

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 1/2014 (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

Päivystysajat

Maanantai ja perjantai klo 9-12

Puheenjohtaja

Jussi Waajakoski
Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri

Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

Rahastonhoitaja

Marja-Leena Alho
marja-leena.alho@phnet.fi

Tilitoimisto

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

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti.
Ilmestyy kaksi kertaa vuodessa.
Jäsenmaksu 20 €/vuosi.

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:

Puheenjohtajien tervehdykset	4
Muistiluotsin tervehdys	7
PääOman tervehdys	8
Muistikummit kohtaa	10
Erehdykset ja unohdukset salliva asuinympäristö	14
Terveiset Etelä-Pohjanmaalta.....	20
Uusi ikääntyneiden hoivakoti	26
Muistiyhdistyksen ilontuojat	28
Yhtä Sirkusta jo vuodesta 1979	32
Kuulumisia Lahden kaupungin omaishoidon tuesta	34
Runonurkka	36
Kauden toimintaa.....	37
Aivoterveystä arkipäivää: Uni ja terveys ..	42
Lääkäri vastaa	46
Iriksen keittiössä	48
Aivojumbppaa	50
Ajankohtaista asiaa	54
Tapahtumat	57

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

Hyvät jäsenet!

Kirjoittaessani tätä puheenjohtajan palstaa, elämme marraskuun 2013 puolta väliä. Vuoden lopulla, eli reilun kuukauden päästä päättyy kahden vuoden ”pestini” Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen puheenjohtajana. Tähän liittyen huomaa kokevani oloni sekä haikeaksi että omatuntoni hieman huonoksi.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen runsas vapaaehtoisjoukko on yhdistyksen historiansa aikana tehnyt vakuuttavaa työtä kohderyhmänsä hyväksi. Projektitoimintojen alkamisen myötä olemme saaneet yhdistykseemme palkattuja työntekijöitä, mutta sama palava into työn tekemiseen on ollut myös heille ominaista. Kukapa ei kokisi tekemisen iloa tällaisessa porukassa. Ilmapiirissä, joka pursuaa asiakaslähtöisyyttä ja innovatiivisuutta. Kokemani haikeus liittyy juuri siihen, että joudun jättämään työskentelyni tässä upeassa joukossa.

Huono omatuntoni liittyy puolestaan siihen, että kuluneen vuoden aikana en ole itse pystynyt panostamaan yhdistyksen kokouksiin samalla tavoin kuin edellisvuotena. Syynä tähän on yksinkertaisesti se, että ensimmäisenä puheenjohtaja vuotenani työskentelin vain 20 kilometrin päässä yhdistyksen toimipisteestä. Työpaikan vaihdoksen myötä on toisen puheenjohtaja vuotenani yhdistyksen ja työpaikkani välinen etäisyys 240 km. Etäisyys on syynä siihen, että olen nyt puheenjohtajan tehtävät jättämässä.

Yhdistyksen vapaaehtoisten ja työntekijöiden lisäksi olen tutustunut suureen joukkoon yhdistyksemme asiakkaita. Heihin liittyen en koe haikeutta, sillä odotan ilolla tapaamisiamme yhdistyksen järjestämissä erilaisissa tilaisuuksissa. Yhdistyksen jäsenenä tulen ottamaan osaa näihin tilaisuuksiin.

Kiitos Teille kaikille näistä kahdesta vuodesta ja tapaamisiin!

Jouni Helén

Vuoden 2014 puheenjohtaja esittäytyy



Tervehdys Hollolan keskiaikaiselta kirkolta. Tänne olen päätenyt hirsimökkiin pellonlataan asumaan perheeni kanssa. Elämäni aloitin toisella keskiaikaisella kirkolla Hattulassa hieman yli 40 vuotta sitten. Perheeseeni kuuluvat vaimoni Elina, lapset Lahja, Hertta ja Toivo, kääpiömäyräkoira Luumu sekä Juho-kukko kanaparviin.

Arkista aherrusta teen

Hollolan palvelutaloyhdistys Huilissa toiminnanjohtajan roolissa. Huili tarjoaa palveluasumista ikäihmisille palvelutalosaan sekä tehostettua palveluasumista keskivaikeasti ja vaikeasti dementoituneille ryhmäkodissaan. Nautin työstäni senioreiden parissa ja se tarjoaa mukavan vastaparin lapsiperheen arjelle.

Miksi sitten vapaaehtoistyöhön Muistiyhdistykseen? Vapaaehtoistyö pyörittää niitä rattaita yhteiskunnassa, jotka muuten jäisivät paikalleen ruostumaan. Onneksi löytyy eri aiheista kiinnostuneita ihmisiä, jotka jaksavat antaa itsestään muiden auttamiseen. Olen iloinen voidessani edes hieman tuntea kuuluvani hetkittäin siihen joukkoon. Muistihäiriöt tai pikemminkin nykyään muistisairaudet ovat asiakkaideni arkea työssäni,

mutta laitoksissa, vanhainkodeissa ja palvelutaloissa tehtävä työ on vain pieni osa muistisairauksien ongelmanratkaisua.

Media pitää meidät tietoisina muistisairauksien yleistymisestä ja lääketeollisuus on kovin kiinnostunut kehittämään lääkkeitä kasvaville markkinoille. Sairauden oireita voidaan tietyissä rajoissa hoitaa, etenemistä hidastaa ja muistiongelmia jopa ennaltaehkäistä. Muistisairaus ei kuitenkaan kosketa vain sairastunutta. Se koskettaa aina myös läheisiä. Muistisairaus on monesti vaikea kohdattava juuri läheiselle. Kuinka auttaa läheistään, jonka ote hetkestä ja eletystä elämästä herpaantuu, mutta kyky tuntea on ennallaan? Mielestäni tähän pystyy tuen tarjoamaan juuri muistiyhdistys toiminnallaan. Ei tietenkään yksin, mutta olennaisena osana hoitoketjua. Avustuksin ja vapaaehtoistyön avulla voidaan tarjota läheiset huomioiva tapa toimia sekä levittää tietoa ja vastata niihin kysymyksiin, jotka eivät muuten löydä vastaajia.

Kun perheessäni on vielä nuoria lapsia, niin joudun vaimoni kanssa miettimään tarkoin, kuinka ylijäävää energiaa ja aikaa käytetään. Käyttäessäni hieman vapaa-aikaani muistiyhdistyksen toimintaan; tiedän sen ajan menevän arvokkaan toiminnan hyväksi.

Arvostan ponnistelujanne omaisina, vapaaehtoisina ja projektityöläisinä. Siis hattua nostaen liityn seuraanne.

Jussi Waajakoski

Muistiluotsin tervehdys

Syksy toi tullessaan jälleen henkilöstömuutoksia Muistiluotsiin. Muistiluotsikolmikron muodostavat 8/2013 alkaen nyt Nina, Petra sekä Virpi. Syyskauden ajan on vahvistuksena remmissä toiminut myös Sami Saarentola, johon moni teistä onkin tutustunut ryhmissä ja muissa toiminnoissa. Vuoden 2014 alusta toivotamme tervetulleeksi myös hallituksen uuden puheenjohtajan Jussi Waajakosken kiittäen samalla Jouni Heläniä kuluneista vuosista.

Muistiluotsin syksy alkoi tavalliseen tapaan vauhdikkaasti. Vertaistukiryhmiä on perustettu jälleen uusia ja vihdoin saatiin myös Nastolaan kauan kaivattu omaisten ryhmä. Seuraavaksi suunnitteilla on toteuttaa sama myös Heinolassa. Kaikista tällä hetkellä toimivista vertaistukiryhmistä on tarkempaa tietoa sivulla 56. Alueellinen työ muissa kuin edellä mainituissa kunnissa toteutuu aluekierroksina kuntien toreilla tai muissa tapahtumissa.

Geronomi AMK-opiskelija Anne Kurvisen opinnäytetyön myötä olemme saaneet suuntaa antavaa tietoa siitä, minkälaisena omaisjäsenet kokevat yhdistyksen tarjoaman tuen ja toiminnan laadun sekä määrän (ks. lisää s.54) Vastausprosentti



oli melko hyvä ja uskomme voivamme hyödyntää tutkimuksen tuloksia suunnitellessamme toimintaa taas eteenpäin. Kiitos kaikille kyselytutkimukseen vastanneille!

*Aurinkoisia ajatuksia toivotellen,
Nina*

PääOman kuulumisia

Syksy käynnistyi reippaissa tunnelmissa! PääOman vanhat ryhmät jatkoivat kokoon-tumisia ja uutuutena aloitimme Heinolas-sa kokoontuvan ryhmän. Muistiluotsin puolelta soluttauduimme aivotreeneihin sekä innostuimme testaamaan Instrumental Enrichment -menetelmää (IE) myös ikään-tyneillä varttitunnin mittaisena ”aivojump-pana”. Molemmista kokemuksemme ovat olleet positiivisia. IE sopii mielestämme mainiosti niin tavoitteellisempaan kognitiivisten taitojen kehittämiseen kuin pienempi muotoiseen aivojump-pankin.

Elokuun alusta PääOman työn-tekijänä aloittanut Hanna on syksyn aikana päässyt tutustumaan ryhmäläisiin ja käynyt IE-menetelmän ohjaajakoulutusta. Ennen Muisti-



yhdistykseen tuloa Hanna on työskennellyt sosiaali- ja terveysalalla seitsemän vuotta mm. ohjaajana seniorien liikuntalomien parissa sekä toiminnanohjaajana RAY:n lomina

tuottavassa lomakylässä. Koulutukseltaan Hanna on geronomi (AMK) ja asustelee Hollolan kirkonkylällä perheensä kanssa. Perheeseen kuuluvat aviomies Vesa, puolitoistavuotias Helmi tyttönen ja karkeakarvainen mäyräkoira Manu.

PääOmassa pyyhkii siis edelleen hyvin, uusi tiimi toimii hienosti! PääOman alkuunpanija Virpi käy välillä ovelta kurkkaamassa Hannan ja Elisan vauhdikasta menoa. Iloksimme Virpi lupautui mukaan PääOman ohjausryhmään, joten kokonaan ei ole tarvinnut luopua Virpin seurasta ja ammattitaidosta vaikka Virpi Muistiluotsiin siirtyikin.

Lokakuun alussa saimme Kuntoutussäätiön tuottaman ulkoisen arvioinnin materiaalin käsiimme. Tulokset ilahduttivat meitä! Enemmistö osallistujista ja omaisista koki IE harjoituksista olleen hyötyä. Lähes kaikki ryhmäläiset kokivat tutustuneensa uusiin ihmisiin ja voineensa jakaa kokemuksia samankaltaisessa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. Useimmat katsoivat myös itsetuntonsa vahvistuneen, mielialansa parantuneen ja kuntoutusmotivaationsa kasvaneen. Mie-

lenkiintoista oli myös, että kummankin haastatteluun osallistuneen ryhmän jäsenet kokivat ongelmanratkaisutaitojensa parantuneen. Lisäksi he kokivat oppineensa ajattelemaan asioita uudella tavalla ja saaneensa onnistumisen kokemuksia. Kaikkia haastateltavia yhdisti se, että he kokivat PääOman harjoittelun myötä keskittymiskykynsä parantuneen.

Vuoden 2014 alusta jatkamme PääOman parissa innolla. Onhan taas uusi vuosi ja uudet kujeet. Vanhoja ryhmiä jatketaan toiveiden ja resurssien mukaan. Tarkoituksena on jatkaa materiaalin testauksista vielä muutaman uuden ryhmän parissa sekä alkaa levittämään tietoa alan ammattilaisille. Paljon on suunnitelmia, nähtäväksi jää kuinka paljon niistä ehditään toteuttaa.

PääOma kiittää ihanasta vuodesta 2013 ja mukavista yhteisistä hetkistä ryhmissämme. Haluamme toivottaa kaikille lukijoille ja ryhmäläisillemme rauhallista Joulua ja äärimmäisen hyvää alkavaa vuotta 2014.

Elisa ja Hanna

Muistikummi



Vuoden 2014 Muistikummiksi on lupautunut Yle Lahden toimittaja, radiostakin tuttu Vihtori Koskinen.

Mikä on muistikummi?

Muistikummina voi toimia julkisuudesta tuttu henkilö, joka on kiinnostunut muistiin ja aivoterveysten liittyvistä asioista. Muistikummi antaa kasvosensa ja nimensä Päijät-Hämeen

Muistiyhdistyksen käyttöön tärkeän asian puolesta puhumiselle.

Muistikummi voi olla esimerkiksi mukana yhdistyksen markkinoinnissa tai hän voi halutessaan tulla mukaan Muistiyhdistyksen tapahtumiin.

