

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2013 (talvi-kevät)



Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

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

Puheenjohtaja

Jouni Helén
Puh. 045 340 6995

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

Taloudesta vastaava/tilitoimisto

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

Päivystysajat

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. 050 569 6311

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys.....	4
Päätoimittajan tervehdys	5
Muistiluotsin tervehdys.....	6
PääOman tervehdys	8
Muistikummi Irina	10
Punainen Risti tukee omaishoitajana jaksamisessa.....	12
Muistikoordinaattoritoiminta	
Peruspalvelukeskus Aavan alueella	14
Viestintä kaipaa virikkeitä.....	16
Hyötyä ja iloa vapaaehtoistoiminnasta.....	19
Terveiset Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksestä	22
Kauden toimintaa	26
Runonurkka	32
Aivoterveystestä arkipäivää:	
Liiku muistisi hyväksi	34
Lääkäri vastaa	36
Iriksen keittiössä.....	40
Aivojumppaa.....	42
Ajankohtaista asiaa	46
Tapahtumat	50

Kansikuva ja taitto: Tuomo Veijanen

Painatus: M&P Paino, Lahti 2012

Hyvät jäsenet!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry on tehnyt työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi jo vuodesta 1988 lähtien. Yhdistyksen perustamisen aikoihin yhdistyksemme tunnettiin nimellä Päijät-Hämeen Dementiayhdistys ry. Nykyiseen muotoonsa nimi muutettiin vuonna 2010. Yhteenvetona kuluneista vuosista voi ylpeydellä todeta, että yhdistyksemme on tehnyt hyvää ja vaikuttavaa työtä oman asiakaskuntansa hyväksi. Yksi syy onnistuneen vaikuttamistyön taustalla on mielestäni se, että meillä on ollut onni saada joukkoihimme sitoutuneita ja asiallemme omistautuneita ihmisiä. Yksi tällainen on Timo Sorri. Timo on ollut yhdistyksemme hallituksen jäsen jo lähes 20 vuoden ajan ja hänellä on ollut paljon annettavaa hallitustyöskentelyymme. Timon nyt jättäessä hallitustyöskentelyn tahdon julkisesti kiittää häntä siitä panostuksesta, jonka hän on yhdistyksemme hyväksi tehnyt. Kiitos Timo! Samalla toivotan uudet hallituksemme jäsenet Tarja Suomalaisen ja Pirkko Vuorenmaan sydämellisesti tervetulleiksi yhdistyksemme hallitustyöskentelyyn.

Ensi vuosi tulee olemaan yhdistyksellemme juhluvuosi, sillä ensi vuonna tulee kuluneeksi 25 vuotta Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen perustamisesta. Tulemme luonnollisesti juhlistamaan merkkipäivää. Itse juhlatapahtumasta ja ajankohdasta informoimme myöhemmin vuoden 2013 puolella. Muutoin jatkamme työskentelyämme entiseen malliin eli siten, että voimme 25 vuoden päästä jälleen ylpeänä todeta ”tehneemme jälleen hyvää ja vaikuttavaa työtä”.

Toivotan Teille kaikille hyvää alkavaa vuotta 2013.

Jouni Helén

Arkea ja juhlaa!

Käsissäsi on jälleen yhdistyksemme jäsenlehti Muistike, jossa on koottuna menneen syksyn tapahtumia, tulevan talven ja kevään suunnitelmia ja ajankohtaista asiaa muistiasioihin liittyen. Kiitos kaikille lehden tekemiseen osallistuneille vapaaehtoisille kirjoittajille ja yhteistyökumppaneille! On ilo tehdä lehteä, joka on palautteen perusteella palvellut lukijoitaan hyvin. Kehittämishdotuksia ja juttuideoita otetaan mieluusti vastaan tänne toimistolle.

Uusissa toimitiloissamme Vapaudenkadulla olemme nyt olleet puolisen vuotta, ja iloksemme asiakkaat ovat löytäneet hyvin uudet tilamme. Toimiston ”viisikko”, Leea, Elisa, Nina, Petra ja Virpi ovat saaneet olla aktiivisesti työntouhussa koko syksyn Muistiluotsin ja PääOma-hankkeen terveisistä voit lukea tarkemmin tämän lehden sivuilta, mitä on kussakin hankkeessa tehty. Muistiluotsissa puuhailevat Nina, Petra ja Leea ja PääOmaa luotsaavat Elisa ja Virpi.

Yhdistyksemme 25-vuotisjuhlavuotta vietetään aktiivisen vaikuttamisen ja tiedottamisen merkeissä ja tietenkin myös arkisessa aherruksessa alueen muistisairaiden ja heidän omaistensa hyväksi. Syksyllä yhdistyksemme 25-vuotista taipaletta muistetaan juhlinnan merkeissä, mistä tiedotamme sitten lisää lähemmin.

Hyviä lukuhetkiä lehden parissa sinulle, toivottavasti teistä jokainen löytää lehtemme tapahtumapalstalta itselleen sopivan osallistumisen mahdollisuuden!

Valoisia talven hetkiä toivottaa

Virpi

Muistiluotsin tervehdys

Muistiluotsi on toiminut viime huhtikuusta RAY:n kohdennetun avustuksen turvin. Leea kokeneena konkarina on uurastanut perheyttääkseen meidät uudet (Nina ja Petra) työntekijät Muistiluotsin ihmeelliseen maailmaan. Kesäkuussa muutto uusiin toimitiloihin sai hetkellisesti päät entisestään pyörälle, mutta heinäkuussa saatiin hieman hengähtää ennen syksyn suhinoita.

Kulunut puolivuotinen on käytetty tehokkaasti, jotta Muistiluotsiverkoston yhteinen laatulupaus täytyisi; on solmittu uusia yhteistyösuhteita, ylläpidetty entisiä, rekrytoitu ja koulutettu vapaaehtoistyöntekijöitä, järjestetty virkistystoimintaa sekä perustettu uusia vertaistukiryhmiä, unohtamatta jo olemassa olevia ryhmiä. Tietoa muistiin liittyvistä asioista ja aivoterveystiedosta on viety ahkerasti eteenpäin erilaisten tapahtumien, messujen ja yksittäisten luentojen muodossa.

Pääsääntöisesti toiminnasta saatua palaute on ollut erittäin positiivista ja se tietysti rohkaisee yrittämään vielä uutterammin. Jonkin verran on kuitenkin tullut palautetta myös siitä, että toiminta on keskittynyt liiaksi Lahteen. Tämän olemme myös tiedostaneet ja lähitulevaisuudessa pyrimme olemaan näkyvillä enem-

män myös ympäristökunnissa. Pohjatyötä tämän eteen on jo tehtykin.

Muistisairauksien määrän kasvu näkyy paitsi jäsenmäärän nousuna, myös jokapäiväisessä työssämme. Tarvetta erilaisille vertaistuen muodoille on yhä enenevässä määrin ja ohjausta sekä neuvontaa kaivataan niin puhelimitse, sähköpostitse kuin kasvotustenkin. Muistisairaus ei kosketa pelkästään sairastunutta, vaan on kaikkien ympärillä olevien ihmisten asia. Siksi asiaa tulisikin lähestyä laajemmasta näkökulmasta, huomioiden kuitenkin jokaisen yksilölliset tarpeet.

Tehtävä ei ole yksinkertainen, eikä läheskään aina löydy yhtä oikeaa ratkaisua muistisairauden mukanaan tuomiin moninaisiin haasteisiin. Toisaalta ongelmat on luotu ratkaistaviksi, ja yhteisapelillä sekin onnistuu. Positiivisia puolia pitää kaikesta huolimatta muistaa pohdita ja ilahduttavaa tässä yhteisessä asiassa on se, että myös kiinnostus muistiasioihin ja aivoterveystien vaikeutta kasvavan ja tämä tietysti on tärkeää terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyyn kannalta.

*Yhdessä olemme enemmän!
Terveisin, Nina*



MUISTA MYÖS HEITÄ, JOTKA EIVÄT PYSTY ITSE MUISTAMAAN.

Tilaa dementiaopotilaiden tarvitsemat tuotteet suoraan kotiin dementiaonlineshop.com -verkkokaupasta! Ensimmäinen verkkokauppa joka keskittyy erityisesti dementiaopotilaiden hyvinvointiin välittäen tuotteita ja apuvälineitä dementikoille. Osa tuotteista sopii hyvin myös senioreiden käyttöön.

NYT
AVATTU!



VERKKOKAUPPA

WWW.DEMENTIAONLINESHOP.COM

PääOman tervehdys

PääOman syksy on ollut vauhdikas ja monenmoisia käänteitä täynnä. Pääasiassa olemme keskittyneet uusien asiakkaiden rekrytointiin ja haastatteluun ja alkuvuodesta alkavien ryhmien ja arviointiprosessin suunnitteluun. Kohderyhmänä hankkeessa on alueen alle 75 v. muistisairauteen sairastuneet, joiden sairaus on lievässä vaiheessa sekä n. 50-75 vuotiaat, joiden muistiongelmien ovat kehittyneet aivotapahtuman (aivoinfarkti/aivoverenvuoto) seurauksena.

Asiakkaita haettiin Päijät-Hämeen alueelta lehti-ilmoituksin ja yhteistyökumppaneiden kautta. Hakijoita tulikin ihan kiitettävästi reilut parikymmentä. Hankkeen hakijat haastateltiin ja heistä muodostettiin useampia ryhmiä, joissa Instrumental Enrichment –materiaalia kokeillaan. Ryhmät aloittavat alkuvuodesta 2013. Ryhmät muodostettiin pääasiassa diagnoosin perusteella. Jaottelua tehtiin myös iän ja oireiden perusteella. Pyrkimyksenä oli tuoda mukaan myös vertaistuellinen näkökulma; ryhmissä olisi tarkoitus viihtyä muutenkin kuin vain tehtäviä tehden. Aiempi kokemus on

osoittanut, että ryhmähenki on tärkeä ”tsemppari”.

Odotamme innolla uusien ryhmien alkua. Yksi ryhmä meillä on pyörinyt koko ajan. Tämä ”Muistiryhmä” on ns. testiryhmä, jonka ansiota koko PääOma hanke on. Tästä aktiivisesta ja innokkaasta ryhmästä saamamme kokemuksen perusteella osaamme olettaa, että Instrumental Enrichment on toimiva menetelmä myös muistin kuntouttamisessa. Muistiryhmä jatkaa siis edelleen toimintaansa, tosin ryhmän kutsumanimi vaihtui eräällä ryhmäkerralla, kun totesimme porukassa, että uusiin ryhmiin verrattuna tällä ryhmällä on huima etumatka ja että ilman ryhmäläisiltä saatua palautetta koko PääOmaa ei olisikaan. Näin tärkeä porukka ansaitseekin siis arvoisensa nimen, joten Muistiryhmästä tuli ”Johtoryhmä” ☺

Hakuprosessin aikana huomasimme, että hakijoita tuli enemmän AVH-puolelta. Tätä olimme osanneet odottaakin. Näkyisikö tässä se, että muistisairauteen sairastunut ei niin helposti mielletä aktiiviseksi kuntoutujaksi, kun taas esimerkiksi aivoinfarktin saaneille kuntout-

taminen ja kuntoutuminen on selvästi osa prosessia. Me PääOmassa pyrimme nostamaan tätä kuntoutuspuolta esiin ja korostamme muistisairauteen sairastuneen omaa roolia aktiivisena kuntoutujana. Taudin etenevästä luonteesta huolimatta (tai nimenomaan juuri siksi!) kuntoutus kannattaa ja aivoista sekä muutenkin itsestä on entistä tärkeämpää pitää hyvää huolta. Samaten toivomme, että kuntouttamisen käsite laajenee myös AVH-puolella, usein kun kuntoutuksen ajatellaan koskevan vain fyysistä kuntouttamista. Kognitiiviselle kuntoutukselle on kysyntää ja tarvetta!

