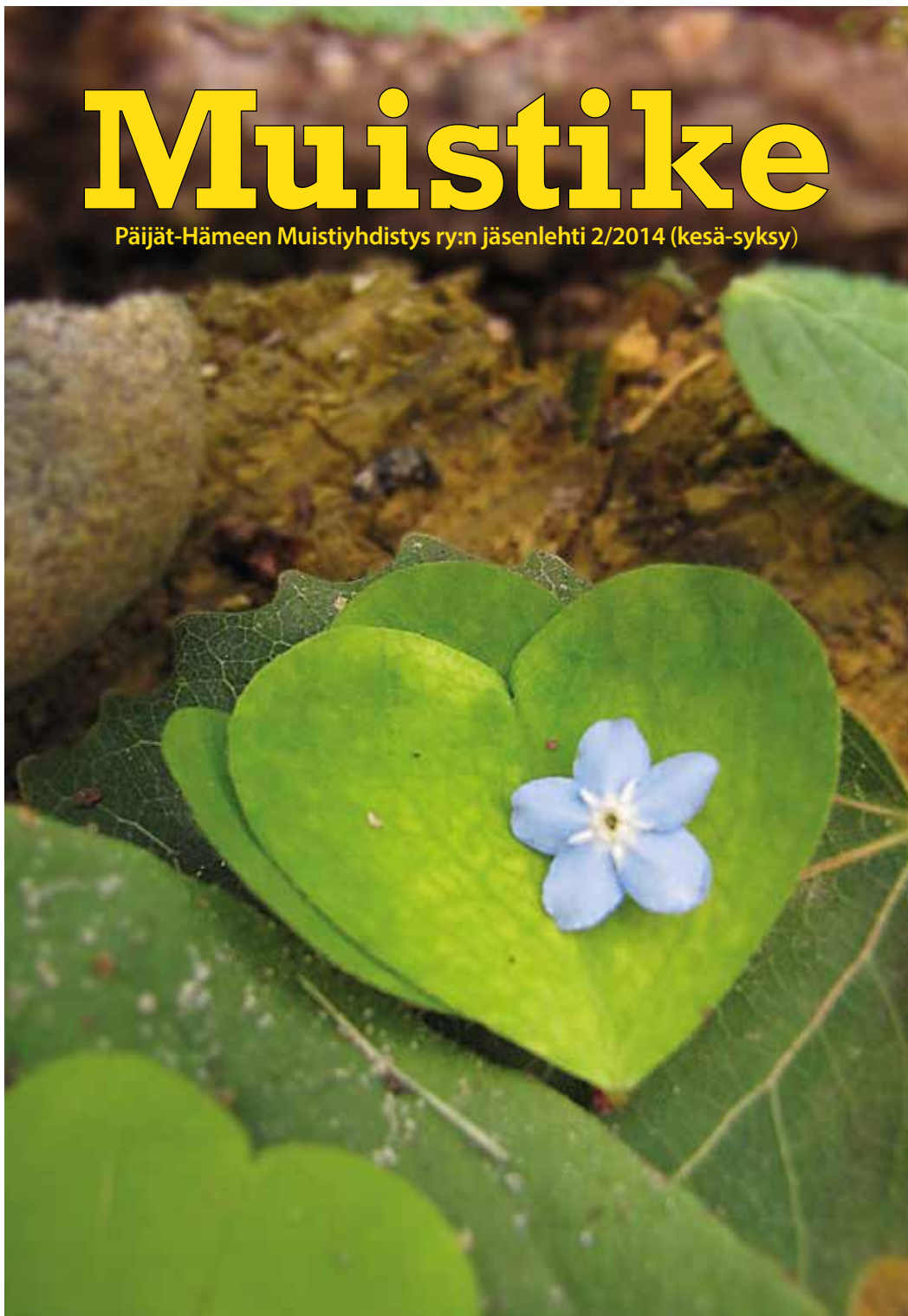


Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2014 (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
Olemme myös Facebookissa!

Päivystysajat

Maanantai ja perjantai klo 9-12
Ei päivystystä vko 27-31 ja 43.