Miksi lähdit mukaan Muistikummiksi?

Olin otettu, kun minua pyydettiin tähän tehtävään. Jos voin oman panokseni tuoda Muistiyhdistysten tekemään tärkeään työhön jollakin tavalla, totta kai sen tuon. Pari vuotta sitten edesmennyt mummoni dementoitui elämänsä ehtopuolella. Sairauden eteneminen hämmensi mummoani, mutta myös perheelleni ja sukulaisilleni mummon tilanne oli vaikea ymmärtää ja käsitellä.

Muistiyhdistykset tekevät kulanarvoista työtä, koska tilanne on usein vaikea, ei pelkästään sairastuneille, vaan myös heidän perheilleen. Luulen, että omaisilla on läheisen muistisairastumisen alkuvaiheessa paljon kysymyksiä. Muistiyhdistysten ammattitaito ja vertaisryhmien apu ovat varmasti todella suuri apu näissä tilanteissa. Hienoa, että saan olla mukana Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toiminnassa.

Miten pidät huolta omasta aivoterveystesi?

Harrastan juoksemista. Elämäni on usein aika hektistä ja päivät muodostuvat pitkiksi töiden, bändikeikkojen ja lapsen harrastusten vuoksi.

Illalla ennen juoksemaan lähtemistä huomaan pään sisäisen kiintolelyn täyttyneen niin, että aivot nollaava juoksulenkki tulee tarpeeseen. Uskon, että metsä, liikunta ja pienet irtiotot oravanpyörästä edistävät aivoterveyttäni.

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

Itsessäni huomaan sen, että aivojen pitää päästä huilille aika ajoin. Pitkät juoksulenkit ovat minun tapani laittaa aivot jäähylle, mutta aivoille voi varmasti tarjota välitunteja muillakin tavoin. Äitini on aina ollut innokas käsitöiden harrastaja ja varsinkin neulominen on aina ollut hänen bravuurinsa.

Muistan jo lapsena esittäneeni äitilleni kysymyksiä hänen neuloessaan. Vastauksen kuitenkin sain vasta viidentoista minuutina kuluttua. Kutominen tarjoaa edelleen äitini aivoille niiden tarvitsemia välitunteja. Aivojen ollessa offline-tilassa viesti liikkuu verkkaisemmin perille, ja vastaus "Mitä tänään on ruoaksi?" -kysymykseen tuli usein siitä syystä vartin viiveellä.

Kiitos Irina, vuoden 2013 Muistikummi!

Osallistuit järjestämäämme Aivo-
viikon 2013 ”Liiku Muistisi hyväk-
si” -toritapahtumaan (12.3.2013) ja
muistutit ihmisiä liikkumisen tärke-
ydestä. Me toivotamme sinulle liik-
kumisen iloa jatkossakin ja kiitäm-
me yhteistyöstä. Pääset siirtämään
”Muistikummi-viestikapulan” nyt
radiojuontaja Vihtori Koskiselle.

**Minkälaiset terveiset haluat
välittää Vihtorille ja Muistikkeen
lukijoille?**

Pesti oli oikein mieluisa, joten siir-
rän kapulan hyvillä mielin Vihto-

rille. Saatte Vihtorista mainion, sa-
navalmiin kummin, jolla on kova
kunto! ;)

Pitäkäähän ihmiset itsestänne
huolta. Liikkukaa ja nauttikaa luon-
nosta. Patistakaa sohvaperunat ystä-
vänne tai perheenjäsenennekin liik-
kumaan, jos yksikseen liikkuminen
tuntuu tylsälle. Meillä kaikilla on ai-
vot ja keho, jotka kaipaavat lempeää,
mutta määrätietoista huoltoa!

Kohti valoisampia päiviä arvon
Muistikkeen lukijat, kohti valoisam-
pia päiviä!



**LÄHIMMÄISPALVELU HELMI TARJOAA
OMAISHOIDETTAVILLE MUISTISAIRAILLE
TOIMINNALLISEN AAMUPÄIVÄN 14.2.2014
klo 9-12 MUISTIYHDISTYKSEN TILOISSA.
LUVASSA OHJATTUA TOIMINTAA, HAUSKAA
YHDESSÄOLOA SEKÄ LOUNAS**

**MUKAAN MAHTUU KYMMENEN ENSIMMÄISEKSI
ILMOITTAUTUNUTTA!**



www.lahimmäispalveluhelmi.fi

Hoiivaa ja huolenpitoa!

Ilmoittautumiset 31.1.2014 mennessä:

Nina p. 044-504 3030

Virpi p. 044-304 3001

Petra p. 044-727 3010

Erehdykset ja unohdukset salliva asuinympäristö

– turvallinen koti asukkaalle



Kaupasta tullessa ihmettelet rappukäytävässä tuntuvaa savun hajua, mistä se tulee? Voi ei, kotoa!

Levy jäi päälle lähtiessä, ruoka siellä savuaa, onneksi ei vielä liekeissä. Puoliso on lepäämässä huomaamatta mitään. Mutta miksei palovaroitin varoita?

Voisiko edellä kerrottu olla sinun luotasi? Mikäli oman kodin turvallisuus mietityttää, on Päijät-Hämeen pelastuslaitoksella Erehdykset ja unohdukset salliva asuinympäristöhanke, jonka kautta omaan kotiin saa maksuttoman asumisturvallisuuskartoituksen koulutetun vapaaehtoisen tekemänä 2013 vuoden loppuun saakka.

Erehdykset ja unohdukset salliva asuinympäristö on Päijät-Hämeen pelastuslaitoksen, Palosuojelurahaston rahoituksella toteutettava yhteistyöhanke erityisryhmien asuinturvallisuuden parantamiseksi eri yhdistysten kanssa. Kohderyhmänä ovat iäkkäät, kotona asuvat henkilöt sekä erityisryhmät (lapsia ja nuoria lukuun ottamatta).

Hankkeessa on koulutettu ja koulutetaan vapaaehtoistyöntekijöistä turvallisuuskartoittajia, jotka kartoittavat asunnon palo-, poistumis- ja muita tapaturmille altistavia kohtia. Mikäli kohteessa on pa-

lovaara, he ilmoittavat asukkaan suostumuksella kohteesta palotarkastajalle. Käynnistä jää raportti asukkaalle, lyhennelmä raportista toimitetaan projektipäällikölle. Kartoitus on maksuton ja luottamuksellinen, keskustelut jäävät asukkaan ja kartoittajan välisiksi. Asukas voi itselleen jääneen raportin perusteella tehdä tai teettää tarvittavat toimenpiteet, joilla asumisturvallisuutta parannetaan.

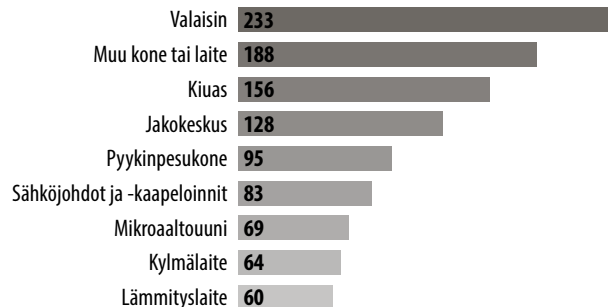
Kartoituksen yhteydessä tarvittaessa toimitamme ja osaksi asennamme uudet palovaroittimet, mikäli niihin on tarve. Toiminta on maksutonta ja perustuu vapaaehtoisten työpanokseen.

Poistumisturvallisuuteen vaikuttaa kaatumistapaturmien ehkäisy, missä asukkaan oman kunnon ja tasapainon ylläpitämisellä on keskeinen rooli. Kaatumis- ja putoamistapaturmien seurauksena vuonna 2011 Suomessa kuoli 992 yli 65-vuotiaasta henkilöä.

Sähköstä alkaneet rakennuspalot tai vaaratilanteet kotitalouksissa



Top 10 (ilman liettä):



Valvoton ruoanlaitto on useimmiten syynä liedestä alkavaan paloon. Myös lemmikkieläimet aiheuttavat vaaratilanteita: liedelle jäänyttä ruokaa tavoitellessaan ne voivat kääntää liedessä kytöksi.

Tarkastelujakson aikana tekevisiot aiheuttivat 11 hälytystä ja ilmalämpöpumput 4 hälytystä. Tiedot perustuvat pelastuslaitoksen hälytystietoihin vuoden ajalta, 3/2012 – 2/2013. Lähteenä on käytetty Pronto-tietokantaa.

Palovaroittimet

Palovaroittimia tulee olla 1 kpl jokaista alkavaa 60 m² kohti, esimerkiksi asunto jossa on 60,5 m², vaatii 2 palovaroitinta. Palovaroittimia on oltava jokaisessa asuinkerroksessa. Palovaroittimen oikea sijoituspaikka on katto, vähintään 0,5 m päässä seinästä, kattopalkeista ja muista savun esteettömään kulkuun vaikuttavista kohdista.

Mikäli palovaroittimen pariston vaihto tuntuu vaikealta ja pelottavalta, kannattaa siihen asentaa esim. PIPS-paristokotelo, millä paristo vedetään johdolla kattoon ja seinää pit-

kin alas sopivalle vaihtokorkeudelle. Kotelo on siisti, valkoinen suojaten paristoa.

Palovaroitin vanhenee ja menettää toimintavarmuutensa ja luotettavuutensa, sen vuoksi uusiminen on ajankohtaista 7 – 10 vuoden välein. Paristot vaihdetaan vuosittain ja palovaroittimen toiminta testataan testinapista painaen joka kuukausi.

Hätäpuhelu 112

Hätäpuhelu kannattaa soittaa ennemmin liian helposti kuin odotella pitkään. Häätäkeskuspäivystäjä tekee tilannearvion.

Soitettaessa on tärkeää tietää mistä soittaa, katuosoite ja kunta. Olisi hyvä jos se henkilö joka apua tarvitsee pystyisi soittamaan itse, häätäkeskuspäivystäjä tekee tilannearvion sanallisen vastauksen lisäksi puheen- ja hengityksen rytmistä. Häätäkeskuspäivystäjän kysymykset kuunnellaan ja niihin vastataan. www.112.fi-sivulta voi selvittää osoitteensa koordinaatit ja tulostaa sijaintitietolomakkeen. Se olisi hyvä olla etenkin vuokra- ja saarimökeillä sekä haja-asutusalueen asukaila. Jos sinulle käy jotakin ja vieraan pitää hälyttää apua, tietääkö hän oikean osoitteen?

Alkusammutusta kannattaa harjoitella ennakkoon

Usein jo alkusammutuksen yrittäminen pienentää tulipalon aiheuttamia tuhoja, siitä syystä kannattaa

kotiin varata ainakin sammutuspeite. Se on aina käyttövalmis ja huoltovapaa. Kuvasarja näyttää kuinka sammutuspeittoa käytetään. Sillä voi sammuttaa myös rasvapalon toisin kuin vedellä. Sammutuspeitteen käyttöä voi harjoitella joko kotona ilman tulipalaa, tai eri tilaisuuksissa pelastuslaitoksen johdolla.

Turvallinen poistuminen

Palovaroittimen varoittaessa tulipalosta, turvallista poistumisaikaa on noin 2 – 3 minuuttia. Siinä ajassa pitäisi pystyä nousemaan sängystä ylös ja poistumaan ulos turvalliseen paikkaan.

Mikäli asut kerrostalossa ja oma asuntosi EI pala, mutta rappukäytävässä on savua, sinne ei saa poistua, vaan on odotettava omassa asunnossa apua. Rappukäytävän ovi tiukasti kiinni, kenties pyyhe alareunaan es-

Viranhaltijoiden ilmoitusvelvollisuus

Pelastuslaki muuttui 1.7.2011 tuoden uuteen asiana viranhaltijoiden ilmoitusvelvollisuuden palo- ja onnettomuusvaaran havaitessaan.

Pelastuslain muuttumisen 1.7.2011 myötä on koulutettu kotihoitohenkilökuntaa huomaamaan palo- ja onnettomuusvaaroja, jois-

ta heillä on ilmoitusvelvollisuus, laki velvoittaa viranomaisia tai esim. kotikäyntejä tekeviä henkilöitä kertomaan pelastusviranomaiselle rakennuksessa tai asunnossa olevista palonvaaroista tai onnettomuusriskeistä. Salassapitosäännökset vaihtuivat ilmoitusvelvollisuuteen.

tämään savun sisälle tulo. Apua voi odottaa vaikka parvekkeella. Mikäli oma asuntosi palaa, poistu nopeasti, mutta sulje molemmat ovet huoneistosi ja rappukäytävän välissä ettei savu leviäisi käytävään.