Tulevana keväänä toimintamme keskittyy ryhmätoiminnan ympärille. Kevätkauden harjoitteluprosessia myös arvioidaan, jotta saadaan kaikki kokemus ja havainnot talteen tulevaa varten. Ulkoisen arvioin-



nin toteuttaa Kuntoutussäätiön arviointi- ja koulutusyksikkö. Kevään harjoittelujakson jälkeen olemmekin sitten viisaampia jatkoon suhteen. Meillä on paljon suunnitelmia; ajatuksena on mm. testata menetelmää laajemmin muistiongelmien parissa ja luoda toimintamalli menetelmän levittämiseksi. Näiden ajatusten parissa painimme sitten tulevan vuoden 2013.

Kiitos kuluneesta vuodesta ja innokkain mielin kohti tulevaa vuotta 2013!

Elisa ja Virpi

Muistikummi Irina

*Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n
vuoden 2013 Muistikummiksi lupautui
laulaja Irina.*



Mikä on muistikummi?

Muistikummina voi toimia julkisuu-
desta tuttu henkilö, joka on kiinnos-
tunut muistiin ja aivoterveysten liit-
tyvistä asioista. Muistikummi antaa
kasvonsa ja nimensä Päijät-Hämeen
Muistiyhdistyksen käyttöön tärkeän
asian puolesta puhumiselle.

Muistikummi voi olla esimerkik-

si mukana yhdistyksen markkinoin-
nissa tai hän voi halutessaan tulla
mukaan Muistiyhdistyksen tapah-
tumiin.

Haluamme lämpimästi kiittää Iri-
naa, että hän rohkeasti otti vastaan
yhdistyksen historian ensimmäisen
Muistikummi tittelin vuodelle 2013.
Alla Irinan terveisiä lukijoille!

Miksi lähdit mukaan Muistikummiksi?

Mummoni eli viimeiset vuoten-
sa dementia kanssa ja sitä oli aika
rankkaa seurata sivusta. Myös puoli-
soni isoäidillä on jo useamman vuo-
den ollut samainen sairaus.

On mahdotonta tietää miltä tun-
tuu, kun oma muisti alkaa temp-
puilla ellei hetkellisiä "mitä mun
pitikään tehdä/sanoa" hetkiä laske-
ta. En kuitenkaan usko, että se olisi
yhden tekevä tunne. Kukaan tuskin
menettää kykyään muistaa vapaa-
ehtoisesti.

Miten pidät huolta omasta aivoterveystesi?

Rakastan liikuntaa. Erityisesti lenk-
keily on minun juttuni, mutta nautin
suunnattomasti myös kunnon rää-
kistä ryhmäliikuntatunneilla. Omaa
koordinaatiokykyään on kiva haas-

taa. Lenkkien aikana ajatukset täyt-
tyy uusista ideoista, moni ongelma
löytää ratkaisunsa ja mieli puhdis-
tuu. Tulee hyvä olo!

Syön myös tosi paljon kasviksia,
marjoja ja hedelmiä. Uskon ja toi-
von, että hyvä ruoka tekee hyvää
myös aivoille!

Onko jotain vinkkejä tai terveisiä lukijoille, miten omista aivoistaan kannattaisi huolehtia arjen kiireiden keskellä?

Elän itse pienten lasten aikataulutta-
maa arkea, joten ymmärrän kyllä, et-
tei aina ole mahdollisuutta ottaa ai-
kaa itselleen. Mutta mikäli päivässä
on mahdollista nipistää pieni hetki
niin ulkoilma piristää aina. Pienikin
lenkki riittää aivojen tuuletukseen.

Tosin eipä nuo pikku päikkärit-
kään pahaa tee, jos unet on jääneet
lyhyiksi tai olleet katkonaisia.

Punainen Risti

tukee omaishoitajana jaksamisessa

Suomen Punainen Risti aloittaa omaishoitajien tukemisen Lahdessa ja Asikkalassa.

Omaishoitajille tarjotaan virkistystä, vertaistukea, ryhmätoimintaa sekä koulutusta omaishoitajien toiveiden mukaan. Tavoitteena on omaishoitajien hyvän elämänlaadun ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen.

Omaishoitajien toiveita selvitetään yhteistyössä kunnan/kaupungin kanssa. Omaishoidon tuen saajat saavat postitse kotiinsa kyselyn ja muut voivat hakea kyselylomakkeen esimerkiksi apteekista, muistiyhdistyksestä tai muistihoitajalta. Toiminta on tarkoitettu kaikille omaistään tai läheistään hoitaville riippumatta siitä, kuuluvatko he omaishoidon tuen piiriin. Tulevaisuudessa yhteistyötä pyritään tekemään paikallis-

la tasolla myös muiden järjestöjen ja toimijoiden kanssa.

Vapaaehtoisen tärkeä rooli

Omaishoitajia tukevat Suomen Punaisen Ristin koulutetut vapaaehtoiset. Vapaaehtoiset suunnittelevat ja käynnistävät toimintaa yhdessä SPR:n omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä Anna-Maria Haatanen kanssa.

Ensimmäiset vapaaehtoiset koulutettiin mukaan toimintaan 1–2.12.2012. Koulutus oli Lahdessa. Järjestötietoutta ja ryhmänohjaamistaitoja sisältävä koulutus oli avoin kaikille omaishoitajien tukemisesta kiinnostuneille.

Omaishoitajien tukena 20 vuotta

Vuonna 2013 Suomen Punaisen Ristin omaishoitajien tukitoiminnalla on tuettu omaishoitajia 20 vuotta. Merkkivuotia juhlistetaan eri puolilla Suomea paikallisilla ja

valtakunnallisilla juhlatilaisuuksilla. Samalla tehdään näkyväksi omaishoitajien tekemää arvokasta työtä. Tällä hetkellä Suomen Punaisen Ristin omaishoitajia tukevaa toimintaa on Punaisen Ristin kahdeksan piirin alueella, yhteensä 42 osastossa. Toimintaa rahoittaa Raha-automaattiyhdistys.

Jos olet kiinnostunut toiminnas-

ta vapaaehtoisena tai omaishoitajana, ota yhteyttä! Olet sydämellisesti tervetullut mukaan!

Anna-Maria Haatanen

Omaishoitajien tukitoiminnan aluetyöntekijä

SPR, Hämeen piiri

040-135 8870

anna-maria.haatanen@punainenristi.fi

ettonet

MUISTIN VIRKISTYKSEEN

Myymälät:

Ruoholahdenranta 5, Helsinki
Raitiovaunut 6 ja 9
puh. 0400 125 320

Hämeenkatu 10, Lahti
puh. 03 781 7996

Verkkokauppa sivuillamme

www.ettonet.fi

Allakkakello
Neiti Aika

GSM-pöytäpuhelin
Santra

Cubline älypeli



Ja paljon muita tuotteita

Muistikoordinaattoritoiminta Peruspalvelukeskus Aavan alueella

Syksyinen tervehdys Teille Muistike -lehden lukijat! Peruspalvelukeskus Aavan alueella on aloitettu muistikoordinaattoritoiminta, jossa sain aloittaa työt elokuun alusta 2012. Työskentelen Nastolan, Iitin ja Hartolan alueella. Jossakin vaiheessa myös Sysmän alue saattaa kuulua työalueekseni. Toisena muistikoordinaattorina toimii Titta Lindén Orimattilan seudulla. Hänen työalueensa ovat Orimattila, Pukkila ja Myrskylä.

Muistikoordinaattoritoiminta on Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän alueella uutta. Koordinaattoritoimintaa on valtakunnallisesti ollut jo toiminnassa muutamia paikkakuntaa mainitakseni Helsingissä, Espoossa, Kouvolan seudulla ja Jämsässä. Kaiken kaikkiaan meitä muistikoordinaattoreita on suomen maassa reilut 30.

Peruspalvelukeskus Aavan muistikoordinaattoritoiminta on yhtenä osana Muistipoliklinikkatoimintaa. Aavan alueella on meidän muisti-

koordinaattoreiden lisäksi kaksi kokaikaista ja yksi osa-aikainen muistihoitaja. Geriatriin palvelut ostetaan geriatri Ulla Parviaiselta.

Mitä me muistikoordinaattorit sitten teemme, on usein kuultu kysymys. Karkeasti jaoteltuna muistihoitajan ja -koordinaattorin työ jakautuu niin, että muistihoitajat hoitavat diagnoosivaiheen tutkimukset ja siihen liittyvät työt. Puolestaan meidän koordinaattoreiden vastuulle kuuluvat perheet, joissa on jo muistisairausdiagnoosi tehty.

Muistikoordinaattori Eeva-Liisa Salmista lainaten, "rinnalla kulki - diagnoosivaiheesta aina pitkäaikaishoitoon asti - koordinoi perheen tarvitsemia tukipalveluita moniammatillisesti yli hallintakuntatarajojen."

Koordinaattoritoiminnan pääasiallinen tavoite on tukea muistisairaana kotona asumista ja selviytymistä sekä tukea omaisen jaksamista. Toimintaan kuuluvat muistisai-

raan henkilön kontrollitutkimukset, omaisten ohjaus ja neuvonta sekä ongelmatilanteiden selvittäminen. Yhtenä tukimuotona ovat ensi-
topäivät, joita järjestämme alueella tarpeen mukaan. Myös hoitohenkilökunnan koulutus ja opiskelijoiden mentorointi kuuluvat työhömmme.

Olen itse saanut työskennellä sosiaali- ja terveysyhtymän alueella pitkän rupeaman muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa, lähtien perusterveydenhuollon demensiaosastolta. Lisäksi olen saanut olla kehittämässä alueella muistisai-

raiden parissa tehtävää työtä erilaisissa kehittämishankkeissa. Jonkun aikaa sain olla myös erikoissairaanhoidossa muistisairaiden kuntoutusohjaajana. Tuntuu, että nyt ympyrä on sulkeutunut, ja olen saanut palata takaisin perusterveydenhuoltoon, niin kovasti mielenkiintoisen ja mukavan työn pariin.

