

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2013 (kesä-syksy)



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.

1.8.2013 alkaen:

Muistiluotsi- asiantuntijatukikeskus

Vastaava Muistiluotsiohjaaja

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

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

Projektivastaava

Elisa Ahonen
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 050 569 6311

Projektityöntekijä

Hanna Metsänheimo
hanna.metsanheimo@ph-muistiyhdistys.fi, Puh. 050 407 2254

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys.....	4
Päätoimittajan tervehdys	6
Muistiluotsin tervehdys.....	8
PääOman tervehdys	10
Iloa, valoa ja hyvää elämää.....	12
Terveiset Salosta.....	16
Pätevä-hankkeessa kehitetään ikäihmisten perhehoitoa.....	20
Muistiyhdistyksen ilontuojat.....	23
Väriä kesäpuutarhaan	26
Runonurkka	28
Kauden toimintaa	29
Aivoterveystestä arkipäivää:	
Sosiaaliset suhteet.....	34
Lääkäri vastaa	36
Vitsinurkka	38
Iriksen keittiössä.....	40
Runonurkka	41
Aivojumppaa.....	42
Ajankohtaista asiaa	46
Tapahtumat	50

Kansikuva ja taitto: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2013

Hyvät jäsenet!

Valtakunnallisen kattojärjestömme Muistiliiton vuoden 2013 teemana on "Välitä". Teeman taustalla kerrotaan olevan erään yksittäisen muistisairaudesta kärsivän henkilön kokemukset ympäristössä, jossa tukitoimet ovat olleet puutteelliset. Tukitoimien puuttumisen johdosta kyseisen henkilön elämänlaatu oli kärsinyt merkittävästi. Hän oli vailla riittäviä kunnallisia tukitoimia, mutta myös vailla välittävää lähimmäistä.

Esimerkin henkilöllä lieenee lukuisia kohtalotovereita. Tämä johtunee ainakin osittain siitä, että kunnat ovat viime vuosina kasvattaneet muistisairaiden henkilöiden kotihoidon osuutta. Ideaalitasolla suuntaus on hyvä. Kotona asumisen pitkittäminen on perusteltua. Tukitoimien tulee kuitenkin olla riittävät ja niiden tulee mukautua muistisairaahan henkilön muuttuviin tuen tarpeisiin.

Muistiliiton käynnistämän Välitä! -kampanjan tarkoituksena on lisätä valtakunnallisesti tietoa muistisairaahan henkilön tarpeista ja pyrkiä näin vaikuttamaan sekä yleisiin asenteisiin että päätöksentekoon. Paikallisella tasolla Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on tehty työtä muistisairaiden ja heidän läheistensä hyväksi jo 25 vuotta. Olemme toiminnallamme pyrkineet määrätietoisesti edistämään maakunnassamme välittämisen asennetta. Tämän ovat mahdollistaneet toiminnassamme suurella sydämellä mukana olleet toimistomme ammattitaitoiset työntekijät sekä lukuisat vapaaehtoistyötä tekevät henkilöt.

Asenteisiin ja päätöksentekoon vaikuttamista tarvitaan enenemässä määrin. Kaiken kaikkiaan muistisairauteen sairastuneita henkilöitä on maassamme noin 130 000. Lisäksi arviolta noin 13 000 henkilöllä diagnosoidaan vuosittain muistisairaus. Kyseessä on suuri määrä henkilöitä, jotka eivät juurikaan itse aja omaa asiaansa.

Yksittäinen ihminen voi tukea toimintaamme liittymällä yhdistykseemme jäseneksi. Tahdonkin lopuksi kiittää kaikkia jäseniämme panoksestanne muistisairaiden ja heidän läheistensä asian edistämiseksi.

*Terveisin
Jouni Helén*

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n 25-vuotisjuhla

maailman Alzheimer-päivänä

la 21.9.2013 klo 13-16

Kasisali, Sammonkatu 8, Lahti

Juhlassa sukupolvet kohtaavat:
lapset ja lapsenlapset ovat
tervetulleita mukaan juhlimaan.

Arpajaiset!
Joka arpa voittaa

Ohjelmassa muun muassa:

- Tapahtuman avaus:
yhdistyksen puheenjohtaja
Jouni Helén
- Muistiliiton tervehdys:
järjestönjohtaja **Anna Tamminen**
- Nuokun Sirkuksen sirkusesitys
- Kaisun kahvila tarjoaa kakkukahvit
- Iltapäivätanssit. Viihdyttäjänä
Puolustusvoimien varusmies-
soittokunnan viihdeorkesteri.
Mukana tanssittajia.
- Tapahtuman juontaa **Vihtori Koskinen**

Vapaa pääsy. Tervetuloa!



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

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

Päätoimittajan tervehdys!

Kesässä ollaan pitkän talven jälkeen ja on ollut mahtavaa viettää kulunutta kautta teidän aktiivisten jäsenten kera ja lämpimästi toivotan tervetulleeksi myös tämän vuoden aikana liittyneet uudet jäsenet!

Työntekijöiden parissa meillä on ollut muutoksia, kun pitkäaikaisin työntekijämme Leea lähti uusiin haasteisiin vuoden vaihteessa. Päivi Leino on ollut ahkeroinnissa talven ja kevään ja elokuun alusta remmiin astuu jo meillä syksyllä 2012 opiskelijana ollut Hanna Metsänheimo. Kiitos Päivi sinulle upeasta työpanoksesta ja tervetuloa Hanna iloiseen joukkoomme. On suuri ilo työskennellä sydämellään töitä tekevien kanssa!

Yhdistyksen 25-vuotisjuhlia vietämme konkreettisesti Muistiviikon huipentumana maailman Alzheimer-päivänä 21.9.2013 ja tähän juhlaan kutsumme teidät kaikki jäsenet, vauvasta vauvaan. Juhlusta tarkemmat tiedot löytyvät lehden sisäsivuilta. Juhlavuoden aikana kannamme mukana myös Muistiliiton Välitä! -kampanjan viestiä, jolla haluamme nostaa esiin toisista välittämisen teemaa ja tuoda esille muistisairaiden ääntä.

Syksy tuo tullessaan paljon tuttua ja tietenkin ripauksen uutta. Lehden lopussa olevaa tapahtumat-palstaa olemme selkiyttäneet ja jatkossa esittelemme lehdessä yhdistyksemme toiminnan erilaisia muotoja. Lehdessä on lisäksi koottuna tuttuun tapaan yhteistyökumppanien terveisiä ja esittelyjä, kiitos kaikille ahkerille kirjoittajille. Katsothan tarkkaan myös ajankohtaisista osion, jossa on erikseen tiedot esim. kesäloma-ajostamme.

Suloista kesää jokaiselle ja syksyn toiminnoissa nähdään!

Virpi



Hoivakoti Laune Lämminhenkistä asumispalvelua Lahdessa

Esperin uusi 54-paikkainen Hoivakoti Laune tarjoaa tehostettua ympärivuorokautista hoivaa neljässä ryhmäkodissa Lahden keskustan tuntumassa.

Tarjoamme myös tehostettua lyhytaikaista asumista esim. omaishoitajien vapaapäivien tai sairaalasta kotiutuvan kuntoutuksen ajaksi.

Turvaa kotiin turvapuhelin- palveluilla

Kysy Esperin turvapuhelinpalveluita Päijät-Hämeen alueella omasta kotihoidostasi tai ota yhteyttä suoraan meihin.

Ammattitaitoinen sosiaali- tai terveysalan koulutuksen saanut henkilökunta takaa palveluidemme korkean laadun.

www.esperi.fi

Muistiluotsin tervehdys

Päijät-Hämeen Muistiluotsissakin runsasluminen talvi taittui lopulta aurinkoiseksi kesäksi. Menneisiin kuukausiin on mahtunut paljon aktiivista perustyötä, mutta myös muutoksia. Muistiyhdistyksen pitkäaikainen työntekijä Leea Siltala lähti vuodenvaihteessa opiskelemaan ja helmikuussa hänen sijaisekseen tuli Päivi Leino. Elokuussa muutoksia on luvassa lisää, kun Ninan ja Petran työpariksi siirtyy Veijasen Virpi. Hän on työskennellyt jo useamman vuoden yhdistyksessä, josta viimeiset 1,5 vuotta PääOma-hankkeessa. Tervetuloa Muistiluotsilaiseksi, Virpi!

Kulunut kevät on pitänyt sisälään muun muassa alueellista työtä ympäri Päijät-Hämettä. Muistiluotsi on ollut mukana erilaisissa tapahtumissa: esimerkiksi Suomimiesseikkailee -rekkakiertue toukokuussa sekä yhdistyksen oma muistiasioiden torikiertue touko-kesäkuussa. Muistiluotsi on käynyt myös luennoimassa muistiin ja aivoterveysteen liittyvien asioiden tiimoilta Päijät-Hämeessä mm. muiden järjestöjen tapahtumissa. Aivoviikon liikuntatapahtuma ”Liiku muistisi hyväksi” Lahden kauppatorilla 12.

maaliskuuta oli suuri voimain ponnistus, jota valmisteltiin yhteistyössä muiden organisaatioiden kanssa. Muistin hyväksi torilla oli liikkumassa julkisuudesta tuttuja henkilöitä mm. Veikko Kankkonen, Irina, Markus Malin sekä noin 400 henkilöä. Nuorimmat liikkujat olivat alle kouluikäisiä ja vanhimmat lähes 100-vuotiaita. Kiitokset vielä yhteistyökumppaneille sekä kaikille tapahtumaan osallistuneille!

Yhteistyössä on voimaa. Esimerkiksi Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry, PalveluSantra, Päijät-Hämeen Kumppanuuskeskus -hanke ja alueen muistihoitajat ovat yhdistyksellemme tärkeitä yhteistyökumppaneita. Heidän kanssaan olemme järjestäneet mm. koulutustilaisuuksia ja tietoisuuksia. Yhdistykselle on koulutettu lisää vapaaehtoisia yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n ja Harjulan Setlementti ry:n kanssa kuluneen kevään aikana. Tällä hetkellä yhdistyksessä toimii vapaaehtoisia esimerkiksi Muistikertuissa ja yksittäisissä tapahtumissa. Syksyllä on tarkoitus aloittaa uutta toimintaa vapaaehtoisten parissa. Vapaaehtois-

toiminnasta löydät lisää tietoa sivulta 23 alkaen.

Olemme saaneet kevään aikana paljon uusia jäseniä, joista olemme iloisia. Haluamme tarjota jäsenille jatkossakin tietoa ja virkistystä sopivassa suhteessa. Ohjausta ja neuvontaa olemme tarjonneet kaikille sitä tarvitseville. Olemme havainneet, että ns. päivystysajat maanantaisin ja perjantaisin ovat tarpeellisia, mutta onneksi meidän tavoittaa myös muina aikoina. Vertaistukiryhmät ovat tärkeä osa toimintaamme. Ryhmiä on niin omaisille kuin

sairastuneillekin. Yhdessä on jaettu kokemuksia, naurettu ja joskus vähän vakavoiduttukin, mutta tehty myös monenlaista mukavaa. Uusia ryhmiä kaavaillaan lisää, koska vertaistuen tarve on kasvanut. Pyrimme vastaamaan tarpeisiin parhaamme mukaan jatkossakin.

Nyt kuitenkin nautimme kesästä ja syksyllä jatkamme taas. Tapaa-misiin!