Mikäli kartoittajana toimiminen kiinnostaisi sinua, tai halutessasi maksuttoman asumisturvallisuuskartoituksen, vapaaehtoisena, koulutetun kartoittajan tekemänä, ota yhteyttä puhelimitse tai sähköpostitse projektipäällikkö Kristiina Mattilaan.

*Kristiina Mattila, projektipäällikkö
Erehdykset ja unohdukset salliva
-asuinympäristö*

*Päijät-Hämeen pelastuslaitos
Veljespolku 1, 19110 Vierumäki
044 0773697*

kristiina.mattilaph@gmail.com

*www.phpela.fi
https://www.facebook.com/Erehdykset.ja.unohdukset.salliva.koti*

OSTOS- JA MUSEORETKI HYVINKÄÄLLE

**Lähde kanssamme Kauppakeskus Willaan ja
Suomen Rautatiemuseoon torstaina 9.1.2014.**

Lahdemme retkelle Lahden linja-autoaseman tilausajolaiturilta klo 9.00 ja palaamme samaan paikkaan noin klo 16.00. Matkan hinta on 15 euroa / hlö ja se peritään linja-autossa (käteinen). Maksu sisältää kuljetukset, sisäänkäynnin museoon sekä kahvitarjoilun museolla.

Ilmoittautumiset to 2.1.2014 klo 12 mennessä:

Nina Reimari p. 044 504 3030 tai toimisto@ph-muistiyhdistys.fi

Elämänviisauksia lasten suusta

- Lapsuudenmuistot ovat sellaisia, joita pitää raahata mukanaan koko elämänsä ajan. – *Hans 6v.*
- Tärkeintä rakastumisessa on, että on joku jota voi näyttää. – *Birgitte 8v.*
- Naimisiin mennään siksi, että rakastaa jotain toista enemmän kuin itseään. Minusta tuntuu, ettei se tule olemaan kovin helppoa. – *Ellen 7v.*
- Tasa-arvo tarkoittaa, että isä ja äiti tuottavat lapsia yhdessä. Ennen vanhaan vain äiti ruokki lapsen, kun isä kulki pankkiin ja takaisin. – *Anette 7v.*
- On kumma miten vähän saa aikaan, jos vain lakkaa yrittämästä. – *Pauline 8v.*
- Rikkaudessa ja köyhyydessä on suuri ero. Köyhällä ei ole mitään, rikkaat luulevat ettei heillä ole mitään. – *Ingrid 9v.*

Lääkärin sanelemaa

- Potilaan yleystila tyydyttävä, rakenne pitkä ja laiha ja ravitsemustila laihahko. Komea leukaparta.
- 1 kk sitten mennyt ensiapupoliklinikalle, josta ei mitään löytynyt.
- Kotiutetaan pitkässä kipsisaappaassa.
- Kyseessä 60-vuotias nuorukainen (synt.vuosi -60).
- Status: Keuhkojen ja sydämen alueella ei ole mitään.
- Sukeltanut ollessaan työmatkalla uima-altaaseen (ammatti: osastopäällikkö).
- Lonkkavaivansa vuoksi hoidossa omalla silmälääkärillä.
- Useita nilkkoja molemmissa jaloissa, enemmän vasemmalla.
- Potilas muuttanut Vaasasta Turkuun. Muuten terve.
- Potilas nukutetaan ja tartutaan siihen vierasesinepihdeillä.

Loppuvuoden terveiset Etelä-Pohjanmaalta!

Mikäs se Etelä-Pohjanmaa olikaan?

Etelä-Pohjanmaa tunnetaan yrittäjyydestään, viljapelloista ja monipuolisesta kulttuurihistoriasta ja nykypäivän isoista kulttuuritapahtumista. Vahvat toimialat ovat elintarviketeollisuus, metalli- ja teknologiatuoteteollisuus ja puutuoteteollisuus.

Länsi-Suomeen sijoittuvassa maakunnassa asuu n. 195.000 asukasta 18:ssa kunnassa. Keskuskautunkin on 60.000 asukkaan Seinäjoki. Muut isommat kaupungit tai kunnat ovat Kauhava, Kauhajoki, Kurikka, Lapua, Ilmajoki, Alavus, Alajärvi ja Ähtäri. Kuntaliitokset ovat sävyttäneet viimeisiä vuosia. Mm. Jurva on osa Kurikkaa, Nurmoo, Ylistaro ja Peräseinäjoki ovat Seinäjoen kaupunginosia ja Alahärmä, Korttesjärvi ja Ylihärmä kuuluvat uuteen Kauhavaan.

Eteläpohjalaisiin liitetään usein ajatukset suorapuheisuudesta, vakavuudesta ja yrittäjyydestä, ahkeruudesta, oikeamielisyydestä ja roh-

keudesta. ”Täältä on aina lähäretty, kun on tarvittu...” – muistaa varsin vanhempi väki sanotun. Vaikka aikanaan täältä on lähdetty sankoin joukoin Amerikkaan, Kanadaan ja Ruotsiin, on nyt muuttoliike tänne päin: työn perässä maakuntaan muutto on ollut lisääntyvää niin muualta maasta kuin ulkomailta.

Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry

Alueella arvioidaan olevan lähes 6.000 muistisairasta ja heidän ja heidän läheistensä ja hoitajiensa tueksi on perustettu v. 1987 Etelä-Pohjanmaan Muistiyhdistys ry. (ent. Seinäjoen seudun dementiaiyhdistys ry). Yhdistyksen historiaa läpikäytiin viimeksi viime vuonna, jolloin oli 25-vuotisjuhlat.

Yhdistyksen toimintaan ovat kuuluneet vuodesta 1992 lähtien hankkeet, niin RAY-avusteiset kuin EU (Leader II) -hankkeet. Muistisairaiden kuntoutusohjaus, muistikotien hoidon laadun kehittäminen,

akvarellimaalausryhmät, muistisairaiden kotona asumisen tukeminen, muistineuvolatoiminnan kehittäminen ja Seinäjoen Ikäkeskuksen kehittäminen ovat luoneet pohjan nykyiselle toiminnalle. Muista liikku! ja TunneElämää hankkeet ja Muistiluotsin kehittämishanke ovat olleet viimeiset päättäneet hankkeemme. Nyt operoimme kahdella toiminnalla maakunnan muistityössä, kun Etelä-Pohjanmaan Muistiluotsi ja Kult-

tuurista muistoja -hankkeet toimivat alueella jalkautuen maakunnan kuntiin ja sivukyliinkin. Muistiluotsi on osa Muistiliiton koordinoimaa kokonaisuutta ja Kulttuurista muistoja puolestaan kuuluu Eloisa ikä -hankkekokonaisuuteen, jotta koordinoi Vanhustyön keskusliitto.

Palvelutuotantotoimintamme tuottaa osalle maakunnan kunnista päivätoimintaa ja muistineuvolapalvelua omien toimintojensa täydentä-



jänä. Oppilaitosten kanssa tehdään koulutus- ja tutkimusyhteistyötä. Jos haluat kurkistaa toimintojamme ja ajankohtaisia kuulumisiamme, voit käydä kotisivuillamme osoitteessa www.muistiyhdistys.fi.

Syksyn satoa

Arkea sävyttävät erilaiset Muistiluotsin toimintaryhmät alueella – muistitreenit, -kahvilat ja -jumpat sekä vertaistukiryhmät sairastuneille ja omaisille. Monilla paikkakunnilla teemme esim. vertaisryhmätoimintaa yhdessä paikallisen muistineuvolan tai Ikäneuvolan henkilökunnan kanssa. Muistihoitajien verkosto onkin tärkeä yhteistyökumppanimme – samoin kuin kuntoutusvastaavien verkosto. He ovat mukana tempauksissa, tapahtumissa ja tiedonvälityksessä paikallistasolla.

Kulttuurista muistoja -hankkeen toimintamuodot ovat osin uudenlaisia alueellamme; mainittakoon vaikka kesäleiri, entisten YK-rauhanturvaajien keskusteluryhmä ja erilaiset esittävän taiteenryhmät, kuten Runosaappat ja Leukojen loksuttajat.

Teemaviikkojen tempauksia – muistorikkaita hetkiä

Muistiviikon aloitimme sytyttämällä sunnuntaina klo 18 Muistin Tulen. Kukin sai tahollaan sytyttää kyntti-

län tai lyhdyn ja lähettää ajatuksia, iloa, valoa ja lämpöä muistisairaille läheisille. Monet muistikodit tekivät Muistin Tulesta pienen toimintatutkion kotiinsa ja loivat yhteishenkeä.

Keskiviikkona tempaisimme VÄLITÄ! -kävelytapahtuman tiimoilla Kauhajoella. Kävelyyn osallistui yli 300 kävelijää. Tilaisuuden avasi muistihoitaja Sisko Moilanen, yhdistyksen ja liiton tervehdysten toi hallituksen jäsen, tutkija Merja Riikonen. Kaupunginjohtaja Keijo Kuja-Lipasti puhui työtämme arvostaen ja toivotti lämpimästi tapahtuman paikkakunnalle toistekin. Tempauksen alkuverryttelyn piti hiihtäjälegenda Juha Mieto. ”Kurikan Jätti” sai ihmiset iloiselle mielelle ja aktiivisesti jumppaamaan. Hän kertoi omista arjen toiminnoistaan ja siitä, miten pitää itsestään huolta. Hän päätti puheensa sanoihin ”Välittääkää toisistanne ja ittestänne!”. Varsinaisen kävelypaikan lisäksi kahdessa muistikodissa pidettiin tilaisuudet ja niihin osallistui lähes 50 henkilöä. Lauantain Muisti-illamat Jurvassa päättivät viikon.

Syksyn arkeen toi iloa ja valoa myös Marja-Leena ja Jouko Alhon vierailu Seinäjoella ja Kauhavan Ylihärmässä. Valtakunnallinen Ikäihmisten Ulkoilupäivä sai lisäväriä sirkustirehtöörin taikatempuista ja



ilmeet Simunanrannan Palvelukodilla olivat onnelliset. Marja-Leenan ja Joukon matka jatkui sitten yöpymispaikalle Alahärmään PowerParkin Park -hotelliin. Aamiaisen jälkeen siirryttiin Ylihärmän yhteiskoululle, jossa järjestimme Vanhustenviikon virkistystapahtuman yhdessä yläkoulun matkailuryhmien kanssa. Musiikkiesitys, Ikäneuvolan puheenvuoro, omaisen puheenvuoro, taika-show ja muotinäytös.

Tätä kirjoittaessani valmistaudun lähettämään Evijärvelle, missä on Suloiset sukat, lämpimät lapaset-kampanjamme lahjoitusten luovutustilaisuus vapaaehtoisten lahjoittajien ja käsityönharrastajien kanssa.

Aloitimme sukki- ja lapasten keräämisen vuosi sitten Maailman Alzheimer-päivänä ja tänä vuonna se päättyi. Yhteistyökumppanimme olivat paikalliset Maa- ja Kotitalousnaiset. Satojen sukki- ja lapasten, huivien ja peitteiden

röykkiö on huvennut ja vielä kaksi muistikotia saavat lahjoituksen.

Mitä jää?

Sytytä Muistin Tuli tai Suloiset sukat ja lämpimät lapaset -kampanjoiden merkitys asennemuutoksen luomisen välikappaleena on suuri. Toiminta yhdessä valtakunnallisten toimijoiden kanssa lisää näkyvyyttä: Välitä! -kampanja ja Eloisa ikä antavat meille myös lisäresursseja esim.

materiaaleihin. Kulttuurista muistojen -hankkeen osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen lähellä kotia paikallisilla Nuorisoseuroilla ja kylätaloilla kokoaa ihmiset ennaltaehkäisemään muistisairauksia ja kuntouttamaan itseään erilaisten kulttuurimuotojen ja niiden hyvinvointivaikutusten ääreen. Muistiluotsin osallistumismahdollisuudet ja verkostotyö ovat osa vaikuttavaa toimintaa, jota tarvitaan.

Vaikka yhdistyksen toimintoja on ollut jo yli 25 v., on kysymykset edelleen samoja kuin vaikkapa 1990-luvulla: meitä yhdistysläisiä – teitä siellä ja meitä täällä – tarvitaan vuo-

desta toiseen ja jokaisessa muistipolun vaiheessa. Meitä tarvitaan ennaltaehkäisevässä työssä, varhaisen vaiheen neuvonnassa, sairauden toteutuksen vaiheessa ensitiedon, ohjauksen ja neuvonnan vaiheessa, sairauden edetessä tukijana ja kuulijana.