Tätä työtä tehdessäni olen saanut huomata kuinka tärkeää on laaja-alainen ja vahva yhteistyöverkosto, jotta muistisairasta ja hänen perhettään voi auttaa parhaalla mahdollisella tavalla. Oikein mukavaa loppusyksyn aikaa ja Joulun odotusta kaikille ☺ Meitä muistikoordinaattoreita voi tavoitella alla olevista numeroista.

*Valkeaa Joulua odotellen
Eva Koskimaa*

*Nastola/Iitti/Hartola alue
Eva Koskimaa
044-7297248 (voi tavoitella arkisin
9-15.00 välisenä aikana)*

*Orimattila/Myrskylä/Pukkila alue
Titta Lindén
044-7297631
(puhelinaika arkisin 8-9.00)*

**koordinaattoreiden
vastuulle kuuluvat
perheet, joissa on
jo muistisairaus-
diagnoosi tehty**

Viestintä kaipaa virikkeitä

*Esteetön viestintä
– yhteinen asia -hanke*

Käsite esteettömyys liitetään kuseimmiten yksilön mahdollisuuteen liikkua ja toimia esteettömästi. Avain-säätiö on lähtenyt kehittämään yhdessä yhteistyökumppaneidensa kanssa viestinnän ja vuorovaikutuksen esteettömyyttä. Viestintä on hankalaa ja oikein ymmärretyksi tuleminen haastavaa. Jokaisen tulisi kiinnittää enemmän huomiota omaan tapaansa olla keskinäisessä vuorovaikutuksessa.

Kun puheessa tai puhutun ymmärtämisessä on eri syistä johtuen haasteita, voidaan käyttää puhetta tukevia ja korvaavia viestintäkeinoja kuten kehon kieltä, ilmeitä, eleitä, viittomia, kuvia, esineitä tai piirtämistä. Esimerkiksi henkilöistä ja paikoista puhuttaessa muis-

tia ja ymmärtämistä voidaan tukea näyttämällä valokuvia. Ympäristöä voidaan selkiyttää kuvittamalla tai kuvia voidaan käyttää toiminnan ohjaamiseen. Piirtäminen on myös erinomainen keino rytmittää puhetta ja lisätä tarkkaavuutta.



Projektityöntekijämme ovat olleet mukana muun muassa ikääntyville tai muistisairaille tarkoitetuissa yksiköissä Nastolassa Manna ry:ssä ja Lahden diakoniasäätiön Marie-kodissa kehittämässä yhteistyössä työntekijöiden kanssa hyviä käytäntöjä.

Kehittämistyötä on tehty kouluttamalla, mallintamalla ja valmistamalla materiaalia sekä analysoimalla videoiden avulla omaa työtä. Arjen hoitotyössä on ennen kaikkea kiinnitetty huomiota yksilön erilaisiin viestinnän tarpeisiin ja asiakkaan kohtaa-

miseen ja kunnioittamiseen.

On havaittu miten tärkeää on tukea ikääntyvän ihmisen omatoimisuutta ja aktiivisuutta, jotta toimintakyky pysyisi yllä. Kun asukas voi itse esimerkiksi viikata vaatteet kaappiinsa tai napittaa villatakkinsa ja osallistua omaan arkeensa, pysyy elämä mielekkäämpänä. Aukkaissa on havaittu piristymistä, omatoimisuuden lisääntymistä ja aktiivisuuden kasvua.

Viestintä tarvitsee virikkeitä, ja virikkeitä saadaan aikaan myös yhdessä toimimalla ja osallistumalla. Tutkimuksissa on todettu, että vanhukset haluavat olla aktiivisia omassa elämässään. Aukkaat voivat keskustelukumppaneita, apua silloin kun sitä tarvitaan, kannustavaa ja innostavaa ilmapiiriä sekä henkilökunnan arvostusta. (Dialogi 1/2008)

Ikääntyvillä ihmisillä on tallella monenlaisia taitoja, jotka sujuvat, kun toimintaan kannustetaan. On esimerkiksi hämmästyttävää, kuinka upeita neulepuseroita on syntynyt, kun aukkaat ovat saaneet puikot ja lankaa käteensä. Karjalan piirakoiden rypytys ja kaulimen käyttö on monella ”selkäytimessä” ja sujuu hienosti. Kynsien lakkaus ja käsi-

hieronta asukkaiden kesken on ollut mukavaa ja rentouttavaa. Hyödyksi on käytetty myös erilaisia taiteen muotoja. Vaikka sanat olisivatkin välillä hukassa, niin sivellin tekee kaunista jälkeä ja luo värien loistoa. Runot ja laulut sekä liikunta ja yhdessäolo, kirvoittavat mieleen hyviä muistoja ja hyvää mieltä. Myös kokemukset erilaisilta retkiltä, kuten onkireissulta, taidenäyttelystä, torilta, mustikkametsästä tai ihan vain kukkien istutuksesta saatetaan muistaa pitkään, ja niistä syntyy keskustelua. Kun tapahtumista vielä otetaan valokuvia, kuinka hauskaa niitä onkaan esitellä myös ystäville ja omaisille.

Esteettömyys tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen ja elämyksiin yksilöiden erilaisista ominaisuuksista riippumatta. Esteetön viestintä-hanketta tukee Raha-automaattiyhdistys vuosille 2011–2014. Avain-säätiö tarjoaa myös aiheeseen liittyvää koulutusta ja valmistaa puhetta tukevaa ja korvaavaa materiaalia.

Tarja Nikkilä

Esteetön viestintä projektipäällikkö

Saimaankatu 18 B, Lahti

tarja.nikkila@avainsaatio.fi

050 5524413

www.avainsaatio.fi

Hyötyä ja iloa vapaaehtoistoiminnasta

Vapaaehtoistoiminnan ja vertaistuen informaatio- ja kehittämiskeskus KansalaisAreenassa on tutkittu, että puolet suomalaisista on kiinnostunut vapaaehtoistoiminnasta.



Aktiivinen ihminen voi hyvin ja luo toiminnallaan hyvinvointia lähiyhteisöihin ja yhteiskuntaan. Osallisuus lisää kuulumisen tunnetta sekä antaa mahdollisuuksia itsensä toteuttamiseen ja vaikuttamiseen. Monimuotoinen kansalaistoiminta tarjoaa runsaasti aktiivista paikallista toimintaa ja vaikuttamismahdollisuuksia. Tulevaisuuden innovaatiot syntyvät verkostoissa – toimijoiden, kulttuurien ja eri sektoreiden kohdattaessa.

Päijät-Hämeäisiltä kartoitettiin tietoja vapaaehtoistoiminnasta syksyllä 2011. Vastaajat kokivat vapaaehtoistoiminnan tärkeäksi ja mielekkääksi toiminnaksi. Vapaaehtoistoiminnassa vastaajia kiinnosti toisten auttaminen, itselle tärkeisiin asioihin vaikuttaminen ja mielekäs tekeminen. Vastaajat ilmaisivat hyvin konkreettisesti halunsa toimia vapaaehtoistoiminnassa. Samanaikaisesti monet yhdistykset kaipaavat toimintaansa uusia vapaaehtoisia. Kyselyn mukaan Päijät-Hämeeseen kaivataan Kumppanuuskeskusta va-



paaehtoistoiminnan koordinoitiin, asukkaiden kohtaamispaikaksi ja tiedon jakamiseksi.

Päijät-Hämeen Sosiaaliturvayhdistys ry on saanut Raha-auto-maattiyhdistyksen rahoituksen Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskus-hankkeen toteutukseen vuosille 2012–2015. Tavoitteena on eri tahojen kanssa yhdessä tiivistää ja lisätä asukkaiden sosiaalisia verkostoja, vahvistaa yhteisöllisyyttä ja kohentaa kuntalaisten hyvinvointia. Yhteistyötä ja kumppanuutta halutaan tiivistää yhdistysten, kuntatoimijoiden, oppilaitosten, kuntalaisten ja yritysten välillä. Hanke toimii koordinaattorina ja mahdollistajana yhteistyön käynnistämisessä sekä toiminnan juurruttamisessa. Hankkeessa kootaan karttaa josta voi nähdä ja löytää vapaaehtoistoimin-

taa koordinoivat tahot. Kartta löytyy vielä tänä vuonna 2012 kumppanuusverkosto.fi sivustolta.

Päijät-Hämeessä toimii Vapaaehtoistoiminnan verkosto, jonka tehtävänä on koota yhteen vapaaehtoistoimintaa koordinoivia tahoja, jakaa tietoa vapaaehtoistoinnasta ja toteuttaa yhdessä vapaaehtoisten rekrytointeja, koulutusta ja virkistystä. Päijät-Hämeessä voi toimia hyvin erilaisissa vapaaehtoistoiminnan tehtävissä yhden kerran tapahtumista aina vuosia kestäviin sitoutuviin suhteisiin. Vapaaehtoisena voi toimia niin lasten, nuorten, aikuisten kuin ikäihmistenkin kanssa. Liikunta, ympäristönsuojelu ja eläimet ovat myös merkittävä vapaaehtoistoinnassa kiinnostava kohde.

Vapaaehtoisuus antaa sisältöä elämään niin saajalle kuin antajal-

lekin. Vapaaehtoisena voi valita arvomaailmalleen sopivan kohteen ja toiminnan. Vapaaehtoistoimintaa koordinoidaan yhdistyksissä, seurakunnissa ja kuntasektorilla. Monet kunnat ovat kirjanneet omaan strategiaansa yhteistyön yhdistysten ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa kuntalaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Vapaaehtoistoiminta on merkittävä syrjäytymisen estäjä ja hyvinvoinnin edistäjä.

Euroopan komission määrittelee vapaaehtoistyön tarkoittavan kaikkea vapaaehtoista toimintaa, joka voi olla virallista, vapaamuotoista tai epävirallista ja jota toteutetaan henkilön omasta vapaasta tahdosta ja harkinnasta, oman motivaation

perusteella ja ilman ansaitsemistarkoitusta. Vapaaehtoistyö hyödyttää yksittäistä vapaaehtoistyöntekijää, yhteisöjä ja koko yhteiskuntaa. Se on lisäksi väline, jota henkilöt ja yhteisöt käyttävät inhimillisten, sosiaalisten, sukupolvien välisten ja ympäristöön liittyvien tarpeiden täyttämässä ja ongelmien ratkaisemisessa, ja sitä toteutetaan usein voittoa tavoittelemattoman järjestön tai yhteisöperustaisen aloitteen tukemiseksi. Vapaaehtoistyö ei korvaa ammatillisia, palkallisia työllistymismahdollisuuksia, mutta se hyödyttää yhteiskuntaa.

*Helena Haaaja
Projektipäällikkö*

Kuvat: stock.xchng



Terveiset **Kanta-Hämeen** *Muistiyhdistyksestä!*

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys ry viettää vuonna 2013 20-vuotisjuhlavuottaan. Yhdistys on ensimmäisiä Muistiliiton paikallisyhdistyksiä ja sen toiminta-alueeseen kuuluvat Hämeenlinna, Riihimäki, Forssa, Hattula ja Janakkala.

