat Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toimistolta (Hämeenkatu 9 A 23, 15110 Lahti) tai internetistä: www.mtlh.fi (→*lomatuon haku* -> verkossa täytettävä hakemus)

Lisätietoja hakemisesta ja tuetusta lomasta saat muistiyhdistyksen työntekijöiltä:
Elisa 050 5696311, Virpi: 044 3043001, Leea: 050 4072254 tai
Maaseudun terveys- ja lomahuolto ry:stä p. 09- 2418406

Hei Lahden seutu!



Oulun Seudun Muistiyhdistys ry on perustettu vuonna 1989. Punaisena lankana koko toiminnassa on muistisairaat ja heidän omaisensa sekä heidän tukeminen.

Alussa yhdistys toimi vapaaehtoisien voimin, mutta vuodesta 2000 asti yhdistyksessä on ollut monia Raha-automaattu yhdistyksen tukemia projekteja sekä palkattua henkilökuntaa. Jäseniä meillä täällä Oulussa on noin 400. Tiedottamisen, edun-

valvonnan ja virkistuksen ohella vaikuttamme paikallisesti, alueellisesti ja kansallisesti.

Oulun Seudun Muistiyhdistyksessä vuodesta 2007 asti toiminut Muistiverkko-projekti tuli päätökseensä viime vuonna. Projektin kautta järjestettiin ryhmätoimintaa yksinasuville muistihäiriöisille ihmisille lähellä heidän omaa kotiaan. Asiakkaat pitivät tärkeänä sitä, että ryhmät ovat pieniä ja niissä on aina samat ihmiset. Tällöin jokainen on saanut olla oma itsensä ja saanut äänensä kuuluviin. Myös toisilta saatu vertaistuki koettiin tarpeelliseksi. Monelle ryhmä on ollut viikon kohokohta ja joillekin jopa ainoa paikka, jonne on tullut lähdettyä säännöllisesti

Muistiluotsi – asiantuntija- ja tukikeskus on toiminut vuodesta 2006 lähtien Oulussa. Muistiluotsissa on tehty työtä muistisairaiden ja heidän omaistensa tukemiseksi sairauden eri vaiheissa. Oulun seudun kunnissa on otettu ilolla vastaan työ, jota Muistiluotsi on tehnyt omaisten vertaistuen kehittämiseksi ja kuntien muisti- ja dementia-työn edistämiseksi.

Vuoden kohokohtana ovat omaishoitajalomat. Tänä vuonna lähdemme huhtikuussa Rokualle viettämään omaisten kanssa hyvin

ansaittua lomaviikkoa. Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi tukee Raahen Seudun Dementiayhdistyksen ja Koillismaan Seudun Muisti ry:n työtä.

Kiinni elämässä – hankkeen muistivalmentajat antavat tukea, ohjausta ja neuvontaa työikäisenä sairastuneille heti sairauden alkuvaiheessa. Tavoitteena on, että muistisairausdiagnoosin saanut työikäinen ja hänen perheensä voivat sairaudesta huolimatta jatkaa omaa elämäänsä mahdollisimman mielekkäänä, pysyen kiinni elämässä.

Yhdistyksellä on myös palvelutuotantoa. Muistiparkki, työikäisille muistisairaille tarkoitettua päivätoimintaa, ostaa Oulun kaupunki. Muistiparkissa asiakkaille tarjotaan vertaisuuden rinnalla toimintakykyä tukevaa toimintaa asiakkaan tarpeiden mukaan.

Huumoria ja virkistystä täytyy myös olla. ”Osmy-ladies” on jo käsite täällä Oulun seudulla. Kuvasa ”Osmy-ladies” kesäjuhlassa. Piikat ja rengit tekivät parhaansa viihdyttääkseen juhlakansaa. Kuvan myötä toivotamme Lahden porukoille antoisaa alkavaa vuotta. Terveiset täältä Oulusta!

Maarit Lampela

Muistiasiantuntija

Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi

Eevan ja Petterin

elämänlaatumalli



Muistiliitto järjesti 5-6.10.2011 Lahdessa Muistihoitajaseminaarin jossa yhtenä puhujana oli omaishoitaja Petter Pulkkinen yhdessä vaimonsa Eevan kanssa. Petter on kehittänyt yleisen elämänlaatumallin alkutalvesta 2010/2011.

Petter tarkoittaa yleisellä sitä, että mallia voidaan soveltaa kenen omaishoitajan ja hoidettavan arkeen

tahansa. Tässä alla koosteena elämänlaatumallin 10 kohtaa sekä kuva jolla Petter haluaa kuvata heidän kokemustaan ja elämäänsä muistisairauden kanssa; heidät on ikään kuin diagnoosin saannin jälkeen työnnetty koskeen taiteilemaan pienen tunkin päälle ja rannalla olevat läheiset ja ammattilaiset pyrkivät heitä auttamaan matkalla tyrskyjen seassa.

Eevan ja Petterin elämänlaatumalli (yleinen)

1. Lääkkeet, vitamiinit ja luontaisaineet Lääkärien määräämät tai hyväksymät
2. Turva ja läsnäolo Läheisen ja luotetun ihmisen läsnäolo
3. Ruoka Terveellistä ja maukasta. Syödään usein ja vähän kerrallaan
4. Liikunta 2-3 kertaa päivässä ulkona kävelyä mielenkiintoisissa paikoissa
5. Vapaus Vapautta ja mielenkiintoista haetaan kodin ulkopuolelta
6. Sauna, hygienia ja kauneudenhoito Sauna ja jalkakylpy 6-7 kertaa viikossa
7. Kuntouttavat hoidot Hieronta päivittäin, matkoilla haetaan eri hoitomuotoja.
8. Erityistoivomukset Toteutetaan 37 vuoden kokemuksella. Motto: Sitä saa, mitä tilaa
9. Elämässä kiinnipitäminen Rakkaista harrastuksista (esim. matkailu) kiinnipitäminen
10. Vertaistuki ja ystävät 4 vertaistukiyhdistystä ja ystävät. Tietoa vertaistukiryhmistä www.omaishoitajat.fi ja www.muistiliitto.fi

Muistisairaana elämänlaadun maksimoimiseksi kannattaa aina parantaa sitä tekijää, mikä on jäänyt vähimmälle huomiolle tai kokonaan hoitamatta! Näin muistisairaana elämänlaatu ja jaksaminen paranevat todella radikaalisti.

Vastaan mielelläni elämänlaatumalliamme koskeviin kysymyksiin ja lähetän materiaalia.

Petter Pulkkinen, Eevan omaishoitaja ja tulkki

petter.pulkkinen@elisanet.fi

Muistisaira liikenteessä

Turvallinen liikenteessä liikkuminen edellyttää auton hyvän teknisen hallinnan lisäksi tarkkaavaisuutta, hyvää huomiokykyä, monimutkaisten tilanteiden hallintaa, nopeaa reaktioaikaa ja lisäksi oikeaa asennetta. Iän myötä kehossa tapahtuu paljon ajoturvallisuuteen vaikuttavia muutoksia. Aistitoiminnot, näkö ja kuulo alenevat, motoriikka ja reaktionopeus hidastuvat ja havaintokyky ja joustavuus heikkenevät. Vaikka normaali ikäänntyminen vaikuttaa aivojen tiedonkäsittelytaitoihin, ei autolla ajamista kielletä missään vaiheessa automaattisesti pelkästään iän perusteella.

Ikä ja pitkä ajokokemus voi olla joskus etukin liikenteessä. Tilastojen perusteella alle 25-vuotias mieskuski aiheuttaa 7-kertaisen liikennereikin, kun taas yli 75-vuotiaalla riski on 3-kertainen. (Vertailun vuoksi: 0.5 promillen humalatila lisää ris-

kin kaksinkertaiseksi ja 1.2 promillen 50-kertaiseksi). Iän karttuessa muistisairaudet kuitenkin lisääntyvät ja muistisairauden myötä tulee vaikeuksia nimenomaan edellä mainituissa liikenneturvallisuuteen vaikuttavissa ominaisuuksissa.

