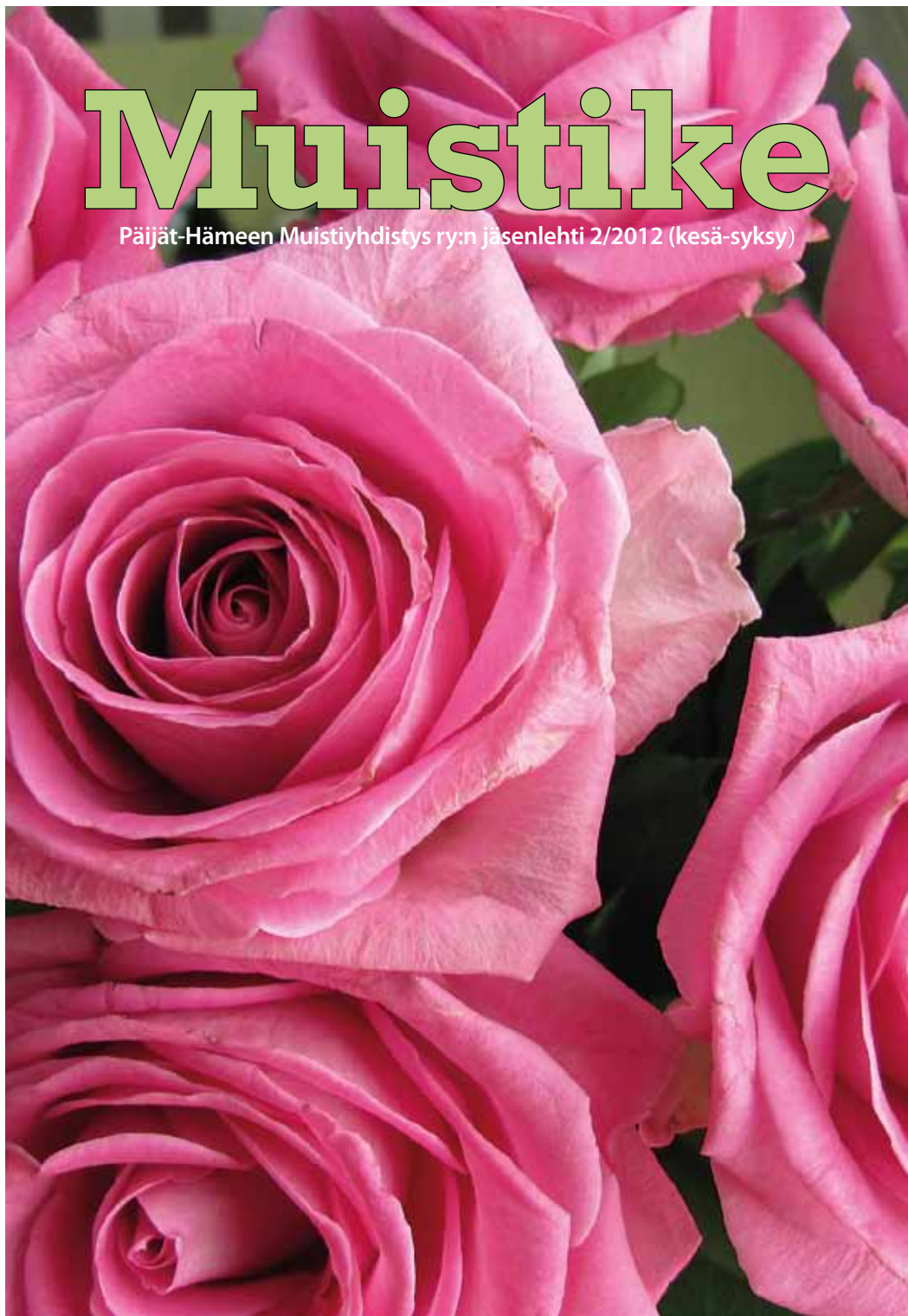


Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2012 (kesä-syksy)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Vapaudenkatu 8 A 6a (5. krs)
15110 Lahti
Puh (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

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

Muistiluotsi- asiantuntijatukikeskus

Muistiluotsiohjaaja

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

Muistiluotsiohjaaja

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

Muistiluotsiohjaaja

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

PääOma-projekti

Projektikoordinaattori

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
Uusien työntekijöiden tervehdykset	8
Terveiset Muistiluotsista	10
PääOma-projektin terveiset	12
Oletko jo kuullut Marian kammarista	14
Geriatrinen keskus	18
Sosiaaliasiamies	21
Ikääntyvien kaatumistapaturmien ja murtumien ehkäisy kannattaa	24
Tietoa, tukea ja toimintaa	30
Kauden kuvasatoa	34
Runonurkka	40
Aivoterveystestistä arkipäivää:	
Aivot kuntoilemaan	46
Lääkäri vastaa	48
Iriksen keittiössä	42
Ikkunat kirkkaiksi	50
Virkattu kassi	52
Aivojumppaa	54
Tapahtumat	56

Kansikuva: Virpi Veijanen, taitto: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2012

Hyvät Jäsenet!

Vuosi 2012 on tuonut mukanaan uusia tuulia liittyen yhdistyksemme toimintaan. Uuden projektin käynnistäminen sekä Muistiluotsi-toiminnan vakiinnuttaminen ovat osaltaan pitäneet huolen siitä, että toimistomme naisilla on riittänyt alkuvuoden aikana sopivasti kiireitä. Olemme saaneet joukkoomme myös kaksi uutta työntekijää, Petra Behmin sekä Nina Reimarin. Toivotan kaikkien jäsentemme puolesta Petran ja Ninan tervetulleiksi iloiseen joukkoomme.

Uusi projekti toi mukanaan lisääntyneen tilan tarpeen. Tästä syystä Hämeenkadulla sijaitseva toimistomme on muuttamassa kesäkuun aikana Vapaudenkadulle, aivan torin viereen. Muutosta sekä muuttoaikataulusta voi lukea lisää toisaalta tästä lehdestä. Lisäksi olemme uudistaneet www- sivujemme ulkoasua. Muutostöiden ajan eivät sivumme ole olleet käytössä, mutta nyt uusittuihin sivuihin voi käydä tutustumassa osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi

Toimintamme kasvun myötä tarvitsimme toimistollemme henkilön, joka ottaa vastuun yhdistyksen arkijohtamisesta. Tästä syystä olemme organisoineet yhdistyksemme johtamisjärjestelmää uudelleen. Meille kaikille tutun Virpi Veijasen toimenkuvaa on muutettu siten, että hän on toiminut toimistomme henkilökunnan lähiesimiehenä 1.4.2012 lähtien. Onnea Virpille uuden tehtävän tuomiin haasteisiin!

Tekemiemme muutosten taustalla on halu vastata toimintaympäristömme haasteisiin sekä halu kehittyä ja kehittää toimintaamme asiakaskuntamme parhaaksi. Kaikissa tekemisessämme tuleekin lähtökohtaisena ajatuksena olla se, että me olemme olemassa asiakaskuntaamme varten.

*Toivotan kaikille hyvää kesää 2012!
Terveisin Jouni Helén, puheenjohtaja*

Päätoimittajan tervehdys!

Olemme siirtyneet vuoden ajoissa kesän korvalle ja on aika lähestyä teitä jäseniä jälleen vuoden toiselle jäsenlehdellä. Muistike ilmestyy poikkeuksellisesti jo tässä vaiheessa, koska yhdistyksemme toimitilat muuttuvat viikolla 24. Uudet toimitilat Vapaudenkatu 8 A:ssa ovat valoisat ja palvelevat lisääntyntä henkilöstömääräämme ja hieman uudistuneita toimintamuotojamme paremmin.

Kevät on tuonut toimintaamme muutoksia, eikä pienimpänä siitä työntekijämäärän lisääntyminen kahdella. Toimistoltamme on löytynyt huhtikuun alusta viisi naista, uudet tulokkaat Nina ja Petra ovatkin tässä lehdessä esitelleet itsensä ja me ”vanhat” työntekijät toivotamme Ninan ja Petran lämpimästi tervetulleeksi joukkoomme vahvistukseksi!

Huhtikuun alusta on toiminnassamme tapahtunut muutoksia myös siltä osin, että Muistiluotsi toiminta on siirtynyt RAY:n kohdennetun toiminta-avustuksen piiriin ja ikään kuin kaikki järjestömme perustoiminta on keskitetty Muistiluotsiin. Muistiluotsi vastaa vertaisuuden, vapaaehtoisuuden, ohjauksen ja neuvonnan, virkistyksen ja alueellisen työn osuudesta. Muistiluotsin kasvoina toimivat Leea, Nina ja Petra.

Laatua varhain sairastuneille tukiprojekti päätti toimintansa maaliskuun lopussa ja LaaVan aktiiviset asiakkaat siirtyivät Elisän ja Virpi ”hoivasta” Muistiluotsin väen piiriin. Samat tutut toimintamuodot jatkuvat kuitenkin totuttuun tapaan, ohjaajien kasvot vain ehkä hieman vaihtuvat.

Elisa ja Virpi ovat aloittaneet 1.4 uuden RAY:n innovatiivisen kehittämishankkeen jolla on nimihirviö: PääOma – kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistin tukena (2012-2015). PääOmalta löytyy lehdestä oma sivunsa, jossa tämän hankkeen toimintaa esitellään tarkemmin, käykäähän kurkkaamassa!

Kevätalvi on ollut aikamoisen tohinaa meillä toimistolla

kun olemme päättäneet vanhoja toimintoja ja aloitelleet uusia ja se on tuonut monenmoisia hommia eteemme. Uudet työntekijät ovat saaneet hypätä kyytiin aikamoisessa vauhdissa, mutta ovat onneksi sopeutuneet mallikkaasti meidän menoon.

Olemme pyrkineet tiivistämään yhteistyötä eri järjestöjen kesken ja tämä näkyy myös lehdessämme, jossa tällä kertaa esittäytyy Syöpäyhdistys ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja läheiset tiedottavat retkistään, joihin myös meidän jäsenillä on mahdollisuus osallistua. On ilo huomata miten suurta voimaa yhteistyöllä on!

Yhdistyksellä on syksyllä tiedossa kaikenmoista mukavaa, Ruotsin risteilyä, kirpputorin pitoa, MuistiKertut ahkeroinvat joulumyyjäisiin, Muistiviikolla on tanssit ja paljon paljon muuta. Lukekaa lehti tarkkaan ja varsinkin tuo lehden lopussa olevat tapahtumapalsta!

Uusien toimitilojen avajaisia vietetään 28.6 klo 12-15, tervetuloa kaikki tutustumaan kahvikupposen äärelle uusiin tiloihin ja tapaamaan uusia ja vanhoja tuttuja!

*Ihanaa kesää, ja reipasta syksyä toivotellen
Virpi*

Päijät-Hämeen muistiyhdistys ry järjestää jäsenilleen

PÄIVÄ TUKHOLMASSA -RISTEILY

Silja Symphony 27.- 29.8.2012



Matkaohjelma

Maanantai 27.8.

- klo 14.15 Lähtö Lahden linja-autoasemalta (tilausajolaituri)
- klo 16.00 Saapuminen Helsinkiin (Eteläsatama) ja siirtyminen laivaan
- klo 17.00 Laiva lähtee kohti Tukholmaa
- klo 17.15 Buffet-illallinen, Buffet Symphony kannella 6

Tiistai 28.8.

- klo 7.00- Meriaamiainen, Buffet Symphony kannella 6
- klo 9.30 Saapuminen Tukholmaan
- klo 10.15 Kaupunkikiertoajelu ja tutustuminen Drottningholmin linnaan. Kiinanlinnan keittiössä nautitaan kahvit ja vohvelit. Kiertoaajelun jälkeen on mahdollisuus ostoksille Tukholman keskustassa.
- klo 17.00 Laiva lähtee kohti Helsinkiä

Keskiviikko 29.8.

- klo 7.30- Meriaamiainen, Buffet Symphony kannella 6
- klo 9.55 Saapuminen Helsinkiin
- Paluukuljetus Lahteen

Hinta 190 €/henkilö (majoittuminen kahden hengen hytissä)

Hintaan sisältyy

- bussi ja kuljettaja koko matkan ajan (Savonlinjat)
- buffet-illallinen menomatkalla
- meriaamiainen meno- ja paluumatkalla
- Promenade-luokan hytti kahdelle hengelle
- opastettu kaupunkikiertoajelu, käynti Drottningholmin linnassa ja kahvit

Lisätietoja

Matka sisältää runsaasti kävelyä. Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen henkilökunta on mukana risteilyllä, mutta matkalle lähdetään omalla vastuulla. Risteily maksetaan etukäteen. Mukaan passi tai kuvallinen henkilökortti.

Ilmoittautuminen

Torstaina 5. heinäkuuta mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010, Leea Siltala, p. 050 407 2254 tai Nina Reimari, p. 044 504 3030

Uuden työntekijän tervehdys!

Olen Petra Behm, 34-vuotias sosionomi (amk) ja tradenomi Lahdesta. Aloitin työni muistiluotsiohjaana Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:ssä huhtikuun alussa. Olen työskennellyt aiemmin seniori-ikäisten ja kehitysvammaisten parissa, mutta työkokemusta löytyy myös markkinoinnin erilaisista tehtävistä.



Työtehtäväni Muistiyhdistyksessä ovat alkaneet mukavissa merkeissä. Olen tavannut paljon uusia ihmisiä: asiakkaita, yhteistyökumppaneita ja muita sidosryhmien jäseniä. Yhdistyksen ”vanhat konkarit”, Leea, Virpi ja Elisa ja ovat perehdyttäneet minua ja kanssani samaan aikaan aloittanutta Ninaa talon tavoille. Edessä on vielä paljon opittavaa, mutta odotan innolla tulevia haasteita.

*Mukavaa kesää kaikille!
Terveisin Petra*

Uuden työntekijän tervehdys!