Kuluneen 20-vuotiskautensa aikana yhdistys on tuottanut monenlaisia toimintaa ja käynnistänyt erilaisia kehittämisprojekteja muistisairaiden ihmisten ja heidän omaistensa tukemiseksi. Näitä projekteja ovat olleet; Kuntoutusohjaus vuosina 1993–1996, Kotimiespalvelu vuosina 1998–2007, Kuntoutuspalvelu vuosina 2006–2008 ja Valu-projekti vuosina 2009–2011.

Yhdeksi merkittävimmistä projekteista osoittautui Kotimiespalvelu-projekti, joka toi konkreettista tukea muistisairaiden ja heidän omaistensa arkeen. RAY-rahoituksen loputtua toiminta jatkuu edelleen hankkeessa toimineiden hoitajien yksityisyrittäjyyden kautta.

Toinen yhdistyksellemme mer-

kittävä asia on, että kehittämisprojektina vuosina 2006–2011 toiminut Kanta-Hämeen Asiantuntija- ja tukikeskus Muistiluotsi on 1.1.2012 alkaen jatkanut toimintaansa RAY:n jatkuvan toiminta-avustuksen (Ak) turvin. Tämä toiminta-avustus turvaa järjestölähtöisen auttamistyön jatkumisen muistisairaille ja heidän omaisilleen Kanta-Hämeessä.

Muistiluotsissa toimii tällä hetkellä kaksi työntekijää, aluekoordinaattori Pirkko Lehtonen ja muistiasiantuntija Taina Laakso. Kanta-Hämeen Muistiluotsi on yksi 17:sta valtakunnallisen Muistiliiton koordinoimasta Asiantuntija- ja tukikeskuksesta ja sen toimintaa kehitetään jatkuvasti yhteistyössä yhdistyksen toiminta-alueen muistisairaiden ja heidän omaistensa tarpeita kuunnellen.

Yhdistyksen toimintaa suunnataan muistisairaiden ja omaisten lisäksi alan ammattilaisille ja ns. suurelle yleisölle. Kanta-Hämeen Muistiyhdistys järjestää alueellaan seuraavaa toimintaa:

Tietoluuri; ohjausta ja neuvontaa



Kuva: Markku Wiik

muistiin, palveluihin, kuntoutukseen, lomiin jne. liittyvissä asioissa

Muistikahvilat; toimivat tällä hetkellä kuudessa eri paikassa Hämeenlinnan alueella. Toimintaa laajennetaan vuonna 2013 Hattulaan, Riihimäelle ja Hausjärvelle. Muistikahviloiden tavoitteena on aivoterveysteen, muistiin ja muistisairauksiin liittyvän tiedon jakaminen, sekä aivoterveysteen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen.

Muistipiirit ja muistitreenit; toiminnan tavoitteena on muistin ja aivoterveysteen edistäminen mukavan yhdessäolon ja erilaisten tehtävien parissa.

Luennot eri järjestöille; eri yhdistykset voivat tilata muistiin ja aivoterveysteen liittyviä luentoja muistiyhdistykseltä matkakustannusten hinnalla.

Vertaisryhmät: tavoitteena on tarjota samanlaisessa elämäntilanteessa oleville ihmisille yhdenvertaista ja vastavuoroista kokemusten ja tiedon vaihtoa. Vertaisryhmiä on sekä muistisairaille että omaisille. *Muistisakki;* ikääntyneiden muistisairaiden ja heidän omaisten vertaisryhmä, *Silmu;* vertaisryhmä työikäisille muistisairauteen sairastuneille ihmisille. Lisäksi on vertaisryhmiä muistisairaankin aikuisille lapsille ja hiljattain muistisairaus diagnosoitujen saaneiden puoli-

soille. Uusia ja erilaisia vertaisryhmiä käynnistetään tarpeen mukaan.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys tekee yhteistyötä alueen kuntien, järjestöjen ja seurakuntien kanssa. Yhdistys on mukana myös Kanta-Hämeen Ikäkaste 2 Pitsi -hankkeessa, joka kehittää ikäihmisten palveluja Kanta-Hämeen alueella.

Yhdistys etsii jatkuvasti uusia vapaaehtoistoimijoita toimintaan mukaan ja järjestää yhteistyössä eri tahojen kanssa omaishoitajien vertaisohjaajakoulutuksia ja muistitreenaajakoulutuksia.

Yhteistyötä vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi tehdään Hämeenlinnan kaupungin ja seurakunnan Vapaaehtoiskeskus Pysäkin kanssa.

Yhteistyö Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa on aina ollut mutkatonta ja rakentavaa. Yhteinen loma kesällä 2013 Kangasalla Apilan kylpylässä vain tiivistää yhteistyötä ja antaa alueemme omaishoitajille mahdollisuuden virkistykseen ja kokemusten vaihtoon samassa elämäntilanteessa olevien ihmisten kanssa.

Kanta-Hämeen Muistiyhdistys toivottaa Hyvää Uutta Vuotta kaikille Muistikkeen lukijoille!

*Yhteistyöterveisin Muistiluotsin ”tytöt”
Pirkko Lehtonen ja Taina Laakso*

”*Voe tokkiisa! Miehä unohin tykätä
veispuukis ko Martta laitto, et hää o
tulos miulle huomen päiväkohveelle!*”



Kauden toimintaa

*Kesäkuussa
toimistomme muutti
Vapaudenkadulle,
josta löytyy mm.
hieno takka*

*Kesäretkellä
Kärkölen Huovilan
puistossa oli
kesäisen vihreää*



Uudet avarammat tilat ovat osoittautuneet mieleisiksi ja toimiviksi. Muuttopuuhan jälkeen tehtiin virkistävä kesäretki Kärköleen, jossa saimme ihastella vanhan ajan kartano-tunnelmaa.

Elokuun viilenevistä illoista yksi vietettiin Parinpelossa saunoen, seurustellen ja makkaraa maistellen.

*Grillimestari Antero
huolehti kaikille
halukkaille makkarat
Parinpellon grilli-
illassa*

Menneitä muistellen

*Puolivuotinen on kulunut jälleen
touhukkaissa merkeissä. Ennen
kesälomia koeteltiin lihasvoimia
oikein urakalla, kun toimisto
muutettiin Hämeenkadun tiloista
Vapaudenkadulle.*



*Elokuussa käytiin porukalla
Tukholmassa.*

*Tanssikengille oli käyttöä 8-salilla
järjestetyssä Muistitansseissa*



Samaisessa kuussa ehdittiin myös Ruotsin risteilylle. Sanonta kuuluu, että reissussa rähjäntyy, mutta vellovasta aallokosta huolimatta takaisin palasi joukko virkeitä matkalaisia tuliaisina tax-free ostosten lisäksi myös annos Ruotsi-tietoutta.

Syksy otettiin vastaan tanssah-telemalla 8-salilla Varusmiessoittokunnan viihdeorkesterin tahdittamana. Samassa yhteydessä koeteltiin myös arpaonnea – Kiitos kaikille arpajaisvoittoja lahjoittaneille!

Lokakuun loskia pakoiltiin toimistolla syysaskartelun merkeissä. Syys-lokakuussa pidettiin myös kirpputoripöytää Ceterissa, johon saimme runsaasti lahjoituksia jäseniltä. Vaate- ja tavaralahjoitusten paljoudesta johtuen tuottoa kertyi oikein mukavasti ja kiitollisena tästä suunnittelemme jo seuraavan vuoden virkistysantia.

Marraskuussa Muistiyhdistys järjesti miesomaishoitajille kokkurssin yhteistyökumppaninaan

Itä-Hämeen Martta-piiri ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry. Kokkitaitojen karttumisen lisäksi osallistujat saivat myös julkisuutta, kun ESS kirjoitti asiasta jutun paikallissanomiin.

Vertaistukiryhmät ovat kesää lukuun ottamatta pyörineet kaiken aikaa ja osal-

listujia on riittänyt niistä jokaiseen. Ryhmissä on mm. harjoiteltu käden taitoja, rassattu aivonystyröitä, muisteltu menneitä, paistettu piirakoita, bingottu, pelattu mölkkyä ja käyty keilaamassakin. Touhun ja tohinan ohella on muistettu myös välillä rentoutuakin.

Joulukuussa saimme kunnian kutsua vuoden ravitsemisvaikuttajaksi valitun ravitsemusasiantuntija Raisa Valveen, joka antoi ajankoh- taista tietoa ravitsemukseen liittyen

Lahden kaupungin kirjastossa. Asiantuntijoita on saatu esittäytymään myös markkinakahveille ja heitä tullaan kuulemaan jatkossakin.

Viime aikoina olemme tehneet kovasti töitä saadaksemme uusia vapaaehtoisia mukaan toimintaan – ja tässä onkin onnistuttu melko mukavasti. Muistikertut ovat ahkeroineet koko syksyn kutoen ja virkaten upeita taidonnäytteitä. Pipot, huivit, lapaset, sukat ym. ovat olleet valtaisan ihastelun kohteena niin toimis-



tolla kuin myyjäisissäkin. Vapaaehtoistoiminnan muotoja on mietitty paljon, ja iloksemme voimme todeta, että toimintaan voi antaa panoksensa varsin erilaisin tavoin – vaikkapa osallistumalla ryhmän vetämiseen tai leipomalla herkkuja ryhmäläisten iloksi.

Syksyn tullen ryhmissä askarrettiin vuodenaikaan sopivia töitä

Muistikerttujen lämpimiä ja pehmoisia kädentuotoksia

Muistiyhdistys järjesti Muistitanssit 8-salilla 19.9.2012. Tanssin pyörteiden välissä pidettiin myös arpajaiset, joihin tavaroita lahjoittivat seuraavat tahot:

- | | | |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------|
| • Optiminäkö | • Instrumentarium | • Gift Duetto Oy |
| • Laukku Forum | • Ice Kiss | • bm International Oy |
| • Foto Halme | • Kello ja kulta K.J. Kauko | • Tallink Silja Oy |
| • Handelsbanken | • Maria Drockila Oy | • Lahden kaupunginteatteri |
| • Ihopiste | • Kauneusstudio Pirjo Sirkiä | • Apteekki Trio |
| • Vakuutusyhtiö Pohjola | • Matka-Vekka, Lahti | • Viking Line |
| • Sinuhe | • Kino liris | • Kampaamo Savon |
| • Keskusapteekki, Lahti | | • yksityiset lahjoittajat |

Muistiyhdistyksen väki kiittää sydämellisesti kaikkia lahjoittajia! Arpajaisten tuotto käytetään kokonaisuudessaan Muistiyhdistyksen jäsenille suunnattuun toimintaan.



Sana lämmin lähentävi

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

Ei sanat sanoen kulu,
puhumalla puutukana!

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

Ehk' ei puute puhujista,
kumminkin kuuntelijoista.