Alzheimerin tautia yli 5-vuotaa sairastaneen riski joutua liikenneonnettomuuteen on 4-kertainen. Merkittävimmät riskitilanteet ovat risteysajossa, kaistanvaihdoissa ja tilanteissa, joissa joutuu huomioimaan monta asiaa yhtä aikaa. Rutiiniluontoinen ajelu tutussa hiljaisessa ympäristössä voi vielä sujua varsin hyvin. Väsymys, hämärä, vieras ympäristö ja huono keli lisäävät onnettomuusriskiä.

Harjoitus ei aina auta

Terve ikäihminen voi lisäajotunteja ottamalla kohentaa ajokykyään, etenkin jos ajokilometrejä kertyy kovin vähän ja tuntuma autoiluun pääsee heikentymään. Etenevää muis-

tisairautta sairastavan ajotaitoja ei voi parantaa harjoittelulla. Myöskään dementiaalääkityksen aloittaminen ei palauta ajolupaa, vaikka se tehoaisi muuten hyvin. Ajokieltoa ei lievennä myöskään se, että sairastunut ei käytännössä enää aja yksin vaan viereisellä penkillä istuva auttaa suunnistamisessa ja liikenteen huomioimisessa. Kuskin on kyettävä ajamaan itsenäisesti.

Mitä tehdä, jos epäilee ajokyvyn heikentyneen?

Sairastunut ei aina tiedosta omia puutteitaan ja hänen on silloin luonnollisesti vaikea ymmärtää, miksi ajokyky epäillään, vaikka olisi vuosikymmeniä ajanut ilman vahinkoja. Jos muistisairaana sairautentunto on heikentynyt, ajamiseen voidaan joutua puuttumaan piilottamalla avaimet tai tekemällä auto ajokyvyttömäksi.

Jos ajamisesta ei voi kotona tai vastaanotolla keskustella avoimesti, kannattaa asiasta kertoa etukäteen hoitavalle lääkärille. Näin lääkäri voi ottaa huomioon myös muistisairaana ajotaitoja seuranneiden mieliteiden ajokykyarviota tehdessään. Muutenhan tämä seikka ei kantaudu lääkärin tietoon. Epävarmemmissa päätöksissä lääkäri voi ohjata sairastuneen terveysperusteiseen ajoky-

vyn arviointiin, jolloin nähdään liikenteessä pärjääminen käytännön ajotilanteissa. Aina ei sairastuneen heikentyneestä ajotaidosta haluta vastaanotolla kertoa, jos perheessä ei muilla ole ajokorttia ja asutaan etäämmällä palveluista. Jos ajolupa evätään, on tällöin mahdollisuus hakea kuljetustukea helpottamaan liikumista palvelujen pariin tai sosiaaliin tapahtumiin.

Lääkärin ilmoitusvelvollisuus

Lääkäri on lailla velvoitettu ilmoittamaan poliisiviranomaisille, jos henkilö ei enää sairauden perusteella ole liikennekelpoinen. STM:n säädös ajoterveyden arvioimiseksi ohjeistaa, että jos henkilöllä on lievä dementia, ja hän selviää käytännön ajokokeesta, voidaan henkilöauton ajolupa myöntää ½-1 vuodeksi, mutta hoitavan lääkärin tulee seurata hänen terveydentilaansa ja tarvittaessa puuttua ajolupaun. Ryhmän 2 eli isompien ammattimaisten ajoneuvojen kuljettaminen kielletään heti, kun diagnoosi on varmistunut.

Keskivaikea tai vaikea-asteinen muistisairaus vie myös henkilöautokortin väijäämättä. Ajoterveysvaatimuksia ollaan lähiaikoina uudistamassa, mutta muistisairauksia koskeviin ohjeisiin ei ole tulossa muutoksia.

Etuisuudet joskus ristiriidassa

Etuisuuksia haettaessa ollaan joskus ristiriitaisessa tilanteessa. Autolla-ajolupa edellyttää, että muistisairaus on enintään alkava ja lieväästeinen. Alzheimer-lääkkeen korvattavuus puolestaan edellyttää, että henkilöllä on merkittävää toiminnallista haittaa aiheuttava muistisairaus. Näin ollen periaatteessa KELA:n lääkekorvausta ei voisi saada, jos kykenee vielä ajamaan autoa ja toisaalta ajolupa tulisi evätä viimeistään sii-

nä vaiheessa, kun haetaan lääkkeelle erityiskorvattavuutta.

Ajokorttikeskustelu on kaikille osapuolille vaikea ja aiheuttaa joskus tuohtumista ja mielipahaa. Ajokortin menetyks voidaan tuntea puuttumisena kansalaisoikeuksiin. Tarkoitus on kuitenkin hyvä: meidän kaikkien liikenteessä liikkuvien turvallisuus.

*Tarja Suomalainen
Neurologian erikoislääkäri
Mehiläinen Lahti*

Markku Mäkelä



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys järjestää jäsenilleen ostosretken

kauppakeskus JUMBOON

torstaina 19.4.2012



Kauppakeskus Jumbo sijaitsee Kehä III:lla Vantaanportissa.

Jumbossa on n. 120 erikoisliikettä ja päivittäistavaraliikkeet K-Citymarket ja Prisma sekä tavaratalo Stockmann. Kahvilat ja ruokapaikat löytyvät saman katon alta.

Kauppakeskuksessa on myös mahdollisuus vaikka pyörätuolin lainaamiseen ostosten ajaksi.

Tervetuloa mukaan!

Lähtö Lahden linja-autoaseman turistipysäkiltä klo 9.00 ja paluu samaan paikkaan n. klo 15.00.

Ostosaikaa paikanpäällä on n. 4 h. Retkelle on varattu 50 paikkaa

Retken omavastuuosuus on **10€ /hlö** (kerätään käteisenä menomatkalla) ja se sisältää linja-autokuljetuksen ja pienet matkaeväät.

Ilmoittautumiset:

Elisa Ahonen, p. 050-5696 311 tai Leea Siltala, p. 050-407 2254

Kauden **kuvasatoa**

Muistiyhdistyksellä tapahtui taas paljon viime toimintakaudella. Vaikka toimintojen painopiste olikin projektien loppuunsaattamisessa, ehdittiin toki paljon muutakin.

Elokuussa vietettiin grilli-iltaa Parinpellossa. Osallistujia oli runsaasti, säät suosivat ja meno oli muutenkin mukavaa 😊



Vertaistukiryhmät pyörivät läpi syksyn ja samoin markkinakahvit. Markkinakahvien aiheina oli; Tuki- ja liikuntaelinvaivat ikääntyneillä, Ettonet Oy:n esittäytyminen ja apuvälineiden esittely, Lahden kaupungin terveiset sekä joulujuhla. Väkeä

on riittänyt jokaiselle kerralle runsaasti, mutta mukaan mahtuu vielä!

Syyskuun alussa pidettiin Ensi-tietopäivä Orimattilassa ja käytiin katsastamassa Cabaret Lahden kaupungin teatterilla. Suosittelemme! Muistiviikolla (vk38) pidettiin avoi-



*Puheenjohtajamme
Jouni Helén toimi toi-
sen seminaaripäivän
"juontajana".*



met ovat toimistolla sekä avoin yleisöluento kursikeskus Fellmanniassa. Luennon aiheena oli Aivoterveys ja hyvinvointi ja puhujana Neurologian dosentti, ylilääkäri Markku Sainio. Luento keräsi salin täyteen kuulijoita ja sai paljon kiitosta.