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

Muistiluotsi – asiantuntija- ja tukikeskus

Vastaava Muistiluotsiohjaaja

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

Muistiluotsiohjaaja

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

Muistiluotsiohjaaja

Sari Sutela (25.8.2014 alkaen)
sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi
Puh. 044 304 3001

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

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

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	4
Muistiluotsin tervehdys	6
PääOman tervehdys	8
Sinunkaupat liikunnan kanssa	10
Kymenlaakson Muistiluotsi esittäytyy	14
Avuksi edunvalvontavaltuutus	16
Muistiyhdistyksen ilontuojat	18
Johanna-koti	22
Runonurkka	24
Kauden toimintaa.....	26
Aivoterveystä arkipäivää: Ravinto	30
Lääkäri vastaa	34
Iriksen keittiössä	36
Lepan puutarhassa	38
Aivojumppaa	42
Ajankohtaista asiaa	46
Tapahtumat	49

Kansikuva ja ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2014

Muistatko sen kesän?

Elämäni ensimmäiset kesät ovat hieman hatarien, mutta kauniiden muistojen kehystämät. Aika auringon alla kului Kuhmoisten järvi- ja maalaismaisemissa. Olin isoäitini ensimmäinen lapsenlapsi ja kesäisin tärkeää mökkeilyseuraa. Isoäiti huolehti minusta ja minä pistin hieman vauhtia isoäidin kesään. Myöhemmin aikuistuttuani tarinoin noista kesistä isoäitini kanssa. Hän muisteli hymyssä suin hauskoja tapahtumia, joita yhteisiin kesiimme runsain mitoin sattui. Isoäitini muisti oli uskomattoman hyvä ja hänen tapansa kertoa tarinoita oli mukaansatempaava. Vaikka en aluksi tapahtumia muistanut, alkoivat ne vähitellen tuntua tutuilta ja elämältä, jota olin elänyt. Kuunnellessani saatoin tuntea niiden metsämansikoiden herkullisen aromin, joita olin maidonhakumatkalla poiminut. Tunsin käsissäni pullataikinan, jota vaivasin edestakaisin isoäitini sammuttaessa palavaa tunkiota. Silloin lehmät näyttivät elefanteilta ja kauppa-auto tarkoitti jäätelöä. Noiden kesien kauneus muuttui yhteisiksi muistoiksemme ja tavattoman kiitollinen olin isoäitini tavasta kirjata mökkikirjaan pienen pojan kommentteja ihmeellisestä luonnosta.

Aika kului ja vuosikymmenet vaihtuivat; isoäitiäni alkoivat vanhuuden vaivat kiusata. Ensin meni näkö niin heikoksi, että entisen kirjastonhoitajan lukuharrastus vaihtui äänikirjojen kuunteluun. Monien koettelemuksien jälkeen alkoi muistikin



temppeilla ja nyt oli minun vuoroni toimia yhteisenä muistinnamme. Minä kerroin nyt isoäidilleni tarinoita lapsuudestani. Olen varma, että metsämansikan aromi helli isoäitini kielenpäätä kuten minulla aiemmin. Varmasti hänelle tuli kuumakin, kun muistutin häntä palavasta tunkiosta ja lapsesta, joka jäi kädet pullataikinaan mummin singahdettua toimimaan palokuntana. Oli mahtavaa saada isoäiti muistamaan ja nauttia hänen tarttuvasta naurustaan.

Aika jätti isoäidin ja minulle jäivät ne ihanat muistot. Nyt elän tätä kesää ja pohdin mitähän haluan lapsieni muistavan tästä kesästä. Ne muistot, joita pienille lapsilleni nyt kerään, saattavat palata vuosien kuluttua omiksi muistoikseni. Ehkä niitä jonain päivänä yhdessä palautetaan minun mieleeni ajan pyyhittyä ne pois. Nykyaika tekee muistojen keräämisen helpoksi digitaalisine kameroineen ja sosiaalisine medioineen, mutta en luota niihin täysin. Kynä, kumi ja mustakantinen muistikirjani tuntuvat turvallisilta. Jotenkin täytyy laittaa mustaa valkoiselle ja kuvatkin kaipaavat kuvatekstit.