Sana paha painostavi;
moitittu matalin mielin.
Tora paljonki pahensi,
parjattu pahalla miellä.
Omp' on kiitos kiihottavi,
tuki tunnustamisella.

Toivo Lyyra

Kirkkotiellä

Jouluaamu varhain.
Uni vielä parhain.
Kirkkomatka eessä.
Herää vasta reessä.

Tie vie poikki pellon.
Kilke aisakellon.
Kuukin metsän takaa
valoansa jakaa.

Eessä kirkkomäki.
Jalkautuu jo väki.
Täyttää kirkonpenkin,
paikan viimeisenkin.

Iloviesti taivaan
yltää maiseen vaivaan.
Enkel taivaan kaikka
juhlaa, joulun aikaa.

Kotiin kirkkotiellä.
Kaikki juhلاميellä.
Leijuu lumihuntu.
Joulun juhlatuntu.

Toivo Lyyra

TEATTERIIN



NISKAVUOREN NAISET

- Balladi intohimosta, rakkaudesta ja pettymyksistä -

LAHDEN KAUPUNGINTEATTERISSA

PERJANTAINA 26.4.2013 KLO 13

Liput 30 euroa

(sisältää väliaikatarjoilun)

Sitovat ilmoittautumiset 3.4.2013 mennessä;

Nina Reimari puh. 044-504 3030

Petra Behm puh. 044-727 3010

Leea Siltala puh. 050- 407 2254

Aivoterveystä arkipäivää

osa 6:

LIIKU MUISTISI HYVÄKSI

Muistiliitossa tapahtuu vuonna 2013 monenlaista. Aivoviikkoon (vk 11) liittyvä haastekampanja on jo käynnistynyt innostaen ihmisiä liikkumaan muistinsa hyväksi. Käytännössä kampanja toteutuu sosiaalisen median verkkopalvelussa HeiaHeiassa.

Katso lisätietoja: www.facebook.com/liikumuiستisihyvaksi, http://www.muistiliitto.fi/fi/muistiliitto/muistiviikko_ja_aivoviikko/liiku_muistisi_hyvaksi/

Liity mukaan kampanjaan ja voit voittaa liikuntaloman Vuokatissa tai muita tuotepalkintoja!

Liikunnan hyödyistä

Kampanjan tavoitteena on herätellä ihmisiä huomaamaan liikunnan edulliset vaikutukset muistiin kaikenikäisillä ja -kuntoisilla ihmisillä. Erityisesti keski-ikäisen fyysisen aktiivisuuden on havaittu suojaavan aivoja myöhäisiän muistisairauksilta, mut-

ta suojaava vaikutuksensa on myös nuoruuden ja vielä eläkevuosienkin liikuntaharrastuksilla.

Myös muistisairas ihminen ja hänen läheisensä tukevat tehokkaasti arkista toimintakykyään liikkumalla säännöllisesti. Aktiivisuus voi muun muassa vähentää yöllistä levottomuutta tasaten vuorokausirytmiä sekä tuoda tärkeitä onnistumisen kokemuksia ja iloa.

Mukavaa on, että kaikki aktiivisuus on hyvää! Liikkua voi kymmenenkin minuutin pätkissä ja esimerkiksi portaiden kapuaminen, marjastus, kävelen ja pyörällä taitetut kauppatkat sekä reipas siivoaminen ja puutarhatyöt ovat mitä erinomaisinta arkiliikuntaa. Uudet harrastukset haastavat aivoja, mikä sekin tekee hyvää, mutta kaikkein tärkeintä on löytää itselle mielekkäät lajit ja tavat liikkua.

Monissa tutkimuksissa on myös havaittu, että tärkeintä on pitää itsensä liikkeellä, sillä kaikkein vaarallisinta terveydelle on paikallaan vietetty aika. Jokainen askel siis laskeaan, tärkeintä on mahdollisimman usein nostaa takamus penkistä. Jos lähtee liikkeelle ensimmäistä kertaa ja varsinkin, jos ikää ja mahdollisesti sairauksiakin on jo ker-



tynyt, on hyvä keskustella lääkärin kanssa ennen uuden harrastuksen aloittamista. Varovaisesti omin voimien mukaan kävely sopii yleensä kaikille.

Parastahan liikunnassa on, että se on suojaava tekijä ja lääke moneen sairauteen, mutta sivuvaikutuksia ei juurikaan ole!

Vuosi 2013 on liitolle myös juhlatvuosi, sillä toimintaa potilas-, omais- ja edunvalvontajärjestönä on tehty silloin jo neljännesvuosisata.

*Pirteää talven odotusta,
Heidi*

*asiantuntija Heidi Härmä
p. (09) 6226 2053
heidi.harma@muistiliitto.fi*

Lääkäri vastaa

Geriatrian erikoislääkäri Sirkku Lavonius vastaa lukijoiden kysymyksiin

Olen sairastunut Alzheimerin tautiin. Mitä hyötyä minulle on ns. Muistilääkkeistä?

Alzheimerin tauti -lääkkeet ovat oireenmukaista lääkehoitoa eli ne eivät paranna mutta ne saattavat hidastaa Alzheimerin taudin etenemistä ja muistioireiden lisääntymistä. Ne siis ylläpitävät sairastuneen toimintakykyä ja edesauttavat mahdollisimman itsenäistä pärjäämistä. Muistisairauksien Käypä hoito -suosituksen mukaan tulee aina harkita lääkehoidon aloittamista, jos on diagnosoitu Alzheimerin tauti.

Lääkevaste on yksilöllinen, joten lääkitystä aloitettaessa ei voi tietää, sopiiko lääke ja millainen hyöty siitä on. Lääkevaste tulee myös hitaasti, joten on tapana, että vasta 6 kk:n lääkkeen käytön jälkeen arvioidaan, kannattaako lääkettä jatkaa. Tavalli-

sin hoitovaste lieväasteisessa Alzheimerin taudissa on, että sairastuneen vointi vakiintuu, uusia muistioireita ei tule samaan tahtiin kuin aikaisemmin ja hän on virkeämpi ja aloitekykyisempi, vaikka muistivaikeuksia edelleenkin ilmenee.

Keskivaikeassa Alzheimerin taudissa toivottu hoitovaste on vireystilan ja keskittymiskyvyn parantuminen, omatoimisuuden säilyminen ja kohentuminen sekä arkitoimien parempi sujuvuus. Vaikeassa Alzheimerin taudissa toivottu hoitovaste liittyy käytösoireiden hallintaan ja toimintakyvyn ylläpysymiseen. Muistilääkkeet ovat yleensä hyvin siedettyjä ja niitä on tapana käyttää niin kauan kuin lääkkeen ottaminen onnistuu.

Äidilläni (78 v.) on Alzheimerin tauti. Kuinka suuri riski minulla on sairastua?

Puhtaasti perinnölliset muistisairaudet ovat hyvin harvinaisia ja niiden taudinkulku poikkeaa tavallisista muistisairauksista merkittävästi. Jos lähisuvussa on Alzheimerin tautiin sairastunut henkilö, oma riski sairastua on jonkin verran kohonnut, mutta suurin osa muistisairauksista johtuu muista kuin perinnöllisistä tekijöistä.

Ikä on muistisairauksien tärkein vaaratekijä, muita keskeisiä vaaratekijöitä ovat mm. valtimotautien yleiset vaaratekijät, kuten kohonnut verenpaine, huonot rasva-arvot, kohonnut verensokeri, ylipaino ja vähäinen liikunnallinen aktiivisuus. Toisaalta terveellisten elintapojen noudattamisen ja aivojen terveydestä huolehtimisen läpi elämän voidaan ajatella olevan parasta muistisairauksien ja dementian ehkäisyä.

Tulevaa myöhäisiän muistisairauden kehittymisen todennäköisyyttä voi arvioida jo keski-ikässä ns. muistisairauden riskimittarin avulla. Mittari löytyy esim. Muistisairauksien Käyvän hoidon potilasversiosta.

Exelon-laastari aiheuttaa ihooni punaisia jälkiä. Iho ei muuten oireile. Pitääkö minun huolestua asiasta?

Exelon-laastari jättää usein jälkeensä punaisen, tarkkarajaisen ”leimajäljen”, joka saattaa hieman kutista. Tällainen jälki ei ole vaarallinen, ja yleensä iho rauhoittuu päivässä parissa. Halutessaan punoittavalle alueelle voi laittaa mietoa kortisonivoidetta.

Poikkeavaa on, jos iho reagoi voimakkaasti, esim. iho punoittaa kovin ja saattaa jopa rakkuloida, punoitus ei ole tarkkarajaista vaan leviää laastarialueen ulkopuolelle, kutina on kovaa ja laastarijälkien häviäminen vie monta päivää. Tällöin kannattaa ottaa yhteyttä muistihoitajaan tai hoitavaan lääkäriin.

Unohtelen silloin tällöin asioita. En esimerkiksi muista aina henkilöiden nimiä. Pitäisikö muistiani testata?

Kaikki ihmiset unohtelevat asioita, ja jopa joka kolmas 65-vuotta täytännyt kokee muistipulmia, mutta onneksi läheskään aina ei ole kyse muistisairaudesta. Monet tekijät vaikuttavat uuden oppimiseen ja muis-

tin toimintaan. Esimerkiksi stressi, uupumus, masennus, runsas alkoholin käyttö ja eräät sairaudet voivat heikentää muistin toimintaa.

Muistia kannattaa tutkia, jos

- unohtaa toistuvasti muutakin kuin ihmisten nimiä
- itselle tärkeät esineet (esimerkiksi lompakko ja avaimet) ovat usein hukassa
- unohtaa toistuvasti sovittuja tapaamisia
- autolla ajaessaan joutuu miettimään minne on menossa
- ei muista, miten on tullut johonkin paikkaan
- uusien asioiden opettelu (esimerkiksi hoito-ohjeiden seuranta) on selkeästi vaikeutunut tai
- Läheiset ihmiset huomioivat muistipulmia, vaikka itse ei niitä huomaisi tai peittelisi ja vähättelisi niitä

Onko muistisairaita nykyisin enemmän kuin ennen?

Muistisairaita on enemmän kuin ennen, koska ihmiset elävät nykyään vanhemmiksi, jolloin muistisai-

raudet ehtivät ilmetä. Aikaisemmin ihminen usein kuoli esim. sydänsairauksiin niin nuorena, ettei mahdollinen muistisairaus ehtinyt ilmetä. Pidettiin myös luonnollisena, että ihminen höperöityy vanhetessaan eikä muistioireita pidetty merkinä sairaudesta. Käytettävissä ei myöskään ollut sellaisia diagnostisia työkaluja kuin nykyään.

Kansallisessa muistiohjelmassa todetaan, että vuonna 2010 vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairasti arviolta reilu 95 000 ja lievää noin 30 000 – 35 000 henkilöä. Vuonna 2020 vähintään keskivaikeaa muistisairautta sairastaa arviolta 130 000 henkilöä ja peräti 120 000 ihmisellä on lievä muistin ja tiedonkäsittelyn heikentymä, joka on muistisairauksien vaaratila ja vaatii diagnostista huomiota.