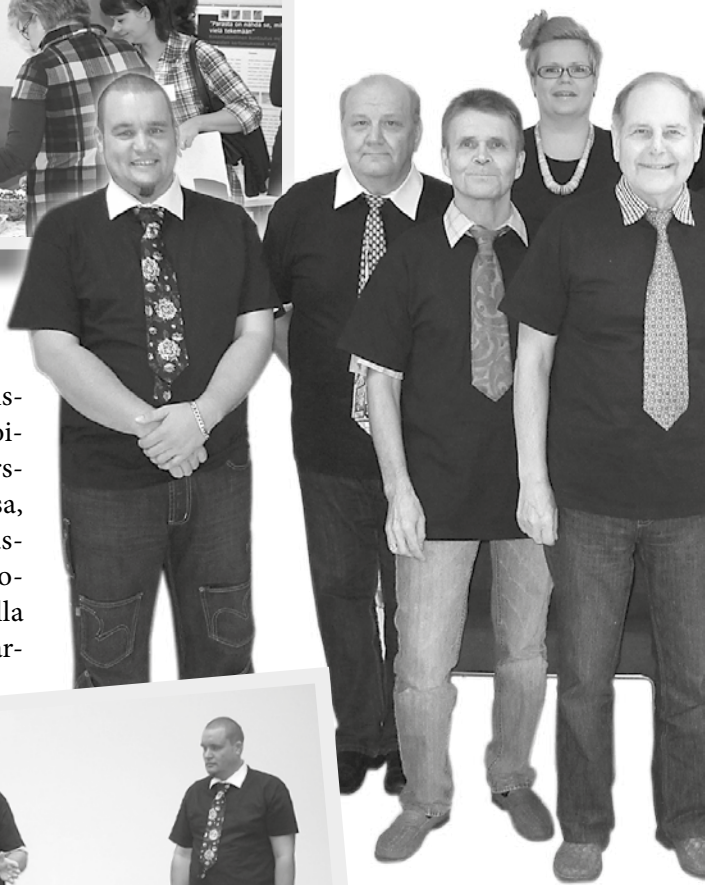
Lokakuun alussa Muistiliitto järjesti Lahdessa muistihoitajapäi-

vät Fellmanniassa ja Päijät-Hämeen Muistiyhdistys oli mukana järjestelyissä. Myös LaaVan sairastuneiden ryhmä suunnitteli seminaariin oman ohjelmansa; kolmesataapäiselle yleisölle esitettiin ryhmän ratkaisu kiristyyiin resursseihin; ”jos ei rahaa tule tarpeeksi, niin pistetään ohjaajat kahtia” ☺ Taikashow kantaa nimeä ”Vieläkö Virtaa -show” ja ensi-ilta sujui loistavasti ja show äänestettiin-



kin parhaaksi muistihoitajaseminaarin ohjelmasta!

Marraskuussa pidettiin yhdistyksen viimeinen kurssimuotoinen Sopeutumisvalmennuskurssi Siikaniemen leirikeskuksessa, jatkossa sopeutumisvalmennusta tuotetaan ostopalveluna avoimuotoisena. Marraskuun lopulla tehtiin myös ostosretki Ideapar-



kiin Lempäälään, josta mukanaolijoille tarttui matkaan kassi jos toinenkin.

Joulukuussa vietiin ryhmien pikkujouluja sekä pidettiin



Kuvat: Muistiyhdistys

projektien loppuseminaari Wanhalla Walimolla. Loppuseminaarissa oli LaaVa- ja Muistiluotsi-hankkeiden puheenvuorot, LaaVan sairastuneiden ryhmän ”Vieläkö Virtaa?” -shown toinen esitys sekä Tarja Suomalaisen, Sirkku Lavoniuksen ja

Taina Semin luennot. Loppuseminaari keräsi myös kovasti kiitosta osanottajilta. 15.12. jännitettiin RAY:n rahoituspäätöstä, joka oli kuin olikin myönteinen! Hyvä työmme on pantu merkille ja jatkoa seuraa... ☺

Hymyillään

*Älä hylkää hymyä!
Älä loukkoon lymyä!
Kun on ilmeet iloiset,
rypyt silloin siloiset.*

*Hymykasvot loistavat,
mielipahan poistavat.
Hymy toisiin tarttuvaa.
Mielihyvä karttuvaa.*

*Hymy selän suorentaa.
Mielen nauru nuorentaa.
Vaivojakin vähentää,
lämmittää ja lähentää.*

*Hymy hoitaa kasvoja.
Tarvitse ei rasvoja.
Hymy kasvot komistaa,
silottaa ja somistaa.*

*Hymy huolet ohentaa,
kuntoakin kohentaa.
Hymy antaa voimia
touhuta ja toimia.*

*Hymykasvot loistavat
mielipahan poistavat.
Hymy mielen peilinä.
Hymytyttö heilinä.*

*Hymy on kuin hyväily,
sieluun saakka syväily.
Hymy hengen hohtoa.
Parempaa ei rohtoa.*

Toivo Lyyra



SINIVALKOINEN ÄÄNI

KATRI HELENA – KANSAKUNNAN LINJAA

Tanssi- ja iskelmämusiikkia vuodesta 1963, viihdekonsertteja vuodesta 1977, 440 levytettyä laulua, 45 albumia ja kokoelmaa vuodesta 1965, yli 1,5 miljoonaa äänitettä, 17 kultalevyä, neljä platinal levyä, yksi tuplaplatina. Suomen sinivalkoisimmaksi ääneksi kutsutun Katri Helenan häikäisevä ura tarjoaa nyt ainekset upealle musikaalille. Musiikki koostuu Katri Helenan tunnetuista, ikivihreistä menestysiskelmistä. **Rooleissa:** Sanna Majuri, Sinikka Sokka, Lasse Pajunen, Sari Siikander, Heikki Sankari, Valtteri Tuominen, Katja Aakkula, Miikka Tuominen, Kari Arffman, Eija Vilpas, Sami Hokkanen, Helena Haaranen, Sari Haapamäki, Karoliina Kudjoi

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää retken Helsingin kaupunginteatterin Katri Helena-musikaaliin **torstaina 23.2.2012. Lähdemme klo 11 Lahden linja-autoaseman turistipysäkiltä.**

Musikaali alkaa klo 13 ja esitys kestää 2h 45min. Kotimatka alkaa noin klo 16.00. **Retken hinta on 55 €/hlö** sisältäen musikaaliliput, väliaikatarjoilun ja linja-autokuljetuksen. Summa maksetaan tilisiirtolomakkeella jonka annetaan linja-automatkalla. Retkelle on varattu 50 paikkaa.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on jo 17.2.2012, joten ole nopea ja varaa paikkasi ja lähde mukaan hyvässä seurassa nauttimaan suositusta esityksestä! Muistathan ilmoittaa jos sinulla on erityisruokavalio. Tervetuloa!

Ilmoittautumiset:

Leea Siltala puh. 050-4072254, Virpi Veijanen puh. 044-3043001

Aivoterveystä arkipäivää

osa 4:

MASENNUS

Masennus on vakava kansanterveydellinen ongelma. Se on tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ohella suurin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy Suomessa. Masennus mielenterveyden häiriönä tunnistetaan aiempaa paremmin ja siten masennuksesta kärsivien määrä on kasvanut tilastollisesti.

Masennuksen yleistymisestä ei kuitenkaan ole yksiselitteistä näyttöä. On esimerkiksi mahdollista,

että nykyajan työelämän kuormittavuus ja epävarmuus sekä suorituskeskeinen elämäntapa vaativat niin paljon voimia, että masennuksesta kärsivien mahdollisuudet suoriutua normaalisti ovat aiempaa vähäisemmät, jolloin työkyvyttömyys masennuksen vuoksi yleistyy.

Joka viides suomalainen kokee elämänsä aikana masennusjakson ja noin viisi prosenttia kärsii vuoden sisällä vakavasta masennuksesta. Nais-

ten kohdalla luku on noin kahdeksan prosenttia ja miehillä noin neljä.

Masennuksen tunnistaminen ei ole yksinkertaista, koska masennusoireet ovat moninaisia. Hyvin harvoin masennukselle voidaan osoittaa yhtä syytä, vaan useimmiten se kehittyy monien tekijöiden summana. Mukana voi olla biologisia tekijöitä, jotka liittyvät sekä nykyiseen elämäntilanteeseen että elämän varhaisvaiheiden kokemuksiin. Todennäköisesti myös geenit selittävät osaltaan sen, miksi yksi selviää tilanteesta kuin tilanteesta ja toinen vaipuu samassa tilanteessa entistä syvempään alakuloon.