Olen Nina Reimari, 36-vuotias uunituore Muistiluotsiohjaaja Hollolasta. Työsopimus on vasta allekirjoitettu ja ”remmiin” olen astunut huhtikuun alussa. Työkokemus Muistiyhdistyksessä on tätä kirjoittaessani siis vasta parin viikon mittainen. Olen koulutukseltani sairaanhoitaja ja työskennellyt pääasiassa sairaalan pitkäaikaishoidossa toistakymmentä vuotta. Viimeiset yhdeksän vuotta olen uurastanut Jalkarannan sairaalassa vaikeasti dementoituneiden hoitotyössä.



Vaikka työ on ollut antoisaa ja opettavaista, iski pari vuotta sitten kova halu opiskella lisää ja pääsinkin opiskelemaan Itä-Suomen yliopistoon hoitotiedettä. Tällä hetkellä taskussa on terveystieteiden kandidaatin paperit, mutta vielä on jonkin verran matkaa maisterin tutkintoon.

Perheeseeni kuuluu 10-vuotias Niilo, 5-vuotias Aino sekä aviomies Teemu. Iso osa vapaa-ajasta kuluu tällä hetkellä lasten harrastuksiin, etupäässä jäähallilla palelemiseen... Liikenevä loppoaika täyttyykin sitten opintoihin liittyvistä asioista. Omat harrastukset, kuten lenkkeily mahtuvat aikatauluun taas sitten, kun opinnot ovat onnellisesti päättyneet.

Uuteen työhöni tartun ennakkoluulottomalla innolla päivä kerrallaan uusiin asioihin perehtyen.

*Kevätaurinkoisin terveisin,
Nina*

Kesäterveiset Muistiluotsista

Projektiluontoinen Muistiluotsi päättyi ja RAY:n kohdennettu avustus Muistiluotsille alkoi huhtikuussa 2012. Päijät-Hämeen Muistiluotsi kuuluu 16 muun Muistiluotsin kanssa yhteiseen ”perheeseen”: verkosto kattaa koko Suomen. Valtakunnallisesta koordinaatiosta pitää huolen Muistiliitto ja jokainen yhdistys hallinnoi paikallisesti omaa Muistiluotsiaan.

Pyrimme Muistiluotsissa verkoston yhteisen laatulupaukseen, jossa varmistetaan muistisairaille ja heidän perheilleen riittävä tiedonsaanti muistisairauksista. Annamme ohjausta ja neuvontaa saatavilla olevista palvelu- ja tukimuodoista ja pyrimme antamaan mahdollisuuden osallistua heille tarkoitettuihin arkea helpottaviin toimintoihin. Muistiluotsit toimivat maakunnassaan sen puolesta, että muistisairaalla ja hänen perheellään olisi mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua täysivaltaisena jäsenenä omassa toimintaympäristössään.

Päijät-Hämeen Muistiluotsin toimintaan kuuluvat ohjaus ja neuvonta, vertaistukitoiminta sekä omaisille etä sairastuneille, vapaaehtoistoiminta ja verkostoituminen sekä yksityisen tahon että kunnallisen puolen kanssa. Pidämme myös luentoja kysynnän ja resurssien mukaan. Lisäksi teem-

me tiivistä yhteistyötä alueella toimivien yhdistysten ja järjestöjen kanssa.

Olemme saaneet Muistiluotsiin kaksi uutta työntekijää, jotka ovat hienosti sulautuneet meidän muiden joukkoon; Tervetuloa Petra ja Nina!

Petra Behmin toimenkuvaan kuuluu muiden tehtävien lomassa varhain ja työikäisenä sairastuneiden muistisairaiden ryhmätoiminta. Nina Reimarin ja allekirjoittaneen asiakasryhmänä ryhmätoiminnassa ovat iäkkäämmät muistisairaat ja heidän omaisensa.

Alkuvuosi on ollut kiireen sävyttämä täällä yhdistyksen toimistolla. Päivät kuluvat vauhdilla ja paljon on hoidettavia asioita. Uudet toimitilat odottavat meitä kesäkuussa ja muuttoon liittyviä asioita järjestellään muiden työtehtävien ohella. Uusien työntekijöiden myötä työntekijämäärämme on kasvanut. Väkiressurssien lisääntyessä pyrimme paneutumaan enenevässä määrin alueelliseen työhön. Tärkeää on, että laatulupaus toteutuu Päijät-Hämeen kaikissa kunnissa.

Ottakaa rohkeasti yhteyttä Muistiluotsin työntekijöihin ja pyritään yhdessä saamaan hyvää aikaan!

Terveisin Leea

PYÖRIKÖ NURKISSA TURHAA TAVARAA?

TÄYTTYYKÖ KAAPIT KÄYTTÄMÄTTÖMISTÄ VAATTEISTA?

TOISEN ROMU ON TOISEN AARRE...

Lahjoita tarpeettomaksi käyneet, *EHJÄT, SIISTIT, PUHTAAT ja EDELLEEN KÄYTTÖKELPOISET* vaatteet ja tavarat Päijät-Hämeen Muistiyhdistykselle.

Varasimme yhdistykselle kirpputoripöydän **Cetorista** (Saimaankatu 54, 15140 Paavola) syyskuuksi (vk. 36-39). Pöydästä saadut tuotot käytetään yhdistyksen toimintaan ja jäsenten virkistykseen. Lahjoituksia voit tuoda toimistolle (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti) kesäkuun 18. päivän jälkeen (**EI välillä 9.-22.7.2012**).

Pöydän numero on 51. Käy katsomassa löytyykö pöydästä sinulle tarpeellista tavaraa ja tue samalla yhdistyksemme toimintaa.

lisätietoja; Elisa Ahonen 050 569 6311, Leea Siltala 050 407 2254

Toteuta lomaunelmasi!

LAHTI Mariankatu 12, puh. 020 120 4430 ma-pe 9-17
email: lahti@matkavekka.fi
www.matkavekka.fi

matkavekka

PääOma – kognitiivinen harjoittelu ja vertaisuus muistin tukena (v. 2012-2015)

PääOma on huhtikuussa 2012 alkanut hanke, jossa tutkitaan kognitiivisen ryhmäharjoittelun ja vertaistuen vaikutuksia muistisairaana tai muistihäiriöisen kognitioon ja elämänlaatuun. Kognitiiviset taidot tarkoittavat tiedonkäsittelytaitoja kuten esimerkiksi havaitseminen, ajattelu, kieli, muisti ja oppiminen.

PääOma-hankkeessa näitä taitoja harjoitetaan Instrumental Enrichment (IE) -harjoitusohjelmalla, jonka avulla pyritään keskittämään tarkkaavaisuutta tiedon prosessoinnin kannalta olennaisiin tekijöihin sekä kehittämään ja tehostamaan oivaltavaa ajattelua.

IE-ohjelma on 14-osainen harjoitussarja, jonka eri osia kutsutaan instrumenteiksi. Kukin instrumentti sisältää noin 20 kynä-paperi-sivua ja jokaisessa instrumentissa harjoitetaan eri tiedonkäsittelyn osa-alueita (mm. avaruudellista hahmottamista, vertailua, luokittelua, analogista havainnointia).

PääOma-hankkeessa on omat ryhmät muistisairauteen sairastu-

neille ja niille, joille muistihäiriö on kehittynyt aivotapahtuman seurauksena. Ryhmissä vietetään aikaa yhdessä IE-harjoitusten, kahvittelun ja keskustelun merkeissä. Ryhmät ovat suljettuja ryhmiä ja tutkimukseen osallistuvilla kuuluu alku-, väli- ja lopputestaus. Ensimmäiset ryhmät alkavat syksyllä 2012/ alkuvuodesta 2013.

Kohderyhmänä ovat alle 75-vuotiaat henkilöt, joilla on aivotapahtuman (aivoinfarkti/ aivoverenvuoto/ aivovamma) jälkitilana pysyviä muistihäiriöitä tai etenevään muistisairauteen sairastuneet henkilöt, joiden sairaus on lievässä vaiheessa.

PääOma-hankkeessa painotetaan kuntoutumisen näkökulmaa; muistihäiriöitä kokeva ihminen nähdään kuntoutujana, oli taustalla sitten etenevä sairaus tai pysyvä jälkitila. Hankkeen tavoitteena on luoda Instrumental Enrichment -materiaalista uusi toimintamuoto ja -malli muistisairaiden ja muistihäiriöisten ryhmätoimintaan sekä tutkia kuinka IE-materiaaliin perustu-



va kognitiivinen ryhmäharjoittelu vaikuttaa muistiongelmaisen kognitiivisiin taitoihin ja elämänlaatuun. Harjoitusten avulla pyritään myös tukemaan muistiongelmaisen toimintakykyä ja sitä kautta kotona selviytymistä.

Jos olet kiinnostunut ryhmistä tai

haluat lisää tietoa hankkeesta, ota yhteyttä:

Projektikoordinaattori Virpi Veijanen
p. 044 304 3001

Projektityöntekijä Elisa Ahonen
p. 050 569 6311

Oletko jo kuullut **Marian kammarista?**

Marian Kamhari on Lahden seurakuntayhtymän diakoniatyön vapaaehtois-toiminnakeskus osoitteessa Mariankatu 16, sisäpiha.

Marian Kammarilla on mukana 300 vapaaehtoistojaa ja he palvelevat erityisesti lahtelaisia vanhuksia ja lapsiperheitä. Vapaaehtoistojat ovat sekä perus- että erityiskoulutettuja tehtäviinsä ja he ovat vaitiolovelvollisia kaikessa siinä mitä saavat tietoonsa toimiessaan vanhusten tai lapsiperheiden kanssa.

Marian Kammarilla järjestetään tehtäviin valmentavia peruskursseja kaksi kertaa vuodessa ja kaikki kurssilaiset haastatellaan ja valitaan tehtäviinsä sopivuuden mukaan. Vapaaehtoisten apu on monelle vanhukselle tai omaishoitotilanteessa elävälle tärkeä kotona asumisen tuki vaikka tehtävät, joita vapaaehtoi-

set tekevät, ovat aina sellaisia, joita tehdään tavallisen ihmisen taidoin. Vapaaehtoinen ei koskaan korvaa ammattilaisen työtä. Monet kotona asuvat vanhuksset joutuisivat kuitenkin olemaan enemmän yksin ja selviämään päivittäisistä askareistaan omin voimin, ellei näitä vapaaehtoisia auttajia olisi. Heidän läsnäolonsa ja avuliat kätensä ovat arkielämässä useasti korvaamattomia.

Marian Kammarin vapaaehtoiset lähtevät mukaan erilaisille arkisille asioiden hoitoreissuille vaikka kauppaan tai apteekkiin. Toiset avustajat toimivat liikuntakummeina ulkoillen yhdessä vanhuksen kanssa tai kulttuurikummi lähtee seuraksi museoon tai konserttiin. Ystävä taas on ihminen, jonka kanssa päivästä toiseen jatkuva yksinolo katkeaa.

Jos tarvitset avuksesi Marian Leijonaa, asiointiavustajaa, liikunta- tai kulttuurikummi, ystävää tai lastenhoitoavustajaa voit saada tämän



Maanantainen yhteislauluhetki

avun meiltä vapaaehtoisten antamana palveluna. Kaikki palvelumme ovat ilmaisia. Olet myös tervetullut vieraaksemme kauniiseen kahvilaamme. Sinua palvelevat siellä hyväntuuliset emäntämme ja saat nauttia edullisesti hyvästä kahvista ja meillä aamulla paistetusta leivonnaisesta. Voit tulla kahville ystäväsi kanssa tai yksin, meiltä löytyy kyllä juttuseuraa. Kahvilassamme järjes-

tetään mm. kerran viikossa maanantaisin klo 13 Yhteislauluhetki ja kerran kuukaudessa Muistiasioiden palvelupiste.

Kahvilamme ylijäävä tuotto lahjoitetaan hyväntekeväisyyteen kuten esimerkiksi tänä vuonna lahtelaisten omaishoitajien virkistykseen. Käymällä kahvilla luonamme saat mahdollisuuden tehdä kanssamme hyviä tekoja!

Kesäajaksi Marian Kammarin kahvila, Avustajatoiminta ja ystävät jäävät lomalle. Kahvila on suljettuna 18.6. – 12.8. ja Avustajatoiminta 4.6. – 2.9.12. Lomien päätyttyä toiminta avautuu jälleen uuteen kauteen.

Tervetuloa silloin kahville, tilaamaan palveluitamme tai mukaan vapaaehtoistoimijoihimme joukkoon. Seuraava peruskurssimme alkaa syyskuussa.

Kysy lisää toiminnastamme, palveluistamme tai tulevasta peruskurssista toiminnanohjaaja Mervi Rossilta puh. 044 7191 284.