Kyrönjoen ja Lapuanjoen rantamilta loppuvuoden ja joulunajan terveiset

Minna Huhtamäki-Kuoppala,
E-P:n Muistiluotsin aluejohtaja
p. 0400 919 523
m.huhtamaki-kuoppala@netikka.fi



ArkiAurinko

Kotihoitopalvelut

- hoivaa ja huolenpitoa arkipäivään -

puh. 044 338 6338

www.arkiaurinko.fi

**”Tääkö se nyt on sitä
kuuluissaa Kallen kallellaan?”**



Uusi ikääntyneiden hoivakoti

on avannut ovensa Lahdessa

Esperi hoivakoti Laune avasi ovensa ensimmäisille asukkailleen syyskuun alussa.

54-paikkainen hoivakoti sijaitsee Lahdessa, Launeen kaupunginosassa. Hoivakoti tarjoaa ikääntyneille tehostettua ja kevyempää palveluasumista sekä senioripäivätoimintaa.

Hoivakotimme tilat ovat kahdes- ja kolmen kerroksessa. Yhteiset tilat muodostuvat molempien kerrosten ruokasaleista, oleskelunurkkauksista ja 4:stä tv-huoneesta. Lisäksi kodista löytyy saunatilat, jotka nekin ovat omansa kummankin kerroksen asukkaille. Kellarikerroksessa sijaitsee monitoimitila, joka toimii kodin harraste- ja viriketilana. Asukkaiden huoneet ovat yhden hengen huoneita, joissa jokaisessa on oma invamitoitettu wc-/kylpyhuone. U:n mallisen talon keskellä on viihtyisä aidattu sisäpiha, joka tarjoaa turvallisen ulkoilumahdollisuuden talon

asukkaille. Aidan toiselta puolelta asukkaidemme korviin kantautuvat lasten äänet; naapurissa toimii taidepäiväkoti Satakieli.

Asukkaita hoivakoti Launeeseen on muuttanut hiljakseen. Vaikka talo ei vielä ole täynnä asukkaita, ei se suinkaan ole ollut esteenä sille, etteikö talossa olisi elämää. Päivittäiset yhteishetket sisältävät laulua ja naurua, uutiskatsauksien äärelle pysähtymistä, tuolijumppaa ja välillä innostutaan iskemään pelikorttia pöytään. Yksi asukkaamme on innokas auttelemaan arjen askareissa ja onkin jo ottanut tavakseen huolehtia pöytien pyyhkimisen ruokailujen jälkeen. Toisen asukkaan rakkaana harrastuksena on musiikin kuuntelu ja hän tarjoaakin päivittäin näytteitä levyvalikoimastaan soittamalla musiikkia koko talon väelle. Ulkoilemassa käydään yhdessä ja erikseen, haetaan postia ja viedään roskia.

Naapurissa toimivan päiväkodin



kanssa päästiin ensimmäistä kertaa virittelemään yhteistyötä, kun päiväkodin väki järjesti eräänä syyskuuisena iltana taiteiden yön, joka olikin täynnä tapahtumaa. Sisäpihan portin aukaisemalla piha-alueesta saatiin yhtenäinen. Hoivakodin pihan puolelle saatiin teltat, joissa paistuivat herkulliset grillimakkarat ja ihanat muurikkaletut. Siellä sitä viihdyttiin ulkona illan hämärissä, yhdessä nuoret ja vanhat!

Juhlan ajat hoivakodissa huomioidaan asiaankuuluvin tavoin. Joulun aikaan vietetään tunnelmallisesti jouluisen musiikin ja vierailevien esiintyjien myötä ja koti koristellaan yhdessä asukkaiden kanssa joulun asuun. Juhannustakin jo suunnitel-

tu; silloin viihtyisä ja suojaista sisäpiha pääsee juhannustanssien tanssilavaksi!

Esperi hoivakoti Laune tarjoaa asumista pitkäaikaisten asukkaiden lisäksi myös lyhytaikaista asumista tarvitseville. Asumaan voi tulla Lahden ja ympäristökuntien palvelusetelin turvin tai itse maksaen.

Esperi hoivakoti Launeen väki haluaa toivottaa kaikille ihanaa joulun aikaa ja onnea tulevalle vuodelle!

*Pauliina Murtoniemi
Yksikön päällikkö
Esperi hoivakoti Laune,
Launeenkatu 76b, 15610 Lahti
p. 050 435 8073*

Muistiyhdistyksen

Viime numerossa aloitimme palstan, jossa esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Jatkamme teemalla haastatteleamalla kahta yhdistyksen toiminnassa erittäin aktiivisesti mukana jo pitkään ollutta vapaaehtoista.

Antero "Antsu" Vavuli on vuosien ajan ojentanut auttavan käntensä mm. grillimestarina, remontti-Reiskana, yleismies-Jantusena ja markkinakahvien ovimiehenä.

Mikä sai sinut alun perin ryhtymään vapaaehtoiseksi Muistiyhdistyksessä?

– Tulin toimintaan mukaan sattuman johdattelemana.

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

– Vapaaehtoisena toimiminen antaa ennen kaikkea hyvän mielen. Hyvä mieli syntyy toisten ihmisten auttamisesta. Se itsessään jo auttaa jaksamaan.



Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvän vapaaehtoiseksi, mutta eivät sitä syystä tai toisesta ole vielä tehneet?

– Yhdessäolo erilaisten ihmisten kanssa luo iloa. Ilman iloa ihmiset menettävät paljon. Kannattaa tulla rohkeasti mukaan toimintaan!

ilontuojat

Marja-Leena Alho on myös ollut aktiivisesti mukana Muistiyhdistyksen toiminnassa jo useita vuosia. Marja-Leenan työpanos rahastonhoitajana on ollut korvaamaton apu niin yhdistykselle kuin työntekijöillekin. Hallituksen jäsenyyden lisäksi hänet tunnetaan myös mm. ahkerana MuistiKerttuna.

Mikä sai sinut alun perin ryhtymään vapaaehtoiseksi Muistiyhdistyksessä?

– Puolison sairauden myötä hakeuduimme mukaan Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen toimintaan. Siirtyminen vapaaehtoistojaksi kävi luonnostaan, kun huomasi toiminnan olevan juuri meille sopivaa ja tuntui, että itsellä on vielä jotain annettavaa muille.

Mitä vapaaehtoistyö sinulle antaa?

– Paljonkin. Olemme saaneet lukuisan joukon uusia ystäviä ja paljon tietoa muistisairauksista sekä samalla mahdollisuuden ylläpitää työelämässä kertynyttä ammattitaitoa.



Toisin sanoen vapaaehtoistyö pitää "elämässä kiinni". Itse olen tällainen utelias "ikiliikkuja" ja minulle toiminta on tärkeää.

Mitä haluaisit sanoa niille, jotka harkitsevat ryhtyvän vapaaehtoiseksi, mutta eivät sitä syystä tai toisesta ole vielä tehneet?

– Vapaaehtoistyö on palkitsevaa monessa mielessä. Kaikilla on monenlaisia taitoja, joita voi ennakkoluulottomasti ja rohkeasti soveltaa toiminnassa. Puolisoani Joukoa siteeraten: "toiminta on taikasana".

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n vapaaehtoistoiminnan muodot

Tervetuloa mukaan toimimaan vapaaehtoisena!

Yhteystiedot:
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry
Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti
puh. 03-735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



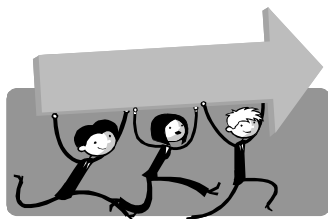
MuistiKertut



PullaPirkot



TalkkariTaunot



PuuhaPaulit

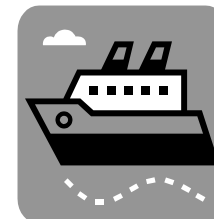


RyhmäRiitat

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää jäsenilleen:

PÄIVÄ TUKHOLMASSA -RISTEILY

Silja Symphony 2.-4.6.2014



Matkaohjelma

Maanantai 2.6.

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

Tiistai 3.6.

klo 7.00- Meriaamiainen, Buffet Symphony kannella 6
klo 9.30 Saapuminen Tukholmaan
klo 10.15 Kaupunkikiertoajelu sekä Vasa-museo
klo 17.00 Laiva lähtee kohti Helsinkiä

Keskiviikko 4.6.

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

Hinta 230 € / henkilö (majoittuminen kahden hengen hytissä)

Hintaan sisältyy

- bussi ja kuljettaja koko matkan ajan
- buffet-illallinen menomatkalla
- meriaamiainen meno- ja paluumatkalla
- Promenade -luokan hytti kahdelle hengelle
- opastettu kaupunkikiertoajelu sekä Vasa-museoon tutustuminen ja pullakahvit

Tietoja matkasta

Matka toteutetaan, mikäli lähtijöitä on vähintään 25 henkilöä. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n henkilökuntaa on mukana risteilyllä, mutta matkalle lähdetään omalla vastuulla. Matka sisältää runsaasti kävelyä. Mukana on oltava passi, henkilöllisyystodistus tai kuvallinen Kela-kortti. Risteily maksetaan etukäteen.

Ilmoittautuminen 31.3.2014 mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010,
Nina Reimari, p. 044 504 3030 tai Virpi Veijanen, p. 044 304 3001

Yhtä Sirkusta jo vuodesta 1979

Nuokun Sirkus syntyi Harjukadun nuorisotalolle 1979. Nuoret kutsuivat Lahden nuorisotaloja nuokuiksi ja siitä on kehittynyt sirkuksen erikoinen nimi.

Syksyllä 1979 pohdittiin Harjukadun nuokulla, mikä olisi sellainen yhteinen asia, joka yhdistäisi talon nuoria, jotka toimivat monissa eri ryhmissä, kuten esimerkiksi keittiö-kerhossa, pukusuunnittelukerhossa, näytelmäkerhossa, juontajaryhmässä, kioskiryhmässä jne.

Vuoden 1980 alussa pyydettiin talolle töihin taikuri ja nykyinen Nuokun Sirkus ry:n kunniapuheenjohtaja Jouko Alho. Alho perusti taikurikerhon ja sen ympärille syntyi pikkuhiljaa nuorten sirkus. Toiminta alkoi taikurikerhosta ja sen narttempuista. Taikuri Alhon johdolla taikanarun solmut irtoilivat, mutta naru ei irronnut tekijöidensä kädestä vaan ilmestyi yhä useampaan ja useampaan käteen ja innostus lisääntyi. Taikurikerhon rinnalle ilmestyi tanssityttöjä, ompelukerho muuttui puvustamoksi, teatterikerho klovni- ja jongleerausryhmäksi. Taikana-

rusta oli taitettu kokonainen nuorisosirkus. Nuoret olivat osallistuneet jo useana vuonna valtakunnalliseen taidetapahtumaan laulu- ja teatteriryhmin. Tarkasteltaessa tulevia taidetapahtumien lajeja huomattiin uusi taidemuoto sirkus. Oivallettiin, että siinä on nuorisotyömuoto, joka voi yhdistää kaikkia talon nuoria yhteisen toiminnan ympärille. Kaikille nuorille löytyisi jokin rooli sirkuksesta. Nuoret ja ohjaajat innostuivat asiasta ja niin vuoden 1982 taidetapahtumassa esiintyi ryhmä nimeltä Nuokun Sirkus.

Vuosien saatossa toiminta vakiintui ja Nuokun Sirkus itsenäistyi omaksi yhdistykseksi 1987. Nuokku teki ainoana nuorisosirkuksena kiertueita, järjesti valtakunnallisia leirejä, sai tunnustusta sekä paikallisesti että kansainvälisesti. Tehtiin tuhansia esiintymisiä ja Nuokun Sirkus toimi pioneerinä suomalaisel-

le nuorisosirkus- ja nykyisirkustoiminnalle.

Nuokun Sirkus ei edelleenkään nuokku vaan on Suomen toiseksi vanhin aktiivisista nuorisosirkuksista. Nuokku on kerhotoiminnassaan keskittynyt erityisesti kouluikäisiin lapsiin ja nuoriin, mutta myös perheiden pienemmille, aikuisille ja erityisryhmille järjestetään mahdollisuuksia sirkusharrastukseen. Kerhotoimintaan osallistuvien määrä on yhteensä 100-200 henkilöä laskutavasta riippuen. Harjoitusten ja esiintymisten kautta nuoret ja vähän vanhemmatkin saavat onnistumisen elämyksiä ja taitoja, joista jää hyötyjä ja muistoja koko loppuelämäksi.