Masentunut on usein muun muassa alakuloinen, ärtynyt, pahantuu-
linen ja keskittymiskyvytön. Hän kärsii mahdollisesti uni- ja muistivaikeuksista sekä ruokahalun muutoksista. Masentuminen lisää usein alkoholinkäyttöä. Runsas alkoholin käyttö ja pitkään jatkunut stressitila puolestaan altistavat masennukselle.

Miksi masennun?

Alttius sairastua depression on kohtalaisen periytyvää. Alttiuteen vaikuttavat todennäköisesti geenit ja ympäristötekijät yhdessä. Uusi tutkimustieto viittaa siihen, että perintö-

tekijät muuttuvat merkityksellisiksi vasta, kun ihminen altistuu stressaaville elämäntapahtumille. Niinpä suotuisissa elämän olosuhteissa jotkut selviävät sairastumatta, vaikka heillä olisikin perinnöllinen riski depressiolla. Toiset taas eivät sairastu vaikeissakaan elämän oloissa jos perinnölliset tekijät ovat suotuisia.

Aivot ja masennus

Masennuspotilailla aivojen rakenne on yleensä normaali, mutta lieviä poikkeavuuksia voi esiintyä. Useimmin depressiossa todettu löydös on aivojen hippokampuksen tilavuuden pienentyminen etenkin vaikeita ja toistuvia masennuksia sairastaneilla. On ajateltu, että pitkään jatkunut stressi ja korkeat stressihormonipitoisuudet (kortisoli) voivat vaurioittaa hippokampusta. Depression hyvä hoito ja stressin välttäminen todennäköisesti suojaavat aivoja

Depression hermoverkkoteorian mukaan masennus syntyy, kun mielialan säätelyyn osallistuvat aivojen hermoverkot harvenevat ja lamaan-
tuvat stressin seurauksena. Depression aiheuttaa hermosolun kannalta tärkeiden hermokasvutekijöiden aktiivisuuden laskun, minkä seurauksena hermoverkon sairaustila syntyy.

Normaalisti hermokasvutekijät ylläpitävät ja lisäävät hermosolujen välisiä yhteyksiä ja niiden syntymistä. Depressio vähentää hermokasvutekijöiden aktiivisuutta erityisesti aivojen hippokampuksessa, jolloin hermosolujen välinen viestintä heikkenee.

Masennuksen oireet

Elämän kriisitilanteet ja stressi voivat aiheuttaa monenlaisia ohimeneviä mielenterveyden ongelmia, jolloin oireita voi ilmetä myös henkilöillä, jotka eivät sairasta masennusta. Masennus voi myös kätkeytyä hyvin monenlaisten oireiden ja vaivojen taakse ja saattaa siksi jäädä kokonaan huomaamatta. On hyvä muistaa, että masennuksen oireiden varhainen tunnistaminen ja riittävän aikainen hoitoon hakeutuminen parantaa huomattavasti sairauden ennustetta.

Seuraavassa on listattuna muutamia tyypillisimpiä oireita, jotka saatavat liittyä masennukseen. Kannattaa muistaa, että masentuneella henkilöllä ei välttämättä esiinny kaikkia mainittuja oireita, vaan oirekuva on yksilökohtainen. Masennustilan diagnoosi edellyttää vähintään neljää seuraavista oireista, joiden on kestettävä yhtäjaksoisesti ainakin kahden viikon ajan.

Masentunut mieliala

Tunnetila on suurimman osan aikaa syvästi alakuloinen, ja huomiota on vaikea kohdistaa muihin asioihin.

Mielihyvän menetys

Asiat, joista aiemmin on saanut mielihyvää, eivät enää tuota nautintoa. Oire jatkuu päivästä toiseen ja esiintyy suurimman osan aikaa.

Uupumus

Olotila on jatkuvasti väsynyt ja jaksamaton. Pienikin teko, kuten lievä fyysinen ponnistus, tuntuu raskaalta ja vaatii voimia.

Itseluottamuksen tai itsearvostuksen menetys

Luottamus omaan kykyyn selviytyä elämässä on selvästi heikentynyt, eikä masentunut arvosta itseään.

Kohtuuton itsekritiikki ja syyllisyydentunne

Ajatukset keskittyvät jatkuvasti omaan persoonaan. Omia tekemisiä väheksytään ilman erityisiä perusteita.

Toistuvat kuolemaan liittyvät ajatukset tai itsetuhoiset käytös

Ajatukset kohdistuvat vahvasti kuoleman ympärille, ja mielessä pyörii itsensä vahingoittaminen.

Päättämättömyyden ja keskittymiskyvyttömyyden tunne

Masentunut on epävarma tehdessään arkisia päätöksiä, joista hän on aikaisemmin selvinnyt helposti. Hänellä on vaikeuksia keskittyä esimerkiksi lukemiseen tai muuhun tarkkaavaisuutta vaativaan toimintaan.

Psykomotorinen hidastuminen tai kiihtyneisyys

Liikkeet voivat hidastua ja kasvot voivat vaikuttaa ilmeettömiltä. Toisaalta voi esiintyä kiihtyneisyyttä, joka ilmenee esimerkiksi raajojen tarkoituksettomina liikkeinä, pakonomaisena kävelynä tai tuskaisena huokailuna.

Unihäiriö

Unihäiriö voi ilmetä nukahtamisvaikeutena, unen pinnallisuutena ja katkonaisuutena sekä liian varhaisena heräämisenä. Joillakin masennus voi oireilla myös liiallisena nukkumisena.

Ruokahalun ja painon muutos

Masentunut voi menettää ruokahalunsa ja ruoka voi tuntua vastenmieliseltä. Tämä johtaa selvään painon laskuun. Joillakin paino voi nousta.

Lääkehoito

Lääkkeet ovat masennuksen hoidossa keskeisessä asemassa. Niiden merkitys korostuu varsinkin vakavien masennustilojen hoidossa. Vanhimmat masennuksen hoidossa käytetyt lääkkeet ovat olleet käytössä jo noin 50 vuoden ajan. Lääkehoitojen avulla voidaan helpottaa yhä useamman masennuksesta kärsivän elämää, ja arvioiden mukaan noin kaksi kolmesta masennukseen sairastuneesta hyötyy lääkkeitä tavalla tai toisella.

Uusien masennuslääkkeiden käyttö perustuu niiden helppokäyttöisyyteen sekä nopeaan vaikutukseen. Masennuksen hoidossa käytettävät lääkkeet vaikuttavat yleensä yhteen tai useampaan hermosolujen välisen tiedonkulun mekanismiin. Parantumisen kannalta tärkeimpiä välittäjäaineita ovat serotoniini, noradrenaliini ja dopamiini. Masennuksen lääkehoito vaatii kärsi-

vällisyyttä, sillä oireet lievittyvät vähitellen. Lisäksi oireiden poistuttua lääkitystä on hyvä jatkaa riittävän pitkään toipumisen jälkeen masennuksen uusiutumisvaaran vuoksi.

Masennuksen hoitoon on käytettävissä rakenteeltaan, haittavaikutuksiltaan ja teholtaan toisistaan poikkeavia masennuslääkkeitä. Lääkkeen valinta ja käytettävä lääkemannos määrättyvät aina yksilöllisesti.

Yleisiä ohjeita lääkehoidosta:

- Selvitä lääkkeesi hyödyt ja haitat lääkärin kanssa. Vakavat haittavaikutukset ovat harvinaisia.
- Ole kärsivällinen ja pitkäjänteinen. Hoito ei välttämättä tehoa heti.
- Älä lopeta lääkettä omin päin vaikka tuntisitkin, että olet jo kunnossa.
- Vältä alkoholia.
- Masennuslääkkeet eivät aiheuta riippuvuutta.