*Aurinkoista kesää kaikille toivottaa
Petra*



Kuvassa Petra ja Nina

PääOman tervehdys

PääOman alkuvuosi käynnistyi täydellä teholla. Kaksi uutta ryhmää aloitti toimintansa ja ainakin meitä vetäjiä jännitti armottomasti. Jännityksestä huolimatta ryhmät käynnistyivät hyvin. Instrumental Enrichment (IE) -tehtävät tuntuivat toimivan ja ryhmissä on riittänyt kävijöitä. Tammikuun ryhmistä toisessa on enemmistöllä etenevä muistisairaus ja toisessa ryhmässä taas muistinongelmat johtuvat aivoinfarktista tai aivoverenvuodosta. Maaliskuussa aloitti vielä yksi ”sekar ryhmä”, jossa osallistujilla on aivoinfarktista, aivoverenvuodosta, aivovammasta tai muistisairaudesta johtuvia muistipulmia.

Lisäksi edelleen kokoontuu, nyt jo kolmatta vuotta, vanhojen konkareiden ”Johtoryhmä”. Ryhmät kokoontuvat eri syklillä; kaksi ensimmäistä viikon välein ja toiset kaksi kahden viikon välein. Näiden neljän aktiivisen ryhmän ansiosta saamme kokemusta ja tietoa siitä kuinka IE-tehtävät toimivat erilaisten muistiongelmien kuntouttamisessa ja kuinka tapaamistiheys vaikuttaa tehtävistä saatavaan hyötyyn.

Sen olemme jo huomanneet, että oli syy muistiongelmiin mikä tahan-

sa, niin IE-tehtävät toimivat kaikilla ja ryhmässä tehtävien teko tuntuu mielekkäältä. Enemmän saamme tietää ryhmäläisten mielipiteistä kesällä, kun Kuntoutussäätiöstä Sari ja Outi tulevat tekemään haastatteluja arviointinsa tueksi. Jännityksellä odotamme mielipiteitä ja samoin siitä minkälainen kiinnostus on jatkosta. Ryhmiä jatketaan syksyllä, jos halukkaita löytyy.

Syksy tuo tullessaan meille isoja muutoksia; Projektiikoordinaattori Virpi siirtyy työskentelemään Muistiluotsin puolelle ja Elisa saa uuden työparin Hanna Metsänheimosta, joka onkin jo osalle jäsenistä tuttu viimesyksystä, kun Hanna suoritti geronomi-opintoihinsa kuuluvan harjoittelun yhdistyksessään. Henkilöstön muutostarve lähti yhdistyksemme pitkäaikaisimman työntekijän Leean lähtiessä pois Muistiluotsista ja yhdistyksen palveluksesta. Leean saappaita täyttämään on hyvä saada yhdistyksessä pidempään vaikuttanut työntekijä, joten Virpi ”palaa juurilleen” ja siirtyy vastaamaan työikäisenä muistisairauden sairastuneiden toiminnasta ja samalla koko Muistiluotsista. Käytännössä Virpi siirtyy työskente-



PääOman ”Johtoryhmä” kevätreissulla Artjärvellä

telemään toimiston toiseen huoneeseen, ei onneksi sen pidemmälle! PääOmassa Virpi paikkaa ryhmävetäjiä aina tarvittaessa ja vaikuttaa myös tulevaisuudessa PääOman ohjausryhmässä, joten PääOma saa edelleen hyötyä Virpin osaamisesta ja kokemuksesta. Vaikka mieli on hieman haikea nykyisen kaksikoiden eroamisesta, niin olemme hyvillä mielin, koska saamme Hannan porukkaan mukaan.

Syksyllä nykyisten ryhmien lisäksi PääOma paneutuu Kuntoutussäätiön tekemään ulkoisen arvioinnin tuloksiin ja tarkoituksena on kehittää toimintaa palautteen pohjalta. Lähdemme myös ”laajentamaan” toimintaa ja kokeilemme Instrumental Enrichment -materiaalin

toimivuutta tämänhetkistä kohde-ryhmäämme (50-75 v.) iäkkäämpien parissa. Tarkoituksena on myös testata materiaalin toimivuutta ennaltaehkäisevästi aivojumpan tapaan. Näitä pääsemme kokeilemaan Muistiluotsin olemassa olevissa ryhmissä. Näistä kuvioista sitten seuraavassa lehdessä lisää, kunhan katsotaan mitä kaikkea Elisa ja Hanna saavat aikaiseksi ensisyksyn aikana.

PääOma lähtee kesälaitumille heinäkuuksi, joten ryhmät ovat silloin tauolla ja toimisto kiinni. Silloin voi siis meidän luvalla laittaa aivot narikkaan, lomailla, lepäillä ja kerätä voimia syksyn ponnistuksiin.

*Aurinkoista kesää toivottavat
PääOman tyyt Elis ja Virpi*

Iloa, valoa ja hyvää elämää

Vapaaehtois- ja järjestötoimintaa Jyränkölän Setlementissä jo yli 20 vuotta.



Tuttavantuvan vapaaehtoistyöntekijä Terttu Sihvo antaa käsihierontaa Rintamaveteraanikerhossa Antero Judenille keväällä 2013.

Jyränkölän Setlementin Tuttavantu-pa on vuonna 1992 perustettu vapaaehtois- ja järjestötoiminnan keskus. 15 eri sosiaali- ja terveysalan järjestöä koostuvat säännöllisesti keskuksessa, josta heille tarjotaan mm. maksuttomat kokoontumistilat sekä kopiopalvelua ja tiedonvälitystä. Yhteisessä kohtaamispaikassa tiedot vaihtuvat myös luonnostaan ja maaperä on otollinen luontevalle yhteistyölle.

Tuttavantu on myös vilkas kohtaamispaikka Heinolan keskustassa. Setlementti ylläpitää myös kahta asukastupaa Tommolassa ja Mustikkahaan kaupunginosissa. Kohtaamispaikat ovat kävijöidensä näköisiä. Ihmiset luovat tunnelman ja vaikuttavat toiminnan sisältöön. Yhdessä tehden syntyy parhaat jutut.

Vapaaehtoistyötä Tuttavantuvala on organisoitu perustamisesta lähtien. Tällä hetkellä Tuttavantu välittää vapaaehtoistyön tehtäviä sadalle vapaaehtoistyöntekijälle. Vuonna 2012 avunpyyntöjä otettiin vastaan 261. Vapaaehtoistyön tunteja kertyi 13 800 tuntia. Vapaaehtoistyöntekijöiden koulutus ja virkistys sekä jatkuva kehittämissyö ovat edellytys laadukkaalle vapaaehtoistoiminnalle. Tärkeimmät taustayhteisöt ovat Setlementin lisäksi RAY, Heinolan kaupunki ja Heinolan Seurakunta.

IHMEELLISET IHMISET

Nuo ihmeelliset ihmiset
näkevät sydämellään
heikkomman ihmisen tarpeet
ovat hänen puolellaan
ovat myötäeläjiä
ovat äkkiä osa hänen tarinaansa

Teija Naakka

Vapaaehtoistoiminnalla torjutaan yksinäisyyttä ja osattomuutta sekä tuetaan vanhusten, vammaisten, sairaiden tai yksinäisten omassa kodissa selviytymisen mahdollisuutta. Tuttavantuvalla vapaaehtoistyötä voi tehdä monin tavoin; yksinäisen juttu-, asiointi- ja ulkoiluseurana, Ystäväpiiri -ryhmän ohjaajana, saattohoidon vapaaehtoistyöntekijänä, vähävaraisten elintarvikejakelun vapaaehtoistyöntekijänä, kehitysvammaisten liikuntatuokioiden avustajana, asumisyksikössä asuvan muistisairaana ulkoiluseurana, lapsiperheen tukena ja erilaisten keskustelu- ja virikepiirien ohjaajana.

Yhteisöllinen toiminta ja vapaaehtoinen työ lisäävät merkittävästi sosiaalista pääomaa, luottamusta, verkostoja ja vastavuoroisuutta. Nä-

mä siloittavat elämää ja yhdistävät ihmisiä. Vapaaehtoistoiminta on hiljaista tietoa, uusia taitoja, suvaitsevaisuutta, elämäkokemusta, yhteistä iloa, naurua elämälle ja elämästä sekä aikaa ja tilaisuuksia olla ihmisenä ihmiselle. Tavallisen ihmisen näkökulma on ensiarvoisen tärkeää.

Yhteiskunnassamme on pohdittu onnellisuutta ja sen saavuttamiseen tarvittavia tekijöitä. Useiden tutkimushavaintojen mukaan onnellisuutta lisääviä elementtejä ovat: terveys, ihmissuhteet, työ, hyvä itsetunto, positiivisuus, uskonto, vapaus, ulospäin suuntautuneisuus ja erityisesti toisten auttaminen, hyvän tekeminen.

Kohtaamispaikan asiakkaiden ajatuksia:

– Kauhistuttaa ajatuskin siitä, ettei kohtaamispaikkaa olisi. Minne me sitten menisimme? Eikä ne pelkät raamit vaan se aito ihmisen kohtaaminen ja hyväksyminen puutteineen on kullannarvoista.

– Kohtaamispaikka asiakkaineen on elintärkeä paikka ihmiselle, jolla asiat eivät ole normihyvin. Tuttavantupa on auttanut ymmärtämään muita ei niin täydellisiä ihmisiä. Olen löytänyt tien ihmisen sisimpään. Jokaisen tuskaisenkin kuoren alta löytyy se pieni ihminen, joka

huutaa apua. Tuttavantuvalla siihen huutoon vastataan ammattitaidolla ja lämmöllä.

*Teija Naakka,
vapaaehtoistyön johtaja*



SINÄ TULIT

Viikon kohokohta on käsillä.
Ovikello soi.

"Sinä tulit niin kuin sovittiin,"
kädet tarttuvat käsiin,
sydän avautuu sydämelle.
Tarinat kietovat kaksi
ihmistä ystäviksi.

Teija Naakka

KÄMMEN – ELINTARVIKEJAKELUPALVELU APUA TARVITSEVILLE

Setlementtimme ylläpitää vähävaraisille suunnattua elintarvikejakelua, Kämmen toimintaa. Jakelu tapahtuu Heinolan vesitornin alakerrassa joka torstai klo 9-11.

Toiminta on osa setlementtimme vapaaehtoistoimintaa, jota ylläpidetään lahjoitusvaroin. Mikäli haluat tukea vähävaraisia heinolalaisia perheitä, voit osoittaa tukesi alla olevalle tilille. Kämmenessä jaettavat elintarvikkeet ostetaan Kämmen -tilille kerätyillä varoilla.

Mirjam Liskola, Kämmen toiminnan äiti, on perustanut vähävaraisten elintarvikejakelun jo vuonna 1992 edellisen laman keskelle. Mirjam on omien elämäkokemusten myötä ryhtynyt auttamaan apua tarvitsevia lähimäisiään. Mirjam tekee tätä tärkeää hyväntekeväisyystyötä yhdessä 12 muun vapaaehtoistyöntekijän kanssa.

Mirjam Liskola, 050 912 9795
Kämmen -toiminnan avustustili: Nordea
FI 74 1007 3000 218 797



Jyränkölän Setlementti ry tarjoaa Heinolan keskustassa lämmينhenkistä, kodikasta ja laadukasta palveluasumista ikääntyneille ja erityisryhmille.

Neljässä palvelutalossamme on neljä dementiaryhmäkotia sekä 177 palveluasuntoa. Asumiskulut ja palveluidemme hinnat ovat edullisia.