Yhdessä muistelu ja tunnelman jakaminen vie edelleen mielestäni voiton videokuvasta. Asiat koetaan yhdessä, mutta aina hieman eri näkökulmista. Yhteisenä muistona saadaan aikaan kaunis kuva menneisyydestä. Nyt on juuri se aika kun kesämuistoja kerätään ja ennen kaikkea kesästä nautitaan. Meni sen muistin kanssa sitten miten tahansa, niin kesästä saa nauttia. Toivon kaikille valoisaa kesäaikaa ja mukavaa kesämuistojen keräilyä. Uskon tämänkin kesän vielä palaavan takaisin.

Jussi Waajakoski

Muistiluotsin tervehdys

Päijät-Hämeen Muistiluotsilla on takanaan taas toiminnantäyteinen alkuvuosi. Muistiluotsissa ovat ahkeroineet Virpi, Nina sekä allekirjoittanut ja apunamme ovat toimineet myös työharjoittelijat ja opiskelijat. Olemme olleet monenlaisessa toiminnassa mukana talven ja kevään mittaan. Olemme muun muassa tavanneet muita Muistiluotseja ja alueen muistihoitajaverkostoa, kiertäneet Päijät-Hämeen kunnissa PalveluSantran kuntakohteisissa Palvelupäivissä ja järjestäneet alueen muiden yhdistysten ja organisaatioiden kanssa erilaisia tapahtumia.

Olemme tehneet myös ryhmäläistemme sekä jäsentemme kanssa monenlaista mukavaa. Toimintana on ollut jumppaa ja kuntosaliharjoitteita, ja on tehty Hyvinkään retkeä, Tukholman risteilyä ja nautittu Lahden kaupunginteatterin ”Taivas on takki” kiertuenäytelmästä. Olemme viettäneet myös miesten ja naisten iltoja sekä kiertäneet alueen ABC-asemia Aivoviikolla ja olleet mukana KesäMäsä -tapahtumassa.

Perustoimintaamme kuuluu ohjaus ja neuvonta muistiin ja aivoterveysasioihin liittyen. Päivystysai-

kamme on jatkossakin maanantai ja perjantai klo 9-12, jolloin voi soittaa tai tulla toimistollemme ilman ajanvarausta. Toimintaamme kuuluu myös tiedon jakaminen muistin ja aivoterveystieteen asioista mm. luentojen ja erilaisten tapahtumien muodossa. Tärkeä toimintamme muoto on vertaisryhmät sekä muistisairaille että omaisille/läheisille. Ryhmät toimivat jatkossakin ja ne jatkuvat elo-syyskuusta alkaen. Vertaisryhmistä löytyy lisää tietoa sivulta 48.

Vapaaehtoistoiminta on myös osa meidän toimintaamme, ja kaipaamekin mukaan lisää toimijoita. Vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet voivat tiedustella henkilökunnaltamme lisää mm. toimintamuodoista ja koulutuksesta.

Syyskaudella 2014 on luvassa taas monenlaista toimintaa. Skip-Bo korttikerho ja aivotreenit alkavat elokuun lopussa, jäsenten perinteinen grilli-ilta Parinpellon leirikeskuksessa järjestään 21. elokuuta, vertaisryhmät jatkuvat syyskuun alusta alkaen ja retkiäkin teemme ennen vuoden vaihdetta. Joulutunnelmaan viritymme teke-mällä retken Saaren Joulumaahan Mäntsälään joulukuun puoliväli-



Olemme päässeet seuraamaan Lahden toriparkin etenemistä toimistomme ikkunoista: Tässä tilanne maaliskuulta 2014.

sä. Virkistysviikonloppu järjestetään marraskuussa ja muistiaiheisia yleisöluentoja järjestämme toimistolamme sekä muissa Päijät-Hämeen kunnissa syksyn aikana.