Masennuksen kulku ja ennuste

Masennus ei ala tunteissa tai päivissä. Se alkaa yleensä lievestä esioreista, joita esiintyy muutaman viikon tai jopa usean kuukauden ajan.

*Masennus
voi myös
kätkeytyä hyvin
monenlaisten
oireiden ja
vaivojen taakse
ja saattaa siksi
jäää kokonaan
huomaamatta.*

Tämän jälkeen oireet pahenevat. Oireiden lisääntyessä ja niiden voimakkuuden kasvaessa masennus saavuttaa huipunsa.

Masennuksen ennusteeseen vaikuttavat monet yksilölliset tekijät. Suuri merkitys on läheisten tuella ja oikealla hoidolla.

Vakavat masennustilat uusiutuvat ja kroonistuvat herkästi. Niiden kulkuun ja ennusteeseen voidaan kuitenkin aktiivisella hoidolla huomattavasti vaikuttaa. Oireiden lievit-

täminen onnistuu ja sairauden uusiutumista pystytään estämään, kun lääkehoito aloitetaan ajoissa ja sitä jatketaan toipumisen jälkeen riittävän pitkän ajan.

Toistuvista masennusoireista kärsivät potilaat tai heidän läheisensä pystyvät usein tunnistamaan masennuksen esioireet ja hakeutumaan hoitoon ennen varsinaisen masennustilan kehittymistä. Hoitoon hakeutuneilla masennuksesta toipuminen kestää keskimäärin puolesta vuodesta vuoteen. Osalla masennus voi kuitenkin jälkioireineen jatkua jopa vuosia.

Oireiden helpottuessa alkaa masennuksen toipumisvaihe. Toipuminen on täydellinen vasta, kun kaikki oireet ovat hävinneet. Masennustilan jälkeen saattaa joskus esiintyä jälkioireita, kuten muistin heikkenemistä. Masennuksen uusiutumistai-pumuksen ja jännösoireiden vuoksi lääkitystä on hyvä jatkaa riittävän pitkän aikaa (täydellisen) oireettomuuden jälkeen.

Masennuksesta toipumista voidaan tehokkaasti edistää lääkehoidon ja erilaisten psykoterapioiden avulla, mutta myös henkilöllä itsellään on tässä tärkeä rooli. Masennuneella ihmisellä on useita erilai-

sia mahdollisuuksia tukea ja edistää omaa paranemistaan. Erilaiset ajattelu- ja toimintatavat saattavat auttaa masentunutta sietämään paremmin sellaisia hetkiä, jolloin masentunut mieliala haittaa arkipäiväistä elämää.

Masennusta voidaan omatoimisesti lievittää hyvin arkisilla asioilla. Liikunta, ihmisten tapaaminen tai vaikkapa hyvä ruoka saattavat pirstata mielialaa yllättävän paljon. Eri ihmisille tuottavat mielihyvää erilaiset asiat, joten masentunut henkilö löytää itse parhaat keinot oman mielialansa kohentamiseen.

Selviytymiskeinoja masennukseen

Seuraavassa annetaan vinkkejä, kuinka masentunut voi auttaa itseään erilaisten oireiden lievittämisessä.

Kiinnostuksen puute, hidastunut toiminta ja energian puute

Aseta päivittäiselle toiminnalle tavoitteet. Rakenna vähitellen kokonainen päiväohjelma, joka koostuu erilaisesta ja mielekkästä tekemisestä. Vältä nykyisen tilanteen vertailemista aiempaan kyvykkyyteen ja innostukseen.

Ruokahaluttomuus

Syö pieniä annoksia ruokaa, josta erityisesti pidät. Käytä ruokailamiseen aikaa. Syö mieluiten rauhassa yksin ja vältä tilanteita, joissa on painetta lopettaa ruokailu nopeasti.

Nukkumisvaikeudet

Mene nukkumaan säännölliseen aikaan iltaisin. Vältä päiväunia. Vähennä runsasta kahvin ja teen nauttimista etenkin illalla. Jos et saa unta, älä makaile hereillä ollessasi kerralla enempää kuin 30 minuuttia vaan nouse ylös jaloittelemaan.

Voit kokeilla myös sinua rentoututtavia asioita tai rentoutusharjoituksia: keskity lihasryhmien jännittämiseen ja rentouta ne hitaasti jännityksen jälkeen. Myös päivittäinen liikunta ja ulkoilu helpottavat unen saantia.

Onnettomat tunteet, epämiellyttävät ajatukset

Vältä kielteisten tunteiden ja ajatusten sekä huonon elämäntilanteen jatkuvaa pohtimista. Keskitä ajatuksesi johonkin positiiviseen, vaikka ihan pieneenkin asiaan.

Huolestuneisuus ja tehoton ajattelu

Pyri saamaan huolestuneisuuteksi kontrolliin. Sen sijaan että loputtomasti mietiskelet ja listaat ongelmiasi, valitse yksi tai kaksi asiaa, jotka tuntuvat todella tärkeiltä. Tee suunnitelma siitä, miten ratkaiset ne.

Mielenterveyshäiriöiden leima?

Mielenterveyshäiriöihin liittyy edelleen runsaasti ennakkoluuloja. Kielteinen asenneilmapiiri viivyttää hoitoon hakeutumista, koska psyyken häiriöistä kärsivät pelkäävät usein leimautumista Hoidon saaminen terveyskeskuksista ja työterveyshuollosta parantaisi avun saamista ja vähentäisi mielenterveysasiakkaiden pelkoa siitä, että muut tietävät heidän ongelmastaan.

Vaikka ihmisten enemmistö ei syyllistä masentunutta sairastumisesta, hänen odotetaan /kehotetaan ottavansa itseään ”niskasta kiinni”. Tämä suhtautumistapa ei ole oikea ja aiheuttaa tuskaa asianomaiselle, joka ei aina edes jaksaisi aamulla nousta sängystä ylös.

Se mitä me muut voimme tehdä auttaaksemme masentunutta ystäväämmä on olla läsnä, kulkea hänen vierellään ja olla tavoitettavissa, kun sen aika on.

Hyvää kevättä kaikille ja tuetaan toisiamme!

Leea Siltala

Lähteet

► Esa Aromaa, väitöskirja 2011, Oy H.Lunbeck AB, Duodecim, terveyskirjasto

*Lauri Pohjanpään
runo masentuneelle:*

Sytytä tähdet

*Sytytä tähdet niille,
jotka yötä käy,
joille ei viitat tiellä
eikä määrä näy,
jotka kiviin lankee,
nousee uudestaan,
joita on monta, monta
yli laajan maan.
Sytytä tähdet niille
yöhön välkkymään,
joiden taistelua
nää ei yksikään.*

Palveluneuvontaa ikääntyville ja heidän läheisilleen

Palvelu Santra

p. (03) 818 5555, avoinna: ma 10 - 17, ti - pe 10 - 15
Hämeenkatu 26 A, 15140 Lahti, www.palvelusantra.fi

Lääkäri vastaa

*Neurologian erikoislääkäri
Tarja Suomalainen ja
geriatrian erikoislääkäri
Sirkku Lavonen vastaavat
lukijoiden kysymyksiin*

Miten muistilääkkeet toimivat?

Suomessa on markkinoilla neljä lääkettä, joista 3 on ns. AKE (asetyylikoliiniesteraasin)-estäjiä eli ne vaikuttavat Alzheimerin taudissa eniten vauroituneeseen asetyylikoliinijärjestelmään. Lääkkeet parantavat vireystilaa, kohentavat tiedonkäsittelytoimintoja, nostavat tai tasaavat mielialaa ja lisäävät aktiivisuutta. Lääkkeet voivat hidastaa oireiden etenemistä, mutta eivät paranna sairautta. Alzheimerin taudin hoitoon tarkoitetuista lääkkeistä puhutaan usein "muistilääkkeinä" vaikka tosiasiassa niiden vaikutus muistiin on varsin vaatimaton. Muistin koheneminen tulee usein näiden muiden toimintojen, kuten vireystilan parantumisen myötä. TS

Millaisia käytännön vaikutuksia arjessa lääkkeillä on tai voi olla?