Lasten suusta

Pappa kiusoitteli pojanpojalleen, ettei tämä enää jaksaa syödä jälkiruokaa kun vatsa on jo ihan täynnä. Kolmevuotias vastasi terävästi: "Kuule pappa, herkkumaha on ihan tyhjä!"

– *Matti*

Ritu oli ihan itse laittanut saappaat jalkaan aamulla tarhaan lähdettäessä. Isä huomautti: "Hei, sulla on saapas väärässä jalassa". Tyttö katseli hetken jalkojaan, ja tokaisi: "Oho! Ja molemmat!"

– *Kauko*

Kolmevuotias Alexander tuli mummulaan uusi hieno lakki päässään. Kun ihailin lakkia miehekkääksi, poika vastasi reippaasti: "Nii-in mummu, minä olen poikamies!"

– *Se mummu*

Tyttäreni perheen asunnossa oli käyty valtaisia sota turkiskuoriaisten hävittämiseksi. Sairasteltuani viikkoja kolmevuotias Jaakko lupautui luokseni käymään. Tomerasti hän lupasi puhelimesta: "Kyllä me varmasti saadaan sinut kuntoon sillä matoimurilla!"

– *Kumma-mumma*

Viedessäni lastani hoitoon, huikkasin ovelta lapseni hoitokaverille: "Hyvää myöhästynyttä nimipäivää!" Kuusivuotias vastasi kohteliaasti: "Ei haittaa!"

– *Jossu*

Kolme- ja viisivuotiaat tyttäreni olivat keskenään WC:ssä. Nuorempi kiipesi lavuaarin päälle, jotta yltäisi peilikaapille. Laskeutuessaan hän ei huomannut, että wc-pöntön kansi oli auki, vaan molskahti jalat edellä pönttöön. Huuto oli kauhea. Äidin rientäessä paikalle lohduttamaan vanhempi tokaisi: "Huh, onneks en vetänyt!"

– *Jouni*

Joulu tuoksuu ja maistuu...

*Tässä taas pari
jouluntuoksuista
ohjetta.*

ISOÄITINI JOULUPIPARIT

1 ½ dl siirappia
200 g sokeria
250 g voita
1 tl kanelia
1 tl neilikkaa
1 tl inkivääriä
2 tl kaardemummaa
2 tl pomeranssin kuorta kiehautetaan,

jäähtyneeseen seokseen lisätään:

2 kpl kananmunaa
1 tl suolaa
2 tl soodaa
500 g vehnä jauhoja

Anna taikinan seistä kylmässä yön
yli, paista piparit 200 asteessa.



MAUSTEINEN TUNTURIKAKKU

150 g voita
1 dl rusinoita
5 dl vehnä jauhoja
1 ½ dl sokeria
1 ½ tl soodaa
1 tl kanelia
1 tl kaardemummaa
1 tl neilikkaa
200 g kreikkalaista tai
turkkilaista jogurttia
½ dl maitoa
2 dl siirappia
2 dl puolukoita (pakaste)
Koristeeksi: tomusokeria

Voitele ja korppujauhota iso rengas-
vuoka (tilavuus 1,8 l). Sulata rasva ja
anna jäähtyä. Ripottele rusinoiden
joukkoon ruoka-lusikallinen vehnä-

jauhoja. Sekoita isossa kulhossa veh-
näjauhot, sokeri, sooda ja mausteet.

Sekoita toisessa kulhossa jogurtti
ja maito. Lisää voisula ja siirappi. Se-
koita tasaiseksi puuhaarukalla. Kaa-
da seos kuivien aineiden joukkoon
ja sekoita kulhon pohjaa myöten ta-
saiseksi. Vältä turhaa sekoittamista.

Lisää taikinaan rusinat ja koh-
meiset puolukat. Nostele taikina
vuokaan.

Paista 175-asteisen uunin alim-
malla tasolla noin 60 minuuttia. Jos
kakku tummuu päältä liikaa, pane
pälle leivinpaperi. Tarkista kakun
kypsyys.

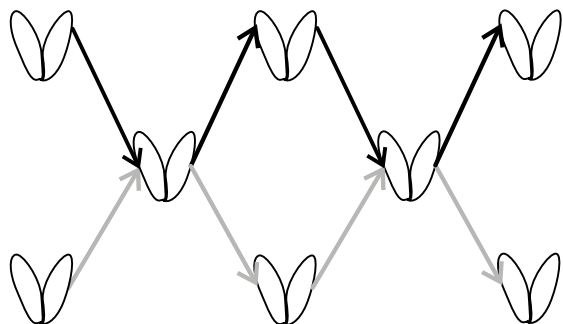
Kumoa kakku pois vuoasta hie-
man jäähtyneenä. Halutessasi siivi-
löi kakun päälle tomusokeria.

MUKAVAA JOULUN ODOTUSTA toivottelee Iris

Neulotut lovikkalapaset

Novita Isoveli, Huopanen tai Puro

- Koko noin 6-8 v (nainen) mies
 - Langanmenekki Novita Isoveli vajaa 100(100)150 g tai
 - Novita Huopanen vajaa 100(100)100 g tai
 - Novita Puro vajaa 100(100)100 g
 - Käytä koristeluun kolmea eriväristä lankaa esim. 7 Veljestä
 - Sukkapuikot
- Novita nro 5 tai käsialan mukaan
- Mallineuleet
- Sileä oikea neule suljettuna neuleena: neulo kaikki kerrokset oikein.
Sileä nurja neule suljettuna neuleena: neulo kaikki kerrokset nurin.
- Tiheys 17 s sileää neuletta = 10 cm



Vasemman käden lapanen

(neulominen aloitetaan käänteestä, nurjalta puolelta)

Luo 28 (32) 36 s ja jaa silmukat neljälle puikolle. Neulo suljettuna neuleena 1 krs oikein ja sitten sileää nurjaa neuletta 7 (8) 10 krs. Neulo loput lapasesta sileää oikeaa neuletta. Kun olet neulonut 9 (12) 13 cm sileää neuletta, neulo peukaloa varten aukko seuraavasti: neulo II puikon viimeiset 4 (6) 7 s erivärisellä langalla. Siirrä neulomasi silmukat takaisin vasemman käden puikolle ja jatka sileää neuletta normaalisti.

Kun olet neulonut peukaloaukon jälkeen 9 (11) 13 cm, aloita kärkevännukset eli neulo I sekä III puikon alussa 1 s oikein ja tee ylivetokavennus (= nosta 1 s neulomatta, neulo 1 s oikein ja vedä nostettu s neulotun yli) ja neulo II sekä IV puikon lopussa 2 s oikein yhteen ja 1 s oikein. Toista tällaiset kavennukset joka krs, kunnes työssä on 8 s jäljellä. Katkaise lanka ja vedä se loppujen silmukoiden läpi, kiristä ja päätele hyvin.

Oikean käden lapanen

Neulo vasemman lapasen peilikuvaksi ja tee peukaloa varten aukko III puikon loppuun.



Peukalo

Pura erivärinen lanka pois ja poi mi samalla silmukat puikoille. Poi mi lisäksi kummaltakin sivulta 2 s lisää niin, että työssä on yhteensä 12 (16) 18 s. Jaa silmukat kolmelle puikolle ja neulo sileää neuletta suljettuna neuleena noin 5 (6) 7 cm tai kun peukalon kynnestä näkyy puolet. Neulo jokaisen puikon lopussa 2 s oikein yhteen kunnes työssä on jäljellä 6 s. Katkaise lanka ja vedä loppujen silmukoiden läpi, kiristä ja päätele.

Viimeistely

Höyrytä lapanen kevyesti. Käännä

varsi kaksinkerroin. Kirjaile käänteeseen 3-kertaisella langalla (3 väriä yhdessä) kuvio piirroksen ja kuvan mukaan. Jätä pujotettavaa lankaa alkuun noin 15 cm roikkumaan, jotta siitä saa letitettyä palmikot. Lopeta kirjailu samaan kohtaan kuin aloitus. Pujota lisälankaa palmikkoja varten, letitä n. 6 cm ja tee vielä hevosenhäntäsolmu. Leikkaa langat tasaiseksi n. 2 cm päästä solmusta.

Ohjetiedustelut Novita (040) 178 2266 ma ja ke 10-14

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

AIVO- jumppa



Aivojumpan (Brain Gym®) kehittäjä on amerikkalainen tohtori Paul Dennison (USA). Aivojumpan harjoitusten tarkoituksena on parantaa keskittymistä, rauhoittaa mieltä ja myös lieventää stressiä. Kehittäjien mukaan aivojumpan avulla voidaan myös tehostaa näkemistä, kuulemistä sekä myös muistamista ja fyysisiä toimintoja.

Englannin kielinen "P.A.C.E." tulee seuraavien sanojen alkukirjaimista: *Positive, Active, Clear, Energetic*. Tässä askelten selitykset:

1. Juo aluksi vettä (*Energetic, energia*)

Vesi auttaa tuomaan happea ai-

voille ja on muutenkin tarpeen keholle; onhan ihmiskehosta valtaosa nestettä. Vettä tarvitaan johtamaan sähköisiä impulsseja kehossa ja sen juominen auttaa pitämään vireystilan yllä.

2. Hiero aivonappeja (*Clear, selkeys*)

Aivonapit löytyvät rintalastan molemmin puolin sijaitsevat solisluiden alapuolella. Löydät ne helposti painamalla hartioita hieman eteenpäin, jolloin nämä kuopat/napit tulevat esiin.

Kun löydät napit, vedä hartiat takaisin. Hiero niitä yhden käden peukalon sekä etu-että keskisormen päillä samalla, kun pidät toista kättä vatsalla, hieman navan alapuolella. Vaihda käsien paikkaa ja hiero molemmin päin noin 30 sekuntia.

3. Tee ristikäyntiä (*Active, aktiivisuus*)

Kävele paikallaan nostellen polvia rauhallisesti. Kosketa vuoroon perään molemmilla käsillä tai kyy-

närpäillä vastakkaista polvea (vasen käsi oikeaa polvea ja toisin päin). Anna vapaan käden heilahtaa rentona vartalon sivulinjan taakse.

4. Energiakahdeksikko (*Positive, myönteisyys*)

Voit tehdä tämän istuen tai seisaallaan.

Vaihe 1: Laita nilkat ristikkäin. Suorista käsivarret ja kädet eteen ja tuo kämmenselät vastakkain siten, että peukalot osoittavat alaspäin. Nosta yksi käsi toisen yli ja laita kämmenet vastakkain ja sitten sormet ristiin. Tuo kätesi alakautta rinnalle ja anna niiden levätä siinä. Paina kieli kevyesti kitalakea vasten sisäänhengityksen ajaksi ja hengitä ulos rauhallisesti suun kautta.