PalveluSantran kuntakohtaisissa Palvelupäivissä olemme pitämässä yleisöluentoja ainakin Asikkalassa ja Orimattilassa. Seuraa alueen lehtien ilmoittelua. Palvelupäivistä löytyy lisää tietoa PalveluSantran kotisivuilta

www.palvelusantra.fi. Kaikki syksy-le suunnitellut tapahtumat löytyvät sivulta 50 alkaen ja ne löytyvät myös kotisivuiltamme www.ph-muistiyhdistys.fi

Tapaamisiin syyskauden tapahtumissa sekä ryhmissä!

*Aurinkoisia päiviä kaikille toivottaen,
Petra*



Aivojumppaa palikoiden parissa.

Terveiset PääOmasta

Tätä kirjoittaessa ihmettelemme mi-
hin aika taas katoaa? Ihan hetki sit-
ten oli talvi ja jouluihin. Ja juurihan Pää-
Omakin vasta alkoi. Ja nyt ollaan jo
yli puolessa välissä hanketta ja täällä
mietitään, että mitä kaikkea matkan
varrella on tapahtunut; uusia ideoita,
monia muutoksia, ihania ihmisiä se-
kä hienoja hetkiä. Ainoa pysyvä asia
tuntuu olevan jatkuva muutos, joka
vie asioita eteenpäin. Ja useinmiten

vielä parempaan suuntaan. Tästä on
hyvä jatkaa eteenpäin!

Tällä hetkellä kevätaurinko pais-
taa (teidän tätä lukiessa toivottavas-
ti kesäaurinko!) ja päällimmäisenä
mielessä on vapaaehtoisten koulu-
tus. Yhdistys sai Padasjoen Säästö-
pankkisäätiöltä apurahan vapaaeh-
toisten koulutukseen, jonka PääOma
suunnittelee ja toteuttaa. **Iso kiitos
Padasjoen säästöpankkisäätiölle!**

Tarkoituksena on kouluttaa

Projektit

alueelle aivotreeni-ohjaajia, joi-
den ohjaamisessa ryhmissä tehdään
kognitiivisia taitoja kehittäviä IE-
menetelmään pohjautuvia aivo-
jumppa-harjoituksia. Näin ollen
saadaan Päijät-Hämeen alueelle li-
sää PääOman tyyppisiä ryhmiä ja
voidaan levittää aivojumpan ilosa-
nomaan eteenpäin. Kouluttajana
toimii IE-trainer Päivi Hartman ja
PääOman työntekijät ovat toki me-
nossa mukana. Lehden ilmestyessä
koulutus onkin jo käynnissä ja toi-
vottavasti suunnitelmat uusista ryh-
mistä jo pitkällä.

Alkuvuosi onkin mennyt pitkältä
vapaaehtoisten koulutusta suunnitel-
lessa ja tietysti ryhmien parissa. Mei-
dän seitsemän eri ryhmää kokoon-
tuvat aktiivisesti ja Elisa laskeskeli
RAY:n tuloksellisuus ja vaikutus-
selvitystä tehdessään, että vaivaamme
55 henkilön päätä säännöllisesti eri
ryhmissämme. Kiitos kaikille mah-
tavan aktiivisille ryhmäläisille, kans-
sanne on ilo treenata! Ryhmäläisten
sitoutuminen ja aktiivisuus kertoo,
että toiminnalle on tarvetta.

Samoin Aivoviikolla järjestetyn
kirjaston yleisöluennon suosio ker-
toi, että aivojen käyttö ja huoltami-
nen kiinnostaa. ”Aivojen käyttö ja
muovautuvuus”-luento veti kirjas-
ton auditorion täyteen! Tästä ilah-

tuneena mietitään samantyyppisten
luentojen pitämistä muissakin Päi-
jät-Hämeen alueen kunnissa.

Nyt mennään kovaa vauhtia kohti
kesälomia. Ryhmien jatkosta ja aika-
tauluista laitetaan taas ryhmäläisille
kirjeitä kotiin elokuussa. Oikein iha-
naa kesäaikaa, toivottavasti sää suosii
ja hellii meitä. Syksyllä tavataan ryh-
missä ja muissa toiminnoissa.