Marian kammarin palvelut

Marian Kammarin Avustajatoiminta:

- **tilaus maanantaista torstaihin klo 9–12 puh. 03 891 308**
- Marian Leijona = miesavustaja, joka tekee pieniä kodin töitä
- Kerta-avustaja = asiointiavusta, joka lähtee avuksi ja tueksi kaupamatkalle tai muuhun asioiden hoitotilanteeseen
- Liikuntakummi = apuna ja kaverina ulkoilussa
- Kulttuurikummi = apuna ja kaverina kulttuuritilaisuuksissa

- **tilaus perjantaisin klo 9–12 puh. 03 891 308**

- Lastenhoitoavustaja = perheen tilapäisenä apuna lastenhoidossa

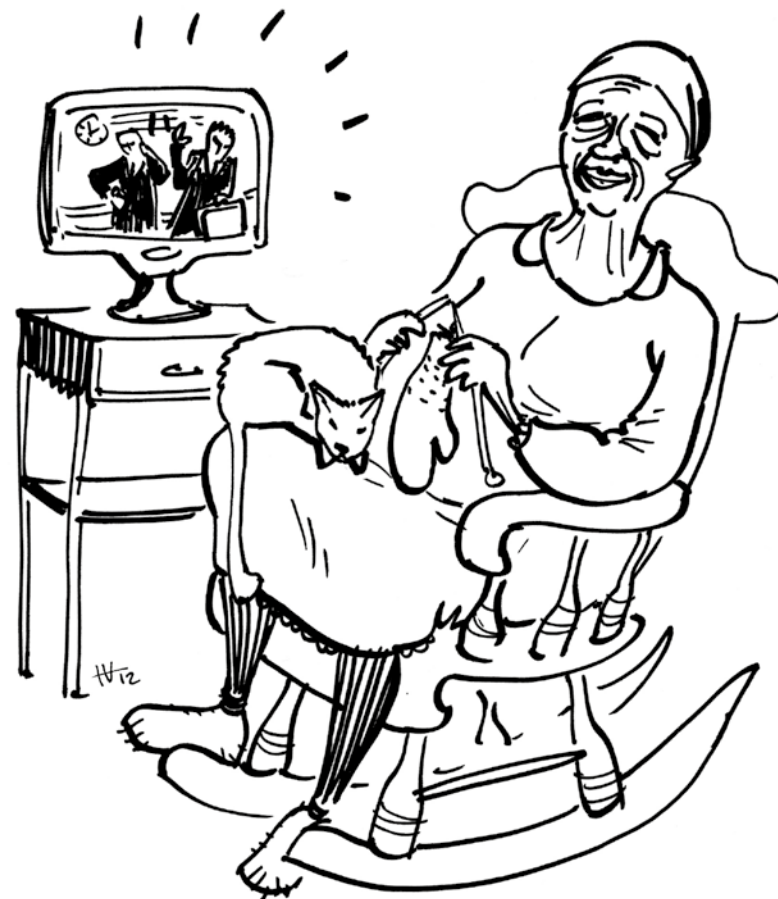
Marian Kammarin kahvila:

- avoinna ma–pe klo 9.30–15 ja la klo 9.30–13 (1.5.–30.9.)
- tarjoilutilaukset ryhmille aamupäivin puh. 03 891 296

Marian Kammarin Ystävätoiminta:

- ystävä on pitkäaikainen kumppani vanhukselle tai vammautuneelle

”Niin ne tuos teevees tuost ressist ain puhuu, mut mie vaan ihmettelen, et mikäs kiire täs mihinkään on!”



Lahden kaupunginsairaalan *Geriatrinen keskus*

Lahden kaupunginsairaalan Geriatrinen keskus on syntynyt osana Päijät-Hämeen dementiahoidon kehittämiskeskus eli Pääsky-hankkeen toimintaa. Hankkeen suunnitelmana oli perustaa Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän kuntiin yhteinen seudullinen geriatrinen keskus, mutta toistaiseksi geriatrinen keskus nähdään yhtymän alueella ennen kaikkea asiantuntijakeskittymänä ja yhteistyömallina eikä yhtenä käytännön työtä tekevänä keskuksena.

Hankkeen päättyttyä 30.9.2011 ryhdyttiin kehittämään Lahteen omaa paikallista yksikköä, ja tällä hetkellä Lahden geriatrinen keskus tarkoittaa Lahden kaupunginsairaalan yhteydessä toimivaa erikoislääkärijohtoista perusterveydenhuollon erikoislääkäripoliklinikkaa.

Lahden Geriatrisessa keskuksessa toimii muistipoliklinikka ja vähitellen vuoden 2012 aikana toimintaa laajennetaan aloittamalla myös

geriatrisen poliklinikan hoitaja- ja erikoislääkärivastaanotot. Keskukseen toiminnan tarkoituksena on ylläpitää ja parantaa ikäihmisten terveyttä, lisätä heidän hyvinvointiaan ja tukea heidän omatoimisuuttaan ja mahdollisimman itsenäistä pärjäämistään kotona tai palveluasumisessa. Keskus on auki arkisin virka-aikaan, päivystysluonteista toimintaa keskuksessa ei ole. Kesällä 2012 keskus on pääosin suljettuna juhannuksesta neljä viikkoa eteenpäin. Yhteydenotot Geriatriseen keskukseseen tapahtuvat soittamalla kanslian puhelinnumeroon (03) 818 2650.

Toiminta

Muistipulmissa otetaan yhteyttä oman asuinalueen terveysasemalle, josta hoidontarpeen arvioinnin jälkeen varataan tarvittaessa aika muistihoitajan vastaanotolle muistitutkimuksiin. Muistihoitajat työskentelevät keskitetysti kaupunginsairaalan Geriatrisessa keskuksessa.

Tarvittaessa tutkimusten jälkeen varataan aika terveysaseman lääkärin vastaanotolle jatkoselvittelyjä varten. Jos on aihetta arvioida tilanne erikoislääkärin vastaanotolla, lääkäri tekee lähetteen Geriatrisen keskuksen geriatrille. Kaupungin kotihoiton piiriin kuuluvat asiakkaat hoidetaan erikoislääkärin vastaanottoa lukuun ottamatta kotihoiton toimesta, tarvittaessa Geriatrisen keskuksen kotihoiton muistihoitaja voi tehdä myös kotikäynnin tai antaa konsultaatioapua.

Geriatrisen keskuksen muistipoliklinikan erikoislääkärivastaanotto on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille muistioireisille, nuoremmat muistipotilaat tutkitaan Päijät-Hämeen keskussairaalan neurologian poliklinikalla. Potilas käy Geriatrisen keskuksen erikoislääkärin vastaanotolla 1-3 kertaa, jonka jälkeen hoitovastuu siirtyy takaisin terveyskeskuslääkärille. Muistihoitajan seurantakäynneillä potilas käy edelleen Geriatrisessa keskuksessa.

Geriatrinen poliklinikka on tarkoitettu lahtelaisille monisairaille ikäihmisille, joilla on joku erityinen geriatrinen pulma. Asiakkaat ovat pääsääntöisesti 75 vuotta täytäneitä, mutta ikäraja ei ole ehdo-

ton. Geriatrinen poliklinikka on ns. lähetepoliklinikka eli sekä hoitajan että erikoislääkärin arvioon ja hoitoon päästäkseen potilas tarvitsee terveyskeskuslääkärin lähetteen. 1-3 geriatrisen poliklinikan vastaanottoikäynnin jälkeen hoitovastuu kokonaisuudessaan siirtyy takaisin terveyskeskukseen tai kotihoitoon.

Ensitetietopäivät

Muistisairausdiagnoosin saaneille ja heidän läheisilleen kohdistettujen ensitetietopäivien tarkoituksena on



Muistiliiton määritelmän mukaan tukea sairastuneen ja hänen läheisensä elämänhallintaa, voimavaroja ja toimintaedellytyksiä muuttunees-

sa elämäntilanteessa, sekä auttaa va-
rautumaan tulevaisuuteen. Tilai-
suuksissa saadaan myös arvokasta
vertaistukea samassa elämäntilan-
teessa olevilta ihmisiltä.

Vuoden 2012 alusta lähtien en-
sitetopäivien järjestämisvastuu on
siirtynyt Päijät-Hämeessä Muistiyh-
distykseltä paikallisille muistipoli-
klinikoille. Lahdessa ensitetopäivät
järjestetään Geriatriksen keskuksen
toimesta. Keskuksessa on huhtikuun
alusta lähtien toiminut sairaanhoita-
ja, joka kutsuu sairastuneen ja hänen
omaisensa vastaanotolle 2-3 kk:n
kuluttua diagnoosin asettamisesta.
Tällöin keskustellaan myös mahdol-
lisuudesta osallistua ensitetopäiviin,
jotka järjestetään yhteensä kolmena
kahden tunnin ryhmätapaamisena.
Ryhmiä perustetaan ja kutsutaan
koolle siinä aikataulussa kun niihin
on tulossa riittävästi osallistujia.

*Sirkku Lavonius, geriatrian erikoislää-
käri, osastonlääkäri*
*Tiina Rantanen, toiminnan koordinaat-
tori, osastonhoitaja*
*Lahden kaupunginsairaalan Geriatri-
nen keskus*



Sosiaaliasiamies

Maksutonta palvelua sitä tarvitseville

Sosiaaliasiameistyö perustuu La-
skiin sosiaalihuollon asiakkaan
asemasta ja oikeuksista, jonka mu-
kaan kunnan on nimettävä sosiaa-
liasiamies. Sosiaaliasiamies voi ol-
la kahden tai useamman kunnan
yhteinen. Sosiaaliasiamies palvelee
sekä julkisen että yksityisen sosiaa-
lihuollon asiakkaita ja neuvoo sosi-

aalihuollon alaan liittyvissä asioissa.
Kelan ja työhallinnon palveluja kos-
keva neuvonta ei kuulu sosiaaliasia-
miehen tehtäviin.

Sosiaaliasiamies on puolueeton
henkilö, joka toimii asiakkaiden
edun turvaajana. Sosiaaliasiamiehen
tehtävä on neuvoo antava. Asiamies
ei tee päätöksiä eikä myönnä etuuk-
sia. Sosiaaliasiamies voi toimia asi-
akkaan ja työntekijän välimiehenä
ongelmatilanteissa.

Asiakkaan oikeuksia ja velvolli-
sia asiakaslain mukaan on mm. oi-
keus saada laadultaan hyvää sosiaa-
lihuoltoa ja hyvää kohtelua ilman
syrjintää, velvollisuus antaa sosiaa-
lihuollon järjestämisessä ja toteut-
tamisessa tarvittavat tiedot, oikeus
saada selvitys toimenpidevaihtoeh-
doista, oikeus saada toivomuksen-
sa, mielipiteensä, etunsa ja yksilöl-
liset tarpeensa huomioon otetuiksi
sosiaalihuollon toteutuksessa, oi-
keus saada päätös, sopimus ja/tai
suunnitelma sosiaalihuollon järjes-
tämisestä, oikeus saada ja tarkastaa

Sosiaaliasiamiehen tehtävänä on

- neuvoo asiakkaista asiakaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa
- avustaa muistutuksen teossa
- tiedottaa asiakkaan oikeuksista
- toimia muutenkin asiakkaan oi-
keuksien edistämiseksi ja toteut-
tamiseksi, sekä
- seurata asiakkaiden oikeuksien
ja aseman kehitystä, ja antaa siitä
selvitys vuosittain kunnanhalli-
tukselle.

häntä itseään koskevia tietoja ja oikeus tehdä muistutus huonosta palvelusta ja kohtelusta.

Vuosittaisessa selvityksessään kunnanhallitukselle voi sosiaaliasiamies yleisellä tasolla puuttua niihin ongelmiin ja epäkohtiin, joita hän on työssään havainnut. Yhteydenotot sosiaaliasiamieheen tapahtuvat pääasiassa puhelimitse. Suurin osa sosiaaliasiamiehen työstä, neuvonta ja asiakkaan asioiden selvittäminen, hoituvat myös puhelimitse. Ilman ajanvarausta päivystyspäivänä asiakkaita käy verrattain vähän.

Pääasiassa sosiaaliasiamiehen luona asioidaan ajanvarauksella, mikä onkin varmin keino tavata sosiaaliasiamies rauhallisesti ajan kanssa. Yhteydenottaja on useimmiten sosiaalihuollon asiakas itse. Jonkin verran tulee yhteydenottoja vanhuksilta, vanhusten omaisilta ja omaishoitajilta.

Selkeästi suurin osa, yli puolet kaikista yhteydenotoista liittyy toimeentulotukeen. Näissä tapauksissa on sosiaaliasiamiehen avustuksella selvitetty epäselvää tilannetta, otettu tarvittaessa yhteyttä asiakkaan omaan sosiaalityöntekijään, autettu lisäselvityspyynnöissä, oikaisuvaatimuksissa, muistutuksissa ja hallintokantelumenettelyssä.

Mm. seuraavat sosiaalipalvelut ja tukitoimet kuuluvat sosiaalihuollon asiakaslain piiriin:

- toimeentulotuki
- sosiaalityö
- lastensuojelu
- lapsen huolto- ja tapaamis-oikeus
- elatusturva
- isyysasiat
- vammaispalvelu
- kasvatus- ja perheneuvonta
- omaishoito
- vanhusten avo- ja laitoshuolto
- kehitysvammaisten huolto
- päivähoito
- päihdehuolto
- kuntouttava työtoiminta

Sosiaalialan osaamiskeskus Verso tuottaa sosiaaliasiamiespalveluja seuraavien kuntien ja kaupunkien alueella: Asikkala, Askola, Hartola, Heinola, Hollola, Hämeenkoski, Iitti, Kärkölä, Lahti, Myrskylä, Nastola, Orimattila, Padasjoki, Porvoo, Pukila, Sipoo ja Sysmä. Kaikkiaan palvelun piirissä on noin 280 000 asukasta.

Sosiaalialan osaamiskeskusten



palkkalistoilla toimivia sosiaaliasiamiehiä on Suomessa yhteensä 8 ja heidän alueillaan on yhteensä yli 1 000 000 asukasta. Osaamiskeskussa työskentelevän sosiaaliasiamiehen etuna on puolueeton asema suhteessa kuntien palvelun tarjoajiin sekä yhteys kehittämistyöhön, jota osaamiskeskusten piirissä tehdään. Sosiaaliasiamiespalvelun piiriin

kuuluu kunnallisten palveluntuottajien lisäksi myös yksityiset sosiaalihuollon yksiköt. Sosiaaliasiamiespalvelu on kuntalaiselle maksuton.

*Aija-Riitta Saastamoinen, sosiaaliasiamies YTM
Sosiaalialan osaamiskeskus Verso -liikelaitos, Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä*

Sosiaaliasiamiespalvelu Päijät-Hämeessä

Lahti

- Sosiaaliasiamies YTM Aija-Riitta Saastamoinen
- p. 044 729 7989
- Puhelinaika ma-to 13-15 ja pe 9-11
- Päivystysaika pe 9-11
- Ahvenistonkatu 2, (3. krs), 15110 LAHTI

Peruspalvelukeskus Oivan ja Aavan kunnat, Heinola sekä itäinen Uusimaa (Porvoo, Sipoo ja Askola)

- Sosiaaliasiamies VTM Ritva Liukonen
- p. 044 729 7987
- Puhelinaika ma-to 13-15 ja pe 9-11
- Päivystysaika pe 9-11
- Mannerheiminkatu 23, 06100 PORVOO

Ikääntyvien **kaatumis-** tapaturmien ja **mur tu mien** ehkäisy kannattaa

Kuvat: Raimo Huittinen

Koti- ja vapaa-ajan tapaturmista ovat viime vuosina erityisesti lisääntyneet ikääntyneiden tapaturmat, joista yleisimpiä ovat kaatumiset.