Nuokun Sirkus pyörii pääosin vapaaehtoisvoimin ja talkootyön sekä Lahden kaupungin tuen avulla nuorten harrastusmaksut on pystytty pitämään edullisina. Nuokun Sirkuksen ohjaajat ovat kaikki sirkuksen omia kasvatteja, jotka haluavat mahdollistaa elinvoimaisen ja vaikuttavan perinteen jatkumisen yhä uusille sukupolville.



Nuokun Sirkus ja Päijät-Hämeen muistiyhdistys tekevät paljon yhteistyötä eri muodoissa. Merkittävä yhteistyön edesauttaja on, että muistiyhdistyksen aktiivit Marja-Leena ja Jouko "Pappa" Alho toimivat edelleen Nuokun Sirkuksen taustatukea monin eri tavoin. Marja-Leena ja Jouko voisikin kutsua Nuokun Sirkuksen omiksi isovanhemmiksi.

Jari Kekki
Puheenjohtaja, Nuokun Sirkus ry.

Kuulumisia Lahden kaupungin omaishoidon tuesta

Lahdessa on tällä hetkellä 441 omaishoidon tukea saavaa omaishoitoperhettä, jossa hoidettava on yli 65-vuotias. Omaishoidon tuki perustuu lakiin omaishoidon tuesta. Omaishoidon tukea myönnetään kunnan varaamien määrärahojen ja myöntämisperusteiden mukaisesti. Hoitopalkkion suuruus määräytyy hoidon sitovuuden ja

käytössä olevien palveluiden perusteella.

Kaupunki voi myöntää omaishoidon tukea vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidosta kotona, mistä omaishoitaja ja kaupunki tekevät sopimuksen. Omaishoitaja voi olla hoidettavan omainen tai muu läheinen henkilö. Omaishoidon tuki muodostuu hoidettavan tarvitsemista palveluista sekä hoitajan saamasta hoitopalkkiosta, vapaasta ja hoitoa tukevista palveluista.

Hoitajalla on oikeus kolmeen vapaapäivään kuukaudessa. Lakiin perustuvia omaishoidon vapaan vaihtoehtoja ovat lomajaksot, sijaishoito toimeksiantosopimuksella sekä perhehoito. Omaishoidon tukea haetaan hakemuksella ja liitteeksi tarvitaan lääkärinlausunto.

Yhteydenotot:

Sinikka Siltala, p. 050 383 6305

Aira Tulonen, p. 050 559 7895

Marika Ventomäki, p. 050 387 8743

Omaishoitaja – huolehdi itsestäsi

- omasta peruskunnosta huolehtiminen ja riittävä lepo ovat tärkeitä
- pyri harrastamaan ja tekemään myös itsellesi mieleisiä asioita
- pidä lakisääteiset vapaapäivät aina kun se on mahdollista
- hanki tarvittaessa palveluita ja apuvälineitä kotiin
- älä jää yksin – puhu ystäville tai läheisille, hae vertaistukea paikallisista yhdistyksistä, keskustele terveydenhuollon henkilöstölle tai soita esimerkiksi autta-vaan puhelimeen

Valtakunnallisia auttavia puhelimia:

Omaishoitajat ja Läheiset -liiton neuvonta

p. 020 7806 599
ma – to klo 9.00 – 15.00

Suomen Mielenterveysseuran valtakunnallinen kriisipuhelin

p. 010 195 202
arkisin klo 9.00 – 06.00
lauantaisin klo 15.00 – 06.00
sunnuntaisin klo 15.00 – 22.00

Vertaislinja muistisairaiden omaisille

p. 0800 9 6000
joka päivä klo 17.00 – 21.00

Kirkon palveleva puhelin

p. 01019 0071
su – to klo 18.00 – 01.00,
pe ja la 18.00 – 03.00

Esperi

Uusi Hoivakoti Lahdessa

Esperin uusi Hoivakoti Laune tarjoaa pitkä- ja lyhytaikaista ympärivuorokautista hoivaa neljässä ryhmäkodissa, joissa kullakin asukkaalla on oma huone sekä viihtyisät yhteistilat käytössään.

Hoitofilosofiaamme kuuluu kunkin asukkaan omista tarpeista ja voimavaroista lähtevä kuntouttava ja virikkeellinen toiminta. Ammattitaitoinen sosiaali- ja terveysalan koulutuksen saanut henkilökunta takaa palvelumme korkean laadun. Meille käy palveluseteli.

Tervetuloa tutustumaan.
050 435 8073 | myynti@esperifi.fi
esperifi.fi





"Oodi muistille"

Kyllä maistuu pulla, kun saa ryhmään tulla.
 On meillä riimit timmit ja kovat opettajamimit.
 Heiltä irtoo pisteet ja pinnit.
 On IE:ssä suuri järki,
 vaikka välillä harjoituksissa onkeen tarttuukin särki.

Välillä pinna palaa, kun näitä tehtäviä halaa.
 Jos loppuu hahmotus, alkaa kyhnytys.
 Mutta kun kumi ja kynä luistaa
 niin paremmin meidän aivot muistaa ☺

Muistiyhdistys on oiva, se antaa meille voimaa.
 PääOma on myöskin soma
 vaikka kyseessä ei TODELLAKAAN ole loma.
 Se on kuitenkin meidän ikioma!

Sokerina pohjalla on ajatus:
 Kun ratkottu on aivoja, niin liekö kellään enää vaivoja?

Tekijänä Johtoryhmä, PääOma

Juhlalumua ja arkisempaa menoa

*Syksy on ollut vauhdikas ja monenmoista
on ehditty ja keksitty.*



Parinpellon
grilli-illan
kisailua.

Syksy aloitettiin perinteisesti Parinpellon grilli-illalla, jossa sää meitä tuttuun tapaan suosi ja iloinen ilta vietettiin yhdessä.

Syksyllä ryhmät käynnistyivät elokuun lopulla, ja monessa ryhmässä ahkerointiin aluksi erilaisin kädentöin.

**Muistikerttujen syksyn
taidonnäyte.**





Yhdistyksen hallituksen vapaaehtoiset uurtajat kahvitarjoilun järjestämisen äärellä.

Syksyn suurin ponnistus oli muistiviikko tapahtumineen ja viikon huipentuma, yhdistyksen 25v juhla toi erityistä aihetta iloon. Juhla oli kaikin puolin menestys ja oli ilo juhla kanssanne yhdistystä. Tunnelma oli katossa ja kiitollisia olemme kaikista yhteistyökumppaneista,



Työikäisten sairastuneiden näytelmäryhmän esitys "Aino ja uudet ystävät" oli yleisömenestys.

Puheenjohtaja Jouni Helén.



jäsenistä ja muusta yleisöstä jotka tekivät päivästä juhlan. Ja tietenkin erityiskiitos kuuluu niille kaikille lukuisille vapaaehtoisille, jotka ahkerine käsiin tekivät juhlasta mahdollisen. Sydämellinen kiitos teille!



Nuokun sirkuksen taitavat nuoret.

Kauden toimintaa

Monessa tapahtumassa ehdittiin olla myös mukana, yhtenä niistä mm. Muistiviikon Harjulan muistipäivä. Aivoja treenattiin aivotreeniryhmässä ja järjestöväen kesken treffattiin toimistolla myös yhteisen suunnittelun ja toiminnan keskellä.

Juhlalumuiusta arkea vietettiin myös yhte-

sen teatteriretken (West Side Story) merkeissä ja ostosmatkallakin käytiin Kouvolassa. Joulua valmisteltiin ja pikkujouluja vieteltiin monessa ryhmässä ja niistä syntyi monta mukavaa muistoa muistojen helminauhaan.

**Yhdistysväkeä
tutustumassa
Muistiyhdistyksen
toimintaan.**



**Iris Vavuli ja yhdistyksen
työntekijät komeissa
kansallispuvuissa.**



**Jouko Alho viihdyttämässä
Muistiviikon muistipäivässä
Harjulassa.**

**Aivotreenaajat
ahkeroinnassa.**



Arpajaispalkintoja ovat lahjoittaneet mm. seuraavat tahot:

- Apteekki Trio
- Berner Oy/kosmetiikkaosasto
- Bluestore
- Helmi Apteekki
- Keijunkehrä kukkakauppa
- K.I. Kaukon kello ja kulta Oy
- Kukkakauppa Viherkeiju, Trio
- Laatukoru, Trio
- Laukku Forum, Trio
- Minimore
- Optikko Mäkelä, Trio
- Punnitse ja säästä
- Sokos
- Tiger, Trio
- Unikulma
- sekä yksityiset lahjoittajat

Kiitämme kaikkia lahjoittajia lämpimästi!

Aivoterveydestä arkipäivää

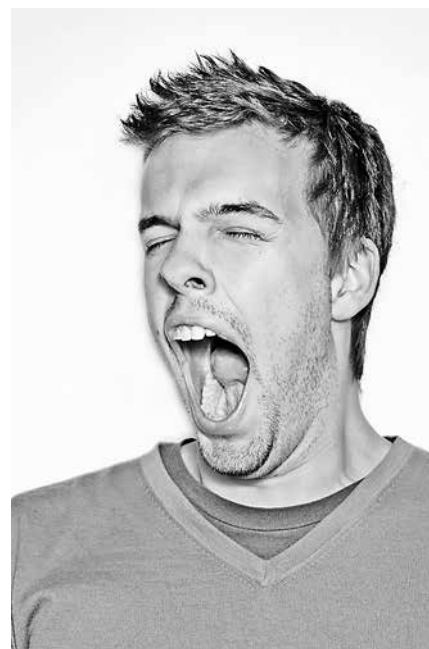
osa 8:

UNI JA TERVEYS

Ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan. Uni on automaattinen ei-tahdonalainen toiminto. Jokaisella meistä on oma sisäinen vuorokausirytmi, jota voimme jossain määrin tahdistaa valon, rutiinien, liikunnan ja sosiaalisen elämän avulla. Valvossa aivoihin kertyy unipainetta ja biologinen kellomme ohjaa meidät nukkumaan oikeaan aikaan. Ihminen ei pysty nukahtamaan, jos ei ole unen tarvetta. Toiset ihmiset ovat aamuvirkkuja, toiset enemmän il-

taihmissiä. Tämä ominaisuus on perinnöllinen. Iltaihmiset kärsivät herkemmin univaikeuksista, koska he valvovat iltaisin pitempään ja työvii-kolla voi sen vuoksi helposti kertyä univelkaa.

Normaalisti aivot ovat joko valveilla tai unessa. Stressaantuneilla henkilöillä unta ja valvetta tuottavat aivoalueet ovat illalla yhtä aikaa aktivoituneina. Sisäinen kellomme haluaisi ihmisen nukahtavan, mutta se ei kykene vastustamaan aivojen vi-



Tryptofaani auttaa nukahtamaan

Syö näitä illalla:

- kalkkuna, kala ja kana
- kananmunat
- tumma riisi, kokojyvätuotteet, linssit
- pähkinät, mantelit
- maito, kotijuusto

Tyramiini vaikeuttaa nukahtamista

Vältä näitä illalla:

- kinkku, pekoni, makkara
- suklaa, sokeri, viini
- peruna, tomaatti, pinaatti
- juusto

reyttä ylläpitävää toimintaa. Stressiajatukset olisi siis tärkeä käsitellä päivällä, jotta aivoilla olisi illalla tilaisuus vaipua uneen.

Aivoissa on lukuisia välittäjäaineita, jotka säätelevät vireystilaa. Valveen aikana aivot tekevät työtä. Energian kuluessa aivoihin kertyy hermosolujen toimintaa jarruttavaa adenosiniä ja laktaattia ja tämä aiheuttaa väsymystä. Käpylisäkkeestä erittyvä melatoniini eli unihormoni auttaa nukahtamaan ja pysymään unessa.

Unen aikana unipaine poistuu, keho lepää ja solujen energiavarastot

täydentyvät. Aivot lokeroivat päivän tapahtumia, vahvistavat oppimista ja aktivoivat muistijälkiä. Aamuyöstä melatoniinin erityys vähenee, laktaatti ja adenosini on otettu talteen ja alamme valmistautua heräämään energisinä uuteen päivään.

Ikä vaikuttaa unen tarpeeseen. Murrosikäisillä melatoniinin erityys viivästyy illalla, mistä johtuen nuorilla on luontainen taipumus valvoa pitempään. Unen tarve ei kuitenkaan vähene, vaan nuorenkin tulisi nukkua noin 9 tuntia. Iltaa kohti menoa tulisi rauhoittaa ja virikkeiden määrää vähentää valmistaen ke-

hoa ja aivoja lepoon ja uneen.