Käyttäkää aivojanne monipuo-
lisesti; tehkää aivojumppaharjoi-
tuksia, liikkukaa, tavatkaa ihmisiä,
harrastakaa ja muistakaa levon ja
laiskottelunkin tärkeys! Kaikkea so-
pivassa suhteessa, siitä aivot tykkää!

Elisa ja Hanna

PS. Viriteltiin aivojamme vääntä-
mällä nimistämme hassuja anagram-
meja. (**Anagrammi** = kirjainleikki,
jossa jonkin sanan tai sanaryhmän
kirjainjärjestystä muuttamalla muo-
dostetaan uusi sana tai sanaryhmä).
Monenlaista saa muotoiltua nimistä
Elisa Ahonen ja Hanna Metsänhei-
mo... Mitäs sanotte, olisiko osuvat
kutsumanimet meille vaikka ”Hala-
si Onnee” ja ”Hanhiemo Smetanän”.
Kokeilkaapa väännellä omien nimi-
enne kirjaimia uuteen järjestykseen,
millaisia hienoja väännöksiä teidän
nimistänne saa?

Maakunnallinen Liikuntaneuvonta -projekti

Sinunkaupat liikunnan kanssa

Hollolalainen Leena Korhonen kävi vuosi sitten terveydenhoitajan vastaanotolla. Hoitaja kysyi, kiinnostaisiko keskustelu liikuntaneuvojan kanssa, sillä jotain pitäisi tehdä painolle ja verenpainettakin oli.

– Tottahan se oli, että jotain piti tehdä. Veneilemme kesäisin ja pidän metsässä liikkumisesta ja sienestyksestä, mutta liikkuminen metsässä ja veneeseen meno olivat muuttuneet hieman kömpelöiksi. Mietin asiaa kesän yli. Olin saanut terveydenhoitajalta lehti-ilmoituksen liikuntaneuvonnasta ja soitin syksyllä liikuntaneuvoja Jani Järvisen numeroon, Leena kertoo alkuvaiheistaan liikunnan pariin.

– Sovin Janin kanssa tapaamisen

ja pidimme ensimmäisellä kerralla mukavan juttutuokion. Jani oli innostava ja sopiva ohjaaja meikäläisen ikäiselle, 63-vuotiaalle ihmiselle. Minulle jäi heti myönteinen kuva.

Leena käy nyt kerran viikossa liikumassa liikuntaneuvoja Janin vetämässä ryhmässä. Ryhmässä tehdään kuntopiiriä ja välillä vain rentoudutaan. Joskus on ollut pallopelejä alkuverryttelynä. Apuna on käsipainoja, kuminauhoja ja ohjelmassa on ollut myös keppijumppaa. – Jani on ihanneohjaaja, Leena sanoo.

Liikunnan jälkeisenä aamuna pirteä olo

Leena on löytänyt myös kuntosaliharjoittelun. – Menen kuntosalille aina jumpan jälkeen. En ole käynyt aiemmin kuntosalilla. Jani kävi siellä aluksi kanssani kaksi kertaa, näytti liikkeitä ja teki minulle ohjelman.



Leena on liikunnan aloittamisen jälkeen pirteämpi, tasapaino on parempi, jalat ovat vahvemmat ja säryt ovat pois.

Teen jalkalihaksia ja käsivarsia vahvistavia liikkeitä sekä selkäliikkeitä. Salitreenin jälkeen käyn vielä uimassa. Seuraavana aamuna on pirteä olo ja tekee mieli liikkua uudestaan ja siihen olenkin itse valinnut zumba-tunnin. Zumbassa on haastava pysyä mukana ja siellä on välillä nolottavaa ja turhauttavaa, mutta olen sellainen pahkapää, että eivät pienet virheet minua haittaa, Leena nauraa.

Hän pohtii, että aremmille ja ujoimmille ihmisille jumppaan, uimaan tai kuntosalille lähteminen voi olla iso kynnys. Moni aristelee omaa vartaloaan.

Leenan aiempi liikkuminen on ollut työmatkojen kävelyä, mutta eläkkeelle jäämisen jälkeen kahdeksan kilometrin mittaiset työmatkakävelyt ovat jääneet pois päivittäisestä liikunnasta.