Viimeisten 40 vuoden aikana maamme sairaaloissa hoidettujen kaatumisvammojen määrä on viisinkertaistunut ja kaatumiskuolemien määrä on yli kaksinkertaistunut. Ennusteen mukaan kaatumisvammojen määrä lisääntyy nopeammin kuin ikääntyvien määrä, jolle ennaltaehkäisyä tehosteta.

Ikäkkäälle henkilölle tapaturmaan joutuminen voi olla käännekohta toimintakyvyn rajoittumiseen ja itsenäisen selviytymisen heikkeneemiseen. Kolmasosa kotona asuvista vanhuksista jää vakavan kaatumistapaturman seurauksena pysyvästi laitoshoitoon.

Vaikka tapaturmat ovat yllättä-

viä, niiden ehkäiseminen on mahdollista. On tärkeää ennakoida tapaturmavaaraa aiheuttavat tekijät ja vähentää niitä. Yleisimpiä iäkkäiden tapaturmia ovat kaatumiset (liukastumiset, kompastumiset) ja putoamiset. Yli puolet kaatumisista sattuu omassa kodissa tai kodin läheisyydessä.

Kaatumisen taustalla voi olla si-

säisiä tai/ja ulkoisia tekijöitä. Sisäisiä – eli ihmiseen itseensä liittyviä tekijöitä – ovat mm. sairaudet, useiden lääkkeiden yhtäaikainen käyttö, liikkumisvaikeudet, tasapainon hallinnan ja lihasvoimien heikkous,



huimaus, väsymys, heikentynyt näkö ja kuulo, alkoholi, liikkumisen tai kaatumisen pelko, jne. Ulkoisia - eli ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat mm. asuinympäristöön liittyvät vaarat, kuten liukkaat lattiat, tukikaiteiden puute, vähäinen valistus, heikosti havaittavat portaat tai kynnykset, kohollaan olevat maton reunat, huonot jalkineet, liukas piha, epäsopiva apuväline, jne.

Usein kaatumisen taustalla onkin monen samanaikaisen kaatumiselle altistavan riskitekijän yhteisvaikutus. Tiedetään, että aikaisemmin kaatuneista 50% kaatuu vuoden kuluessa uudelleen. Kaatuilun tai kaatumisen pelon syyt kannattaa selvittää. Useimpiin niistä voidaan vaikuttaa, ja siten merkittävästi vähentää kaatumistapaturmia.

Miten lisätä turvallisuutta ja välttyä tapaturmilta?

Terveys ja toimintakyky

Hyvä kunto edesauttaa turvallista suoriutumista jokapäiväisistä askareista. Säännöllinen liikunta parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja toimintakykyä sekä tuo hyvää oloa.

Hyviä liikuntalajeja ikääntyvälle ovat mm. kävely, sauvakävely, pyöräily, hiihto, tanssiminen, vesijumppa ja -juoksu sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu kuntosalilla tai kotioissa.

Erityisesti luustoa vahvistavaa liikuntaa ovat lajit, joissa luuhun kohdistuu luun pitkäikäisyyttä nähdessä kohtisuoria iskuja tai vääntöä (esim. tanssi, hypyt,

Ikääntyneenkin henkilön tasapainon hallinta ja lihasvoimat paranevat säännöllisen harjoittelun myötä.

reipas kävely, kuntosaliharjoittelu). Myös runsas jalkeilla olo ja arjen askareiden tekeminen ylläpitävät liikunta- ja toimintakykyä.

Suurin vaikuttavuus kaatumisten ja murtumien ehkäisyssä saadaan tasapaino- ja voimaharjoittelusta. Ikääntyneenkin henkilön tasapainon hallinta ja lihasvoimat paranevat säännöllisen harjoittelun myötä.

Terveellinen monipuolinen ravinto ja riittävä nesteiden juominen ovat terveyden tukipilareita. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on tärkeää luuston kunnon ylläpymiseksi, D-vitamiinia tarvitaan myös hermoston ja lihaksiston toimintaan. Proteiinin eli valkuaisaineiden puute heikentää erityisesti iäkkäiden elimistön puolustuskykyä ja lihasten toimintaa.

Proteiinin puutos on vanhuksilla yleinen ja ainakin puolella lonkka-murtumapotilaista on huomattava D-vitamiinin puutostila. D-vitamiinin puutoksen syynä on auringonvalon puute, liian vähän D-vitamiinia sisältävä ravinto ja vanheneva iho, jonka kyky hyödyntää auringon valoa on heikentynyt. Suomessa on lähes mahdotonta saada riit-

tävästi D-vitamiinia ainoastaan ravinnosta ja auringonvalosta. Erityisesti talviaikaan kaikille suomalaisille suositellaankin D-vitamiinilisien käyttöä monipuolisen ruokavalion, liikunnan ja ulkoilun lisäksi.

Vuosittaiset näöntarkastukset ja silmälasien uusiminen tarvittaessa sekä silmälasien pitäminen puhtaana ovat tärkeä osa kaatumisten ehkäisyä. Silmälasia tulee käyttää ja niitä tulee säilyttää paikassa, josta ne on helposti löydettävissä.

Sairaudet ja niiden hoitoon käytettävät lääkkeet voivat lisätä kaatumisriskiä. Erityisesti kun käytössä on samanaikaisesti useita lääkkeitä, riski lääkkeiden ei-toivottuihin yhteis- ja sivuvaikutuksiin lisääntyy. Lääkitys tulee tarkistaa vähintään vuosittain: ovatko lääkit ja annostus oikeat ja ajan tasalla. Lääkkeitä on tärkeää käyttää ohjeiden mukaan.

Turvallisesti liikkeellä

Ulkona liikkeessä hyvät tukevat jalkineet auttavat pysymään pystyssä. Hyvissä liukkaassa kelin jal-

kineissa on pehmeä pohjamateriaali, voimakkaasti kuvioitu pohja, 5-8mm syvät urat ja matala leveä kanta. Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet antavat liukkaalla kelillä hyvän lisäpidon ja kävelysauvat voivat lisätä liikkumisen turvallisuutta. Pimeällä heijastin on jalankulkijan perusvaruste. Talvisaikaan pihojen, katujen ja yleisten alueiden kunnossapito ja hiekottaminen lisäävät turvallisuutta.

Mikäli liikkuminen tuntuu epävarmalta, liikkumisen apuvälineen hankintaa kannattaa harkita. Sopivan apuvälineen avulla liikkumisesta tulee helpompaa ja turvallisempaa. Apuvälineistä saa tietoa esimerkiksi terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta. Suurentuneessa kaatumisen riskissä olevan henkilön lonkkamurtuman riskiä voidaan ehkäistä tehokkaasti myös lonkka-suojaimien avulla.

Turvallinen kotiympäristö

Kotiympäristön turvallisuutta voidaan lisätä usein pienillä järjestelyillä. Kompastumisia voi välttää poistamalla kynnykset ja turhat tarat kulkureiteiltä. Mattojen alla

oleva liukueste pitää matot paikoillaan, törröttävät maton kulmat ja irtot johdot voi teipata lattiaan kiinni. Tukikaiteet portaissa ja kylpyhuoneessa lisäävät liikkumisen turvallisuutta. Myös riittävä valistus päivällä ja yöllä on edellytys turvalliselle liikkumiselle.

Pesutilojen lattiamateriaali ei saisi märkänäköä olla liukas. Kylpyhuoneen ja saunan liukkaille lattioille on hyvä hankkia liukastumista estävä matto. Suihkutuoli, ammeistuin ja tukea antavat seinäkahvat turvaavat kylpemisen. Saunan lauteiden ja kaiteiden on oltava tukevat ja kiuas suojattu kaiteella.

On tärkeä tietää, mistä saa apua, jos sairastuu tai tapaturma sattuu. Tärkeimmät puhelinnumerot kannattaa pitää joko puhelimen vieressä tai ohjelmoituna valmiiksi puhelimeen. Ei pidä epäröidä soittaa hätänumeroon 112, jos tarvitsee apua kiireellisessä tilanteessa. Ystävien tai omaisten kanssa voi sopia päivittäisestä tarkistussoitosta. Myös naapuria voi pyytää seuraamaan, onko sattunut jotain tavanomaisesta poikkeavaa: valot ei syty, posti on hakenut tai lumet luomatta.

Monia asioita on siis tehtävissä liikkumisen turvallisuuden lisäämisesi ja kaatumistapaturmien ehkäisemiseksi. Olennaisen tärkeää on kiinnittää huomiota riskitekijöihin ja puuttua niihin ennen kuin kaatumisia sattuu – ja viimeistään silloin, jos on jo kaatunut!

Iiris Salomaa

- Teksti on referoitu oppaasta ”Turvalisia vuosia – Tietoa kotitapaturmista ikäihmisille ja heidän läheisilleen”
- Lisätietoa on saatavissa osoitteesta www.kotitapaturma.fi



Tietoa, tukea ja toimintaa...

Syöpään sairastuminen saattaa aiheuttaa ihmisen elämässä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen muutostilan, joka vaikuttaa koko perheen ja lähipiirin elämään.

Muuttuneessa elämäntilanteessa ihminen kaipaa usein tukea, rohkaisua sekä mahdollisuutta keskusteluun.

Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry on osa Syöpäjärjestöjen maakunnallista toimintaa ja Suomen Syöpäyhdistyksen jäsen. Päijät-Hämeen alueella toimintamme kulmakivet ovat neuvonta-asema (SYKE) ja Lahden seudun osaston aktiivinen potilastoiminta. Ammatillinen ja vapaaehtoistoiminta ovat kehittyneet

monipuoliseksi ja saumattomaksi yhteistyöksi. Toiminta-ajatuksemme on antaa tukea potilaalle ja läheisille sairauden eri vaiheissa.

Potilas ja hänen läheisensä on tervetullut keskustelemaan uudesta tilanteestaan neuvonta-asemalle, joka sijaitsee Lahdessa osoitteessa; Hämeenkatu 7 A 6. Neuvonta-asemalla työskentelee sairaanhoitaja sekä toimistos sihteeri. Päijät-Hämeen keskussairaalan kanssa on tehty ostopalvelusopimus kuntoutusohjauksesta aikuisikäisille syöpäpotilaille. Sairaanhoitajat Eija-Liisa Aaltola ja Hannele Salovaara toimivat työparina, joka suunnittelee ja toteuttaa tarjolla olevat ammatilliset palvelut. Palvelut ovat käyttäjille maksut-

tomia, eivätkä edellytä yhdistyksen jäsenyyttä. Sairaanhoitajia pääsee parhaiten tapaamaan ajanvarauksella. Neuvonta-asemalla välitetään lisäksi Päijät-Hämeen Kuntayhtymän alueen rintasyöpäpotilaiden apuvälineistöä.

Annamme puhelinneuvontaa ja meihin voi olla yhteydessä myös sähköpostitse. Syöpäjärjestöillä on hyvin kattava kirjallinen ohjemateriaali, joka on saatavilla mm. sähköisenä osoitteessa www.cancer.fi.

Ensitieto ja avokuntoutus

Yhteistyönä Päijät-Hämeen keskussairaalan kuntoutumisyksikön kanssa järjestämme uusille syöpäpotilaille ja läheisille useita maksuttomia kursseja. Kurssien tavoitteena on syventää tietoa syöpäsairaudesta, sen hoidosta ja seurannasta sekä antaa tukea itsehoitoon. Myös toisten tapaaminen, vertaistuki on merkittävä voimavara. Osalle kurseista voi osallistua myös potilaan läheinen. Kurssin sisältö koostuu asiantuntijaluennoista, ryhmäkeskusteluista ja mm. musiikki- ja taideterapiasta.

Syöpäpotilailla ja läheisillä on mahdollisuus hakea sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseille. Kurssit ovat RAY- tai Kela-rahoittei-

Tukihenkilöillä on omakohtainen kokemus syöpäsairaudesta, jonka alkamisesta heillä on kulunut vähintään kaksi vuotta.

sia. Autamme hakemusten laatimisessa ja kurssin valinnassa. Syöpäpotilaille on tarjolla myös lomaviikkoja pienellä omavastuulla.

Tukihenkilöt – toinen toistamme tukien

Syöpäjärjestöt käynnistivät jo v. 1980 tukihenkilökoulutuksen. Myös Lahdessa on koulutettuja tukihenkilöitä eri potilasryhmille. Tukihenkilöillä on omakohtainen kokemus syöpäsairaudesta, jonka alkamisesta heillä on kulunut vähintään kaksi vuotta. Tehtävään annetaan perus- ja jatkokoulutus. Tukihenkilöille järjeste-

*On tärkeää
katkaista välillä
arki, heittäytyä
moniin uusiin
kokemuksiin ja
tunnelmiin.*

tään myös työnohjauskoulutusta.

Keskustelu tukihenkilön kanssa on luottamuksellista ja vaitioloon sidottua. Päätöksen yhteydenottoon tekee aina tarvitsija itse. Uusien, juuri diagnoosin saaneiden -ryhmä toimii tukihenkilöiden vetämänä. Tukihenkilöt pitävät kokemusluentoja mm. hoitohenkilökunnalle ja opiskelijoille. Läheisille on oma tukihenkilö. Tukihenkilötyö on palkatonta vapaaehtoistyötä.

Liiku, liiku sinä ihminen, niin jaksat paremmin ja enemmän...

Tutkimusten mukaan liikunnan merkitys on kiistaton syöpäpotilaan hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Liikunta auttaa hoidon aikana ja edistää toipumista. Tarjoamme potilaille

erilaisia liikuntaryhmiä, kuten vesivoimistelu-, kuntosal-, kuntovoimistelu- ja venytys/rentoutusryhmiä jotka antavat energiaa ja ovat hyvin suosittuja ja odotettuja ryhmiä.

Tarjoamme mahdollisuuden osallistua myös toisenlaiseen toimintaan. Vakiintuneita tapahtumia ovat mm. miestenillat, rintasyöpäpotilaiden ”yhdessä eteenpäin” -illat, taideryhmä ja läheisten keskusteluryhmä. Illoissa on mahdollisuus vertaistukeen ja keskusteluun. Usein vieraana on mielenkiintoisia asiantuntijoita. Pyrimme vastaamaan muuttuviin tarpeisiin ja toiveisiin.