Vaihe 2: Avaa nilkkasi ja aseta jalkasi vierekkäin jalat maata vasten. Avaa sormet ja kädet. Aseta sormenpää vastakkain. Keskity hetken aikaa rauhalliseen syvähengitykseen.

Enemmän lisätietoja aivojumppasta löydät Suomen kinesiologyyhdistys ry:n sivuilta: www.kinesiologia.fi.

**KELA: Uusia kuntoutus-
kursseja eri sairausryhmille**

Kela on hankkinut eri sairausryhmille kohdennettujen kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssien palvelut kolmen ja neljän vuoden sopimuskaudelle vuosiksi 2013–2017.

Kuntoutuspalveluja hankittiin yhteensä 21:lle eri sairausryhmälle. Kuntoutusta toteutamaan valittiin 58 palveluntuottajaa.

Kurssien määrä lisättiin lähes kaikissa sairausryhmissä. Vuonna 2013 kursseja on tarjolla yhteensä noin 2 300. Kuluvana vuonna vastaavia kursseja oli yhteensä noin 2 000.

Omaishoitajien parikursseille voi jatkossa osallistua myös hoidettava omainen, jolloin omaishoitajien kurssille osallistuminen on helpompaa ilman hoitojärjestelyjä.

Myös yli 65-vuotiaiden mahdollisuus osallistua Kelan kurssimuotoiseen kuntoutukseen paranee jatkossa, sillä useiden kurssien ikärajoja on laajennettu tai kokonaan poistettu. Esimerkiksi muistisairauksia sairastavien osallistuminen kurssille on mahdollista 76-vuotiaaksi saakka.

Vuoden 2013 kurssiin voi tutustua verkossa www.kela.fi/kuntoutuskurssit. Kuntoutusta järjestävistä palveluntuottajista saa tietoja www.kela.fi/palveluntuottajaha-ku asiointi.kela.fi/ePTKHaku/.

Lähde: Kelan tiedotus

**Muistisairaiden ihmisten
kannanotto kansalliseen
muistiohjelmiaan**

Muistisairaita ihmisiä ei kuultu riittävästi kansallisen muistiohjelman teossa. Muistiliitto järjesti muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen valtakunnallisen seminaarin Tampereella 28.9.2012. Seminaarissa muistisairaajat ihmiset läheisineen laativat oman kannanottonsa muistiohjelmiaan.

Muistiliitto vaatii tämän kannanoton huomioimista muistiohjelman toimeenpanosuunnitelmassa, jota ministeriössä tällä hetkellä valmistellaan.

Lisätietoja: projektipäällikkö Henna Nikumaa, p. 050 5242190, henna.nikumaa@muistiliitto.fi tai järjestöjohtaja Anna Tamminen p. (09) 6226 2011.

Muistisairaiden ihmisten kannanotto kansalliseen muistiohjelmiaan 28.9.2012:

MEISSÄ ON VOIMA!**Vaadimme****1. Ihmisarvoista kohtelua**

Tärkeintä meille on mahdollisuus jatkaa omannäköistä elämää, joka on jokaisella erilainen. Olemme yksilöitä, ei etenevän muistisairaouden diagnoosi tee meistä samanlaisia. Asenteet muistisairaita kohtaan ovat edelleenkin leimaavia ja vähätteleviä. Asenteiden on muututtava sekä ammattihenkilöstön,

päättäjien että laajan yleisön keskuudessa. Tarvitaan oikeaa tietoa muistisairauksista, oireista ja etenemisestä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstön on tunnettava sairautemme, kohdeltava meitä ihmisarvoisesti, osattava tukea, neuvoa ja hoitaa meitä. Me käytämme useita sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja meitä kohtaa lähes jokainen alan ammattiryhmä.

Sosiaali- ja terveystieteen perusopetukseen tulee lisätä kattava paketti muistisairauksista ja meidän tukemisestamme.

2. Kuntoutusta

Emme saa riittävästi kuntoutusta. Meillä on yhdenvertainen oikeus kuntoutukseen, mutta sairauttamme ei mielletä neurologisena sairautena vaan kuntoutuksen suhteen meitä kohdellaan vähempi arvoisina kuin monia muita sairaus- tai vammaryhmiä. Ikärajat on poistettava kuntoutuspalveluista. Me hyödynnämme kuntoutuksesta, se tukee meidän toimintakykyämme ja läheistemme jaksamista.

Meidän kuntoutuksemme tulee ymmärtää monipuolisena toimintana. Kuntoutuksemme tulee kuulua ainakin ensitietoa, vertaistukimahdollisuuksia, sopeutumisvalmennusta, monipuolista päivä/avokuntoutusta, laitospalveluita, neuvontaa ja osaavaa kohtautumista.

Meille jokaiselle tulee tehdä kuntoutus-

suunnitelma. Myös läheistemme on saatava kuntoutusta.

3. Koko perheemme huomioimista

Meidän ja läheistemme tulee saada riittävästi oikeaa tietoa muistisairauksista, hoidosta, kuntoutuksesta ja tukimuodoista. Sairautemme etenee yksilöllisesti, joten myös palvelujen on tuettava meitä oikeaan aikaan tarpeemme mukaan. Sairautemme vaikuttaa aina lähipiiriimme ja mitä paremmin läheistemme voivat, sen paremmin mekin voimme.

Alueellinen epätasa-arvoisuus on poistettava. Hoidon, palvelujen ja kuntoutuksen saatavuuden suhteen sillä missä asomme, ei saa olla mitään merkitystä.

**4. Mahdollisuutta
osallistua ja vaikuttaa**

Osana hoitoamme tulee aina olla mahdollisuus vertaistukeen, myös läheisillemme. Se, että voimme jakaa ajatuksiamme toisten kanssa, antaa meille voimaa. Meidät tulee ohjata paikallisen Muistiyhdistyksen tuen piiriin. Meidät on otettava mukaan päätöksentekoon. Erityisesti silloin, kun tehdään strategioita, suunnitelmia tai ohjelmia meidän asioitamme koskien, tulee meidän olla mukana. Meillä on ääni, meidän tulee voida vaikuttaa. Olemme valtuuttaneet oman etujärjestömme Muistiliiton lähettämään tämän kannanottomme julkiselle sanalle.

Lehdistötiedote 18.9.2012 Tuore tutkimus muistisairausta vahvistaa: Elämä ei pääty muistisairauden diagnoosiin

Muistiliiton tuoreen REPEAT-tutkimuksen mukaan suomalaiset muistisairaajat ja heidän omaisensa suhtautuvat diagnoosista huolimatta tulevaisuuteensa toiveikkaasti. ”Tietoa kuntoutusmahdollisuuksista sekä motiivointia kuntoutukseen osallistumiseen on lisättävä sosiaali- ja terveydenhuollossa, sillä tutkimuksessa kävi ilmi, että kuuden kuukauden kuluttua diagnoosista vain alle viisi prosenttia sekä sairastuneista että läheisistä oli osallistunut sopeutumisvalmennukseen tai varhaiskuntoutuskurssille”, kertoo päättökä, asiantuntijalääkäri Kati Juva Muistiliitosta.

REPEAT-seurantatutkimuksen mukaan elämä ei romutu muistisairauden diagnoosinnasta, sillä kolmen ja kuuden kuukauden kuluttua diagnoosista 90 % ja 12 kuukauden kuluttua 84 % sekä sairastuneista että läheisistä koki mielialansa valoisana, hyvänä tai neutraalina. Noin puolet sekä sairastuneista että läheisistä oli viimeisen kuukauden aikana kokenut onnellisuutta ja mielihyvää paljon tai erittäin paljon, kun asiaa kysyttiin kolmen ja kuuden kuukauden kuluttua diagnoosinnasta.

”Diagnoosi on sekä potilaille että varsinkin läheisille usein odotettu varmistus omille epäilyille, ja tämän vuoksi joko helpotus tai

neutraali asia. Tutkimuksiin menoa ei kannata viivästyttää, sillä tämäkin tutkimus vahvistaa näkemystä, että elämä jatkuu sairauden toteamisen jälkeenkin, ja nimenomaan hoidossa ja seurannassa oleva potilas voi elää hyvää elämää”, sanoo REPEAT-tutkimuksen päättökä, asiantuntijalääkäri Kati Juva Muistiliitosta.

Kuntoutussuunnitelma ja hoitotahto tärkeitä

Muistisairaiden kuntoutus ei toteudu vielä toivottavalla tavalla, sillä kuukauden kuluttua diagnoosista 90 % sairastuneista ilmoittaa olevansa vielä ilman kuntoutussuunnitelmaa. Noin puolet sairastuneista sekä omaisista kokee, etteivät he ole saaneet tietoa kuntoutuksesta. Jokaisella muistisairaalla on kuitenkin yhdenvertainen oikeus kuntoutukseen ja ammattilaisten on huolehdittava kuntoutussuunnitelman teosta ja riittävästä kuntoutusohjauksesta.

”Joskus suunnitelma on tehty terveydenhuollossa, mutta potilas itse tai hänen läheisensä eivät miellä sitä varsinaiseksi kuntoutussuunnitelmaksi. Eli on tärkeää, että potilas ja läheiset saavat selkeät ohjeet ja apua päivärytmiin, lääkkeiden ottamiseen, erilaisen kuntoutuksen ja lääkärikäyntien toteuttamiseen ja seurantaan ja tietävät, että sitä päivitetään säännöllisesti heidän kanssaan. Kuntoutussuunnitelmaa ei pitäisi joutua vaatimaan, vaan se pitäisi saada oman muisti-

hoitajan kautta heti sairastumisen jälkeen”, Juva muistuttaa.

Tutkimuksesta käy ilmi, että lähes 80 prosenttia sairastuneista ei ole laatinut itselleen hoitotahtoa, joka on sairastuneen tahdon ilmaisu hänen tulevasta hoivastaan ja hoidostaan siltä varalta, ettei hän itse kykene tekemään hoitoaan koskevia ratkaisuja esimerkiksi juuri etenevän muistisairauden vuoksi. Hoitotahto voi koskea muitakin hoitoon liittyviä asioita kuin vain lääketieteellisiä tai sairaanhoidollisia kysymyksiä. Noin puolet sairastuneista ei myöskään ole keskustellut tulevaisuutensa suunnittelusta.

”Hoitotahdon laatiminen mahdollisimman ajoissa on tärkeää, ja se antaa sairastuneelle mahdollisuuden varmistaa oman itsemääräämisoikeutensa eli omien toiveidensa ja tahdonilmaisujensa toteutumisen. Koska tutkimuksessa kävi ilmi, että 80 % läheisistä on keskustellut sairastuneen tai perheenjäsenten kanssa esimerkiksi raha-asoiden hoitamisesta, kannattaisi myös hoitotahdon laatiminen kytkeä näihin keskusteluihin”, Juva sanoo. Muistiliiton hoitotahtolomakkeen täyttäminen on hyvä keino kertoa itselleen tärkeistä asioista.