Särky katoaa ja kauniit kengät käyvät

Painolle pitäisi vielä tehdä jotain. Pikkuisen on ehkä lähtenyt painoa pois, mutta ei selvästi. Vatsamakkarat vaivaavat.

– Jani sanoo vain, että kyllä se siitä saadaan pois ja asiaan keskitytään hieman myöhemmin. Itselleni syömisen saaminen kontrolliin on seuraava tavoite. Olen miettinyt, että itsekurilla melkein kaikki on mahdollista. Minulla on tapana syödä liikaa ruokaa, itsekurini on nolla. Minulla ei tule kylläisyyden tunnetta, eikä minulla toisaalta ole nälän tunnetakaan.

Mutta vaikka paino ei olekaan pudonnut selvästi, jaloissa on nyt voimaa. Ennen kolmen kerroksen rappusten kävelyt tyttären luona vaativat suurta ponnistusta. Nyt Leena suorastaan hyppelee rappuset ylös. Tasapainokin on varmempi. Niska- ja hartiasäryt ovat pois.

– Ihanaa on se, että olen voinut taas käyttää kauniimpia kävelykenkiä. Minulla on ollut nivelrikko oikeassa jalassa vaivaisenluun kohdilla. Nyt sieltä on ehkä saatu jotain nivelnesteitä liikkeelle liikunnan avulla, enkä enää muistakaan koko asiaa, Leena iloitsee.

Liikunnan ilo löydettävä itse

Mielialaa nostaa se, kun pystyy liikumaan kevyemmin. Olen innostanut miehenikin mukaan. Hän käy liikuntaneuvonnan järjestämässä miesten ryhmässä jumppaamassa. Teemme mieheni kanssa jonkin verran kävelylenkkejä jumppien, kuntosalin, uinnin ja zumban lisäksi. Jotkut päivät ovat vain lorvipäiviä.

Leenan mielestä jokaisen on löydettävä itse liikunnan ilo. Kotiin on niin helppo jäädä. Ohjattu toiminta antaa alkusysäyksen.

– Tiedän, että minua odotetaan jumpalle ja siellä ihmetellään, jos en tule paikalle.

Leena toivoisi iäkkäämmille ihmisille tarkoitettuja sauvakävely- tai hiihtoryhmiä, joihin voisi lähteä helposti mukaan.

– Olen todella iloinen, että olen saanut tehtyä sinunkaupat liikunnan kanssa. Se kävi oikeastaan aika helposti kuitenkin. On ilo seurata myös lastenlasten urheiluja, Leena sanoo.

Katri Klinga



Mikä on Maakunnallinen Liikuntaneuvonta-projekti?

- Maakunnallinen Liikuntaneuvonta on Euroopan Sosiaalirahaston rahoittama projekti
- PHLU hallinnoi projektia
- Projekti kestää kesäkuun 2012 alusta vuoden 2014 loppuun
- Projektissa on mukana kymmenen päijäthämäläistä kuntaa
- Projektin tavoitteena on työllistymisen ja työmarkkinoilla pysymisen edistäminen sekä syrjäytymisen ehkäiseminen. Tähän pyritään kohdentamalla toiminta liian vähän terveytensä kannalta liikkuviin 20–64-vuotiaisiin.
- Projektin liikuntaneuvojat: Jani Järvinen (Hollola, Hämeenkoski, Kärkölä) Sari-Anne Mäkinen (Iitti, Nastola, Orimattila) Hannele Kaperi (Kuhmoinen, Hartola, Heinola, Padasjoki)

Mikä on Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry?

- Alueellinen liikunnan ja urheilun järjestö, joka toimii 18 kunnan alueella Päijät-Hämeessä
- Kunnat ovat Asikkala, Hartola, Heinola, Hollola, Hämeenkoski, Iitti, Joutsa, Kuhmoinen, Kärkölä, Lahti, Lapinjärvi, Loviisa, Myrskylä, Nastola, Orimattila, Padasjoki, Pertunmaa ja Sysmä.
- Autamme urheiluseuroja ja muita liikuntatoimijoita liikuttamaan ihmisiä
- Teemme työtä seuratoiminnan, lasten liikunnan sekä aikuis- ja terveysliikunnan parissa
- Koulutamme, järjestämme tapahtumia, kokoamme verkostoja sekä valvomme liikunnan ja urheilun etuja alueellamme
- www.phlu.fi



Tietoa, tukea ja toimintaa muistisairauteen sairastuneille ja heidän läheisilleen

Kymenlaakson alueella

Tervehdys Muistisairauksien asiantuntija- ja tukikeskus Kymenlaakson Muistiluotsista!