Tarjoamme tehostettua palveluasumista muiden kuntien asukkaille palveluseteleillä. Meidät on hyväksytty mm. Päijät-Hämeen alueen ja pääkaupunkiseudun palvelusetelipalvelun tuottajaksi.

Annamme mielellämme lisätietoja yleishyödyllisestä toiminnastamme: puh. 050 463 0697 tai www.jyrankola.fi

JYRÄNKÖLÄ turvallisuutta - toimintakykyä - elämäniloa

Terveiset Salosta

*Salon Muistiyhdistys on perustettu vuonna 1990.
Toiminta-alueeseemme kuuluu Salo ja Somero.*

Toimintamme jakautuu kolmeen päälinjaan: perinteiseen järjestötoimintaan, palvelutuotantoon ja RAY:n avustuksilla toteutettuun hanketoimintaan.

Salon Muistiyhdistys työllistää tällä hetkellä 8 työntekijää.

Moision Päiväpaikassa käy tällä hetkellä asiakkaita kolmena päivänä viikossa. Työntekijöitä on kaksi ohjaajaa ja parhaillaan mukana on lisäksi yksi työntekijä kuntouttavasta työtoiminnasta. Tänä keväänä olemme eläneet jännittäviä aikoja Salon taloudellisen tilanteen takia. Päivätoiminnan jatko on ollut vaakalaudalla. Hiljattain saimme kuitenkin iloisia uutisia siitä, että päivätoimintaa ei lakkauteta ja asiakkaamme pääsevät jatkossakin osallistumaan järjestämääme touhuun ja toimintaan.

Moision Päiväpaikassa kuntouttava päivätoiminta on kotihoitoa tukevaa, asiakaslähtöisesti toteutettua ja monipuolista aktiivista toimintaa. Viime aikoina Päiväpaikassa on mm.

istutettu kesäkukkia, tehty pajuhomia, maalattu seinämaalaus, piirretty molemmilla käsillä yhtäaikaa, taiteltu paperikukkia, ulkoiltu, leivottu ja nautittu keväästä! Päiviin sisältyy vaihtelevasti mm. liikuntaa, käden taitojen harjoituksia, muistijump-paa, pelejä, muistelua, ajankohtaisten asioiden seuraamista, musiikkia sekä juhlia ja retkiä.

Muistisairaudet alkoholin varjossa -hankkeessa työskentelee myös 2 projektityöntekijää. Hankkeessa järjestään kohdistettua ryhmä- ja yksilötoimintaa henkilöille, joilla on alkoholin suurkulutuksesta johtuva muistihäiriö/muistisairaus. Toiminnan tavoitteena on mahdollisuus antaa osallistujien lisätä omia arjen hallinnan taitoja, parantaa toimintakykyä, vahvistaa osallisuutta sekä antaa mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin ja virkistymiseen. Toiminnalla pyritään luomaan vaihtoehto juomiselle ja tukemaan kotona asumista mahdollisimman pitkään sekä an-

taa tietoa muistista ja aivoterveystiedettä. Toimintamuotoina on ollut mm. erilainen ryhmätoiminta ja koulutukset.

Yhteistyökumppaneina on Salon A-klinikka, Salon ja Someron kotihoito ja Salon kaupungin vammaispalvelut sekä terveyspalvelut. Näiden toimijoiden taholta asiakkaat ovat ohjautuneet toimintamme piiriin.

Projektilla on menossa viimeinen toimintavuosi. Nämä kolme toimintavuotta (2011-2013) ovat olleet antoisia sekä avanneet uusia ulottuvuuksia tehdä muistityötä. Ikähaitari asiakkaissa on ollut 40 – 90 v välillä, joten haasteita ei ole työstä uupunut.

Kulttuurin keinoin muistisairauden haasteita päin -projek-



Moision päiväpaikan kevättyöt

ti 2012-2014 pyrähti käyntiin vuosi sitten keväällä. Projektin päämääränä on tukea muistisairaiden ja muistihäiriöisten arjessa selviytymistä kulttuurin tarjoamin keinoin. Projektin avulla pyritään mahdollistamaan muistihäiriöisten ja muistisairaiden tasa-arvoinen mahdollisuus taiteen tekoon ja osallistuminen kulttuuritoimintaan halunsa, toimintakykynsä ja luovien voimavarojensa mukaisesti riippumatta heidän asuinpaikastaan tai elinympäristöstään.

Syksyllä aloitimme ryhmätöinnin sekä pilottiyksiköissä (hoitolaitoksissa) työskentelyn. Syksyn tarjontaan kuului mm. *Kurkistus esi-ripun taakse* -kurssi, joka toteutettiin yhteistyössä Salon Teatterin kanssa. Monipuolinen kurssi oli tarkoitettu muistisairaille, muistihäiriöisille ja heidän omaisilleen. Kevätpuolella alkoi mm. *Yhdessä tekemisen ilo* -kurssilla, jossa seuraavalla kerralla pyörähdelläänkin tanssiparketilla! Projekti on pitänyt sisällään myös ammattihenkilöstön koulutusta, kulttuurivälineet hoitotyössä koulutus toteutettiin keväällä. Syksyllä ovat vuorossa kulttuuripuolentoimijat, joille tarjotaan koulutusta mm. muistisairaahan kohtaamisesta. Projektin myötä olemme tavoitta-

neet uusia perheitä ja saaneet heitä mukaan toimintaan. Kulttuurin keinoin pystymme tekemään yhdessä monenlaisia asioita, jotka tukevat sairastuneen ja hänen perheensä arkea ja hyvinvointia.

Käytä pääomaasi -hankkeessa (2012-2014) työskentelee 2 projektityöntekijää. Hankkeen tarkoituksena on lisätä terveen (ei siis todettua muistisairautta) eläkeikäisen väestön tietoisuutta ennaltaehkäisyn ja terveiden elämäntapojen merkityksestä aivoterveiden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäksi tavoitteena on muistisairauksien riskiryhmiin kuuluvien eläköityneiden toimintakyvyn, arjen selviytymisen ja elämänhallinnan tukeminen.

Keinoina ovat mm. erilaiset kurssit, luennot, Muistikammari-toiminta, muistitehtävien ohjaaja-koulutus vapaaehtoisille ja monipuolinen ryhmätöiminta. Paljon yhteistyötä tietouden lisäämiseksi on tehty mm. Salon kansalaisopiston ja alueen eri eläkeläisjärjestöjen kanssa. Saatujen palautteiden perusteella kurssit ovat olleet sisällöltään tarpeellisia ja niitä toivotaan lisää. Hyvä yhteistyö jatkuu!

Salon Muistiyhdistyksen väki

”Mitehä se ol, oonkoha mie ollenkaa kylväny tänä kevväänä ku ei viherrä vielkään?”



Pätevä-hankkeessa kehitetään ikäihmisten perhehoitoa

Väli-Suomen Ikäkaste II -hankkeen kokonaisuuteen kuuluvassa Päijät-Hämeen Pätevä -hankkeessa lähtökohtana ovat paikalliset kehittämistarpeet liittyen ennaltaehkäisevien toimintatapojen käyttöönoton edistämiseen ja juurruttamiseen ikäihmisten palveluissa sekä asiakaslähtöisyyden huomiointi kaikessa toiminnassa.

Hankkeen yhtenä tavoitteena on selvittää ikäihmisten perhehoidon mahdollisuuksia muun muassa omaishoitajuuden tukena sekä lisätä tietoutta perhehoidosta palvelumuotona. Päijät-Hämeen Pätevä -hankkeessa mukana olevat kunnat ovat Lahti, Heinola, peruspalvelukeskus Oivan kunnat (Hollola, Asikkala, Hämeenkoski, Padasjoki, Kärkölä) ja peruspalvelukeskus Aavan kunnat (Sysmä, Hartola, Orimattila, Myrskylä, Pukila, Nastola, Iitti). Hankkeen toteutusaika on 1.11.2011–31.10.2013.

Ikäihmisten perhehoidolla tarkoitetaan oman kodin ulkopuolista hoitoa tarvitsevan ikääntyneen henkilön hoitamista perhehoitajan yksityisessä kodissa perheenjäsenenä. Perhehoidon tavoitteena on antaa perhehoidossa olevalle henkilölle mahdollisuus perheenomaiseen hoitoon ja läheisiin ihmissuhteisiin sekä edistää hänen perusturvallisuuttaan, sosiaalista kehitystään ja toimintakyvyn ylläpitoaan. Perhehoito voi olla pitkäaikaista, lyhytaikaista tai osavuorokautista. Lyhytaikainen ja osavuorokautinen perhehoito tarjoavat omaishoitajille mahdollisuuden pitää lakisääteisiä vapaapäiviään ja samalla omaishoidettava pääsee kodinomaiseen ympäristöön, jossa samana pysyvä perhehoitaja huolehtii omaishoidettavasta.

Perhehoidon tarkoituksena on myös tukea kotihoitoa silloin, kun kyse on kuntouttavasta lyhytaikaisesta hoidosta kotihoidon tukena. Pitkäaikaisessa perhehoidossa asiakas muuttaa vakituisesti asumaan perhehoitajan kotiin. Perhehoito so-

veltuu ensisijaisesti ikäihmiselle, joka ei enää pärjää omassa kodissaan, ja kokee turvattomuutta tai yksinäisyyttä, mutta ei vielä tarvitse laitoshoidoa. Perhehoito sopii myös lievää tai keskivaikeaa muistisairautta sairastavalle ikäih-

misille. Yleisenä kriteerinä pidetään sitä, että henkilö kykenee liikkumaan yhden henkilön avustamana ja nukkuu yöt pääsääntöisesti rauhallisesti häiritsemättä muita asukkaita.

Sijoittava kunta ja perhehoitaja tekevät perhehoidosta toimeksiantoso-

pimuksen jokaisesta asiakkaasta, ja kunta arvioi ja hyväksyy jokaisen perhehoitokodin ja myös perhehoitajan ennen perhehoidon käynnistämistä. Perhehoitajana toimivan henkilön tulee olla käynyt perhehoidon ennakkovalmennus.

Tällä hetkellä Päijät-Hämeen kunnissa ikäihmisten perhehoitoa on tarjolla Lahden kaupungilla sekä peruspalvelukeskus Oivan kun-

nista Hollolassa. Peruspalvelukeskus Oivan alueella perhehoitoa on tarjottu laajentaa myös muihin Oivan kuntiin. Myös Heinolassa harkitaan perhehoidon ottamista ikäihmisten palvelujen palveluvalikkoon.

Pätevä-hankkeessa toteutettiin syksyllä 2012 Päijät-Hämeen kuntien omaishoidon tuen piiriin kuuluville ikääntyneillä läheistään hoitaville omaishoitajille suunnattu kysely ikäihmisten perhehoidosta. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää miten kuormittavaksi omaishoitajat kokevat omaishoitajana toimimisen, millaisia palveluita he ovat käyttäneet mahdollistamaan vapaiden pitämisen sekä kartoittaa omaishoitajien kiinnostusta ikäihmisten perhehoitoa kohtaan. Kysely postitettiin 781:lle päijäthämäläiselle omaishoidon tuen piiriin kuuluvalla omaishoitajalle. Kyselyyn vastasi 408 henkilöä, jolloin kyselyn vastausprosentiksi muodostui 51.