Myöhäisillan harrastukset pitävät aivot virkeinä ja tietokoneen valoärsykkeet voivat ehkäistä melatonin tuotantoa. Viivästynyt unijakso merkitsee aamu-unisia koululaisia. Uniasiantuntijat ovat esittäneet, että murrosikäisellä koulu voisi alkaa 1-2 tuntia myöhemmin, jolloin noudatettaisiin nuoren fysiologista unirytmää.

Iäkkäämpänä käpylisäkkeen toiminta hiipuu ja melatoniin eritysvähenee. Näin unen saanti voi vaikeutua ja yöuni muuttuu rikkonai-

semmäksi. Ulkopuoliset ärsykkeet kuten melu, valo, kivut ja alkoholi häiritsevät herkästi unta. Vaikka päivällä nukkuminen voi heikentää yöunia, iän ja sairauksien vuoksi voi joskus kuitenkin olla tarpeen ottaa pienet päivänokoset, jotta jaksaa loppupäivän askareet.

Unen merkitystä ei täysin tunnetta, mutta jokainen tietää, että unen puutteesta seuraa monia ikäviä asioita. Valvomisen jälkeen väsyttää, ajatus ei juokse, masentaa, päästä särkee ja kehoa kolottaa. Univaje lisää stressihormonien eritystä, heikentää

sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa ja immuunivastetta. Riski sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen ja masennukseen kasvaa. Ihminen altistuu lihomiselle ja infektioherkkyys lisääntyy.

Aivot reagoivat herkästi univajeeseen. Tarkkaavaisuus, työmuisti ja keskittymiskyky heikkenevät, oppiminen on vaikeampaa ja virhealttius lisääntyy. Liikenteessä yksi valvottu yö vastaa 1 promillen humalatiilaa. Univajeessa reaktioaika pitenee, huomiokyky heikkenee ja tapaturmariski lisääntyy.

*Tarja Suomalainen
Neurologian erikoislääkäri
Lääkärikeskus Mehiläinen*

Milloin kannattaa lähteä lääkäriin?

- Jos olet nukutun yön jälkeen jatkuvasti väsynyt tai huonovointinen
- Jos kuorsaat tai joku on nukkuessasi havainnut sinulla hengityskatkoksia
- Jos näet usein painajaisia tai nukut levottomasti
- Jos nukahtelet useita kertoja päivässä
- Jos et toistuvasti saa illalla unta tai heräät liian aikaisin
- Jos kotikonstit eivät auta korjaamaan univaikeuksiasi

Unihygienia

- Harrasta reipasta liikuntaa iltapäivällä tai alkuillasta, myöhemmin kevyt iltakävely ulkoilmassa voi parantaa unta
- Syö hiilihydraattipainotteinen ilta-ateria
- Vältä alkoholia, kahvia, tummaa suklaata, mausteisia ruokia ja makeita jälkiruokia
- Tuuleta makuuhuone ennen nukkumaanmenoa
- Mene aina nukkumaan suunnilleen samaan aikaan, myös lomalla
- Nuku päivällä enintään tunnin
- nokoset. Vältä nokosia kello 15 jälkeen
- Siirry vuoteeseen vasta kun sinua nukuttaa
- Jos uni ei tule, nouse vielä hetkeksi ylös ja yritä myöhemmin uudelleen
- Sänky on vain nukkumista ja seksiä varten. Televisio kuuluu eri huoneeseen.
- Jos et ehtinyt tehdä kaikkea tänään, voit jatkaa huomenna. Tekemättömät työt on huono unilelu
- Kun odottelet unta, ajattele kauniita ajatuksia



Lääkäri vastaa

Muistipoliklinikan geriatri Sirkku Lavonius ja osastonhoitaja Tiina Rantanen vastaavat lukijoiden kysymyksiin

Miten tulisi suhtautua, kun muistisairaalla esiintyy ruokahaluttomuutta?

Muistisairaille ruokahaluttomuus on erityinen riski, joka tulee aina ottaa huomioon. Jos muistisairas asuu yksin, ei välttämättä voida luottaa hänen kertomaansa tietoon ruokailujen määrästä ja tiheydestä. Tällöin on syytä seurata muistisairaana olemusta. Hälytysmerkinä on selkeä painon putoaminen niin, että aiemmin sopivat vaatteet roikkuvat päällä. Omaisten on myös syytä muistisairaana luona vieraillessaan tarkastaa jääkaapin ja ruokakaapin sisältö. Ruuan tuominen muistisairaana jääkaappiin ei kuitenkaan auta, vaan syömistä on valvottava ja hänen kanssaan on istuttava saman pöydän ääreen.

Ruokahalua voidaan houkutella

eri tavoin. Tärkeintä on hyvä maku ja sopiva rakenne. Tuttujen makujen suosiminen auttaa ruoan hyväksymisessä. Tärkeintä on huolehtia riittävästä energian ja proteiinien saannista. Energian määrää voi lisätä käyttämällä ruoanvalmistuksessa enemmän rasvaa ja suosimalla rasvaisia maitotuotteita. Mahdollisuuksien mukaan suositetaan pehmeitä rasvoja, esimerkiksi rypsiöljyä, mutta myös voita voidaan maun parantamiseksi lisätä esim. puuroon tai perunamuusiin. Proteiinia saa parhaiten lihasta, kalasta sekä maidosta ja maitovalmisteista. Hyviä proteiininlähteitä ovat myös kananmuna, täyslihaleikkeet, juustot, pavut ja linssit.

Ruoan energia- ja proteiini-määriä voi myös lisätä käyttämällä apteekista saatavia täydennysravintovalmisteita. Kaikille yli 60-vuotiaille suositellaan D-vitamiini-

nilisää 20 mikrogrammaa vuorokaudessa ympäri vuoden. Ravinnosta D-vitamiinia saa parhaiten kalasta, kananmunasta, maidosta ja rasvoista. Kalsium yhdessä D-vitamiinin kanssa ehkäisee osteoporoosia. Kalsiumia saa maitotuotteista, mutta mikäli näitä ei ole käytössä, saanti on syytä turvata kalsiumvalmisteella. Suositeltu päivittäinen kalkkimäärä on vähintään 800-1000 milligrammaa.

Miten tulisi suhtautua, kun muistisairaalla esiintyy ylensyömistä?

Joihinkin muistisairauksiin kuuluu tyypillisenä oireena ylensyöminen. Myös makeannälän kasvu on tavallista ja ahmimistakin saattaa esiintyä. Nämä ongelmat ovat kuitenkin selvästi harvinaisempia kuin ruokailun unohtuminen, painon laskeminen tai ravinnon yksipuolisuus. Ylensyömiseen voidaan yrittää vaikuttaa järjestämällä korvaavaa toimintaa syömisestä unohtamiseksi, kun tilanne näyttää menevän pulmalliseksi.

Kun ylensyömistä esiintyy, tulee muistisairaalla ruoka-aineiden valin-

noissa suosia vähäenergiaa sisältäviä tuotteita, kuten vihanneksia. Jos joku muu huolehtii ruokien hankkimisesta, hänen tulee tietoisesti valita sopivia ruoka-aineita sopivassa määrin saataville, ja tällöin esimerkiksi makeisten tai leivonnaisten ostoa rajoitetaan tietoisesti. Vaikka ongelmana olisi ylensyöminen, tulee monipuolista ravinnosta huolehtia yhtälailla kuin ruokahaluttomuuden kohdalla. Tällöin vain energian saantia pyritään rajoittamaan päinvastoin kuin aliravitsemusta hoidettaessa.

Mitä tulisi ottaa huomioon, jos muistisairas haluaa matkustaa ulkomaille?

Muistisairaalla matkustaessa ulkomaille hänellä tulee olla mukana saattaja, joka tuntee hyvin potilaan ja tiedostaa hänen tilanteensa. Myös lyhyt, englanninkielinen lääkärinlausunto on tärkeää olla mukana. Lausunnosta pitää selvittää potilaan diagnoosi ja sairauden vaikeusaste sekä lääkitystiedot.

Lueskelin karjalaista
keittokirjaa ja tässä tulos.

Taas on herkkujen aika!



VANHAN AJAN JÄLKIRUOKA

Riisirunko

200 g kylmää riisipuuroa

2 dl kermaa

1 dl keksin tai kakun muruja

2 tl kanelia

2 tl mantelia

Riisipuuro ja kerma sekoitetaan hyvin ja kaadetaan pitkään vuokaan. Keksien tai kakun muruja päälle, niiden päälle asetetaan makeita manteleita sinne tänne ikään kuin oksia. Tarjotaan kastikemehun tai mansikkahillon kanssa. Ohje on peräisin 1800-luvulta. (Suistamo)

PRESIDENTINROUVAN PIPARKAKUT

Ellen Svinhufvudin piparkalut

3 kananmunaa

425 g (n. 5 dl) sokeria

1,5 dl kermaa

1,5 dl (n. 150 g) voisulaa

100 g manteleita (lastuja)

1 tl kanelia

1 tl kaardemummaa

1 tl soodaa

noin 12 dl (640 g) vehnä jauhoja

Viipurissa tunnettiin hyvin presidentinlinnan tarjoukset, ja suuren suosion saanut ohje kulki kahvikutsujen tarjoilupöytiin.

Munat ja sokeri vatkataan vaahdoksi. Kerma, voi, mausteet, mantelilastut sekä sooda jauhoihin sekoitettuna lisätään ja annetaan taikinan olla kylmässä muutama tunti. Leivotaan kapeita tankoja, jotka paistetaan noin 200 asteessa. Tangot leikataan heti kuumina vinoiksi viipaleiksi. (Viipuri)

PORKKANALAATIKKO

Hetti-mummon porkkanalaatikko, jota voi käyttää ruokapöydän lisukkeena läpi vuoden.

2 dl riisiä

½ l vettä

1 l maitoa

3 tl suolaa

2 kananmunaa

½ kg porkkanoita

3 rkl sokeria tai siirappia

riipaus valkopippuria

Pinnalle: korppujauhoja ja voita

Keitä riisit, kun vesi on imeytynyt lisää maito ja hauduta n. 20 min. Lisää puuroon suola, munat, mausteet ja keitetyt, soseutetut porkkanat. Laita seos paistovuokaan. Ripottele pinnalle korppujauhot ja voinokareet. Paistetaan 150°C. Noin 1 ½ tuntia. (Räisälä)

MUKAVAA JOULUN ODOTUSTA!

Iris

NÄIN NEULOT SUKAN:

Kengän koko n. 30(38)46

Langanmenekki 7 Veljestä 150(150)200 g

Sukkapuikot Novita nro 3½ tai käsialan mukaan.

Mallineuleet *Joustinneule suljettuna neuleena:*

neulo *2 o, 2 n*, toista *-*. *Sileä neule suljettuna neuleena:*

neulo kaikki kerrokset oikein.

Tiheys 21 s sileää neuletta = 10 cm



1.

Luo 40(48)56 silmukkaa sukka-puikolle ja jaa silmukat neljälle puikolle, 10(12)14 s kullekin. Kerroksen vaihtumiskohta on aina I ja IV puikon välissä. Neulo sitten suljettuna neuleena joustinneuletta 12(14)16 cm. (Kuva 1.)

Aloita **kantatilkku**

neulomalla I puikon silmukat IV puikolle (=20-24-28). Jätä muut s:t odottamaan. Käännä työ, nosta ensimmäinen silmukka neulomatta ja neulo muut silmukat nurin. Käännä työ, *nosta ensimmäinen silmukka neulomatta, neulo 1 silmukka oikein*, toista *-* vielä 9(11)13 kertaa. Toista näitä kahta kerrosta yhteensä 10(12)14 kertaa (=20-24-28 krs). (Kuva 2.)

2.



3.

Neulo vielä nurjan puolen kerros ja aloita **kantapohjan kavennukset**: jatka samaa vahvennettua neuletta kuin aiemmin. Neulo työn oikeasta reunasta kunnes toisessa reunassa on jäljellä 7(9)10 silmukkaa. Tee ylivetokavennus (=nosta 1 silmukka oikein neulomatta, neulo 1 silmukka oikein ja vedä nostettu silmukka neulotun yli) ja käännä työ. Nosta ensimmäinen silmukka neulomatta, neulo 6(6)8 silmukkaa nurin ja neulo kaksi seuraavaa silmukkaa nurin yhteen, käännä työ. Nosta ensimmäinen silmukka neulomatta, neulo kunnes on jäljellä 6(8)9 silmukkaa, tee ylivetokavennus. Jatka edelleen samalla tavalla siten, että sivusilmukat vähenevät koko ajan ja keskiryhmän silmukat pysyvät samana eli 8(8)10. Kun sivusilmukat loppuvat, jaa kantalapun silmukat kahdelle puikolle (4,4 - 4,4 - 5,5). (Kuva 3.)