Kymenlaakson Muistiluotsi aloitti toimintansa vuonna 2008 ja on osa Muistiliiton koordinoimaa valtakunnallista toimintaa, jota Raha-automaattiyhdistys rahoittaa kohdennetulla toiminta-avustuksella. Toimintaamme hallinnoi Kouvolan seudun Muisti ry, joka on perustettu vuonna 1990. Tiivistä yhteistyötä teemme myös Kotkan Seudun Muistiyhdistys ry:n kanssa, joka toimii eteläisessä Kymenlaaksossa. Muistisairauksien asiantuntija- ja tukikeskus Kymenlaakson Muistiluotsin tavoitteena on varmistaa alueellamme, että muistisairaajat ja heidän perheensä saavat riittävästi tietoa muistisairauksista, ohjausta ja neuvontaa näihin liittyvistä palvelu- ja tukimuodoista ja mahdollisuuden osallistua erilaisiin toimintoihin, joiden

avulla edistetään heidän mahdollisuuttaan hyvään elämään.

Toimintaamme ovat muistisairaiden ihmisten ja heidän läheisten vertaistukiryhmät, muistikahvilat kerran kuukaudessa kymmenellä paikkakunnalla ympäri Kymenlaaksoa, neuvonta ja ohjaus muistiasioissa sekä luennot omaisten illoissa tai eri yhdistyksissä/järjestöissä. Erityisen antoisaa on ollut oppilaitosyhteistyö Kymenlaakson ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijoiden ja Kouvolan seudun ammattiopiston lähihoitajaopiskelijoiden kanssa. Geronomiopiskelijat ovat ohjanneet toiminnallisia vertaistukiryhmiä muistisairauteen sairastuneille litissä, Kouvolassa ja Kotkassa. Lähihoitajaopiskelijat ovat osallistuneet Kaverikurssille, jossa he opintoihinsa

liittyen ovat käyneet kotona asuvan muistisairaana luona.

Kymenlaakson Muistiluotsissa työskentelee toiminnasta vastaava geronomi AMK Tarja Levonen, sosionomi AMK Jenni Arola ja sairaanhoitaja AMK Paula Tommola. Kymenlaakson Muistiluotsin erityispiirteinä on muistisairaana ihmisen kohtaaminen ja vuorovaikutusosaaminen (TunteVa-toimintamalli, Logoterapeuttinen ajattelu muistisairaana ihmisen hoidossa). Olemme mukana monissa työryhmissä kehittämässä uusia toimintamalleja muistisairaiden ja heidän omaistensa hyväksi sekä yksityisen että julkisen puolen organisaatioissa, oppilaitoksissa ja eri hankkeissa. Uusia ihmisiä on tullut toimintaamme mukaan vertaistukiryhmiin ja järjestämiimme yleisötilaisuuksiin.

Meidät on otettu varteenotettavana tekijänä mukaan alueen muistityöhön ja sen kehittämiseen. Esimerkiksi Risto-hankkeessa olemme mukana kehittämässä ja täydentämässä Muistisairaana ihmisen varhaisvaiheen hoitopolkua Etelä-Kymenlaaksossa. Tärkeänä tavoitteena on tuoda tietoa alueella toimivista muistiyhdistyksistä sekä Kymenlaakson Muistiluotsi toiminnasta, jotta muistisairaajat ihmiset ja heidän läheisensä löytäisivät yhdistystoi-



Kuvassa Kymenlaakson Muistiluotsit vasemmalta oikealle Jenni Arola, Paula Tommola ja Tarja Levonen.

minnan ja vertaistuen pariin.