Vaikutukset voivat joskus tuntua pieniltä, mutta olla kuitenkin suuria kodin arjessa. Sairastunut saattaa saada menetettyjä taitoja takaisin, kuten kykenee käymään wc:ssä, peseytymään tai pukeutumaan itse. Jokin unohtunut taito kuten soittoharrastus, leipominen tai keskusteluun osallistuminen voi palata. Mieliala voi tasaantua ja elämä näyttää valoisammalta ja yöt voivat rauhoittua. Näillä pienilläkin muutoksilla voi olla iso merkitys kotihoidon ajantamiseksi ja omaisten jaksamisena. TS

Muistilääkkeen ja Beetasalpaajan yhteensopivuus? Molemmat hidas-tavatpulsssia, mistä tietää milloin pulssi on liian hidas?

Sydämen hidasllyöntisyydellä tarkoitetaan tilaa, jossa sydämen syke on vähemmän kuin 50 kertaa minuuti-

tissa. Usein nuorilla ja etenkin kes-tävyysurheilijoilla syke laskee näin alhaiseksi normaalisti. Samoin yön aikana syke voi olla 30–40 minuutis-sa ilman, että kyseessä on sydänsai-raus. Jos hidaspulssisuuteen ei liity mitään oireita ja syke nousee liikun-nan aikana, asiaan ei tarvitse kiinnit-tää huomiota.

Mitä iäkkäämpi henkilö on, sitä useammin hitaan rytmin syynä on sydänsairaus tai lääkitys. Tällöin syke voi muuttua niin alhaiseksi, että sydämen pumpputoiminta heikke-nee. Oireena tuntuu huimausta, rin-tatuntemuksia ja joskus ihminen voi jopa pyörtyä tai menettää tajuntansa ja kouristella. Hitaan rytmin syy sel-vitetään sydänfilmillä ja muilla tut-kimuksilla terveyskeskuksessa tai sairaalassa.

Beetasalpaajat on tärkeä lääke-ryhmä monien sydänsairauksien hoidossa, ja ne tyypillisesti hidasta-vat sydämen sykettä. Ihmisten herk-kyys beetasalpaajavaikutukselle vaihtelee. Liian hidas syke on usein merkki liian suuresta lääkeannok-sesta. Tavallisin hidaslyöntisyyttä ai-heuttava sydänsairaus on sydämen tahdistinsolmukkeen rappeutumi-nen eli ns. sick sinus syndroma, jon-

ka hoitona on sydämentahdistin. Hi-dasrytmisyyden taustalla voi myös olla vika sydämen sähköisissä johto-radoissa.

Muistisairauslääkkeistä ns. ase-tyyliikoliiniesteraasin estäjät eli AKE-lääkkeet eivät sinänsä aiheuta hidaslyöntisyyttä, mutta ne saattavat lisätä hidaspulssisuuden riskiä hen-kilöillä, joilla on käytössään jokin sykettä hidastava lääke (esim. beeta-salpaaja) tai hidaslyöntisyyttä aihe-uttava sydänsairaus.

Tämän takia ennen muistisaira-uslääkkeen aloittamista arvioidaan sydämen toimintaa ja myös seuran-takäynneillä kiinnitetään huomiota syketasoon ja mahdollisiin kohtauk-sellisiin oireisiin. Tarvittaessa muis-tisairauslääke voidaan vaihtaa me-mantiiniksi (Ebixa), joka ei vaikuta sydämen sykkeeseen. SL



Pitääkö kiinnittää ravitsemuksessa jotain erityistä huomiota, kunsairastaa muistisairautta?

Kunnon ruoka ja asianmukainen lääkitys pitävät ikäihmisen tiellä! Ravitsemustilan heikkeneminen on kaikilla ikäihmisillä terveyshaitta, mutta muistisairailla vajaaravitsemuksen riski on erityisen suuri. Muistisairaana ravitsemustilaa ja ravinnonsaantia on arvioitava jatkuvasti eli käytännössä punnitaan muistisairas säännöllisesti ja tarkkaillaan, mitä ja kuinka paljon hän syö. Hyvän ravitsemuksen myötä toimintakyky säilyy parempana ja mieli virkeämpänä. Hyvä ruoka on nautinnon lähde, ja yhteiset ruokahetket ovat tärkeitä.

Ravitsemuksen merkitys ja ruokailu muuttuvat jonkin verran muistisairauden edetessä. Muistisairauksien ennaltaehkäisyn kannalta tärkeää on ns. sydänystävällinen ruokavalio, sillä kaikki asiat, jotka suojaavat sydäntä ja verisuonia, suojaavat myös aivoja. Muistisairauden varhaisessa vaiheessa on tärkeää huolehtia monipuolisesta ruokavaliosta ja riittävästä ravintoaineiden saannista. Sairauden edetessä ruoan monipuolisuus on edelleen tärkeää,



mutta riittävä energian- ja proteiiniensaanti korostuu.

Vuorokaudta kohden energiaa pitäisi saada vähintään 1800 kcal. Valkuaisaineiden tarve on 1–2 grammaa valkuaisainetta painokiloa kohden. Esimerkiksi 100 grammassa broilerin rintafleettä on 20 grammaa proteiinia. Monipuolisessa ruokavaliossa on riittävästi vitamiineja ja hivenaineita. Ainoastaan D-vitamiinia

ei pimeässä Suomessa saada riittävästi, joten kaikille ikäihmisille suositellaan D-vitamiinilisää vähintään 20 mikrogrammaa päivässä ympäri vuoden.

Usein muistisairailta on ongelmia ruokahalun heikkeneminen, ruokailun unohtaminen, nielemisvaikeudet ja syömistilanteeseen liittyvät pulmat, jotka aiheuttavat aivan omat haasteensa ruokailuun. Esimerkiksi ruokahalua voidaan herätellä monin tavoin. Tärkeintä on ruoan hyvä maku ja sopiva rakenne. Myös ruoan herkullinen tuoksu ja ulkonäkö ovat tärkeitä.

Kannattaa suosia tuttuja makuja kuten liha- ja kalakeittoa, lihapulhia ja laattikkoruokia. Aina ei ruokaa tarvitse valmistaa itse vaan hyödynittää aineksia, käydä ravintolassa tai aloittaa ateriapalvelu. SL

Kuuluuko toiminnan aikainen vapina muistisairauteen ja jos niin mistä se johtuu?

Vapinaa on monenlaista, ja se voi syntyä eri tavoin. Vapina ei ole tyyppinen muistisairauden oire, mutta monissa keskushermoston sairauksissa voi esiintyä eri tyyppisiä vapinaoireita. Parkinsonin taudin

aiheuttamassa muistisairaudessa lepo- vapina on yksi oire, mutta se liittyy ennenminkin Parkinsonin tautiin kuin muistisairauteen.

Parkinsonin tautiin liittyvä lepo- vapina ilmenee nimensä mukaisesti levossa, ilman tahdon alaista liikettä. Liikevapina ilmenee puolestaan vain lihaksia käytettäessä, joko raajoja liikuttaessa tai kun pidetään yllä tiettyä asentoa (ns. asentovapina). Tavallisimmin liikevapinaa ilmenee sormissa ja yläraajoissa, mutta myös päässä ja alaraajoissa.

Vapina tyyppillisesti pahenee tarkkaa työtä tehdessä. Tavallisin liikevapina on ns. essentiaalinen eli itsesyntyinen vapina. Liikevapinaa ilmenee ajoittain kaikilla esimerkiksi väsyneenä tai hermostuneena. Alkoholi, runsas kahvinjuonti, kova tupakointi ja jotkin lääkkeet voivat lisätä vapinaa. Joihinkin yleissairauksiin, mm. kilpirauhasen liikatoimintaan, voi myös liittyä vapinaa.