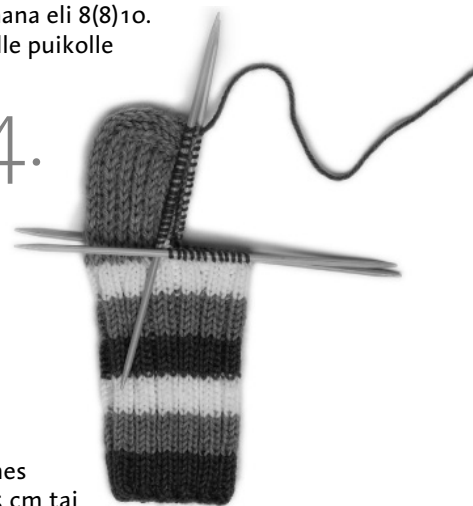


Poimi sitten vapaalle puikolle kantalapun vasemmasta reunasta 10(12)14 s + 1 s puikkojen välistä.

Neulo poimitut silmukat kiertäen oikein I puikolle.

Neulo II ja III puikon silmukat oikein. Poimi kantalapun oikeasta reunasta 10(12)14 s + 1 s puikkojen välistä ja neulo poimitut s:t kiertäen oikein IV puikolle. (Kuva 4.)

4.



Jatka näillä kaikilla 50(58)68 silmukoilla sileää ja tee **kiilakavennukset**: neulo I puikon lopussa 2 viimeistä silmukkaa oikein yhteen ja IV puikon 2 ensimmäistä silmukkaa ylivetäen oikein yhteen. Neulo 1 välikerros, tee kavennukset kuten edellä, neulo 2 välikerrosta, tee kavennuskerros, 3 välikerrosta jne. Kun kaikilla puikoilla on jäljellä 10(12)14 s, lopeta kavennukset.

(Kuva 5.)

5.



Jatka sileää neuletta kunnes pohjan pituus on 15(20)25 cm tai pikkugarvas peittyy. (Kuva 6.)

6.



Aloita sitten **kärkikavennukset**:

neulo I ja III puikon lopussa 2 s oikein yhteen, 1 s oikein ja neulo II sekä IV puikon alussa 1 s oikein ja tee ylivetokavennus. Tee kavennukset kuten edellä joka 2. kerros kunnes joka puikolla on jäljellä 5(6)7 s. Tee sen jälkeen kavennukset joka kerroksella. Kun työssä on jäljellä 8 silmukkaa, katkaise lanka ja vedä se silmukoiden läpi ja päättelee hyvin. (Kuva 7.)

7.



Timanttitikku

Esimerkiksi näin voi harjoitella sormien ja aivojen yhteistyötä.

Voit vaikkapa aloittaa harjoittelun ruokaveitsellä ja pienellä palalla paperia. Kostuta pieni pala paperia kiinni ruokaveitsen toiselle puolelle. Ruokaveitsi käy mainiosti timanttitikusta koska siinä on kaksi eri puolta. Pieni keppi käy myös, jos sellainen kotoa löytyy. Eli pyörittelet ruoka-

veistä tai keppiä alla olevan ohjeen mukaan.

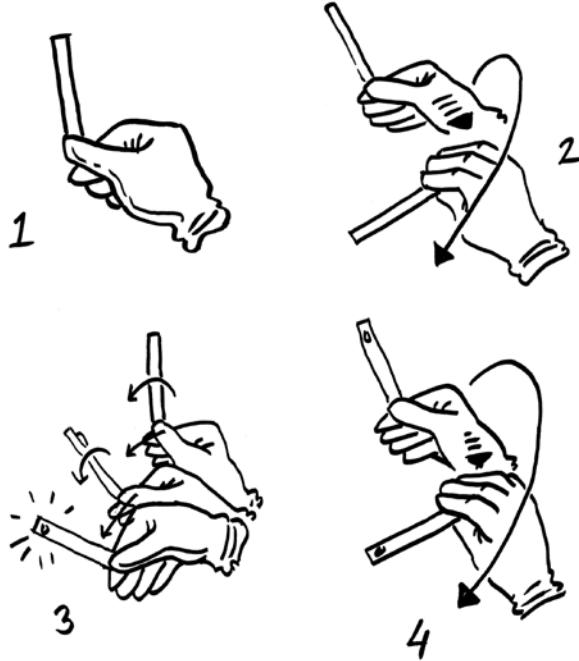
Timanttitikku on oikeastaan taikatemppu joka tehdään sormien ja aivojen yhteistyöllä.

*Terveisin Jokke ja Sami
"Kolmannen asteen timantit"*

Temppu: Taikuri esittää tikun, jossa ei ole timanttia kummallakaan puolella. Yleisön silmien edessä tikkuun ilmestyy timantti tikun molemmille puolille.

Välineet: Tikku jossa on toisella puolella timantti/timantit

Esittäminen: Tempun tekemisen tärkein vaihe on tikun pyöräytys kolmen sormen ja ranteen varassa (katso kuvat). Aina kun nostat tai lasket tikkua teet pyöräytyksenjosta syntyy vaikutelma että tikku on molemmilta puolilta samanlainen. Hävitys tai esiin taikominen tapahtuu pelkästään tikun pyöräytyksellä. Tempun tekeminen vaatii harjoittelua jotta sormet toimivat oikein.



Apuvälineiden erikoisliike
Hoiva- ja hoitopalvelut
Lh/Kh Ulla Eckhardt
 Kauppakatu 5, 18100 Heinola
 Puh. (03) 7141 455, 044 330 5510
www.arjenapuvälineet.net

Hoiva- ja hoitopalvelut:

- Palvelut kotiutusvaiheessa
- Pesupalvelut
- Lääkkeenjako
- Kuntoutus

Palveluseteliyitys
 PalveluSantran jäsen

Asiantuntijapalvelut:

- toimintakykyyn ja apuvälineisiin liittyvää ohjausta ja neuvontaa
- lääkinälliset hoitosukat ja hihat, mittailaus- ja valmistuotteet

Apuvälineet arkeen

- elämää helpottavia ratkaisuja mm. liikkumiseen ja kotitoimiin
- huolto, asennus ja kuljetus

Myyntiä:

- yli 600 tuotetta helpottamaan arkeasi

Sukanvetolaite, lyhyt tai pitkä

Eriaiset tartuntapihdit

Tule tutustumaan tai soita, voit myös tilata postin kautta!

KOTISAIRAANHOITO
KOTIPALVELUT

Henkilökohtaista hoivaa ja arkesen elämän apua.

Kotisairaanhoito

Kotihoito

Geronomin palvelut

Koulutus

p. 044 - 275 4745

Kotihoitopalvelu Tippaiita ky

tippaiita@tippaiita.fi

www.tippaiita.fi

Anne Kurvisen opinnäytetyön tuloksia

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Päijät-Hämeen Muistiyhdistys voisi kehittää toimintaansa ja tukea muistisairaiden ja heidän omaistensa elämänlaatua omalla toiminnallaan.

Määrällinen tutkimus toteutettiin lähettämällä kaikille Muistiyhdistyksen jäsenenä oleville omaisille kyselylomake. Kysely lähetettiin yhteensä 183:lle jäsenrekisteristä poimitulle omaiselle Vastausprosentti oli 42%. Taustatietojen lisäksi omaisilta kysyttiin mm. mitä yhdistyksen tarjoamia palveluita omaiset käyttävät ja mahdollisia syitä käyttämättä jättämiseen.

Tulosten perusteella vain pieni osa omaisista käytti aktiivisesti yhdistyksen tarjoamia palveluja. Vertaistukitoimintaa pidettiin tärkeimpänä ja sitä toivottiin myös lisää. Osa koki yhdistyksen toimitilojen sijainnin hankalaksi ja palveluja toivottiin järjestettävän kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa. Esteenä toimintaan osallistumiselle oli mm. se, että sairastunutta oli vaikea tai jopa mahdoton jättää yksin kotiin.

Omaiset toivoivat enemmän iltatoimintaa, työikäisille omia ryhmiä, enemmän retkiä sekä enemmän toimintaa niille, joiden läheinen oli jo joko laitoshoidossa tai kuollut. Tietoa haluttiin lisää mm. lyhytaikaishoitopaikoista, taloudellisesta tuesta, erilaisista hoitovaihtoehtoista, päivätoiminnasta sekä muistisairaankäyttösoireista.

Ajankohtaista asiaa

Kiitän kaikkia kyselyyn vastanneita ja suuri kiitos myös ohjaajalleni Ninalle. Toivotan teille kaikille hyvää jatkoa arvokkaassa työssänne.

Annetta Kurvinen, Geronomi AMK Degree Programme in Health Promotion -opiskelija

Alzheimerin tautia sairastavan potilaan puoliso-omaishoitajan elämänlaatu kolmen vuoden seurannassa

Tarkoitus: Pro-gradu tutkielman tarkoituksena oli selvittää, minkälainen muutos Alzheimerin tautia (AT) sairastavan potilaan puoliso-omaishoitajan elämänlaadussa ja sairastavuudessa tapahtuu kolmen vuoden seurannassa. Lisäksi tutkittiin, millainen yhteys omaishoitajan sairastavuudella ja AT:n etenemisellä oli omaishoitajan elämänlaatuun.

Tausta: Tutkielma on osa Itä-Suomen yliopiston neurologian klinikan koordinoimaa ALSOVA-projektia, joka on toteutettu yhteistyössä Muistiliitto ry:n, KELAN, Neuronin, Itä-Suomen yliopiston hoitotieteen laitoksen sekä sosiaali- ja terveysjohtamisen laitoksen kanssa. Projektiin liittyvä seuranta toteutettiin v. 2002-2011 ja siihen rekrytoiduista 240:sta omaishoitajasta 170 oli puolisoita. Näistä 96 jatkoi tutkimuksen seurannassa kolme vuotta.

Menetelmät: Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Elämänlaatua mitattiin VAS ja 15D -mittareilla. AT:iin liittyviä tekijöi-

Ajankohtaista asiaa

tä käyttäen MMSE, ADCS-ADL, CDRps ja NPI -testejä. Aineisto analysoitiin käyttäen SPSS 19.0 -tilasto-ohjelmaa.

Tulokset: Puoliso-omaishoitajien elämänlaatu heikkeni kolmen vuoden seurannassa VAS-mittarilla mitattuna. 15D-mittarilla mitattuna elämänlaadussa ei tapahtunut merkittävää muutosta, vaikka omaishoitajien sairastavuus lisääntyikin. Sairauksista etenkin sydän- ja verisuonisairaudet, kuten korkea verenpaine, koronaaritauti, kohonnut kolesterololi sekä sydämen vajaatoiminta lisääntyivät merkittävästi. Omaishoitajan sairastavuus oli jonkin verran yhteydessä elämänlaatuun, mutta selitti sitä kuitenkin vain heikosti. Tutkielman tulokset vahvistavat aiemmin tutkitun tiedon siitä, että etenkin sairastuneen käyttösoireet vaikuttavat omaishoitajan elämänlaatuun heikentävästi. Seurannassa käytösoireet, päivittaisen toimintakyvyn heikkeneminen sekä sairauden vaikeusaste olivat voimakkaammin yhteydessä heikompaan elämänlaatuun.

Johtopäätöksiä: Tulokset antoivat lisäksi viitteitä siitä, että muistisairasta hoitavilla puoliso-omaishoitajilla esiintyy enemmän pitkä-aikaissairauksia muuhun eläkeikäi-

Muusikko Kicke Paananen on tehnyt lahjoituksen yhdistyksellemme. Kicken Villiäinen CD-levyjä jaetaan ilmaiseksi toimistoltamme muistityön hyväksi. Tule ja hae omasi!

seen väestöön verrattuna. Vaikka sairauksista masennus ei tässä tutkielmassa lisääntynyt merkittävästi, siihen tulisi terveydenhuollossa kiinnittää enenevässä määrin huomiota. Tilanteeseen sopeutuminen saattaa peittää todelliset masennuksen oireet eivätkä omaishoitajat välttämättä tunnista niitä. Omaishoitajan terveydentila tulisi huomioida samanaikaisesti hoidettaessa AT:ia sairastavaa puolisoa. Elämänlaatua taas tulisi arvioida standardoitujen mittareiden lisäksi myös muilla menetelmissä, kuten VAS:lla sekä tarkastella elämänlaatua muuten kuin sairaus-spesifisti.

Tutkielma on kokonaisuudessaan luettavissa Muistiyhdistyksen toimistolla.

Nina Reimari, sh AMK, TtM

AIVOVIIKKOA vietetään viikolla 11 (10.-16.3.2014). Teemana on tänä vuonna kulttuurilla aivoterveystta. Tämän tapahtumaviikon tiedot saatte erillisen jäsentiedotteen muodossa helmikuun lopulla, mutta viikon voitte jo merkitä kalenteriin!