Vastaajista 69 % oli naisia ja 31 % miehiä. Vastanneista 85 % oli puoliso-omaishoitajia. 38 % omaishoitajista oli yli 76-vuotiaita ja 42 % 66–75-vuotiaita. Muistisairaus ja muistihäiriöt nimettiin omaishoidon pääasialliseksi syyksi joka toisessa vastauksessa. Toiseksi yleisimpänä hoidon syynä mainittiin

Perhehoito sopii myös lievää tai keskivaikeaa muistisairautta sairastavalle ikäihmiselle.

pitkäaikainen fyysinen sairaus tai vamma (40 %) ja kolmanneksi yleisimpänä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen (30 %).

Kyselyn vastausten perusteella omaishoitajat kokivat omaishoitotyön kuormittavimmiksi asioiksi omaishoitotyön henkisen ja fyysisen vaativuuden sekä omaishoitotyön sitovuuden ja vastuun. Jopa 45 % vastaajista koki omaishoitotyön sitovuuden ja vastuun erittäin kuormittavaksi ja 41 % koki sen melko kuormittavaksi. 43 % vastaajista oli sitä mieltä, että omaishoitotyön henkinen vaatimus on erittäin kuormittavaa ja 37 % koki sen melko kuormittavaksi.

Kysyttäessä kiinnostusta ikäihmisten perhehoitoa kohtaan, omaishoitajia kiinnosti eniten lyhytaikainen perhehoito (49 %) palvelumuotona. Vastaajista jopa viidennes vastasi olevan erittäin kiinnostunut käyttämään perhehoitoa palveluna. 25 % vastaajista oli kiinnostunut myös osavuorokautisesta perhehoidosta ja 16 % pitkäaikaisesta perhehoidosta. Suurin osa omaishoitajista oli käyttänyt lyhytaikaishoitajia (41 %) vapaidensa pitämiseen. Noin kolmasosa vastasi, että tuttava, naapuri tai sukulainen on lomittanut heitä vapaapäivien mahdollistamiseksi.

Omaishoitajat toivoivat, että hoi-

toivapaiden järjestelyissä otettaisiin paremmin huomioon palvelujen yleinen saatavuus, säännöllisyys ja joustavuus. Hoitovapaan mahdollistavia palveluja tulisi saada myös äkillisen tarpeen ilmaantuessa sekä lyhyempien asiointivapaiden muodossa. Vastauksista nousi esiin myös toive kotiin saatavalle ”tutulle” hoitajalle, sillä omaishoidettavat eivät usein halua lähteä hoitoon vieraaseen hoitoympäristöön ja omaishoitaja kokee siirrot liian kuormittavina.

Pätevä-hanke järjesti yhteistyössä kuntien kanssa perhehoitajien rekrytointitilaisuuden keväällä 2013. Syksyllä 2013 Lahden ammattikorkeakoulu järjestää perhehoitajana toimimises- ta kiinnostuneille perhehoitajien ennakkovalmennuksen. Näin ollen koulutettuja ikäihmisten perhehoitajia saadaan lisää myös Päijät-Hämeen alueelle.

Kristiina Hyytiälä ja Mari Peltomaa

Perhehoidosta ja Pätevähankkeesta lisätietoja antavat:

Kristiina Hyytiälä
projektipäällikkö
p. 044 416 2680
kristiina.hyytiala@lahti.fi

Mari Peltomaa
projektisuunnittelija
p. 044 416 3145
mari.peltomaa@lahti.fi

Muistiyhdistyksen ilontuojat

Monissa järjestöissä toimii iso joukko vapaaehtoisia, joiden työpanos on merkityksellinen.



Kari vapputunnelmissa näytelmävarusteissa

rustuu henkilön omiin vahvuuksiin ja mielenkiinnon kohteisiin. Muistiyhdistyksessä vapaaehtoinen voi toimia ryhmänohjaajana tai antaa oman panoksensa vaikkapa leipomalla ryhmiin tarjoamisia.

Suurin yksittäinen vapaaehtoisista koostuva ryhmä on MuistiKertut, joka kokoontuu kerran kuukaudessa toimistolla käsitöiden parissa. Käsityöt ovat ilahduttaneet paitsi osittajia myös toimineet oivallisena tapana muistaa yhteistyökumppaneita. MuistiKerttujen lisäksi ensi syksynä on suunnitteilla uusia toiminnallisia ryhmiä, kuten PullaPirkot ja Skip-Bo kerho. Jälkimmäisen ryhmän ideanikkarina on toiminut **Kari Kempas**, joka ilmoittautui vapaaehtoiseksi Muistiyhdistykseen vuoden alussa.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys on yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa rekrytoinut ja kouluttanut vapaaehtoisia, mutta heitä on saatu toimintaan mukaan myös muuten. Vapaaehtoistyö on moninaista ja pe-

Mikä sai sinut, Kari, ryhtymään vapaaehtoiseksi juuri Muistiyhdistyksessä?

– Päätös vapaaehtoistyöhön osallistumisesta kypsyi jo yli vuosi sit-

ten, kun teimme yhteistä muistelu-projektia yliopistolle. Katsoin voivani olla eniten hyödyksi juuri muistiin ja sen säilyttämiseen liittyvissä tehtävissä.

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

– Vapaaehtoistyön anti on monipuolinen. Uusia tuttavuuksia, uusia ajatuksia ja uutta tietoa tärkeästä asiasta. Lisäksi tietysti mahdollisuuden edelleen hyödyntää ja ylläpitää sekä laajentaa omaa suhdeverkostoa uusilla verkostoilla ja ajatuksilla.

Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvänsä vapaaehtoiseksi, mutta eivät sitä vielä ole toteuttaneet?

– Kaikenlainen ja -tasoinen vapaaehtoistyö on tärkeää ja sopii melkein kaikille. On kuitenkin hyvä "testata" aiottua vapaaehtoistyötä hiukan etukäteen, ettei tule pettymystä tai homma muutu vapaaehtoistyöstä pakonomaiseksi puurtamiseksi. Huumorilla mukaan!

Millainen ryhmä on Skip-Bo kerho?

– Toivonmukaan Skip-Bo kerhossa muodostuu sakki, johon on helppo tulla ja joka korttipelin varjolla avaa uusia kaveruus- ja ystävyssuhteita sekä toimii samalla hyvänä ja kehittävänä muistijumppa-alustana.



Jokke liikuntatapahtumassa asianmukaisesti varustettuna

Taiteilija **Jouko Alho** viettää tänä vuonna 50-vuotistaiteilijajuhlaansa ja on vapaaehtoisesti toiminnallaan ilahduttanut ja viihdyttänyt Muistiyhdistyksen väkeä jo vuosia. Jouko on ollut mukana tapahtumissa, toreilla, virkistyspäivillä, taikonut erilaisissa tilaisuuksissa jne jne. Juhlavuoden(kin) kunniaksi kysyimme Joukolta muutaman kysymyksen:

Mitä tekisit, jos et toimisi vapaaehtoisena?

– Vaikea sanoa, kun on aina kuullut elämäänsä tämä osallistuminen kaikkeen mahdolliseen. Todennäköisesti varmaan tekisin töitä vuorotta.

Minkälainen ihminen on sopiva toimimaan vapaaehtoisena järjestökentällä?

– Parasta on, kun ihminen on oma itsensä. Jos jokin piirre pitää valita, niin kuuntelemisen taito menee ehdottomasti puhetaidon edelle.

Mistä ammennat energiaa?

– Uskon, että tämä toimeliaisuus on synnynnäinen voimavara. Vaikea on olla toimimatta, kun se on ennemminkin luonnollinen reaktio! Vapaaehtoisuus jo itsessään antaa energiaa.

Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvänsä vapaaehtoiseksi, mutta eivät sitä vielä ole toteuttaneet?

– Toimeen on tartuttava ilman ennakkoluuloja ja otettava ensi askel rohkeasti. Uteliaisuus ei ole pahasta. Vasta sitten, kun on mukana toiminnassa, ymmärtää ja oivaltaa myös sen, että kun itse antaa saa myös itselleen enemmän.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys haluaa esittää suuren kiitoksen kaikille, jotka tavalla tai toisella ovat antaneet oman panoksensa pohjautuen vapaaehtoisuuteen!

Nina Reimari



WEST SIDE STORY

Musikaali rakkaudesta, vihasta ja kohtalon voimasta

LAHDEN KAUPUNGINTEATTERISSA

LAUANTAINA 12.10.2013 KLO 13

Liput 46 euroa (sis. väliaikatarjoilun)

ILMOITTAUTUMISET 19.9. MENNESSÄ;

Nina Reimari 044-504 3030

Petra Behm 044-727 3010

Virpi Veijanen 044-304 3001

Väriä kesäpuutarhaan

Vesi ja valo ovat kasvin elämän tärkeimmät edellytykset. Niiden merkityksen ymmärtäminen on ensimmäinen ja tärkein vaihe viherpeukalon opintiellä.



Lannoittaminen tulee tärkeäksi vasta sitten kun kasvi on hyvässä kasvussa ja se alkaa kuluttaa kasvualustassa olevia ravinteita.

Vaikka suurin osa ryhmäkasveista on melko sopeutuvaisia valon ja varjon suhteen, helpottaa kasvien

ominaisuuksien tunteminen onnistuneiden istutusten teossa. Varjon puolelle kannattaa istuttaa vaikkapa ahkeraliisaa, lumihiutaletta, kesäbegoniaa ja verenisarjaa. Auringossa viihtyvät esim. rautayrtti, lobelia, pelargoni, petunia ja miljoonakellot.

Suurin osa amppelikasveista viihtyy aurinkoisella paikalla, kunhan ne saavat riittävästi vettä. Paahteinen paikka asettaakin jo kasveille erityisvaatimuksia, joten niiden valikoima onkin jo pienempi.

Kesäkukkia eli ryhmäkasveja voidaan istuttaa parvekelaatikoihin, ruukkuihin, amppeleihin ja kukkapenkkeihin. Astioihin istutettuja kukkia on helppo siirtää paikasta toiseen, juuri sinne missä eniten kaipaat värikylläisyyttä ja silmäniloa. Istutukseen on valittava riittävän iso ruukku tai amppeli. Käytä astian pohjalla 3-5 cm kerrosta salaojitukseen soveltuvaa ainetta, kuten kärkeää soraa, lecasoraa tai ruukunpalasia. Reiät astian pohjassa takaavat sen, että sateisenakaan kesänä vesi ei seiso kasvualustassa. Parasta olisi, jos reiät olisivat 1-2 cm ruukun

pohjasta, jolloin syntyy yksinkertainen altakasteluruukku.

Useimmat kesäkukat kukkivat kauniimmin ja runsaammin kun vanhat, jo kukkineet kukat poistetaan säännöllisesti. Liian pitkiksi venyneet versot voi leikata lyhyemmiksi ja uusi kukinta alkaa jo parin viikon kuluttua. Jos olet vaikkapa lähdössä kesälomamatkalle, leikkaa kesäkukkasii lyhyemmiksi, jolloin ne käyttävät vähemmän vettä ja ravinteita ja kasvavat tanaammiksi. Nosta kukka-astiasi pois suorasta auringonpaah-teesta ja tuulesta niin lomakastelijasi säästää muutaman kastelukerran. Muista syksyllä hallojen alkaessa, että kasvi, jossa on hyvä nestejäännitys eli se on kasteltu säännöllisesti, kestää kylmää paljon paremmin. Viime tipassa illalla kasteleminen ei enää auta, koska kasvi ei ehdi imeä nestettä lehdistöönsä. Silloin auttaa vain suojaus harsolla tai ylösalaisin käänne-

tyllä pahvilaatikolla tai sisätiloihin suojaan nostaminen. Kastelussa on hyvä muistaa puutarhurin ohje: Kuivuudesta voi pelastaa, mutta liiasta märkyydestä ei. Vältä siis varmuuden vuoksi kastelua!