Jos esiintyy jatkuvaa ja haittaavaa lepo- tai liikevapinaa, on syytä hakeutua lääkärin tutkimuksiin. Vapinan syy pyritään määrittämään ja sen perusteella suunnitellaan hoito. Valitettavasti vapinaa ei useinkaan pystytä täysin hoitamaan pois, vaan sen kanssa on opeteltava tulemaan toimeen. SL

K kaikkea hyvää vuodelle 2012!

*Joulu herkuineen on takana
ja siirrymme normaaliin
elämään, myös ruokailussa.
Tässä pari ohjetta:*



BOGOTALAINEN KANAKEITTO

4 kpl broilerin rintaleike
2 l vettä
1 lihaliemikuutio
2 kanaliemikuutio
1 iso sipuli
2 tl kuminaa
2 tl timjamia
suolaa
4 kpl soseutuvaa perunaa
3 kpl perunaa
450 g maissi

*Lisäksi:
smetanaa
kaprista
avokadoa kuutioina*

Paista rintaleikkeet uunissa kypsäksi ja paloittele ne. Liaää vesi, lihaliemikuutio, kanaliemikuutiot, pilkottu sipuli, kumina ja timjami kattilaan.

Keitä hetki ja lisää pilkotut perunat. Keitä melkein kypsäksi, lisää maissit ja rintaleikkeet ja keitä vielä hetki. Laita lautaselle smetanaa, kaprista ja avokadokuutioita, päälle keittoa. Onpa hyvää!

PEKAANIPÄHKINÄ-BANAANITORTTU

125 g pekaanipähkinöitä

2 banaania

1 rkl sitruunamehua

(banaanien päälle, ettei mustu)

2 kananmunaa

1¾ dl sokeria

2½ dl vehnä jauhoja

1 tl leivinjauhetta

1 tl kanelia

vaniljasokeria

riipaus suolaa

150 g sulatettua voita

Koristeluun: kanelia ja kaakaojauhetta

Rouhi pähkinät, viipaloi banaanit ja sulata voi. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sekoita jauhot, leivinjauhe ja mausteet keskenään, lisää jauhoseos vaahdon joukkoon. Ota pähkinärouheesta ¾ dl talteen.

Lisää loppu pähkinärouhe taikinaan vuorotellen rasvan kanssa. Kaada taikina piirakkavuokaan ja asettele päälle banaanit. Ripottele pinnalle pähkinärouhe.

Paista 175 asteessa uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Anna jäähtyä. Siivilöi tortun päälle kanelia ja kaakaojauhetta. Tarjoa jäätelön tai vanillan kanssa.



Pipo ja kauluri

Novita Crystal



- › Suunnittelija Lucia Biskupska
- › Pipon ympärys noin 54 cm
- › Kaulurin ympärys noin 154 cm
- › Langan menekki Novita Crystal (667) tummanruskea
- › pipoon 150 g ja kauluriin 300 g
- › Puikot pipoon sukkapuikot Novita nro 10
- › Puikot kauluriin pyöröpuikko (80 cm) Novita nro 12

Mallineuleet Joustinneule suljettuna neuleena: neulo *1 o, 1 n*, toista *-*. Kohoneule suljettuna neuleena: 1.-2. krs: neulo *1 o, 2 n*, toista *-*. 3.-4. krs: neulo kaikki s:t oikein. Toista krsia 1-4.

PIPO

Luo sukkapuikoille 46 s ja jaa s:t neljälle puikolle. Neulo joustinneuletta suljettuna neuleena 8 cm ja kavenna viimeisellä kerroksella 1 s = 45 s. Neulo sitten kohoneuletta suljettuna neuleena, kunnes pipon korkeus on noin 28 cm ja olet viimeksi neulonut kohoneuleen 1. tai 2. krs:n. Neulo seuraavalla kerroksella *1 o, 2 s nurin yhteen*, toista *-* krs loppuun. Katkaise lanka, vedä s:iden läpi ja päättelee hyvin.

KAULURI

Luo pyöröpuikolle 108 s ja neulo kohoneuletta suljettuna neuleena noin 19 cm tai kunnes lankaa on jäljellä noin 4 metriä päättelyä varten. Päätä s:t löysästi.

- › Ohjetiedustelut Novita 040-178 2266 ma ja ke 10-14
- › Lankatiedustelut www.novita.fi, Novita (05) 744 3335 ma-pe 9-16

Siivouskin

voi olla helppoa ja mukavaa

Siivous on koko perheen yhdessä tekemistä kodin viihtyisyyden hyväksi. Tässä muutama vinkki ja neuvo, miten siivoat ja puhdistat kotisi eri kohteet tehokkaasti ja mahdollisimman vähällä vaivalla.

Suunnittele milloin ja mitä siivoat. Jaa töitä eri päiville. Kun siivoat tasai-

sesti läpi vuoden, voit unohtaa suur-siivoukset ja likaa räjäyttävät aineet.

Jos taloudessasi on muita perheenjäseniä, sopikaa yhdessä työnjaosta. Ota lapset mukaan kodinhoitoon jo pienestä pitäen.

Kodin siivous on helpompaa, jos huolehdit näistä asioista:



- Laita ulko-oven eteen kunnon kynnysmatto.
- Jätä jalkineet eteiseen.
- Pane tavarat omille paikoilleen.
- Järjestys säilyy näin paremmin.
- Älä anna turhan tavaran kertyä kaappeihin ja pöydille.
- Vie vanhat sanomalehdet ja mainokset mahdollisimman pian paperinkeräykseen, pullot kauppaan ja lasipurkit lasinkeräykseen.
- Kiinnitä huopapalat kalusteiden jalkojen alle. Lattiaan ei tule naarmuja ja huonekaluja on helppo siirrellä.
- Älä tupakoi sisällä.
- Poista tahrat mahdollisimman pian.
- Tuuleta nopeasti ja tehokkaasti.
- Hanki kunnon siivousvälineet ja -aineet.
- Ole joustava, hyväksy ajoittainen pölyisyys ja epäjärjestys.

Jos kuitenkin kiire yllättää tai ei ole voimia, kykyä tai halua tehdä kotitöitä, tarjolla on nykyisin eri-

laisia palveluita. Kaikesta ei tarvitse selviytyä omin voimin.

► Lähde: www.martat.fi

Ongelmia

Aivopähkinän tehtävät haasteellistuivat! Saatto ratkaistua nämä aivonystyröitä kihelmöivät tehtävät?

Pistä aivot ON-asentoon ja yritä ratkaista alla olevat tehtävät! Viinitynnyri.blogspot.comin tehtävät haastavat sinut katsomaan maailmaa hivenen eri kantilta. Keksitkö näihin kiperiin tehtäviin vastaukset?

Vastaukset löydät jutun lopusta – älä urki liian aikaisin!

1. Muuan poika tapasi setänsä ensimmäisen kerran vasta seitsemän vuoden ikäisenä. Hän ei ollut koskaan nähnyt kuvaa sedästään eikä kukaan ollut kuvaillut hänelle sedän ulkonäköä. Silti poika tunnisti hänet helposti, kun he kohtasivat satumalta. **Miten se on mahdollista?**

2. Eräänä iltana setä luki pojalle tarinaa kirjasta, kun yhtäkkiä sähkökatko sammutti valot. Setä kuitenkin jatkoi lukemistaan keskeytyksettä, vaikka huoneessa oli aivan pimeää.

Miten hän näki lukea kirjaansa?

3. Mies asuu kerrostalon 10. kerroksessa. Aamuisin hän ajaa hissillä alas ja kävelee työpaikalleen, joka sijaitsee lähistöllä. Iltapäivisin hän palaa kotitalolleen kävellen, ajaa hissillä viidenteen kerrokseen ja nousee loput kerrokset portaita pitkin. Paitsi sadepäivinä, jolloin hän ajaa hissillä suoraan kymmenenteen kerrokseen.

Miksi?