Kaksi yhdistyksemme pisimpään toimineista ryhmistä ovat kirjallisuuspiiri sekä hengellinen piiri. Kuukauden 2. ja 4. keskiviikko ovat kerhopäiviämme, jolloin kahvitellun ja seuran lisäksi on aina mukana myös ulkopuolinen asiantuntija.

On tärkeää katkaista välillä arki, heittäytyä moniin uusiin kokemuksiin ja tunnelmiin. Taidekokemukset ovat kuntouttavia ja terapeuttisia omallakin paikkakunnalla. Toisaalta on juhlaa ottaa ja lähteä joukolla muuallekin teatteriin, musiikkitaapahtumiin tai näyttelyihin.

Tiedottaminen

Olemme ahkerasti liikkeellä erilai-

sisia tapahtumissa, joissa kerromme toiminnastamme ja keskustelemme ihmisten kanssa. Olemme tehneet mm. kansalaisaloitteen Lahden päättäjille suolistosyöpäseulonnan käynnistämiseksi Lahdessa. Järjestämme luentotilaisuuksia, joissa tuetaan väestön tietoa sairauksista ja rohkaistaan hakemaan apua oireisiin. Toiminnassamme huomioidaan hyvien elämäntapojen merkitys sairautta ehkäisevänä ja sairaudesta toipumista edistävänä sekä terveyttä ylläpitävänä.

Julkaisemme kaksi kertaa vuodessa SYKE-lehtisen. Syksyn lehtinen ilmestyy 15.8.2012. Se on saatavilla mm. sairaaloista, alueen apteekeista ja toimistostamme. Lehtisen tiedot löytyvät kotisivuiltamme www.etela-suomensyopayhdistys.fi. Ilmoitamme toiminnastamme myös alueen ilmaisjakelulehtien järjestöpalstoilla.

Syöpäsairaus on tutkimusten mukaan yksi suomalaisten suurimpia pelkoja. N. 30 000 suomalaista sairastuu vuosittain syöpään. Vaikka löydettyjen tapausten määrä lisääntyy, on tärkeä muistaa, että myös hoitotulokset paranevat. Suomi on joidenkin syöpäsairauksien hoitotuloksissa Euroopan parhaita. Hyvä hoito, oikea tieto ja tuki sekä ystävät

auttavat sairastunutta ja hänen lähipiiriään vaikeimman vaiheen yli.

Tule käymään ja tutustumaan toimintaamme. Toimintamme on avointa kaikille. Toivotamme myötätuulta kesään teille kaikille Muis-tike-lehden lukijoille!

*Lämmöllä,
Etelä-Suomen Syöpäyhdistys ry/
Lahden Osaston hallitus*

*Hannele Salovaara
Kuntoutussihteer, sairaanhoitaja
Lahden Osaston puheenjohtaja
Puh. 03 7510 569*

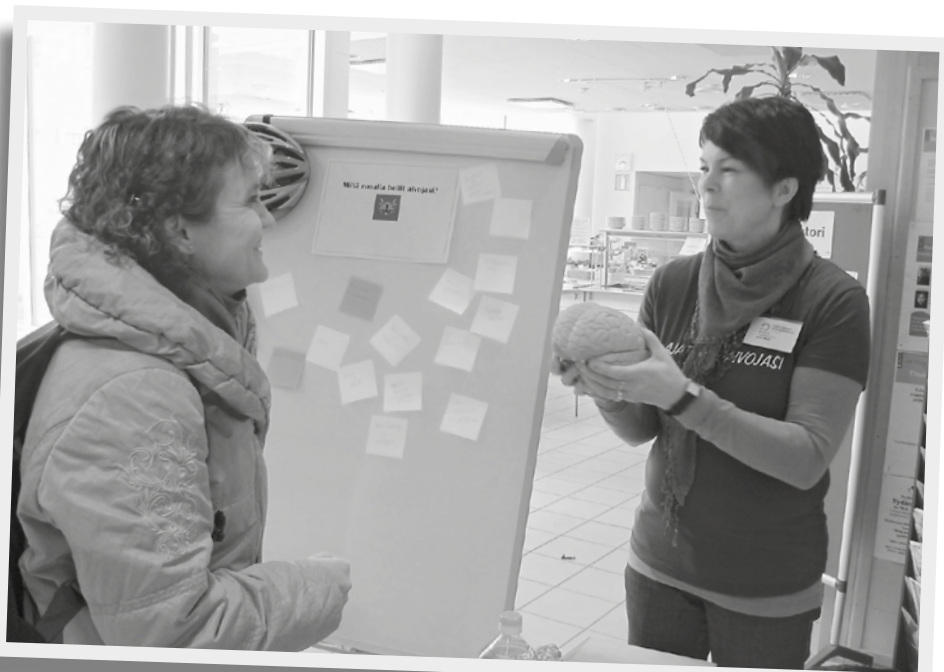
Elämäntuoksu

*Hengitä syvään kuulasta aamua,
tunnetko elämäntuoksun?
Katsele kauas taivaanrantaan,
kauas ohi pihapuiden,
ohitse oman itsesi.
Kunpa vain voisit,
voisit ja uskaltaisit
uskoa voimaan itsesäsi.*

Eija Jokinen

Kauden kuvasatoa

Alkanut vuosi on hujautanut vauhdilla uusia toimintamuotoja suunnitella ja uusia työntekijöitä haastatella ja perehdyttää.



Leea esittelee ihmisaivojen ihmeellisyyksiä aivoviikolla.

Tuleva toimitilojen vaihto on myös pitänyt työntekijät kiireisenä. Mutta kaiken kiireen keskellä olemme ehtineet iloita RAY:n jatkorahoituspää- töksistä ja tehdä myös sitä perustyötämme. Markkinakahvit on pidetty

jokaisen kuun ensimmäisenä keskiviikkona; tammikuussa aivojum- pattiin Virpin johdolla, helmikuussa terveellisestä ravinnosta meitä oh- jeisti ravitsemusterapeutti Sari Räi- sänen ja maaliskuussa kuultiin pal-



Aivoviikon kirjastotapahtuman iloiset vetäjät. Kiitos jälleen kerran Sipille ja Jokelle arvokkaasta työpanoksesta!

velusetelistä Palvelusantran Pirjo Niemisen kertomana. Huhtikuussa aiheena oli edunvalvontavaltuutus, josta kertoi Petri Valkama maistraa- tista ja toukokuussa Kati Liukkonen esitteli Terveyskioskin toimintaa.

Vertaistukitoiminta saatiin taas käyntiin helmikuussa, tällä hetkel- lä erilaisia vertaistukiryhmiä on yhteensä 10 ja lisää ollaan syksyl- lä perustamassa. Ryhmissä kokoon-

nuttiin joko vertaisten kesken tai ohjaajien johdolla kahvittelun, yh- dessäolon ja monenlaisen tekemi- sen merkeissä. Helmikuussa käytiin myös kuuntelemassa ja katselemassa loistava Katri Helenasta kertova mu- sikaali Helsingissä.

Maaliskuussa vietettiin Aivoviik- koa (vk 11). Toimistolla pidettiin Avoimet ovet, osallistuttiin Hollolan ensitietopäivään ja jaettiin aivoter-



MuistiKertut ahkeroinvat ja tuloksiä syntyi!

veys- ja muistitietoa Lahden pääkirjastolla. Virpi Veijanen piti aivoterveysluennon kirjaston auditoriossa ja esitepöydästä sai tietoa sekä esitteitä muiden työntekijöiden toimesta ja huvitusta Nuokun Sirkuksen tehokaksikon Joken ja Sipin puolesta. Aivoviikolla starttasi toimintansa myös Muistikertut; iloinen kädentaitajien porukka, joka kokoontuu ker-



ran kuussa neulomaan ja virkkaamaan yhdessä myyjäisiä yms. varten. Kiitos mukanaolijoille, vielä mahtuu mukaan tähänkin vapaaehtoistoimijoiden porukkaan.

Vuoden 2012 tikkamestaruuskisoje voiton vei Arvi. Ottelu miteltiin turvallisesti tietokonepeliversiona



Huhtikuussa tehtiin ostosreissu Vantaalle ostoskeskus Jumboon ja Showryhmämme kävi esittämässä ”Vieläkö virtaa -shown” Lahden seudun varhaiseläkeläisille. Huhtikuussa järjestettiin myös yhdistyksen ensimmäinen avomuotoinen sopeutumisvalmennuskurssi hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa.

Toukokuussa osallistuttiin Ikäihmisten palvelutori-tapahtumaan Sysmässä ja KesäMäsä-tapahtumaan Lahden satamassa. Taas sai iso määrä väkeä lisää tietoa muistista ja aivojen huoltamisesta. Kesäkuussa sitten muutetaan ja heinäkuussa lomailaan, jotta päästään taas pirteinä työn touhuun elokuussa. Syksystä on tulossa yhtä toimelias ☺

Millä ruoalla hellit aivojasi?

Aivoviikolla yleisötapauksessa kysehti kävijöiden ”aivoystävällisistä” ruokavalinnoista ja esiin nousi paljon tuttuja ruoka-aineita, kuten; kala, kana, salaatti, kasvisruuat.

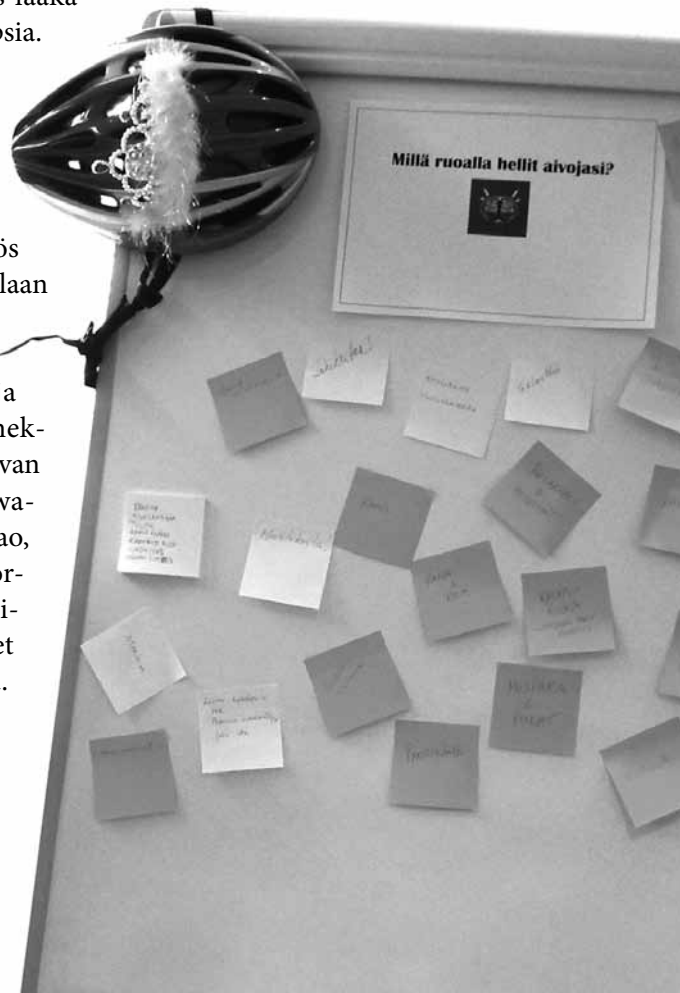
Kotimaisen metsän antamista mainittiin useimmiten mustikka ja puolukka. Juomaksi ehdotettiin kahvin lisäksi myös lääkärin määräämää snapsia.

Herkutteluun suositettiin hedelmiä ja marjoja smoothien tai rahkan muodossa ja joukossa oli myös monta tumman suklaan kannattajaa.

Hieman erikoisempiin aivoja helliviin ruoka-aineksiin katsottiin kuuluvan mm. brahmia, aswagandha, raaka kaakao, rainforest rush, cordyceps, männyn siitepöly, chia-siemenet sekä pakurikääpä.

”Raatorasvan” sijaan ruuanvalmistuksessa katsottiin hyväksi vaihtoehdoksi mm. kylmäpuristettu pellavansiemenöljy, mutta myös perinteistä voita suosittiin pieninä annoksina.

Muistutettiinpa myös, että ”Huumori on hyväksi, vaikkei syötäväksi”!



Martat 



RUOKAKURSSI MIESOMAISHOITAJILLE!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja läheiset ry järjestävät yhteistyössä Itä-Hämeen Martat ry:n kanssa **ruokakurssin miesomaishoitajille**. Kurssilla on tarkoitus Marttojen opastuksella opetella valmistamaan helppoa, hyvää ja terveellistä ruokaa. Tapaamiskertoja on kolme, 3 tuntia/kerta. Kurssi järjestetään Marttojen tiloissa, Laaksokatu 1, 15140 Lahti. Kurssille mahtuu 10 osallistujaa. Yhdistysten työntekijät pitävät tarvittaessa kurssilaisten läheisille virkistävää ohjelmaa kurssin ajan.

Kurssin ajankohta:

8.11.2012 klo 10-13

15.11.2012 klo 10-13

22.11.2012 klo 10-13

Kurssille osallistumisesta peritään 35€ omavastuuosuus/hlö. Kurssin osallistujalle sisältyy lounas jokaiseen osallistumiskertaan.

Ilmoittautumiset:

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry/
Leea Siltala puh. 050 407 2254 tai

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja läheiset ry/
Johanna Sottinen puh. 050 469 4209



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto



Uneksuu suvesta suomalainen

Uneksii suvesta suomalainen
oltuaan talvensa vanki.
Talvisen taakkansa tuntee hän sen.
Pitkään on halla ja hanki.

Raskasta kaamoksen kestäminen.
Kylmyys ja pimeys painaa.
Kuluu se suvesta unelmoiden.
Suvi vain lyhyttä lainaa.

Aurinko vallan jo vilulta vei.
Kevät näin tulla jo ehti.
Kevättä kauankaan kestänyt ei,
kun jo on koivussa lehti.