Sari Kaijansinkko
Kaijansinkon Puutarha



Nauti vuodenajoista

Ruskan väritaulua.
Vailla linnunlaulua.
Vain syystuuli tuhisee,
voimissansa puhisee.

Luonto väriiloistossaan,
kesäaun poistossaan.
Linnut lämpöön lentävät,
etelään jo entävät.

Luonto näyttää parhaansa,
runsasta puutarhaansa.
Talven varaan latoa
saa puutarhan satoa.

Lehdet maahan heittänyt,
kirjomatoim peittänyt.
Soi syystuuli viimana.
Lehdet maassa liimana.

Kesä kauas etäytyy.
Väki pirttiin vetäytyy.
Takkatulen pielessä
uusi kevät mielessä.

Nauti kesän eväistä
oottain aikaa keväistä!
Kevät kohta koittava,
talven vallan voittava.

Vuodenajat vaihtuvat.
Talven hallat haihtuvat.
Luonto eloon puhkeaa.
Ulkona taas uhkeaa.

Toivo Lyyra

Mitä tapah- tuikaan alku- vuonna 2013?

**Talven pakkasilla ja
kevätauringossa on tehty taas
monenlaista mukavaa.
Yhdistyksen väkeä on ollut
liikkeellä runsaasti erilaisissa
ryhmissä ja tapahtumissa.**

Aivotreeni-ryhmä aloitti kokoontumiset yhdistyksen toimistolla helmikuussa. Ryhmä treenaa aivoja ennaltaehkäisevässä mielessä erilaisten tehtävien parissa. Kokoontumiset jatkuvat taas syksyllä, ja mukaan mahtuu myös uusia jäseniä (kts. lisää sivu 50).

Joukko yhdistyksen jäseniä oli kuuntelemaan seksuaaliterapeutti Leila Salon Muistisairaus ja seksuaalisuus -luentoa helmikuussa. Tuija Kanerva Hämeen maistraatista oli puolestaan kertomassa edunvalvonnasta ja edunvalvontavaltuutuk-

Pähkinöitä purtavaksi





Jouko Alho viihdyttämässä jäseniä

sesta myöhemmin keväällä. Sirkku Tukiainen oli puhumassa itsetun-
nosta ja syyllisyydestä toukokuussa. Huhtikuussa järjestettiin avomu-
toinen sopeutumisvalmennuskurs-
si työikäisenä muistisairauteen sai-
rastuneille sekä heidän läheisilleen.
Kurssi järjestettiin yhteistyössä Päi-
jät-Hämeen keskussairaalan Kun-
toutustutkimusyksikön kanssa.

Jäsentapaamiset jatkuivat yhdis-
tyksen toimistolla Lahden mark-
kinapäivinä läpi kevään. Kevään
ohjelmassa oli mm. taikuutta, mu-
siikkiesityksiä sekä vierailijoiden
puheenvuoroja, joissa aiheina olivat
esimerkiksi yksinäisyys, ravitsemus,



**Torilla liikuttiin isolla porukalla
muistin hyväksi.**

**Yhdistyksen
muistikummi
Irina Lahden
torilla Petran
ja Elisan
kainalossa**



palveluasuminen ja Marian Kam-
marin toiminta.

Maaliskuussa viikolla 11 vietettiin
Aivoviikkoa teemalla Liiku muistisi
hyväksi. Yhdistys järjesti teemavii-
kon aikana erilaisia yleisötapahu-

mia: 1) Avoimet ovet tarjosivat mah-
dollisuuden tutustua yhdistyksen
toimitiloihin ja toimintaan. 2) Li-
ku muistisi hyväksi -luento järjestet-
tiin Lahden kaupunginkirjaston au-
ditoriossa, jossa luennoitsijana toimi



Nina ja Päivi työn touhussa

Heidi Härmä Muistiliitosta. 3) Liiku
muistisi hyväksi -liikuntatapahtu-
ma järjestettiin Lahden kauppato-
rilla, jonne oli koottu tärkeää tietoa
liikkumisen tärkeydestä yhteistyö-
kumppaneiden kanssa. Tapahtuman

juonsi Yle Lahden toimittaja Vihtori Koskinen ja hän haastatteli mm. Veikko ”Viki” Kankkosta, Irinaa, Markus Malinia sekä 100-vuotiasta ikiliikkujaa Kalervo ”Kali” Huttusta

heidän liikuntatottumuksistaan. Tapahtumassa vieraili kaiken kaikkiaan noin 400 ihmistä.

Maaliskuussa järjestettiin yhdistyksen mies- ja naisjäsenille omat



Muistikerttujen kauniita hiuskoristeita

teemaillat. Tapahtumat järjestettiin yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Miestenillassa mm. keilattiin, maisteltiin makkarointia sekä testattiin puristusvoimaa. Naistenilta piti sisällään esimerkiksi herkkuja ja värikonsultin neuvoja sekä pukeutumisneuvoja vinkkejä monipuolisempaan huivien käyttöön.

Huhtikuussa käytiin jäsenten kanssa Lahden kaupunginteatterissa. Siellä päästiin tutustumaan nykyaikaistettuun versioon Niskavuoren naisista. Jäsenet tuntuivat pitävän näytöksestä, johon oli sovitettu lauluyhtye Rajattoman kappaleita.

Touko-kesäkuussa yhdistys lähti kiertämään Päijät-Hämeen kuntia. Muistiasioiden palvelupisteet pyysähtyivät Kärkölän, Kausalan, Hei-

nolan ja Hartolan toreilla. Yhdistys oli mukana myös Suomimies seikkalee -rekkiakertueella Asikkalassa, Heinolassa, Nastolassa ja Hollolassa sekä Palvelujen torilla Sysmässä ja KesäMäsa-tapahtumassa Lahden satamassa.

Yhdistyksen kesäretkellä käytiin kesäkuussa Porvoossa. Reissuun lähti bussilastillisen verran iloisia matkajia. Vierailukohteina oli mm. J.L. Runebergin koti, Brunbergin tehdas ja kaupungissa tehtiin myös kiertoaajelu.

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut kokoontui taas pitkin kevättä tekemään kädentöitä yhdistyksen hyväksi. Heidän aikaansaannoksiaan on nähtävissä ja ostettavissa yhdistyksen toimistolla ympäri vuoden.

Naistenillassa nautiskeltiin naisellisia herkkuja

Yhdistyksemme esittäytyi Sysmän Palvelujen torilla, esitepöydän takana Elisa



Aivoterveystä arkipäivää

osa 7:

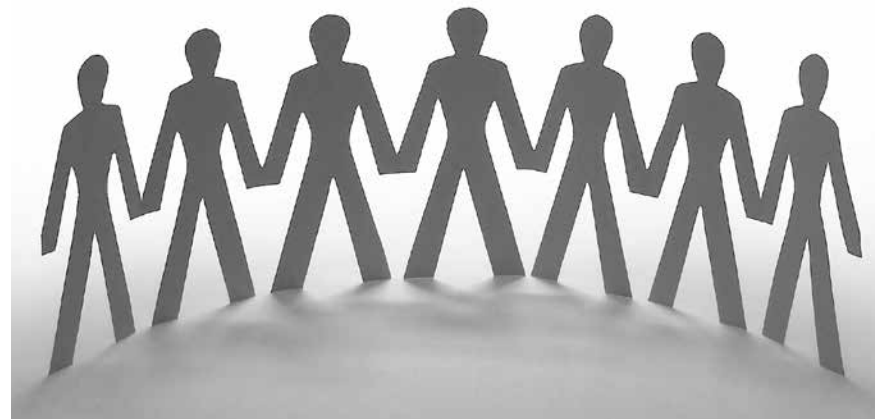
SOSIAALISET SUHTEET

Miksi ihminen tarvitsee toista ihmistä?

Ihminen tarvitsee muita ihmisiä elämänsä kaikissa vaiheissa. Sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan kaikenlaista ihmisten kanssakäymistä. Tutkimusten mukaan ikääntyvät ihmiset määrittelevät tärkeimmiksi ihmissuhteikseen omat lapsensa, naiset ovat sosiaalisesti aktiivisempia kuin miehet ja laaja sosiaalinen verkosto vaikuttaa positiivisesti se-

kä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen aktivoi aivoja ja vaikuttaa aivoterveysteen positiivisesti ja vaikuttaa ennaltaehkäisevästi muistipulmien syntymiseen.

Elämäntavat vaikuttavat ihmisen aivoterveysteen ja hyvinvointiin. Niillä on sekä lyhyt- että pitkäaikaisia vaikutuksia aivojen ja muistin suorituskykyyn. Aivoterveysttä edistäviä ja muistipulmien syntymistä



suojaavia tekijöitä ovat terveellinen ravinto, liikunta, uni, aivojen käyttäminen sekä sosiaaliset suhteet. On tärkeää huolehtia suojaavista tekijöistä, jotka tekevät aivoista vastustuskykyisemmät muistisairauksiin altistavia tekijöitä vastaan.

Sekä arkikokemus että tutkimustieto osoittavat, että sosiaaliset verkostot, kuten perhe, ystävät ja tuttavapiiri, työkaverit, naapurit, harrastusryhmät ja muut yhteisöt, vaikuttavat monin tavoin terveytemme esimerkiksi edistävät aivoterveysttä auttamalla hallitsemaan stressiä ja ehkäisemällä mielialan laskua ja alavireisyyttä.

Sosiaaliset suhteet kuuluvat jokaisen hyvään arkeen. Ihmissuhteista kannattaa pitää kiinni, vaikka se jonain päivänä tuntuisikin vaikealta. Päiväkahvit yhdessä ystävän, puolison tai isommankin porukan kanssa

piristävät aina mieltä. Myös yhteiset juttutuokiot vaikuttavat myönteisesti aivojen hyvinvointiin ja toimintakyvyn ylläpitämiseen ja kun mieliala on positiivinen aivommekin toimivat ketterämmin.

On päiviä, jolloin ei jaksata tavata ketään, mutta jo puhelinsoitto tuttavalle ja kuulumisten vaihtaminen, toisen kuunteleminen, keskittyminen ja ymmärtäminen vaikuttavat hoitavasti molempien osapuolien aivoterveysteen.

Aurinkoa ja iloa tuottavia ihmissuhteita elämääsi,

*Päivi Leino, Muistiluotsiohjaaja
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry*

Lähteet:

- Härmä, H. & Granö, S. 2010. (Toim.) *Työikäisen muisti ja muistisairaudet*
- www.muistiliitto.fi

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin

Miten työikäisenä ja iäkkäämpänä sairastuneen muistisairaudet eroavat toisistaan?

Etenevien muistisairauksien kulku on pääosin samanlainen sekä varhain että myöhään sairastuneilla. Sairausten oirekuva riippuu siitä, mitkä osat aivoista ovat vahingoittuneet. Alzheimerin tauti on työikäisilläkin yleisin etenevä muistisairaus ja sen ensimmäisenä oireena ovat niin nuorilla kuin iäkkäilläkin muistihäiriöt ja oppimisvaikeudet. Nuoremmilla sairaus voi joskus alkaa kielellisillä vaikeuksilla tai hahmotushäiriöillä ennen muistioireita. Otsalohkovaurioiden osuus on työikäisten muistisairauksissa suuri. Oirekuva alkaa usein persoonallisuuden tai käyttäytymisen muutoksina, aikaansaamattomuutena tai apatiana jo paljon ennen muistivaikeuksia. Näitä oireita ei aina tunnista sairauden oireiksi eikä toimin-

takyvyn heikentymistä välttämättä helposti havaita.