Vastaukset:
1.) Poika tunnisti setänsä, koska hän tiesi, että hänen isänsä ja setänsä ovat identtiset kaksoiset. 2.) Setä ei nähnyt kirjaa mutta pystyi lukemaan sitä, koska hän oli sokea ja kirja oli kirjoitettu pistekirjoituksella. 3.) Mies on erittäin lyhyt ja yltää hississä vain viidenneen kerroksen nappiin asti. Sadepäivinä hänellä on mukanaan saateenvarjo, jolla hän yltää painamaan 10. kerroksen nappia.



KESÄRETKI KÄRKÖLÄÄN

tiistaina 26.6.2012

Tutustumme Kärkölän kauniiseen kivikirkkoon, lounastamme entisessä ”lottakahvilassa” ja helmenä pohjalla, tutustumme Huovilan historialliseen puistoon, sekä nautimme päiväkahvit museokahvilassa.

9.45 Lahti, Linja-autoaseman turistipysäkki

10.00 Salpakangas, Huilin pysäkki

10.30 Kärkölän kirkko

11.00 Lounas, Kahvila Tähkä

12.30 Huovilan puisto

14.00 Päiväkahvi

Mahdollisuus tutustua Huovilan museoihin,
sekä tehdä taimiostoksia.

15.30 Salpakangas, Huilin pysäkki

15.45 Lahti, Linja-autoaseman turistipysäkki

Retken hinta on 10 €/hlö. Summa kerätään käteisenä retkipäivänä linja-autossa. Retkelle on varattu paikkoja 50. Ilmoittautumiset retkelle viimeistään torstaina 21.6.2012 puhelin 040-5569338 Iris Vavuli

TERVETULOA KOKEMAAN HISTORIAN HAVINAA!

Helmikuu

1.2 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23*. Aiheena: Hyvä ravitseminen, ravitsemusterapeutti Sari Räisänen

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

21.2 tiistaina **Muistikerho** klo 14-15.00 *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmätila, 2. kerros*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

23.2 torstaina **teatteriretki Helsinkiin Katri Helena-musikaaliin**. Lähö Lahden linja-autoaseman turistipysäkillä klo 11, matkan hinta 55€/hlö sisältäen musikaaliliput, matkan ja väliaikatarjoilun. Ilmoittautumiset 17.2 mennessä, Leea Siltala 050-4072254 tai Virpi Veijanen 044-3043001. Kts. tarkempi ilmoitus lehden s.29

Maaliskuu

7.3 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23*. Aiheena: Palvelusetelistä, Pirjo Nieminen, PalveluSantra

AIVOVIIKKOA vietetään viikolla 11:

Ma 12.3 klo 12-15 **Avoimet ovet** *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 A 23*, Tervetuloa kahville ja tutustumaan toimintaamme!

To 15.3 klo 13-17.30 **Aivoviikon tapahtuma** *Lahden kaupungin pääkirjastolla*, tule tutustumaan yhdistyksen toimintaan. Esitepöydän takana yhdistyksen työntekijät esittelemässä ja kertomassa muistiasioista. Luento kirjaston auditoriossa klo 16.30-17.30 aiheena Miten huolehdin muististani? Luennoitsijana projektivastaava Virpi Veijanen. Kts. tarkempi ilmoitus lehden s.51

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

27.3 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15-15.15 *Hyvinvointikeskus Wanhassa*

Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmätila, 2. kerros. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjauksena.

29.3.2012 klo 18 **Yhdistyksen kevätkokous, Hämeenkatu 9 a 23, Tervetuloa!**

Huhtikuu

4.4 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23.* Aiheena: Edunvalvontasiaa, Tuukka Suuntama, Lahden Maistraatti

17.4 tiistaina **Muistikerho** klo 14-15.00 *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmätila, 2. kerros.* Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjauksena.

19.4 torstaina **ostosretki Vantaan kauppakeskus Jumboon.** Reissuun lähdetään klo 9 Lahden linja-automasemalta, ostosaikaa paikanpäällä neljä tuntia ja kotimatkalta lähdetään klo 14. Retken hinta 10 €/hlö sisältää matkan ja pienet matkaeväät. Ilmoit-

tautumisesta 5.4 mennessä, Leena Siltala 050-4072254 tai Elisa Ahonen 050-5696311. Kts. tarkempi ilmoitus s.23

Toukokuu

2.5 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23.* Aiheena: Terveyskioski esittäytyy, Helena Launiemi

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

15.5 tiistaina **Muistikerho** klo 14-15.00 *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa, Laaksokatu 17, ryhmätila, 2. kerros.* Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjauksena.

28.5-1.6.2012 Järjestetään **tuettu loma omaishoitajille** *Espoossa, Kartankylpylä Kaisankodissa.* Haku lomalle on viimeistään 28.2.2012, hakulomakkeita ja lisätietoja saa yhdistyksen toimistolta. Lomalle mahtuu 20-30 hlöä ja loman järjestämisestä ja ohjelmasta vastaa Maa-

seudun Terveys- ja Lomahuolto ry.
Loman omavastuuosuus on 28€/vrk. Kts. tarkempi ilmoitus s.15

Kesäkuu

6.6 **Markkinakahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 a 23.* Aiheena: Kesäjuhlat

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

13.6. klo 12-14 **Kesäkahvit** *yhdistyksen toimistolla* kesäisen askartelu merkeissä, tervetuloa! Ilmoittautuminen 8.6. mennessä Elisa Ahonen p. 050-5696331.

26.6 Yhdistyksen **kesäretki Kärkölään**. Retki starttaa Lahden linja-autoasemalta klo 9.45. Ohjelmassa vierailu Kärkölän kirkkoon ja Huovilan historialliseen puistoon. Retken hinta 10€/hlö. Ilmoittautumiset Iris Vavuli, puh. 040-5569338 21.6.2012 mennessä. Kts. tarkempi ilmoitus s.47

MUUTA OHJELMAA Talvi/kevätkaudella 2012

Sopeutumisvalmennus: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta alueella asuville muistisairaille joilla on diagnosoitu muistisairaus viimeisen 1-2 vuoden sisällä ja heidän omaisilleen. Vuoden aikana järjestetään kolme kurssia, joille on jatkuva haku. Hakulomakkeita ja lisätietoja Leea Siltala puh. 050-4072254.

Ensietopäiviä järjestetään alueella toimivien muistihoitajien kautta. Jos olet kiinnostunut ota yhteyttä oman terveysasemasi muistihoitajaan!

Vertaisryhmätöiminta: Jos olet yli 65-vuotias muistisairas tai omainen ja olet kiinnostunut vertaisryhmätöiminnasta, ota yhteys Leea Siltala puh. 050-4072254. Jos olet alle 65-vuotias muistisairas tai omainen ja olet kiinnostunut vertaisryhmätöiminnasta, ota yhteys Elisa Ahoseen puh. 050-5696311.

14.2 **Vertaisryhmien starttaus- ja tiedotustilaisuus**, ilmoittautumiset em. numeroihin!



Aivoviikko 2012

Kansainvälistä aivoviikkoa vietetään seitsemättä kertaa yhteistyössä neurologisten vammaisjärjestöjen kanssa. Vuoden 2012 teemana on mm. aivoperäisten sairauksien ja niiden hoidon ja kuntoutuksen tunnetuksi tekeminen.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää aivoviikolla seuraavat tapahtumat:

Maanantaina 12.3.2012 klo 12-15 Avoimet ovet yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 9 A 23, Lahti. Tule tutustumaan toimintaamme kahvikupposen ääressä.

Torstaina 15.3.2012 klo 13-17.30 Lahden kaupungin pääkirjastolla, Kirkkokatu 31, ala-aula. Yhdistyksen työntekijät ovat esitöpöydän takana kertomassa yhdistyksen toiminnasta ja paikalle voi tulla kysymään muistiasioista.

Kirjaston auditoriossa klo 16.30-17.30 luento ” Miten huolehdin muististani?”, luennoitsijana Projektivastaava Virpi Veijanen

Tervetuloa tapahtumiin!



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



- 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**
Muistiliitto

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