Pian jo jouduttu juhannukseen.
Mieluinen on mittumaari.
Kesäkin tuntuu jo seisahtuneen.
Valoisin päivän on kaari.

Valvomisin kuluu juhannusyö.
Nythän ei nukkua malta.
Nuorien sydämet lemmestä lyö.
Juhannustaian on valta.

Kaunis on kesä ja juhannusyö.
Lyhyt on Suomessa suvi.
Pian pois on kesä – taas talvi ja työ.
Hetkessä haihtuvi huvi.

Lämpöä, valoa varastoikaa
syvälle sydämihinne!
Pitkälti aikaa on odottavaa
uuteen taas suveen on sinne.

Toivo Lyyra

Huhtikuun kuutamoyö

Huhtikuun kuutamoyö
Muistan sen kuin eilisen
Monet täydet kuut ovat unohtuneet
Ei tämä

Äiti oli lähtenyt
kevään hyytävän kylmään yöhön
kuun valaisemalle pihalleen

Minne hän on ollut menossa
Sitä ei tiedä kukaan
Tiesikö äiti itsekään

Miten kauan hän vaelsi
Missä asti kävi
Minne yritti mennä
Ketä etsi
Miten peloissaan oli

Aamulla hänet löydettiin
palelevana omasta pihakeinustaan
vaatteet kuraisina ja keppi hukassa

Sen huhtikuisen yön kylmyys
ei koskaan lähde minusta

Tuija Idänpirtti

Aivoterveystä arkipäivää

osa 5:

AIVOT KUNTOILEMAAN

Moni kuntoilee ja huoltaa kehoaan saadakseen oman fyysisen toimintakyvyn paremmaksi. Harvempi meistä ajattelee, että myös aivot tarvitsevat kuntoilua kehittyäkseen ja voidakseen hyvin. Kuinka sitten aivokuntoilua voidaan harrastaa ja omasta aivoterveystä pitää huolta?

Pohjois-Savossa on meneillään

hanke nimeltä Aivot Narikasta. Tämän RAYn rahoittaman ja Pohjois-Savon Muisti ry:n hallinoidun hankkeen yhtenä tavoitteena on tuoda tietoa ja toimintaa aivojen hyvinvointiin sekä aivoterveysteen liittyen esiin siten, että se tavoittaa niin nuoria, keski-ikäisiä kuin vanhempiakin ihmisiä. Hanke on toteuttanut parin vuoden aikana erilaisia ryhmätoi-



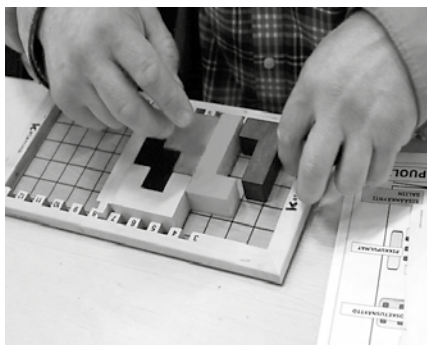
mintoja ja tapahtumia, joissa olemme tavoittaneet useita satoja aivojensa hyvinvoinnista kiinnostuneita ihmisiä.

Yhtenä mielenkiintoisena kokeluna mainittakoon Savonia ammatikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden kanssa yhteistyönä toteutettu Aivourheilutapahtuma syksyllä 2011. Tässä tapahtumassa reilu 300 osallistunutta ihmistä pääsi haastamaan mielenkiintoisten lajien ja tehtävien parissa omat aivonsa monipuoliseen toimintaan. Yksi osallistujista kommentoikin päivän

jälkeen hymyssä suin, että ”nyt on aivot hapoilla!”

Tapahtuma sai paljon positiivista palautetta ja tavoitti laajasti eri-ikäisiä kokeilemaan sekä toimimaan aivokuntoiluun liittyvien asioiden parissa. Tapahtumasta saatujen kokemusten ja palautteen myötä voitiin todeta, että tällainen aivoille suunnattu monipuolinen kuntoilutapahtuma on ensinnäkin ihmisiä kiinnostava ja toisekseen se myös antaa eväitä kotiin uusien ideoiden ja virikkeiden muodossa.

Kuten liikunnassa yleensäkin



niin myös aivokuntoilussa ja aivoterveiden edistämisessä jokaisella löytyy ne omat mielekkäät tavat toteuttaa sitä. Jotkut hakevat virkeyttä esim. liikunnasta, toiset kulttuurista ja osalle erilaiset ongelmanratkaisupelit ja -tehtävät ovat tärkeitä. Tutut harrastukset ovat hyviä ja mielekkäitä, mutta on syytä muistaa välillä kokeilla myös uusia asioita. Uuden oppiminen synnyttää aivoissa aina uusia yhteyksiä ja lisää siten aivojen kapasiteettia toimia myös muut-

tuneissa tilanteissa, kuten aivosairauksien tai -vammojen seurauksena johtuvissa aivotoiminnan häiriöissä. Koskaan ei ole liian myöhäistä tai liian aikaista alkaa pitää huolta omien aivojensa hyvinvoinnista.

Kun täällä Savossa olemme, niin olemme myös aivoterveiden perusasiat laittaneet savolaiseen muotoon. Hankkeemme toteuttamat rintanapit ovat hienosti saaneet huomiota ja kantajia osakseen. Näiden ”savonmuun rintanappiloiden” myötä toivotan kaikille lehden lukijoille aivoterveyttä edistävää loppukevättä ja aivokuntoilurikasta kesän odotusta.

Projektityöntekijä Juha Timoskainen
Aivot Narikasta -hanke
www.aivotnarikasta.fi / www.aivohuoltamo.fi (aivohuoltamosivut käynnistymässä)



Retki Saaren Joulumaahan 17.12.2012

Virittäydymme joulun tunnelmaan tekemällä retken Saaren Joulumaahan, Mäntsälään. Joulumaasta löytyy mm:

- tapahtumatori
- kahvila ja ravintolateltta
- tonttu- ja luontopolku
- talvipuutarha
- kotieläimiä
- Joulupukin paja
- joulumetsä
- kukkia ja käsitöitä



Retken hinta on 20 e/hlö sisältäen bussikuljetukset sekä sisäänpääsyn. Retki maksetaan tilisiirtona etukäteen. Ruokailu on varattu klo 12-13 (omakustanteinen). Paluumatkalla piipahdamme Levannon Kotipiirissä, jossa mahdollisuus vielä viime hetken hankintoihin.

Lähtö tapahtuu Lahden linja-autoaseman turistipysäkiltä klo 9.30, paluu samaan paikkaan n. klo 15

Ilmoittautumiset 3.12. 2012 mennessä: Nina Reimari 044 504 3030
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin

Mitä sivuvaikutuksia muistilääkkeillä on ja ovatko ne yleisiä?

Alzheimer-lääkkeiden tavallisimmat sivuvaikutukset ovat pahoinvointi, oksentelu, ripuli, ruokahäilyttömyys ja heitehuimaus. Näitä esiintyy noin yhdellä kymmenestä potilaasta. Lisäksi voi esiintyä päänsärkyä, univaikeuksia tai sekavuutta. Sivuvaikutuksia esiintyy yleensä hoidon alkuvaiheessa, ensimmäisen 1-2 viikon aikana ja usein ne hälvänevät, kun hoito jatkuu. Annoksen hitaampi nosto vähentää haittojen esiintyvyyttä. Sivuvaikutukset ovat hyvin samanlaisia kaikilla valmisteilla, mutta niiden esiintyvyydessä on potilaskohtaisia eroja. Jos sivuvaikutukset ovat hankalia tai eivät mene ohi, kannattaa keskustella lääkärin kanssa. Lääkkeen vaihto toiseen valmisteeseen voi auttaa eikä lääkityksen tehosta silti tarvitse tinkiä.

Käyvätkö muistilääkkeet kaikille?

Lääkkeet eivät valitettavasti auta kaikkia eivätkä sovi kaikille. Muista sairauksista on huomioitava vaikea astma tai keuhkohtaumatauti, äskettäin sairastettu sydäninfarkti, vaikea maksan tai munuaisten vajaatoiminta, alle 6kk sitten vuotanut vatsahaava tai tehty suolistoperaatio ja sick sinus-oireyhtymä, jos potilaalle ei ole astettu sydämen tahdistinta. Näissä tapauksissa ei Alzheimer-lääkkeitä voi käyttää tai niiden kanssa on noudatettava suurta varovaisuutta. Lisäksi on joitain yhteensopimattomia lääkkeitä tai lääkkeitä, jotka voivat vaikuttaa Alzheimer-lääkkeiden pitoisuuteen.

Pitäisikö muistilääkettä käyttää säännöllisesti?

Alzheimer-lääkettä on tarkoitus käyttää säännöllisesti, jotta sen pitoisuus hermosoluissa pysyisi tasaisena ja sen teho olisi mahdollisimman hyvä. Satunnaisesti käytetystä lääkityksestä ei ole hyötyä ja satunnainen käyttö saattaa vain tuoda esiin sivuvaikutuksia.

Mitä jos lääke unohtuu tai ottaa vahingossa tupla-annoksen?

Jos lääke joskus satunnaisesti unohtuu, ei siitä ole vielä sairauden kannalta haittaa. Unohtunut lääkeannos kannattaa ottaa mahdollisimman pian, mutta jos seuraava lääkeannos on jo lähellä, ei kannata ottaa tupla-annosta, vaan antaa unohtuneen annoksen jäädä väliin. Tarkemmat tuntirajat riippuvat lääkevalmisteen ja sen annostelusta, joten ne kannattaa kysyä omalta lääkäriltään. Useamman päivän lääketaun aikana lääkkeen vaste pääsee jo hieman laskemaan, mutta aiempi hoitotaso saavutetaan, jos lääkkeen käyttö palaa säännölliseksi.

Yksittäisestä tupla-annoksesta

ei useinkaan ole vaaraa tai vakavaa haittaa. Pahoinvointia saattaa ilmetä. Tämä on kuitenkin yksilöllistä ja riippuu luonnollisesti potilaan muista lääkkeistä. Jos pahoinvointi on voimakasta, ilmenee sydäntuntemuksia, heikotusta, sekavuutta tai tajunnantason laskua, kannattaa soittaa hälytyskeskukseen.

Kuinka pitkän tauon voi turvallisesti pitää, jotta lääkkeen teho säilyy?

Jos epäillään onko lääkityksestä potilaalle lainkaan apua, saatetaan joskus pitää 3 viikon koeluontoinen lääketauko. Tänä aikana mahdollinen toimintakyvyn heikentyminen vielä kohenee, kun lääkitys aloitetaan uudelleen. Tutkimusten perusteella on todettu, että yli 6 viikon yhtäjaksoista lääketaukoa ei kannata pitää. Lääkevaste voi heikentyä pysyvästi pitkän tauon aikana eikä sen jälkeen uudelleen aloitetun lääkityksen vaste enää palaa taukoa edeltävään tilanteeseen. Lääketaukoa ei tulisi pitää ilman lääkärin ohjeita.

Puolikuuta peipposesta...

*...västäräkistä vähäsen, pääskyselä ei päivääkään!
Kesä tulee taas keikkuen... Tässä pari kesäistä herkkua!*



KANA-PEKONIVARTAAT GRILLISSÄ

*Kanan minuuttipihvi, maustamaton
Pekonisiivuja
Tuorejuustoa, (yrtti, paprika, tms.)*

Laita kanafileille suolaa ja pippuria. Levitä tuorejuustoa pinnalle. Käänä file pituussuunnassa kaksinkerroin.

Kierrä kaksi pekoniviipaletta sen ympärille ja pistä grillitikku fileen läpi niin, että se pysyy kasassa. Metallitikkuihin mahtuu kaksi filettä peräkkäin.

Grillaa noin 15–20 min. Laita kypsät kanat vuokaan folion alle hetkeksi hautumaan. Tarjoa raikkaan salaatin kanssa.



MARENKIKAKKU

Osa 1

6 kpl keltuaista

1½ dl sokeria

vatkataan vaahdoksi

7 rkl maitoa

lisätään varovasti

120 g sulatettua voita

keltuaisvaahtoon

2 dl perunajauhoja

3 tl leivinjauhetta

Osa 2

6 kpl valkuaista

3 dl sokeria

3 tl vaniljasokeria

vatkataan kovaksi vaahdoksi

Laita uunipellille osa yksi, täytä koko pelti ja päälle osa kaksi, puolet tassaana ja puolet ”kökköinä”. Paista 175 ast, noin 25 min.

Marenki saa kauniin värin. Leikkaa vähän jäähtynyt paistos puoliksi ja laita väliin esim. kermarahkaa ja mansikoita tai valutettuja purkkihedelmiä.

Laita päällimmäiseksi ”kökköpuolikas”. Kakku on valmis tarjotavaksi – anna sen kuitenkin vähän ”vetäytyä”. Marenki on helpompaa leikata.

Ikkunat kirkkaiksi

Pese ikkunat tarpeen mukaan kerran pari vuodessa, silloin kun ne näyttävät likaisilta. Ikkunanpesu kannattaa, sillä lika vie valon tehosta jopa 40 prosenttia.

Imuroi tai pyyhi pölyt sälekaihtimista

Sulje kaihtimet. Imuroi kaihtimet molemmilta puolilta pölysuuttimella tai pyyhi ne huolellisesti kuivalla tai nihkeällä liinalla. Vältä kosteutta pyyhkimisessä, koska kaihtimet jäävät erittäin helposti laikukkaiksi.

Puhdista puitteet

Tarvitset sangon pesuliuosta varten, siivousliinan ja pesuaineeksi esim. käsiastianpesuaine. Imuroi ensin ikkunan pielet, puitteet ja ikkunalauta. Sen jälkeen pese ne kostealla siivousliinalla. Aloita puhtaimmista osista. Kuivaa tarvittaessa.

Lasit kirkkaaksi

Tarvitset sangon, ikkunapesimen tai siivousliinan, kunnollisen ikkunankuivaimen ja säämiskän tai ikkunanliinan.

Pesuaineeksi astianpesuaineen, yleispuhdistusaineen tai ikkunanpe-

suaineen. Jos et käytä pesuainetta liikaa, sinun ei tarvitse huuhdella ikkunaa.