VERTAISRYHMÄT

Tarjoamme vertaisryhmiä niin sairastuneille kuin heidän omaisilleenkin. Tällä hetkellä toimivat seuraavat ryhmät.

Sairastuneet:

- yli 65 v. sairastuneiden vertaistukiryhmä, joka kokoontuu toimistolla yhteisen virkistyksen ja tekemisen äärellä.
- alle 65 v. kaksi eri ryhmää, toinen päiväryhmä, toinen ilta-aikaan tapaava. Ryhmissä yhdessä tekemisen riemua ja kahvittelua yhdistyksen toimistolla.

Omaiset:

- ryhmä heille, jotka hoitavat kotona muistisairasta puolisoaan
- ryhmä heille, jotka hoitavat sairastunutta läheistään (ei puoliso)
- ryhmä heille, joilla muistisairas puoliso on laitoshoidossa tai menehtynyt
- Hollolan omaisten ryhmä
- Nastolan omaisten ryhmä
- Heinolan omaisten ryhmä (uusi)
- Työikäisenä (alle 65v) sairastuneita puolisoitaan/ läheisiään hoitavien omaisten ryhmä

Jos olet kiinnostunut vertaisryhmätoiminnasta, ota yhteyttä niin kerromme lisää!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Huomio! Yhdistyksemme jäsenmaksu on 1.1.2014 alkaen 20 euroa/vuosi.

Olemme joululomalla 23.12.2013–1.1.2014, jolloin toimistomme on suljettu. Suloista joulua kaikille!

Hiihtolomaa vietämme viikolla 9, 24.2–2.3.2014, jolloin toimistomme on suljettu.

Yhdistyksen kevätkokous pidetään yhdistyksen toimistolla torstaina 3.4.2014 klo 19. Tervetuloa jäsenet kahville ja vaikuttamaan.

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.

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! tapaamisia ei ole heinä-elokuussa.

Muistiasioden palvelupiste

Marian Kammarissa (Mariankatu 16, sisäpiha, 15110 Lahti) yhdistyksen työntekijä on paikalla keskustelemassa muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

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

Kailille 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.

Wanhan Herran Muistikerho

Ikäihmisille suunnattu Wanhan Herran Muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä olemisen ja teke-

misen merkeissä yhdistyksen työntekijän ohjaamana. Paikkana on *Hyvinvointikeskus Wanha Herra, Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti*. Ei ennakkoilmoittautumista.

TAMMIKUU

7.1.2014 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste** *Marian kammarissa* klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 57.

8.1.2014 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. ”Taikuutta ilmassa” klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 57.

9.1.2014 torstaina **Ostos- ja museoretki Hyvinkäälle**. Lähtö klo 9 ja paluu n. klo 16. Hinta 15 €/hlö. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 19.

13.1.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

13.1.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

16.1.2014 torstaina **Wanhan Heran Muistikerho** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

22.1.2014 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

27.1.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

27.1.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

27.1.2014 maanantaina **Palvelupäivä Heinolassa** klo 12 alkaen (*Jyränkölän Settlementti ry, Siltakatu 11, Heinola*). Kts. lisää sivulta 57.

HELMIKUU

4.2.2014 tiistaina **Teatterinäytös** ”Taivas on takki” *Harjula-keskuksessa* klo 14.00 (*Harjulankatu 7, 2 krs., 15150 Lahti*). Lahden kaupunginteatterin elämänhalua hellivä lämminhenkinen kiertue-esitys alle 110-vuotiaille. Kesto noin 50 min. Yhteistyössä Harjulan Settlementti ry:n ja Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Hinta 3 € / hlö. Ilmoittautumiset 31.1. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

5.2.2014 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. Tiina Rantanen Lahden geriatrisesta

keskuksesta tulee puhumaan muistisairaahan hoitopolusta ja Geriatrisen keskuksen palveluista klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 57.

6.2.2014 torstaina **Palvelupäivä Artjärvellä** klo 12 alkaen (*Osuuspankin kerhotila, Salmelantie 2, Artjärvi*). Kts. lisää sivulta 57.

10.2.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

10.2.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

13.2.2014 torstaina **Wanhan Heran Muistikerho** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

13.2.2014 torstaina **Miestenilta** klo 16.00-19.00. Tilaisuus on tarkoitettu yhdistyksen miesjäsenille. Ohjelmassa on keilausta *Lahden Hohto-keilassa (Vapaudenkatu 18, Lahti)* klo 16.00-17.00 ja sen jälkeen rentoa ohjelmaa ja pientä purtavaa osoitteessa *Rautatienkatu 23 A 19, Lahti*. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 10.2. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

14.2.2014 perjantaina **Omaishoitettaville muistisairaille toiminnallinen aamupäivä** klo 9.00-12.00. Kts. lisää sivulta 13.

19.2.2014 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

TALVILOMA VK 9: Ei päivystystä 24.-28.2.2014.

MAALISKUU

3.3.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

3.3.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

4.3.2014 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste** *Marian kammarissa* klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 57.

5.3.2014 keskiviikkona **Palvelupäivä Nastolassa** klo 10 alkaen (*Touhutupa, Laturintie 1, Nastola*). Kts. lisää sivulta 57.

5.3.2014 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. PääOma-hankkeen Elisa ja Hanna järjestä-

vät aivojumppaa klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 57.

AIVOVIIKKOA vietetään viikolla 11 (10.-16.3.2014) teemalla ”Aivot kuntoon kulttuurilla”. Aivoviikon tarkemmasta ohjelmasta ilmoitamme myöhemmin.

12.3.2014 keskiviikkona **Palvelupäivä Padasjoella** klo 10 alkaen (*Seurakuntakoti, Uimalantie 2, Padasjoki*). Kts. lisää sivulta 57.

13.3.2014 torstaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

17.3.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

19.3.2014 keskiviikkona **Palvelupäivä Kärkölässä** klo 12 alkaen (*Ravintola Tähtä, Kirkkotie 20, Kärkölä*). Kts. lisää sivulta 57.

19.3.2014 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

24.3.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

27.3.2014 torstaina **Palvelupäivä litissä** klo 13 alkaen (**Kunnan valtuustosali, Rautatienkatu 20, Kausala**). Kts. lisää sivulta 57.

31.3.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

HUHTIKUU

1.4.2014 tiistaina **Palvelupäivä Sysmässä** klo 12 alkaen (*Olavin toimintakeskus, Uotintie 7, Sysmä*). Kts. lisää sivulta 57.

2.4.2014 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Marttailua klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 57.

3.4.2014 torstaina **Palvelupäivä Hartolassa** klo 12 alkaen (*Osuuspankin yläkerta, Keskustie 48, Hartola*). Kts. lisää sivulta 57.

3.4.2014 torstaina **Yhdistyksen kevätkokous** klo 19 alkaen toimistolla (*Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti*). Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

7.4.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

10.4.2014 torstaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

14.4.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

16.4.2014 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

23.4.2014 keskiviikkona **Palvelupäivä Myrskylässä** klo 12 alkaen (*Seurakuntakoti, Keskustie 2, Myrskylä*). Kts. lisää sivulta 57.

23.4.2014 keskiviikkona **Naistenilta** klo 16.00-19.00 *yhdistyksen toimistolla*. Tilaisuus on tarkoitettu yhdistyksen naisjäsenille. Ohjelmassa on mm. käsi- ja kasvohoitoja. Mahdollisuus tuotteiden ostoon. Tilaisuus järjestetään yhteistyössä Päijät-Hämeen Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa. Ilmoittautumiset 17.4. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

24.4.2014 torstaina **Palvelupäivä Pukkilassa** klo 8.30 alkaen (*Hyvinvointikeskus Onni, Onnintie 3, Pukila*). Kts. lisää sivulta 57.

28.4.2014 maanantaina **Skip-Bo**

korttikerho klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

28.4.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

TOUKOKUU

6.5.2014 tiistaina **Muistiasioiden palvelupiste Marian kammarissa** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 57.

7.5.2014 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Tuolijumppaa á la Hanna klo 13.00 alkaen. Kts. lisää sivulta 57.

8.5.2014 torstaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

8.5.2014 torstaina **Helmikurssi** klo 17.30-20.00. Kts. lisää sivulta 63.

12.5.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

12.5.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

15.5.2014 torstaina **Palvelupäivä**

Asikkalassa klo 10 alkaen (*Seurakunnan leirikeskus Kinismaja, Venäjän-niementie 341, Vääksy*). Kts. lisää sivulta 57.

17.5.2014 lauantaina **KesäMäsä -tapahtuma** *Lahden satamassa* klo 12.00-17.00. Esitepäydän kanssa mukana myös yhdistyksen työntekijät.

21.5.2014 keskiviikkona **Muistiker-tut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

26.5.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 57.

26.5.2014 maanantaina **Aivotree-nit** klo 14.00-15.00. Kts. lisää sivulta 57.

KESÄKUU

2.-4.6.2014 ma-ke **Risteily Tukholmaan**. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. lisää sivulta 29.

4.6.2014 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Kesäjuhla. Hannu Knuutila soittaa ja laulaa/laulattaa klo 13 alkaen. Kts. lisää sivulta 57.

Tapahtumat

MUUTA OHJELMAA KEVÄTKAUDELLA 2014

Sopeutumisvalmennus

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta Päijät-Hämeen alueella asuville muistisairaille, joilla on diagnosoitu jokin etenevä muistisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä. Kurssi on tarkoitettu myös muistisairaana yhdelle omaiselle. Kurssi kestää kolme iltapäivää. Kevään aikana järjestetään kaksi kurssia maaliskuussa. Toinen kurssi on tarkoitettu työikäisenä sairastuneille ja toinen kurssi yli 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti)*. Ennakkoilmoittautuminen. Lisätietoja: työikäisten kurssi Virpi Veijanen, p. 044 304 3001 ja yli 65-vuotiaiden kurssi Nina Reimari, p. 044 504 3030.

PääOman ryhmät

Ryhmät jatkuvat tammikuussa 2014. Lisätiedot: Elisa Ahonen, p. 050 569 6311 ja Hanna Metsänheimo, p. 050 407 2254.

Kuntosaliryhmä

Muistisairaille suunnattu oma kuntosaliryhmä järjestetään Hyvin-

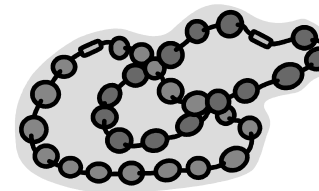
KORUKURSSI

Torstaina 8.5.2013 klo 17.30 - 20.00

Kurssi järjestetään Helmien Talon tiloissa, Hämeenkatu 11, Lahti. Kurssille mahtuu 8 osallistujaa. Kurssin opettajana toimii Lahden toimipisteen vetäjä Sebastian Ratu ja kurssilla opetellaan korujen tekemisen perustaitoja. Kurssille osallistuminen on ilmaista, mutta jokainen kurssilainen maksaa omien korujensa materiaalit käytön mukaisesti.

Ilmoittautumiset 25.4.2014 mennessä:

Virpi Veijanen, p. 044 304 3001 tai toimisto@ph-muistiyhdistys.fi



vointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti). Ryhmää vetää fysioterapeutti. Aika: keskiviikkoisin klo 15.00 – 16.00. Kevätkausi: 8.1. – 16.4.2014. Maksu: 78 euroa / henkilö / kausi ja se suoritetaan Fysioterapia Wanhassa Herran toimistoon. Ensimmäisen tutustumiskerta on ilmainen. Ilmoittautumiset: Petra Behm, p. 044 727 3010.

Jumpa

Kaiken ikäisille ja kokoisille sopivaa perusjumpaa ja venytystä *Harjun koululla (Vuorikatu 29, 15110 Lahti)*. Ohjaajana toimii fysioterapeuttiopiskelija. Tarvitset

mukaan vesipullon, jumppamaton sekä sisäliikuntaan soveltuvat kenkät/tossut. Aika: keskiviikkoisin klo 17.00-18.00. Kevätlukukausi alkaa 8.1.2014 mutta ryhmään voi tulla myöhemminkin. Ohjaaja kertoo ajankohdat, jolloin jumpaa ei ole, esim. koulujen lomien aikana. Maksu: 15 euroa / henkilö / kausi ja se suoritetaan paikan päällä yhdistyksen työntekijälle. Ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen. Ilmoittautumiset: 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 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**
Muistiliiton jäsen

Vapaudenkatu 8 A 6 a
4. krs
15110 Lahti

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