Nuorena sairastuneiden taudin takana voi olla useampia ja harvinaisempia syitä kuin vanhemmilla ja siksi työikäisten muistioireiden tutkiminen vaatii erityisosaamista. Monet varhain alkavat muistisairaudet ovat perinnöllisiä. Perinnölliset muistisairaudet alkavat usein jo 40-50 -vuotiaana. Dementia ei sinänsä periydy vaan alttius sairauteen voi periytyä. Myös periytyvät muistisairaudet ovat monitekijäisiä, perintötekijöiden ja muiden riskitekijöiden yhteisvaikutuksesta aiheutuvia.

Osa työikäisten muistisairauksista etenee nopeasti, mutta sairauden kulku on aina yksilöllinen riippuen diagnoosista, muista sairauksista ja lääketeetä. Työikäisten aivot pystyvät pitkälle kompensoimaan alkavan muistisairauden tuottamia vaikeuksia. Tällöin sairauden lievässä vaiheessa oireet pystytään pitkään peittämään tai ne saattavat ilmetä

toisenlaisina oireina. Univaikeudet, masennus, työuupumus, toistuvat sairaslomat erilaisten fyysisten oireiden vuoksi tai lisääntynyt alkoholin käyttö voivat olla merkkejä muistisairaudesta. Sairausten edetessä tuo kompensatiokyky ei enää riitä ja oireet ryöpsähtävät voimakkaiksi esille ja heikentävät selvästi toimintakykyä luoden vaikutelman sairauden nopeasta etenemisestä.

Nuorena vakavaan sairauteen on usein vaikeampi sopeutua kuin iäkkäämpänä, jolloin sairaus mielletään ikääntymiseen kuuluvaksi. Sairastumiseen liittyy paljon luopumista: työ, harrastukset, ajokortti, riippumattomuus, haaveet. Toisaalta nuorempina sairastuneet ovat fyysisesti terveempiä ja vireämpiä kuin iäkkäämmät, mikä antaa hyvän mahdollisuuden jatkaa harrastuksia, liikuntaa ja sosiaalista elämää ja näin ylläpitää hyvää toimintakykyä ja elämänlaatua.

Voiko muistisairas saada ajokortin takaisin?

Ajokortin voi menettää sairauden vuoksi joko määräaikaista tai pysyvästi. Määräaikaisten ajokielto

annetaan, jos on odotettavissa, että hoidon tai kuntoutuksen myötä terveydentila kohenee ja ajokorttiin vaadittavat terveysvaatimukset jälleen täyttyvät. Näin voi olla esim aivohalvauksen, epilepsiakohtauksen tai tapaturman yhteydessä.

Muistisairaudesta ajokelpoisuutta arvioidaan säännöllisesti. Kun sairaus on edennyt sellaiseen vaiheeseen, että ajokortin terveysvaatimukset eivät enää täyty, annetaan pysyvä ajokielto. Muistisairauden etenevästä luonteesta johtuen ei ajokorttia yleensä voi saada takaisin.

Sairausten alkuvaiheessa voi olla joskus vaikea arvioida ajokykä vastaanottokäynnin yhteydessä, etenkin jos lääkäri ei ole tietoa, miten sairastunut on liikenteessä selviytynyt. Jos muistisairas kokee, että ajokieltopäätös on väärä, on hänellä oikeus hakeutua toisen lääkärin vastaanotolle keskustelemaan asiasta. Epäselvissä tilanteissa voidaan tehdä terveysperusteinen ajokyvyn arviointi, missä asiaan perehtynyt liikenneopettaja arvioi liikenteessä selviytymistä perusteellisella ajokeella.

Viestintää yläilmoista

Jokaisen Finnairin lennon jälkeen koneen kapteeni kirjoittaa virheraportin, jos lentokoneessa on ollut jotain vikaa. Virheraportti annetaan mekaanikoille, jotka huoltavat koneen kuntoon. Kun vika on korjattu, mekaanikot kirjoittavat raportin kääntöpuolelle, mitä he ovat tehneet ja lentäjät lukevat merkinnät ennen seuraavaa lentoa.

Kukaan ei voi väittää, että huoltohenkilökunnalta puuttuisi huumorintajua. Lukekaa vaikka nämä aidot merkinnät, jotka Finnairin lentäjät ovat tehneet vioista ja mekaanikot niiden korjauksista.

Uskokaa tai älkää, kyseisen yhtiön koneet eivät ole kuitenkaan koskaan joutuneet vakavaan lento-onnettomuuteen.

O = Lentäjän ilmoittama ongelma.

V = Mekaanikon vastaus.

O: Vasen sisäpyörä pitäisi melkeinpä vaihtaa.

V: Vasen sisäpyörä melkeinpä vaihdettu.

O: Koelento sujui muuten hyvin, mutta automaattinen laskeutuminen oli melko raju.

V: Tähän koneeseen ei ole asennettu automaattista laskeutumisjärjestelmää.

O: Potkurin numero 2 voitelujärjestelmä on epäkunnossa.

V: Potkurin numero 2 voitelu toimii. Potkurien 1, 3 ja 4 sen sijaan ei.

O: Jokin ohjaamossa on irti.

V: Jokin ohjaamossa kiinnitetty paikalleen.

O: Tuulilasissa on kuolleita hyönteisiä.

V: Elävät hyönteiset olivat päässeet loppumaan.

O: Automaattiohjaus laskee lentokorkeutta 200 jalkaa, kun korkeuden pitäisi lukittua.

V: Minkäs minä sille täältä maasta käsin voin.

O: Vuodon merkkejä oikeassa laskeutumistelineessä.

V: Merkit poistettu.

O: Radiolaitteistossa uskomattoman kova ääni.

V: Ääni laskettu uskottavalle tasolle.

O: Kitkalukko lukitsee kaasukahvan paikalleen.

V: Ehkäpä lukko on olemassa juuri siksi...

O: Arvelen, että tuulilasissa on särö.

V: Arvelen, että saatat olla oikeassa.

O: Moottori numero 3 puuttuu.

V: Moottori löydetty oikeasta siivestä lyhyen etsinnän jälkeen...

O: Lentokone käyttäytyy hassusti.

V: Lentokonetta käsketty ryhdistäytymään, lentämään kunnolla ja olemaan vähän vakavamielisempi.

O: Tutka mörisee.

V: Tutka ohjelmoitu puhumaan selvästi.

O: Hiiri ohjaamossa.

V: Kissa asennettu.

Lähde: <http://li.kyuu.org/finnair.txt>

Tässä pari kesäherkkua!

KAURARYYNIKAKKU

3 ½ dl vehnä jauhoja
1 dl kauraryyniä
2 tl leivinjauhetta
½ tl soodaa
1 ½ dl sokeria
2 banaania tai esim. 2 dl omenahilloa
2 tl kanelia
100 g sulatettua, jäähdytettyä voita
4 rkl maitoa

Sekoita kaikki aineet tässä järjestyksessä, paista 175° 40 – 50 minuuttia, uunin alatasolla.



MAAILMAN PARAS PANNUKAKKU

4 dl vehnä jauhoja
1 ½ dl sokeria
1 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 tl vaniljasokeria
8 dl maitoa
3 kananmunaa
100 g sulatettua voita

Sekoita kuivat aineet. Lisää maito, kananmunat ja sulatettu, jäähtynyt rasva. Anna taikinan ”vetäytyä” noin 15 minuuttia.

Kaada taikina leivinpaperille uunipellille ja paista 200 – 225 asteessa noin ½ tuntia.

Lisukkeeksi pannukakulle:

1 purkki mansikka-vadelmarahkaa
2 dl vispikermää
mansikkahilloa

Vaahdota kerma, lisää rahka varovasti, jos haluat. Lisää sokeria. Kesäherkku on valmis tarjottavaksi.

Uneksii suvesta suomalainen

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

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

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

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

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

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

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

Toivo Lyyra



Virkatut korit

► Korin ympärys noin 35(51) cm ja korkeus 11(9) cm

► Langanmenekki: Novita Hanko

– pieneen koriin pohjaväriä (041) grafiitti tai (506) puuteri 50 g ja koristeväriä (506) puuteri tai (041) grafiitti 50 g
– suureen koriin pohjaväriä (041) grafiitti 100 g ja koristeväriä (379) timotei 50 g

► Virkkuukoukku Novita nro 4½ tai käsialan mukaan.

► Tiheys 15 ks reunan virkkausta, jossa kude kulkee mukana = 10 cm.

Pohja

Kierrä pohjavärillä lanka kerran sormen ympäri ja virkkaa näin muodostuneeseen renkaaseen:

1. krs: 8 ks. Jatka virkkaamista spiraalina eli siirry edelliseltä kerrokselle suoraan seuraavalle kerrokselle.

2. krs: virkkaa 2 ks jokaisen s:n



takareunaan = 16 ks. Virkkaa silmukat pohjassa myös jatkossa aina edellisen krs:n s:n takareunaan.

3. krs: virkkaa *1 ks, 2 ks seuraavaan s:aan*, toista *-* vielä 7 kertaa = 24 ks.

4. krs: virkkaa *2 ks, 2 ks seuraavaan s:aan*, toista *-* vielä 7 kertaa = 32 ks.

Jatka virkkaamista tähän tapaan, jolloin joka kerros työhön tulee 8 uutta s:aa lisää ja kunnes työssä on 48(80) ks. Virkkaa sitten yksi kerros ilman lisäyksiä ja sulje kerros 1 piilosilmukalla (ps). Virkkaa pohjan ja reunan taitekohtaan 1 krs siten, että viet koukun työn takaa ks:n varren edestä etupuolelle ja varren yli takaisin taakse, ota lanka koukulle ja virkkaa kiinteä silmukka. Jatka vastaavasti koko kerros. Sulje kerros 1 ps:lla. Virkkaa 2 kjs ja jätä odottamaan.

Reuna

Leikkaa pientä koria varten koristeväristä 6 kpl 4 m:n pituista lankaa nipuksi ja suureen koriin 6 kpl 4,5 m:n pituista lankaa nipuksi. Aseta nippu työhön niin, että nipun pää

(noin 5 cm) jää työn nurjalle ja nippu kulkee vasemman käden sisällä. Jätä virkatusta reunasta 1 ks väliin ja tee 1 ks seuraavaan ks:aan. Koukkaa lanka niin, että kudelankanippu jää ks:n sisään. Venytä silmukkaa hie-
man pidemmäksi. Tee 1 kjs, jätä väliin 1 ks ja virkkaa 1 ks seuraavaan ks:aan. Kude kulkee koko ajan kiinteiden silmukoiden sisällä. Älä kiristää lankaa vaan pidä nippu tasaisen suorassa koko ajan.

Jatka sitten virkkaamista vastavasti spiraalina niin, että 1 ks tulee aina edellisen kerroksen kjs:n kohdalle. Virkkaa, kunnes reunan korkeus on 10(8) krs. Virkkaa vielä 1 kerros ks:ita. Sulje kerros 1 ps:lla. Katkaise lanka ja päättää langat, paitsi kudelangon (koristeväri) loppupää. Tee langoista iso solmu (voit jättää sen sisä- tai ulkopuolelle) ja leikkaa noin 4 cm:n päät.