Miten etenet

Pese lasit uloimmasta lasista alkaen, jolloin tulos näkyy paremmin eikä roiskeita synny pestyihin pintoihin.

1. Kostuta lasi melko kosteaksi ikkunanpesimellä tai liinalla.
2. Pese todella likainen ulkoruu-tu pariin kertaan ennen lastan käyttöä.
3. Vaihda likainen pesuvesi kyllin usein, niin saat puhdasta jälkeä kertapesulla.
4. Vedä kuivaimella tasaisin, yhdensuuntaisin vaaka- tai pystyvedoin. Kuivaa kuivain liinaan aina ennen uutta vetoa, jolloin jälkiä jää vähemmän. Älä paina kuivainta ikkunaa vasten liian kovaa.
5. Kuivaa lopuksi nurkat ja reunat säämiskällä, ikkunaliinalla tai talouspaperilla.
6. Pyyhi ja kuivaa ikkunalaudat.

Vinkkejä ikkunoiden pesuun

Pese silloin, kun aurinko ei paista suoraan ikkunaan. Auringon lämpö

kuivattaa lasipinnan kesken pesun.

Vedä verhot syrjään. Sinulla on nyt myös erinomainen tilaisuus ravistaa niistä pölyt ulkona tai pestä ne. Varo veden valumista lattialle tai seinille. Käytä tarvittaessa apuna varrel-

lista ikkunanpesintä. Jakkaroilla kiikkuminen lisää kotitapaturmariskiä.

Muista sulkea ikkunat pesun jälkeen huolella.

► *Lähde: www.martat.fi*

Lääkärin saneluuta

Tässä tulee päivän piristeeksi otteita kirjasta "Sydänäännet kuuluneet lapsesta saakka" (Mervi Marttila)

- Potilas on turkulainen mies, ei muuta vikaa.
- Eilen kotona vasara pudonnut vasempaan silmään. Outoa tunnetta tämän jälkeen
- Potilas kertoo kotona esiintyvän runsasta karkailua.
- Vaimon oksentelu hävisi iltapäivällä, samoin mies.
- Potilaan pää iskeytyi tuulilasiin ja kie-rähti siitä maahan.
- Jalkapallo mennyt vasempaan korvaan.
- Korvat hämmöttävät heikosti vaiku-n takaa.
- Luultavasti siis potilaalla ei selkärantaan viittaavaa.
- Lisäksi pari koepalaa paluumatkalla patologiille.
- 4600 kg painava vastasyntynyt.
- Perjantaina jalka jäänyt sänkyyn ja kaatunut parkettiin.
- Kouluterveydenhoitaja juuri mitattu, pituus 131, paino 45.
- Käy kerran viikossa kaupassa linja-au-ton kanssa.
- Omatoimisesti kaatuilee kotonaan.
- Ruokaa potilas saa pojaltaan, joka on pakastimessa.
- Potilas on oikeakätinen ja oikeajal-kainen.

Virkattu kassi



Novita Huopanen Lampola

- › Suunnittelija Susanna Mertsalmi
- › Koko Huovutetun kassin korkeus on noin 45 cm + kahvat
- › Langanmenekki Novita Huopanen Lampola (026) Liinu 200 g
- › Virkkuukoukku Novita nro 7 tai käsialan mukaan
- › Mallivirkkaus Virkkaa ohjeen mukaan

Virkkaa aloitusketjuksi 80 ketjusilmukkaa (kjs) ja sulje renkaaksi 1 piilosilmukalla (ps).

1. krs: virkkaa 1 kjs ja virkkaa siten 1 kiinteä silmukka (ks) jokaiseen s:aan. Sulje kerros 1 ps:lla kerroksen ensimmäiseen ks:aan = 80 ks.

2. krs: virkkaa 10 kjs, *jätä 1 s väliin ja virkkaa seuraavaan s:aan 1 ks, 10 kjs*, toista *-* vielä 10 kertaa. Kerrokselle tuli 13 kjs-kaarta. Käänä työ.

3–8. krs: virkkaa 14 kjs, 1 ks edellisen kerroksen viimeiseen kjs-kaareen, *10 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-

kaareen*, toista *-* vielä 11 kertaa. Kerrokselle tuli 13 kjs-kaarta. Katkaise lanka ja jätä kappale odottamaan. Virkkaa toinen samanlainen kappale, mutta älä katkaise 8. krs:n lopussa lankaa vaan yhdistä kappaleet seuraavasti:

9. krs: virkkaa 1 ps odottamaan jätetyn kappaleen viimeksi virkatuun ks:aan ja etene kjs-kaaren puoleen väliin 5 ps:lla, 1 ks kaareen, *10 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen*, toista *-* vielä 11 kertaa. Olet nyt tämän kappaleen lopussa. Virkkaa 1 ks toisen kappaleen kjs-kaareen,

10 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen, toista *-* vielä 11 kertaa, 4 kjs ja 3-pylväs kerroksen ensimmäisen kjs-kaaren juureen.

10–16. krs: 1 ks kaareen, *10 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen*, toista *-* vielä 23 kertaa, 4 kjs ja 3-pylväs kerroksen ensimmäisen kjs-kaaren juureen.

17–18. krs: 1 ks kaareen, *8 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen*, toista *-* vielä 23 kertaa, 3 kjs ja 1 pitkä-pylväs kerroksen ensimmäisen kjs-kaaren juureen.

19–20. krs: 1 ks kaareen, *6 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen*, toista *-* vielä 23 kertaa, 2 kjs ja 1 p kerroksen ensimmäisen kjs-kaaren juureen.

21–22. krs: 1 ks kaareen, *4 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen*, toista *-* vielä 23 kertaa, 1 kjs ja 1 puolipylväs kerroksen ensimmäisen kjs-kaaren juureen.

23. krs: 1 ks kaareen, *1 kjs, 1 ks seuraavaan kjs-kaareen*, toista *-* vielä 23 kertaa ja 1 puolipylväs kerroksen ensimmäisen kjs-kaaren juureen.

24. krs: 3 kjs (= 1 p), virkkaa 1 p jokaiseen edellisen krs:n kjs:aan ja sulje krs 1 ps:lla 3. kjs:aan = 25 p.

25. krs: 3 kjs (= 1 p), virkkaa 1 p jokaiseen edellisen krs:n p:een ja sulje krs 1 ps:lla 3. kjs:aan = 25 p.

26. krs: 3 kjs (= 1 p), virkkaa 1 p joka toiseen edellisen krs:n p:een ja sulje krs 1 ps:lla 3. kjs:aan = 13 p. Katkaise lanka, pujota se viimeisen kerroksen silmukoihin ja kiristä reikä umpeen. Päättä langanpää hyvin. Virkkaa vielä kahvuihin ja kahvoja edeltäviin kjs-kaariin 1 krs kiinteitä silmukoita. Virkkaa kahvaa edeltävään kjs-ketjuun 8 ks (virkkaa ensimmäinen ks kaarien yhtymäkohtaan), kahvaan 1 ks jokaiseen s:aan ja vielä kahvan jälkeen kjs-ketjuun 8 ks (viimeinen ks kaarien yhtymäkohtaan). Katkaise lanka. Virkkaa toiseen kahvaan ks:t samalla tavalla.

Viimeistely: Huovuta kassi pesukoneessa. Käytä kirjopesuohjelmaa 40 °C ja tavallista pyykinpesuainetta. Laita kassin sisään lisäksi 2 pyyhettä. Eri pesukoneissa villa voi huopua eri tavalla. Kassi voi olla pesun jälkeen epämääräisen näköinen möykky, mutta se pitää muotoilla oikeisiin mittasuhteisiin voimakkaasti vetämällä ja käsillä muotoilemalla. Valmiille kassille suositellaan käsinpesua.

› Ohjetiedustelut Novita (040)1782266 ma ja ke 10-14

› Lankatiedustelut www.novita.fi, Novita (05)744 3335 ma-pe 9-16

Ongelmia...

Einsteinin Arvoitus

Samalla kadulla on viisi taloa, joista jokainen on eri väriinen. Jokaisen talon omistaja on eri kansallisuutta.

Talojen omistajista jokainen juo eri juomaa, polttaa eri merkkistä savuketta ja omistaa eri lemmikkieläimen.

Kenelläkään ei siis ole samaa lemmikkiä, kukaan ei juo samaa juo-

maa, polta samaa savukemerkkiä eikä ole samaa kansallisuutta kuin toinen.

Kysymys kuuluu: **”Kuka omistaa kalan?”**

Einstein kirjoitti tämän 1900-luvulla. Hän väitti, että 98% maapallon väestöstä ei pysty ratkaisemaan sitä.

Kuulu sinä siihen 2%:iin, joka pysyy!

Faktat:

- Britti asuu punaisessa talossa.
- Ruotsalaisella on koiria lemmikkeinä.
- Tanskalainen juo teetä.
- Vihreä talo on valkoisen talon vasemmalla puolella.
- Vihreän talon omistaja juo kahvia.
- Henkilö, joka polttaa Pall Mallia, kasvattaa lintuja.
- Keltaisen talon omistaja polttaa Dunhillia.
- Henkilö, joka asuu keskimmissä talossa, juo maitoa.

- Norjalainen asuu ensimmäisessä talossa.
- Henkilö, joka polttaa Blendiä, asuu kissan omistajan naapurissa.
- Henkilö, jolla on hevonen asuu sen naapurissa joka polttaa Dunhillia.
- Henkilö, joka polttaa Bluemastersia, juo olutta.
- Saksalainen polttaa Princeä.
- Norjalainen asuu sinisen talon naapurissa.
- Henkilöllä, joka polttaa Blendiä, on naapuri joka juo vettä.

Bussikuski

Olet bussikuski. Ensimmäisellä pysäkillä bussin sisään astuu 13 ihmistä. Seuraavalla 5 tulee sisään ja 3 lähtee pois. Seuraavalla pysäkillä tulee 8 lisää ja 11 lähtee. Sitten sisään tulee 9 ja 1 lähtee. **Mikä oli bussikuskin nimi?**

Mikä luku

Olen 3-numeroinen luku. Kymmeniä minulla on viisi enemmän kuin ykkösiä. Satoja minulla on kahdeksan vähemmän kuin kymmeniä. **Mikä luku olen?**

Vastaukset:
Einsteinin arvoitus Saksalainen
Bussikuski: Oma nimesi
Mikä luku: 194

Arvoituksia:

1. Mikä on tien viittana Kulkurin valssissa?
2. Mikä pelasti Mikki Hiiren merihädästä?
3. Missä laulussa korsuissa pelataan nakkia, raminää?
4. Kuka tyttö nuori ja viehkeä on?
5. Missä kaupungissa liikutaan kun ”Sanot hiljaa näkemiin”?
6. Minkä nimisiltä markkinoilta isä toi kotiin väärän vitosen?

Vastaukset:
1. Tähtinen taivas ja kuutamoyö
2. Suomen jouksen
3. Eldankajärven jää
4. Katinka
5. Moskovassa, Moskovan valot
6. Käkisalmen markkinoilta

KESÄKUU:

6.6.2012 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.30 *yhdistyksen (vanhalla) toimistolla HÄMEEN-KATU 9 a 23*. Kesäjuhla. Seuraavat markkinakahvit syyskuussa 2012.

VK 24 **MUUTTO**. Muistiyhdistyksen toimisto muuttaa! *UUSI OSOITE: VAPAUDENKATU 8 A, 15110 LAHTI*. Uudet tilat ovat kätevästi torin reunalla, samassa talossa sijaitsee mm. SPR:n toimitilat. Ovela on sumneri, jota soittamalla avaamme oven ylhäältä käsin. Toimisto on 5. kerroksessa, talossa on pieni hissi. Matkalla on muutama porras. Jos käytössäsi on liikunnan apuvälineitä tai tarvitset muuten apua portaissa, soita toimistolle niin tulemme auttamaan.

19.6.2012 tiistaina **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Muistikertut tapaavat *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti)* kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Neulomme, virkkaamme yms. myyjäisiin sekä ilahdutamme tuotoksilla laitoksessa asuvia läheisiä. Uudet tulijat ilmoittautuminen Virpille p. 044 304 3001

26.6.2012 tiistaina **Kesäretki Kärkölään**. Retki starttaa *Lahden linja-autoaseman turistipysäkiltä* klo 9.45. Paluu takaisin klo 15.45. Ohjelmassa vierailu Kärkölän kirkkoon ja Huovilan historialliseen puistoon. Retken hinta 10 €/hlö, käteismaksu. Retki täynnä.

28.6.2012 torstaina **Kesäkahvit + Avoimet ovet** klo 12.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti. 5 krs.* (huomioi kesäkahvien muuttunut päivä!) Tule tutustumaan Muistiyhdistyksen uusiin tiloihin, tarjolla kahvit ja mahdollisuus pieneen askarteluun. Tervetuloa!

HEINÄKUU:

LOMA; toimisto kiinni, ei päivystystä 9.7.-22.7.2012

ELOKUU:

22.8.2012 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Muistikertut tapaavat *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti)* kädentaitojen, kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Neulomme, virkkaamme yms. myyjäisiin ja näin keräämme varoja jäsenten

virkestystoimintaan. Uudet tulijat ilmoittautuminen Virpille p. 044 304 3001

23.8.2012 torstaina **Grilli-ilta Parinpellossa** klo 16.30-19.30. *Parinpellontie 173, 16710 Hollola*. Tervetuloa saunomaan, uimaan ja viettämään mukavaa iltaa yhdessä. Ilmoittautuminen toimistolle 21.8.2012 mennessä. Yhteiskuljetusta ei järjestetä, mutta jos tarvitsette kuljetusta niin ottakaa yhteyttä toimistolle, Leea Siltala 050 407 2254, Nina Reimari 044 504 3030, Petra Behm 044 727 3010

27.-29.8.2012 ma-ke **Risteily Tukholmaan**. Matkataan Silja Symphonyllä Tukholmaan, jossa kaupunkikiertoajelu paikallisen oppaan opastuksella, vierailu Drottningholmin linnassa ja halukkailla mahdollisuus jäädä ostoksille keskustaan. Bussi mukana koko matkan ajan. Katso tarkemmat tiedot matkasta s. 7.