Läheisten ja lasten merkitys korostuu

Muistisairaus näyttää vaikuttavan sekä sairastuneen että hänen läheistensä elämään muun muassa siten, että esimerkiksi matkustelu ja autolla liikkuminen vähenevät. Toi-

saalta sairastuneet kertoivat saavansa hyvää oloa parisuhteestaan, lapsistaan sekä liikunnasta. Läheisillä korostui parisuhteen ja lasten lisäksi ystävien merkitys.

Tutkimustuloksista ilmeni selkeästi kaikkia palveluketjussa, sairastuneita ei riittävästi ohjata esimerkiksi paikallisen Muistiyhdistyksen tuen piiriin. Kuuden kuukauden kuluttua diagnoosista alle viisi prosenttia sairastuneista tai läheisistä oli osallistunut sopeutumisvalmennukseen tai varhaiskuntoutuskurssille.

”Merkityksellistä on, että ne, jotka ovat osallistuneet, kokevat osallistumisen hyödylliseksi. Kannattaa siis lähteä rohkeasti liikkeelle. Muistiliiton paikallisyhdistykset ovat sairastuneiden apuna ja sitä kautta löytyy vertaistukea, jolla on suuri merkitys jaksamiselle”, Juva muistuttaa.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Yhdistyksen toimisto suljettuna joululoman ajan ajalla 21.12.2012–1.1.2013.

Aivoviikon tapahtumista, mahdollisesta tuestusta lomasta ja yhdistyksen kesäretkestä tiedotamme erillisellä jäsenkirjeellä helmikuun alussa.

TAMMIKUU:

2.1.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Aiheena Yksinäisyys, Tiina Hast PalveluSantra noin klo 13.00 alkaen. Yleiset asiat tiedotamme tämän jälkeen. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

8.1.2013 tiistaina **Muistiasioden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

9.1.2013 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00- 15.00. Muistikertut tapaavat *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6A, 4 krs., Lahti)* kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä: neulomme, virkkaamme yms. Uudet tulijat ilmoittautuminen Petralle p. 044 727 3010.

15.1.2013 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15–15.15 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä

olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

HELMIKUU:

4.2.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00 yhdistyksen toimistolla (*Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti*). Kaikki muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneet, tervetuloa treenaamaan aivoja erilaisen tehtävien parissa. Ilmoittaudu Ninalle etukäteen: ke 30.1.13 mennessä, p. 044 504 3030.

5.2.2013 tiistaina **Muistiasioden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

6.2.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00 yhdistyksen toimistolla (*Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti*). Aiheena Ikään-tyvän iho, Maria Aitasalo, Iholiitto ry:n Ihopiste noin klo 13.00 alkaen. Yleiset asiat tiedotamme tämän jälkeen. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

7.2.2013 torstaina **Muistikertut** klo

13.00- 15.00. Muistikertut tapaavat *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)* kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Uudet tulijat ilmoittautuminen Petralle p. 044 727 3010.

12.2.2013 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15–15.15 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

21.2.2013 torstaina klo 17.00 luento **Muistisairaus ja seksuaalisuus**. Luennoitsijana seksuaaliterapeutti Leila Salo. Luento järjestetään yhdistyksen toimistolla, Tervetuloa!

MAALISKUU:

4.3.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Kaikki muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneet tervetuloa treenaamaan aivoja erilaisten tehtävien parissa. Ilmoittaudu Ninalle etukäteen: ke 27.2.13 mennessä, p. 044 504 3030.

5.3.2013 tiistaina **Muistiasioden**

palvelupiste klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

6.3.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Vieraana on Meri Rossi Marian kammari. Hän aloittaa noin klo 13.00. Yleiset asiat tiedotamme tämän jälkeen. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

7.3.2013 torstaina **Naistenpäivä**. Tilaisuus on tarkoitettu yhdistyksen naisjäsenille. *Tarkemmasta ohjelmasta ja aikataulusta ilmoitamme myöhemmin*. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Lisätiedot: Petra p. 044 727 3010.

AIVOVIIKKOA VIETETÄÄN VIIKOLLA 11 (11.-17.3.2013) teemalla Liiku muistisi hyväksi

11.3.2013 maanantaina **Avoimet ovet** klo 12-15 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs.,*

Lahti). Tervetuloa kahville ja tutustumaan toimintaamme!

12.3.2013 tiistaina **Liiku muistisi hyväksi -yleisötapahtuma** *Lahden kauppatorilla, Marolankadun puoleisessa päässä* klo 11.00-12.30. Tarkemmasta ohjelmasta ilmoitamme myöhemmin. Lisätiedot: Petra p. 044 727 3010.

12.3.2013 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15-15.15 *Hyvinvointikeskus Wanhalla Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

13.3.2013 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00- 15.00. Muistikerho tapaavat *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)* kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Uudet tulijat ilmoittautuminen Petralle p. 044 727 3010.

14.3.2013 torstaina **Yleisöluento** *Lahden kaupunginkirjaston auditoriossa* klo 17-19. Luennoitsijana Heidi Härmä Muistiliitto ry:stä: ”Liiku muistisi hyväksi!”

19.3.2013 tiistaina **Miestenpäivä**.

Tilaisuus on tarkoitettu yhdistyksen miesjäsenille. *Tarkemmasta ohjelmasta ja aikataulusta ilmoitamme myöhemmin*. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Lisätiedot: Petra p. 044 727 3010.

26.3.2013 tiistaina klo 13-15.00 toimistolla **keväisten kukka-asetelmien tekoa**. Ohjaamassa Pirjo Suutari. Osallistumismaksu 20 €/hlö. Ilmoittautumiset Leea Siltala puh. 050 407 2254 (Max 15 hlöä)

HUHTIKUU

3.4.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Vieraana on Onni Juonen. Hän soittaa huuliharppua noin klo 13.00 alkaen. Yleiset asiat tiedotamme tämän jälkeen. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

8.4.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Kaikki muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneet, tervetuloa treenaamaan aivoja erilaisen tehtävien parissa. Ilmoittaudu

Ninalle etukäteen: ke 3.4.13 mennessä, p. 044 504 3030.

9.4.2013 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

10.4.2013 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00- 15.00. Muistikerho tapaavat *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)* kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Uudet tulijat ilmoittautuminen Petralle p. 044 727 3010.

23.4.2013 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15–15.15 *Hyvinvointikeskus Wanhalla Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

25.4.2013 torstaina klo 18.00 **Yhdistyksen kevätkokous**, *Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti, 4 krs.* Tervetuloa!

26.4.2013 perjantaina *Lahden kau-*

punginteatteriin klo 12.30 alkaen. **Näytelmä Niskavuoren naiset** alkaa klo 13. Ilmoittautumiset 3.4 mennessä Ninalle, p. 044 504 3030. Katso tarkemmat tiedot s. 33.

TOUKOKUU

6.5.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Kaikki muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneet, tervetuloa treenaamaan aivoja erilaisen tehtävien parissa. Ilmoittaudu Ninalle etukäteen: to 2.5.13 mennessä, p. 044 504 3030.

7.5.2013 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste** klo 13.00–14.00 *Mariankammari, Mariankatu 16, sisäpiha, Lahti*. Paikalla yhdistyksen työntekijä keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista. Tervetuloa kuuntelemaan ja keskustelemaan!

8.5.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Vieraana on SAS-yhdyshenkilö Leena Mattila Lahden kaupungilta. Hän aloittaa noin klo 13.00. Yleiset asiat tiedotamme tämän jälkeen. Tervetuloa juttele-

maan ja tapaamaan toisia jäseniä.

15.5.2013 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00- 15.00. Muistikerhokertut tapaavat yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti) kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Uudet tulijat ilmoittautuminen Petralle p. 044 727 3010.

18.5.2013 lauantaina **KesäMäsä** tapahtumassa *Lahden satamassa* klo 12-17. Esitepyöydän kanssa mukana myös yhdistyksen työntekijät.

21.5.2013 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15–15.15 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

31.5.2013 perjantaina **Kärkölän tori** klo 10-13. Yhdistyksen työntekijät ovat paikalla vastaamassa muistiasioihin liittyviin kysymyksiin ja esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

KESÄKUU

3.6.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs.,*

Tapahtumat

Lahti). Kaikki muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneet, tervetuloa treenaamaan aivoja erilaisen tehtävien parissa. Ilmoittaudu Ninalle etukäteen: ke 29.5.13 mennessä, p. 044 504 3030.

4.6.2013 tiistaina **Kausalan tori** klo 9-12. Yhdistyksen työntekijät ovat paikalla vastaamassa muistiasioihin liittyviin kysymyksiin ja esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

5.6.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti)*. Kesäjuhla. Yleiset asiat tiedotamme n. klo 13.00. Tervetuloa juttelemaan ja tapaamaan toisia jäseniä.

7.6.2013 perjantaina **Heinolan tori** klo 9-12. Yhdistyksen työntekijät ovat paikalla vastaamassa muistiasioihin liittyviin kysymyksiin ja esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

12.6.2013 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00- 15.00. Muistikerhokertut tapaavat yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., Lahti) kädentaitojen parissa kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Uudet tulijat ilmoittautuminen Petralle p. 044 727 3010.

Tapahtumat

14.6.2013 perjantaina **Hartolan tori** klo 9-11. Yhdistyksen työntekijät ovat paikalla vastaamassa muistiasioihin liittyviin kysymyksiin ja esittelemässä yhdistyksen toimintaa.

18.6.2013 tiistaina **Muistikerho** klo 14.15–15.15 *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., Lahti*. Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen pariin yhdistyksen työntekijän ohjaamana.

HUOM! Jäsentapaamisia/markkinakahveja ei järjestetä heinä-elokuussa.

MUUTA OHJELMAA KEVÄT-KAUDELLA 2013

Vapaaehtoisten koulutus Kaikille avoin infotilaisuus vapaaehtoistoinnasta järjestetään *Lahden kaupunginkirjaston auditoriossa* muiden järjestöjen ja organisaatioiden kanssa tiistaina 12.2.2013 klo 17 alkaen. Varsinaiset koulutuspäivät järjestetään yhdessä Harjulan Setlementti ry:n ja Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa huhtikuussa. Lisätiedot: Leea Siltala, p. 050 407 2254.

Yhdistyksen Kesäretki järjestetään touko-kesäkuussa. *Retken tarkemat tiedot ilmoitamme helmikuussa.*

Sopeutumisvalmennus: Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta alueella asuville työikäisenä sairastuneille muistisairaille, joilla on diagnosoitu muistisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä, sekä heidän omaisilleen. Kurssi kestää kolme iltapäivää. Kevään aikana järjestetään yksi työikäisten kurssi huhtikuussa. Kurssi pidetään *hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti)*. Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Petra Behm p. 044 727 3010.

Vertaisryhmätöiminta: Järjestämme vertaisryhmätapaamisia muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen: kahittelua, 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



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



Palvelutalo Huilissa ja Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Aasukkaaksemme

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