Viimeistely: Höyrytä korit kevyesti.

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

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



OPTINEN HARHA

Kuva on alankomaalaisen taiteilijan M. C. Escherin vuonna 1961 tekemä litografia (tasaiselle kivi- tai metallipinnalle painettu kuva). Sen esittämä rakennelma on mahdoton, mutta se näyttää oikealta, kun sitä katsotaan kuvan esittämästä näkökulmasta.

Korkeuseroilla ja perspektiiveil-

lä leikittelevässä kuvassa vesi näyttää kiertävän jatkuvaa kehää niin, että vesiputouksen alta vesi virtaa alaspäin kanavaa pitkin, kunnes se taas on vesiputouksen huipulla. Kanavien alapuolella olevissa rakennuksissa on sen sijaan oikeat kolmiulotteiset mitasuhteet.

Lähde: Tieteen Kuvalehti, 2013

Skip-Bo kerho!

Tule mukaan vaivaamaan aivojasi korttikerhoon mukaansatempaavan Skip-Bo korttipelin pariin!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry ja Lahden Eläkkeensaajat ry järjestävät yhteistyössä korttipelikerhon Muistiyhdistyksen tiloissa Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti.

Tule mukaan avoimeen ryhmään opettelemaan peli ja viettämään mukavaa yhteistä aikaa kahvikupposen ääreen.

Peliporukka kokoontuu syksyn 2013 aikana seuraavasti:

Ma 02.09.2013 klo 10-12

Ma 16.09.2013 klo 10-12

Ma 30.09.2013 klo 10-12

Ma 14.10.2013 klo 10-12

Ma 28.10.2013 klo 10-12

Ma 11.11.2013 klo 10-12

Ma 25.11.2013 klo 10-12

Ma 09.12.2013 klo 10-12



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Kuntien käytäntöjä omaishoidossa ja palveluasumisen maksuissa yhtenäistetään

Suomessa on ryhdytty toimiin, joilla yhdenmukaistetaan kuntien käytäntöjä sekä omaishoidon tuen myöntämisessä että palveluasumisen maksujen määrityksessä. Euroopan sosiaalisten oikeuksien komitea on katsonut, että Suomi rikkoo näissä asioissa Euroopan sosiaalisen peruskirjan määräystä ikääntyneiden henkilöiden oikeudesta sosiaaliseen suojeluun.

Komitea antoi päätöksensä kahteen Omaishoitajat ja Läheiset -Liiton tekemään järjestökanteluun. Ensimmäisen kantelun mukaan omaishoitajat ovat eriarvoisessa asemassa, koska omaishoidon tuen taso ja

saantiedellytykset vaihtelevat kunnittain. Komitea on katsonut, ettei omaishoidon tuen vaihtelevuus kuntien välillä loukkaa 23 artiklaa, mutta se pitää kuitenkin rikkomuksena sitä, että lainsäädäntö sallii toimintatapojen kautta omaishoitajien asettamisen eriarvoiseen asemaan.

Toinen järjestökantelu koski kunnittain vaihtelevaa ja monimutkaista palveluasumisen maksujärjestelmää. Komitean päätöksen mukaan nykyinen palveluasumisen maksujärjestelmä luo oikeudellista epävarmuutta sosiaalipalveluja tarvitseville ikääntyneille henkilöille.

Euroopan neuvoston ministerikomitean noudattaman käytännön mukaan Suomi raportoi näiden asioiden etenemisestä määräaikastraportissaan vuonna 2016.

Lääkeyhtiö Novartis on kehittänyt Alzheimerin tautiin tarkoitetun Exelon lääkelaastarin, vahvemman version (13,3 mg/24h). Aikatau-

lut markkinoille tulosta ovat vielä epävarmat, mutta kesän 2013 aikana mahdollisesti uusi laastari saadaan Suomen markkinoille.

Muistiliiton 25v. juhluvuoden Välitä! -kampanjan puitteissa olemme Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksenä lähestyneet Päijät-Hämeen 14 kunnan kuntapäättäjiä ja vieneet viestiä valtakunnallisen Muistiohjelman käyttöön ottamisesta suunniteltaessa palveluja kuntalaisille. Viestin tarkoituksena on herätellä päättäjiä ottamaan huomioon muistisairaat ja heidän omaisensa erityisryhmänä.

”Muistisairaalla ihmisellä ja hänen läheisellään on oikeus saada yhdenvertaista, saumatonta tukea, kuntoutusta, palveluja ja hoitoa. Muistisairaalla ihmisellä ja hänen läheisellään on oikeus laadukkaaseen ja hyvään elämään, itsemääräämiseen, yksilöllisyyteen ja yhteisöllisyyteen ja muistisairaalla ihmisellä ja hänen läheisellään on oikeus inhimilliseen tukeen ja toiseen ihmiseen.”

Kehittämishjelma ja vanhuspalvelulaki vahvistavat omaishoidon järjestämistä. Omaishoidon tukea yhtenäistetään ja kehitetään kunnissa lähivuosien aikana kehittämishjelman, valtionosuuden lisäyksen sekä vanhuspalvelulain avulla.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) on asettanut helmikuussa 2012 työryhmän, jonka tehtävänä on laatia kansallisen omaishoidon kehittämishjelma vuoden 2013 loppuun mennessä. Kehittämishjelma on suunnattu valtion ja kuntien päätöksentekijöille ja se sisältää toimenpiteet, jotka toteutetaan tällä ja seuraavalla hallituskaudella.

Lisäksi kunnille on osoitettu 10 miljoonan euron suuruinen pysyvä valtionosuuden lisäys omaishoidon tukipalveluihin. STM suosittelee, että kunnat käyttävät valtionosuuden lisäyksen nykyisten omaishoitajien ja hoidettavien palveluihin ja erityisesti kotiin annettaviin ja omaishoitajien jaksamista tukeviin palveluihin. Tarkoituksena on, että kunnat lisäävät omaishoitoa tukevia palveluja noin 32 miljoonalla eurolla, josta valtionosuus on 10 miljoonaa ja kuntien osuus noin 22 miljoonaa euroa.

Heinäkuun alussa voimaan tuleva ns. vanhuspalvelulaki vahvistaa kuntien velvoitteita huolehtia siitä, että iäkkäiden henkilöiden hoito voidaan järjestää omaishoidon tuen turvin. Iäkkään henkilön pitkäaikainen hoito ja huolenpito on toteutettava ensisijaisesti tämän kotona tai muussa kodinomaisessa asuinpaikassa.

Kunnan on myös laadittava suunnitelma

toimenpiteistään ikääntyneen väestön hyvinvoinnin tukemiseksi sekä iäkkäiden henkilöiden palvelujen ja omaishoidon järjestämiseksi. Suunnitelman toteuttamiseen on osoitettava riittävät voimavarat.

Palveluasumisen asiakasmaksuihin säädetään valtakunnallisesti yhdenmukaiset määrityksiperusteet

Kunnan järjestämisvastuulla oleviin asuinpalveluihin säädetään valtakunnallisesti yhdenmukaiset asiakasmaksujen määrityksiperusteet. Tehostetun palveluasumisen maksut yhtenäistetään ja säädetään asiakkaalle jätettävästä vähimmäiskäyttövarasta.

Työryhmä valmistelee kunnallisen palveluasumisen asiakasmaksuja koskevat uudistusehdotukset vuoden 2013 loppuun mennessä. Työn aikana pohditaan tukipalvelujen mahdollista sisällyttämistä asiakasmaksuun sekä sitä, otetaanko maksun tulosidonnaisessa osassa huomioon esimerkiksi ateriapalveluita, kuljetuspalveluita sekä turvapuhelinta ja siihen liittyviä palveluita.

Orion esitteli lupaavia tuloksia uuden Alzheimerin taudin lääkkeen toisen vaiheen potilastutkimuksista American Academy of Neurologyn vuosikokouksessa.

Orionin kehittämä uusi lääke (ORM-12741) voi tuoda apua Alzheimerin tautia sairastavien potilaiden kokemuksiin kognitiivisiin ja

käytösoireisiin. Toisen vaiheen kliinisen potilastutkimuksen mukaan ORM-12741-lääke-aihiolla oli merkittävä positiivinen vaikutus keskivaikeaa Alzheimerin tautia sairastavien potilaiden tapahtumamuistiin. Tutkimustuloksia esiteltiin American Academy of Neurologyn vuosikokouksessa San Diegossa.

”Lupaavat tutkimustulokset ovat ilahduttavia, etenkin kun Alzheimerin tautiin on ollut haastavaa löytää uusia tehokkaita lääkkeitä. Olen tyytyväinen ja ylpeä Alzheimer-potilaiden elämän parantamiseen panostavista tutkijoista ja lääkäreistä, jotka ovat työskennelleet ahkerasti tämän merkittävän tavoitteen saavuttamiseksi”, lisää Orionin tutkimus- ja tuotekehitysjohtaja Reijo Salonen.

Liikkuva minä -opintopiiri

Liikkuva minä -opintopiiri on uusi ryhmätoiminto, jossa iäkkäät kokoontuvat viikoittain yhden lukukauden ajan (14 kokoontumiskertaa) liikkumaan sekä keskustelemaan liikuntaan liittyvistä asioista. Opintopiirin teemat pohjautuvat Voimaa vanhuuteen -iäkkäiden terveysliikunta DVD:n sisältöihin. Keskustelun tukena käytetään erilaisia oppimateriaaleja.

Teemat ovat: Arki haastaa ja harjoittaa, Katsastan kuntoni, Voimaa varten, Pysyn pystyssä, Ulos ulkoilupulasta, Ympäri käydään ja yhteen tullaan, Liikunnan monet mahdollisuudet. Samaa teemaa käsitellään aina kahtena peräkkäisenä kokoontumisker-

tana. Osallistujat saavat opas- ja oheismateriaalia sekä liikuntaohjelmia.

Opintopiiriin osallistuneilta kerätään palautetta syksyn aikana ja opintopiiriin päätteeksi. Materiaalia muokataan saadun palautteen perusteella. Käyttövalmis materiaali tulee myyntiin syyskayden 2014 alussa.

Opintopiiri käynnistyy maanantaina 26.8.2013 kokoontumispaikka Urheilukeskus 2 krs. kokoustila 1. Viimeinen kokoontumiskerta 25.11.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Eine Rantamäki, eine-tuulikki.rantamäki@lahti.fi. Puh 050 559 4132.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Yhdistyksen toimisto on suljettu ajalla 1.7- 1.8.2013 työntekijöiden kesälomien vuoksi. Tänä aikana ei ole päivystystä. Palaamme työn ääreen 2.8.2013 alkaen!

Syyslomaa vietämme viikolla 43, 21-27.10.2013, jolloin ei ole päivystystä.

Työntekijävaihdoksia!

1.8.2013 alkaen Muistiluotsissa toimii Virpi Veijanen, Nina Reimari ja Petra Behm.

PääOma-hanketta luotsaavat Elisa Ahonen ja elokuun alusta remmiin astuva Hanna Metsänheimo.

Ostosretkelle!

Tervetuloa mukaan retkelle **kauppakeskus Veturiin Kouvolaan keskiviikkona 13.11.2013.**

Reissuun **lähdetään klo 9.00 Lahden linja-autoaseman turistipysäkillä ja takaisin Kouvolaan klo 14.30.** Matkan hinta on **10 euroa/henkilö** ja maksu peritään käteisenä linja-autossa reissupäivänä. Ilmoittautumiset viim. 1.11.2013 mennessä:

Nina puh. 044-504 3030

Petra puh. 044-727 3010

Virpi puh. 044-304 3001

Lähde mukaan tutustumaan kauppakeskukseen, tekemään jouluostoksia, ihmettelemään, katselemaan tai muuten vaan!