SYYSKUU

4.9.2012 tiistaina *Muistiasioiden palvelupiste* klo 13.00-14.00 **Mari-anckammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti**. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muis-

tiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

5.9.2012 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00 Tule mukaan uudistuneeseen jäsentapaamiseen. Tapaamme *uusissa toimitiloissamme (Vapaudenkatu 8 A, 5 krs.)* kahvin ja yhdessäolon merkeissä. Kahvipannu kuumana klo 12.30-14.00; poikkeaa kahville kun sinulle parhaiten sopii! Yleiset asiat tiedotamme n. klo 13.00. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

11.9.2012 tiistaina **Muistikerho** klo 14.00-15.00 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs, Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

Avomuotoinen **Sopeutumisvalmennuskurssi** lähiaikoina muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen *Wanhassa Herrassa*. Tarkemmat tiedot kurssin aikataulusta, ohjelmasta ja hakemisesta; Leea Siltala p. 050 407 2254 ja Nina Reimari p. 044 504 3030

VK 36-39 **Kirpputoripöytä** *Cetorissa* (Saimaankatu 54, 15140 Paavola). Yhdistykselle varattu pöytä numero 51. Pöydästä saadut tuotot käytetään yhdistyksen toimintaan ja jäsenten virkistykseen. Lahjoituksia voit tuoda toimistolle (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti) kesäkuun 18. päivän jälkeen (EI välillä 9.-22.7.2012).

VK 38 **MUISTIVIikko** 17.-21.2012 järjestämme:

17.9.2012 maanantai **Avoimet ovet** klo 12.00–15.00 *Yhdistyksen toimistolla* (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti). Tervetuloa kahville ja tutustumaan toimintaamme!

19.9.2012 keskiviikko **Muistitanssit** klo 12.30–15.00 *Kasisalilla* (Sammonkatu 8, 15140 Lahti). Tule päivätansseihin Kasisalille. Ohjelmassa tanssia orkesterin tahtiin, arpajaiset ja pientä ohjelmaa. Tanssin lomassa voit nauttia kahvit. Kahvilan ja arpajaisten tuotto käytetään jäsenten virkistysrahastoon.

21.9.2012 perjantai **Muistipäivä Harjulassa** klo 13.00–15.00 (*Harjulankatu 7, 15150 Lahti*). Muistipäivä järjestetään yhteistyössä muiden

järjestöjen kanssa. Tarkempia tietoja ohjelmasta muistiyhdistyksen toimistolta syksymmällä: Leea Silta 050 407 2254 ja Nina Reimari 044 504 3030

24.9.2012 maanantaina **Muistikertut** klo 13.00–15.00. Muistikerho tapaavat *yhdistyksen toimistolla* (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti) kädentaitojen, kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Neulomme, virkkaamme yms. myyjäisiin ja näin keräämme varoja jäsenten virkistystoimintaan. Uudet tulijat ilmoittautuminen Virpille p. 044 304 3001

LOKAKUU

VK 40 **VANHUSTENVIikko** 1.-5.10.2012, järjestämme:

2.10.2012 tiistaina klo 13.00–15.00 **Esteetön viestintä -luento** *Lahden Diakonialaitoksen Betel-salissa, Siibeliuksenkatu 6 B, Lahti*. Hannele Merikoski Esteetön viestintä -projektista kertoo viestinnän esteistä ja siitä miten voimme arjessa erilaisin keinoin viestiä toisillemme paremmin. Kahvitarjoilu. Ilmoittautumiset 25.9.2012 mennessä Elisa p. 050 569 6311

2.10.2012 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

3.10.2012 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30–14.00 Tule mukaan uudistuneeseen jäsentapaamiseen. Tapaamme *yhdistyksen toimistolla* (Vapaudenkatu 8 A, 5 krs.) kahvin ja yhdessäolon merkeissä. Kahvipannu kuumana klo 12.30–14.00; poikkea kahville kun sinulle parhaiten sopii! Yleiset asiat tiedotamme n. klo 13.00. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan tuttuja.

4.10.2012 torstaina **Syysaskartelu** klo 13.00–14.30. *Yhdistyksen toimistolla* (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti). Mahdollisuus askarrella jottain pientä mukavaa kotiin viemiseksi ja samalla voit nauttia kahvia. Tervetuloa! Ilmoittautumiset Elisa p. 050 5696311 tai Virpi p. 044 304 3001

9.10.2012 tiistaina **Muistikerho** klo 14.00–15.00 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs, Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muis-

tikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana

17.10.2012 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00–15.00. Muistikerho tapaavat *yhdistyksen toimistolla* (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti) kädentaitojen, kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Neulomme, virkkaamme yms. myyjäisiin ja näin keräämme varoja jäsenten virkistystoimintaan. Uudet tulijat ilmoittautuminen Virpille p. 044 304 3001

25.10.2012 torstaina klo 18.00 **Yhdistyksen syyskokous**, *yhdistyksen toimistolla Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti, 5 krs*. Tervetuloa!

MARRASKUU

6.11.2012 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

7.11.2012 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30–14.00 Tule mukaan uudistuneeseen jäsentapaamiseen. Tapaamme *yhdistyksen*

toimistolla (Vapaudenkatu 8 A, 5 krs.) kahvin ja yhdessäolon merkeissä. Kahvipannu kuumana klo 12.30-14.00; poikkea kahville kun sinulle parhaiten sopii! Yleiset asiat tiedotamme n. klo 13.00. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

8.11. 15.11. 22.11. **Marttojen ruokakurssi miesomaishoitajille** klo 10.00–13.00. *Marttojen tilat; Laaksokatu 1, 1540 Lahti.* Omavastuuosuus 35€/hlö, sisältää lounaan ja tarvittaessa läheiselle ohjelmaa kurssin ajaksi. Katso tarkempi ilmoitus sivulta 39. Ilmoittautumiset ja lisätiedot: Leea Siltala p. 050 407 2254

13.11.2012 **Muistikerho** tiistaina klo 14.00–15.00 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs, Lahti.* Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

14.11.2012 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00–15.00. Muistikerho tapaavat yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A, 15110 Lahti) kädentaitojen, kahvin, tekemisen

ja auttamisen merkeissä. Neulomme, virkkaamme yms. myyjäisiin näin keräämme varoja jäsenten virkistystoimintaan. Uudet tulijat ilmoittautuminen Virpille p. 044 304 3001

Avomuotoinen **Sopeutumisvalmennuskurssi** lähiaikoina muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen *Wanhassa Herrassa.* Tarkemmat tiedot kurssin aikataulusta, ohjelmasta ja hakemisesta; Leea Siltala p. 050 407 2254 ja Nina Reimari p. 044 504 3030

JOULUKUU

Joulumyyjäiset yhdessä lähialueen yhdistysten kanssa. *SPR:n tiloissa Vapaudenkatu 8.* Tarkempi päivämäärä ja aika ilmoitetaan Muistilehdessä ja myyjäisistä tiedotetaan lisäksi myös yhdistyksen markkinakahveilla.

5.12 keskiviikkona **Markkinakahvit.** klo 12.30–14.00 Tule mukaan uudistuneeseen jäsentapaamiseen. Tapaamme *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A, 5 krs.)* kahvin ja yhdessäolon merkeissä. Kahvipannu kuumana klo 12.30-14.00; poikkea kahville kun sinulle parhaiten sopii! Yleiset asiat tiedotam-

me n. klo 13.00. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

11.12 tiistaina **Muistiasioden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti.* Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

11.12.2012 tiistaina **Muistikerho** klo 14.00–15.00 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs, Lahti.* Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

17.12.2012 maanantaina **retki Saarén Joulumaahan Mäntsälään** klo 9.30-15.00. Retken hinta on 20€, sisältäen bussikuljetuksen ja sisäänpääsyn. Ruokailu on omakustanteinen. Katso tarkemmat tiedot s. 45. ilmoittautumiset 3.12.2012 Nina Reimari p. 044 504 3030

MUUTA OHJELMAA SYYSKAUDELLA 2012

Sopeutumisvalmennus: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta alueella asuville muistisairail-

le, joilla on diagnosoitu muistisairaus viimeisen 1-2 vuoden sisällä ja heidän omaisilleen. Kurssi kestää kolme iltapäivää. Syksyn aikana järjestetään kaksi kurssia; syys- ja marraskuussa. Kurssit pidetään *hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti)*. Tiedustelut ja ilmoittautumiset; Leea Siltala p. 050 407 2254 ja Nina Reimari p. 044 504 3030

Vertaisryhmätöiminta:

Järjestämme vertaisryhmätapaamisia muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen; kahvitte- lua, yhdessä oloa ja tekemistä sekä keskustelua.

Jos olet **yli 65-vuotias** muistisairas tai omainen ja olet kiinnostunut vertaisryhmätöiminnasta, ota yhteys Leea Siltala p. 050 407 2254 tai Nina Reimari: p. 044 504 3030 Jos olet **alle 65-vuotias** muistisairas tai omainen ja olet kiinnostunut vertaisryhmätöiminnasta, ota yhteys Petra Behm p. 044 727 3010

PääOma -hankkeen ryhmätöiminta:

Jos olet alle 75-vuotias lähiaikoina muistisairauteen sairastunut tai sinulla on muistiongelmia aivotapah- tuman kautta ja olet kiinnostunut PääOma-hankkeen kognitiivises-

ta ryhmäharjoittelusta ota yhteys; Virpi Veijanen p. 044 304 3001 tai Elisa Ahonen p. 050 569 6311

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen **Muistiluotsi järjestää vertaistukiryhmän** henkilöille, jotka ovat luovuttaneet omaisensa pitkäaikaishoittoon tai omainen on menehtynyt. Ryhmä alkaa elokuussa Muistiyhdistyksen toimistolla, Vapaudenkatu 8 A, Lahti. Tiedustelut ja ilmoittautumiset Muistiluotsiohjaaja Nina Reimari, puh. 044 5043030, Leea Siltala, puh. 050 407 2254

Järjestämme vertaisryhmätointa muistisairaiden omaisille Päijät-Hämeen kuntien alueella. Ne henkilöt, jotka tuntevat tarvitsevänsä vertaistukea omassa elämäntilanteessaan ottakaa yhteyttä muistiluotsiohjaajiin toimistolla.

Oletko kiinnostunut vapaaehtoistyöstä muistisairaiden parissa? Ota rohkeasti yhteyttä niin kerromme lisää. Tiedustelut Leea Siltala, puh. 050 407 2254

YHTEISTYÖKUMPPANIT TIEDOTTAVAT

Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry järjestää erilaisia ret-

kiä ja myös meidän yhdistyksen jäsenillä on mahdollisuus osallistua niihin. Ilmoittautumiset Johanna Sottinen, puh. 050 4694209

Kesäteatteriretki *Valkeakoskelle* torstaina 12.7.2012. Tutustuminen Visavuoreen, jossa Emil Wikströmin ja Kari Suomalaisen näyttely ja ruokailuna keittolounas. Lounaan jälkeen kesäteatteriesitys, musikaali Villit Vuodet, joka on kertomus Vexi Salmen elämästä. Väliajalla kahvitarjoilu.

Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä klo 8.45 (mikäli Vääk-systä ainakin kuusi osallistujaa bus-si ajaa sen kautta), Hämeenkosken Koskikartano n. klo 9.15. Paluu Lahteen n. klo 18.30
Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja läheiset yhdistyksen jäsenille hinta 50€ ja muille 60€.

Sitovat ilmoittautumiset 30.5.2012 mennessä Johanna Sottiselle, puh. 050 469 4209. Maksu 30.5 mennessä tilille FI52 1367 3000 103001, viit-teeksi teatteri ja osallistujien nimet.

Maaseutupäivä yhteistyössä Marttojen kanssa

Keskiviikkona 25.7.2012 *Leipäläntie 118, Kärkölä*. Aloitamme päivän klo 12.00. Tarkemmat ajo-ohjeet ilmoittautuneille. Luvassa lounas

ja hyväntuulista ohjelmaa. Päivän päätteeksi kahvit.
Hinta 15€. Ilmoittautumiset Johanna Sottinen 31.5 mennessä, puh. 050 469 4209

Hair-musikaali Lahden kaupunginteatteri

Lauantaina 6.10.2012 klo 13.00.
Paikalla tulisi olla klo 12.30. Hinta Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja lä-

heiset jäsenille 36€ ja muille 42,50. Ilmoittautumiset Johanna Sottinen 6.9.2012 mennessä, puh. 050 469 4209, maksu 6.9.2012 mennessä tilille FI52 1367 3000 103001, viit-teeksi maksuun musikaali ja osallistujien nimet.

MUISTIVIIKON (VKO 38) TAPAHTUMAT

AVOIMET OVET, maanantaina 17.9.2012 klo 12.00–15.00 yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8A, 5 krs, Lahti). Tervetuloa tutustumaan uusiin tiloihimme ja yhdistyksen toimintaan kahvikupposen äärellä.

MUISTITANSSIT, keskiviikkona 19.9.2012 klo 12.30–15.00 Kasialilla, Sammonkatu 8, Lahti. Musiikista vastaa Puolustusvoimien Varusmiessoittokunnan viihdeorkesteri. Luvassa mukavaa ohjelmaa, kahvila sekä arpajaiset, joiden tuotto kohdistetaan jäsenten virkistysrahastoon. Ilmainen sisäänpääsy. Tervetuloa nauttimaan hyvästä musiikista ja iloisesta yhdessäolosta!

MUISTIPÄIVÄ HARJULASSA, perjantaina 21.9.2012 klo 13.00–15.00 Harjulankatu 7, Lahti. Muistipäivä järjestetään yhdessä Harjulan setlementti ry:n, P-H Omaishoitajat ja Läheiset ry:n ja Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Tarkempi ohjelma selviää myöhemmin. Lisätietoja Leea Siltala, puh. 050 407 2254 ja Nina Reimari, puh. 044 504 3030





- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



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

Vapaudenkatu 8 A 6a
5. krs
15110 Lahti

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