Kauppakeskus Veturi lyhyesti

Veturi on Kaakkois-Suomen suurin ja valmistuessaan Suomen kuudenneksi suurin kauppakeskus.

Kauppakeskuksen pinta-ala on 48 000 m². Kauppakeskus sijaitsee yhden Suomen vilkkaimmin liikennöidyn moottoriliikennetien, ns. kuutostien (VT6) varrella liikenteellisessä solmukohdassa. Se on erinomaisesti saavutettavissa joka suunnasta. Veturin ankkuriliikkeinä toimivat K-citymarket, Anttila, K-rauta ja Budget Sport, mutta kokonaisuudessaan Veturissa palvelee yli 80 liikettä. Kauppakeskuskokonaisuuteen kuuluvat myymälätilat kahdessa kerroksessa sekä selkeä pysäköintialue maantasossa. Kauppakeskuksessa liikkuminen on esteetöntä, helppoa ja miellyttävää – 6 liukunauhat ja -portaot sekä 4 asiakashissia takaavat turvallisen pääsyn kerroksesta toiseen, liikutpa sitten lastenvaunujen tai apuvälineiden kera. Miellyttävät istuskeluryhmät kauppakeskuksen käytävillä tarjoavat mahdollisuuden hetken hengähdykseen.

Tapahtuma-aakkoset:**Aivotreenit**

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Avoimet ovet

Mahdollisuus tutustua yhdistyksen toimintaan ja tiloihin (*Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti*). Kahvitarjoilu, ei ennakkoilmoittautumista.

Markkinakahvit

Yhdistyksen jäsenten säännöllinen jäsentapaaminen eli markkinakahvit järjestetään perinteisenä Lahden markkinapäivänä *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Tapaaminen alkaa kahvilla klo 12.30. Klo 13.00 on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (mm. luentoja, musiikkiesityksiä) ja lopuksi tiedotetaan yleiset asiat. Tilaisuus päättyy klo 14 mennessä. Kahvimaksu 2 €/hlö. Ei ennakkoilmoittautumista. HUOM! tapaamis-
sia ei ole heinä-elokuussa.

Muistiasioiden palvelupiste

Marian Kammarissa (Mariankatu 16, sisäpiha, 15110 Lahti) yhdistyksen työntekijä on paikalla keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista (HUOM! ei heinä-elokuussa).

Wanhan Herran Muistikerho

Ikäihmisille suunnattu Wanhan Herran Muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja tekemisen merkeissä yhdistyksen työntekijän ohjaamana. Paikkana on *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti*. Ei ennakkoilmoittautumista.

MuistiKertut

Vapaaehtoisista koostuva MuistiKertut tapaa *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)* kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistaavat tuotteita mm. myyjäisiin. Lisätietoja: Virpi Veijanen, p. 044 304 3001.

Palvelupäivä

Yhdistyksen työntekijä on mukana PalveluSantran kuntakohtaisissa palvelupäivissä. Tule keskustelemaan muistiin ja muistiterveyteen

liittyvistä asioista. Seuraa alueen lehtien ilmoittelua. Lisätietoja: Petra Behm, p. 044 727 3010 sekä www.palvelusantra.fi

Skip-Bo kerho

Avoin korttikerho kokoontuu *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)* Skip-Bo korttipelin ja kahvikupposen ääressä. Korttikerho järjestetään yhteistyössä Lahden Eläkkeensaajat ry:n kanssa. Ei ennakkoilmoittautumista.

HEINÄKUU:

LOMA: Toimisto on suljettu. HUOM! ei päivystystä 1.7.-1.8.2013.

ELOKUU:

22.8.2013 torstaina **Parinpellon grilli-ilta** klo 16.00-20.00. Jäsenten virkistysilta *Hollolan seurakunnan Parinpellon leirikeskuksessa (Parinpellontie 173, 16710 Hollola)*. Ohjelmassa mm. makkaranpaistoa, saunomista. Tule paikalle omalla kyydillä tai kysy kyytimahdollisuutta toimistolta. Ilmoittautumiset 19.8. mennessä: Petra, p. 044 727 3010.

26.8.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

28.8.2013 keskiviikkona **MuistiKertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

SYYSKUU:

2.9.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

3.9.2013 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste Marian Kammarissa** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 50.

4.9.2013 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. Arjen Apu-
välineet esittäytyy klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 50.

5.9.2013 torstaina **Palvelupäivä Pukkilassa** klo 9.30 alkaen (*Hyvinvointikeskus Onni, Onnintie 3, Pukila*). Kts. lisää sivulta 50.

9.9.2013 maanantaina klo 17 omaishoitajille suunnattu **luento** ”Tunteva-toimintamalli muistisaira-
raan kohtaamisessa” *Muistiyhdistyksen toimistolla*. Luennoitsijana TunteVa-kouluttaja Jenni Arola.

10.9.2013 tiistaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 50.

12.9.2013 torstaina **Palvelupäivä Padasjoella** klo 10 alkaen (*seurakunnan leirikeskus Särjäjärvi, Hämeenlinnantie 357, Padasjoki*). Kts. lisää sivulta 50.

MUISTIVIikko VK 38 (16.-22.9.2013)

16.9.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

16.9.2013 maanantaina **Avoimet ovet** klo 12.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

18.9.2013 keskiviikkona **Muistiluento: "Välitä Muista"** klo 17.00-18.30 *Lahden kaupunginkirjaston auditoriossa (Kirkkokatu 31, 15140 Lahti)*. Luennoitsijana Heidi Härmä Muistiliitosta. Avoin yleisöluento, ei ennakkoilmoittautumista.

19.9.2013 torstaina **Muistipäivä Harjussa** klo 13.00-15.00 (*Harjula-keskus, Harjulankatu 7, 15150 Lahti*). Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Harjulan Setlementti ry:n, Lahden Lähimmäispalvelu ry:n ja Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Kaikille avoin tilaisuus, ei ennakkoilmoittautumista.

21.9.2013 lauantaina **Yhdistyksen 25-vuotisjuhlat** klo 13.00-16.00 *8-Salilla (Sammonkatu 8, 15140 Lahti)*. Juhlaan ovat tervetulleita kaikki yhdistyksen jäsenet perheineen. Kts. lisää sivulta 5.

23.9.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

25.9.2013 keskiviikkona **MuistiKertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

30.9.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

LOKAKUU:

VANHUSTEN VIIKKO VK 40 (30.9.-6.10.2013)

1.10.2013 tiistaina **Hyvinvointi-ilta** klo 16.30-19.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, Lahti)*. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Luvassa hyvinvointiaiheista ohjelmaa sekä kahvitarjoilu. Mahdollisuus hyvinvointituotteiden ostoon. Ilmoittautumiset ke 25.9. mennessä: Petra, p. 044 727 3010.

1.10.2013 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste Marian Kammarissa** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 50.

2.10.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Raili Varpola lausuu runoja klo 13 alkaen. Kts. lisää sivulta 50.

8.10.2013 tiistaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 50.

12.10.2013 lauantaina **West Side Story Lahden kaupunginteatterissa** klo 13. Hinta 46 €/hlö (sis. väliaikatarjoilun). Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 25.

14.10.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

18.10.2013 perjantaina **Palvelupäivä Hartolassa** klo 11.30 alkaen (*Avopalvelukeskus Kuninkaankartano, Visantie 24, Hartola*). Kts. lisää sivulta 50.

SYYSLOMA VK 43: Ei päivystystä 21.-25.9.2013.

24.10.2013 torstaina **Yhdistyksen syyskokous** klo 18 alkaen *toimis-*

tolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti). Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

28.10.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

28.10.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

30.10.2013 keskiviikkona **MuistiKertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

MARRASKUU

4.11.2013 maanantaina **Palvelupäivä Asikkalassa** klo 13 alkaen (*Palvelukeskus Oltermanni, Terveystie 1 C, Vääksy*). Kts. lisää sivulta 50.

5.11.2013 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste Marian Kammarissa** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 50.

5.11.2013 tiistaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 50.

6.11.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Avainsäätio esittäytyy aiheenaan Esteetön vies-

tintä klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 50.

11.11.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

13.11.2013 keskiviikkona **Ostosretki Kouvolaan kauppa-keskus Veturiin.** Lähtö klo 9 ja paluu n. klo 15.30. Hintaa 10 €/hlö. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 49.

19.11.2013 tiistaina **Palvelupäivä Nastolassa** klo 12.30 alkaen (*Palvelukeskus Linnunlaulu, Toritie 10, Nastola*). Kts. lisää sivulta 50.

25.11.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

25.11.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

27.11.2013 keskiviikkona **Muisti-Kertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

JOULUKUU

3.12.2013 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste Marian Kammariissa** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 50.

Tapahtumat

3.12.2013 tiistaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 50.

4.12.2013 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Joulujuhla. Kts. lisää sivulta 50.

9.12.2013 maanantaina **Skip-Bo kerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 51.

9.12.2013 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

11.12.2013 keskiviikkona **Muisti-Kertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 50.

MUUTA OHJELMAA SYYSKAUDELLA 2013

Sopeutumisvalmennus:

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta alueella asuville yli 65-vuotiaille muistisairaille, joilla on diagnosoitu muistisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä, sekä heidän omaisilleen. Kurssi kestää kolme iltapäivää. Syksyn aikana järjestetään kaksi kurssia: syys- ja marraskuussa. Kurssit pidetään Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa

Tapahtumat

(*Laaksokatu 17, 15140 Lahti*). Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

Vertaisryhmätoiminta:

Järjestämme vertaisryhmätapaamisia muistisairauteen sairastuneille ja heidän omaisilleen: kahvittelua, yhdessä oloa ja tekemistä sekä keskustelua.

– Jos olet yli 65-vuotias muistisairas tai omainen ja olet kiinnostunut vertaisryhmätoiminnasta, ota yhteys, Nina Reimari p. 044 504 3030.
– Jos olet alle 65-vuotias muistisairas tai omainen ja olet kiinnostunut vertaisryhmätoiminnasta, ota yhteys, Virpi Veijanen, p. 044 304 3001.

Kuntosaliryhmä

Muistisairaille suunnattu oma kuntosaliryhmä järjestetään Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (*Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti*). Ryhmää vetää fysioterapeutti. Aika: keskiviikkoisin klo 15.00-16.00. Syyskausi: 4.9.-4.12.2013. Maksu: 78 euroa/henkilö/kausi (suoritetaan Fysioterapia Wanhan Herran toimistoon). Ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen. Ilmoittautumiset ja lisätietoja: Petra Behm / P-H Muistiyhdistys, p. 044 727 3010.

PääOman ryhmät:

Ryhmät jatkuvat syyskuussa 2013. Ryhmäaikataulut lähetetään ryhmäläisille elokuussa. Lisätiedot: Elisa Ahonen, p. 050 569 6311.



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



Palvelutalo Huilissa ja Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asumkaaksemme

HOLLOLAN PALVELUTALO-
YHDISTYS HUILI RY

Terveystie 25, 15870 Hollola
puh. +358 3 875 8200
fax +358 3 875 8210
www.huili.fi



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliitto

Vapaudenkatu 8 A 6 a
4. krs
15110 Lahti

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