Vahvuutenamme ovat työtiimimme moniammatillisuus sekä se, että olemme eri-ikäisiä. Innostusta ja ideointia riittää ja avoimina kuuntelemme muistisairaiden ihmisten ja heidän läheistensä toiveita toiminnan kehittämiseksi.

Hyvää ja aurinkoista kesää toivottelen,

*Kymenlaakson Muistiluotsit
Tarja, Paula ja Jenni*

Kun asiat eivät enää hoidu:

Avuksi edunvalvonta- valtuutus

Valtuutus tehdään hyvissä ajoin etukäteen kirjallisesti testamentin tapaan esteettömine todistajineen ja heidän antamine todistuksineen siitä, että valtuutus perustuu valtuuttajan omaan tahtoon ja että hän on valtuutusta antaessaan ollut täysissä sielun ja ruumiin voimissa ymmärtäen valtuutuksen merkityksen.

Valtakirjalla valtuuttaja nimeää valtuutetun hoitamaan asioitaan. Valtuutetun tulee tietenkin suostua tehtävään. Valtuuttaja määrittelee itse ne asiat, jotka valtuutus kattaa. Hän voi oikeuttaa valtuutetun huolehtimaan esimerkiksi omaisuutensa hoidosta ja muista taloudellisista asioista sekä itseään koskevista asioista kuten terveyden- ja sairaanhoidostaan. Yleensä edunvalvontavaltakirja on

Edunvalvontavaltuutus on suhteellisen uusi työkalu, jonka avulla henkilö voi itse etukäteen järjestää asioidensa hoidon sen varalta, että hän tulee myöhemmin kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan sairauden tai muutoin heikentyneen terveydentilansa vuoksi.

hyvin lyhyt ja perusmuotoinen sisältäen päämiehen taloudelliset asiat ja sellaiset henkilökohtaiset asiat, joiden merkitystä päämies ei siinä kohtaa enää itse pysty esim. sairauden takia ymmärtämään tai hoitamaan. Toisaalta edunvalvontavaltakirjalla voi halutessaan, kuten testamentillakin, antaa hyvin-kin yksityiskohtaisia määräyksiä siitä, miten omia asioitaan haluaa aikanaan hoidettavan. Edunvalvojan on huolehdittava päämiehensä omaisuudesta siten, että omaisuus ja sen tuotto voidaan käyttää päämiehen hyödyksi ja tämän henkilökohtaisiin tarpeisiin. Edunvalvojan on mm. pidettävä huolta siitä, että päämies saa varoistaan riittävästi rahaa henkilökohtaisiin menoihin- sa, ja että päämies saa sopivan hoidon, huolenpidon ja kuntoutuksen.



Edunvalvojalla ei ole ilman erillistä valtuutusta oikeutta lahjoittaa päämiehensä omaisuutta. Jos päämies kuitenkin haluaa antaa tavallisen lahjan esimerkiksi sukulaisen syntymäpäivänä, hänen toiveensa on täytettävä. Tällaisten lahjojen antamisesta on myös mahdollista ja jopa suositeltavaa määrätä etukäteen jo edunvalvontavaltakirjassa. Edunvalvojan on aina pyrittävä hyvään yhteistyöhön päämiehensä kanssa. Ennen kuin edunvalvoja päättää päämiehelleen tärkeästä asiasta, hänen on tiedusteltava tämän mielipidettä, jos se on päämiehen tilaan nähden mahdollista.

Edunvalvojaksi voidaan määrätä tehtävään sopiva henkilö, joka antaa tähän suostumuksensa. Yleensä edunvalvoja on sairaan tai vanhuksen lähiomainen tai muu luotettava läheinen, mutta jos sellaista sopivaa henkilöä ei lähipiiriin kuulu, edunvalvontamääräys voidaan antaa myös oikeusaputoimiston tai muun palveluntuottajan yleiselle edunvalvojalle.

Valtuutus tulee voimaan vasta kun maistraatti on vahvistanut sen. Vahvistamista voi pyytää, kun valtuuttaja on syystä tai toisesta

tullut kykenemättömäksi hoitamaan asioitaan. Useimmiten vahvistaminen edellyttää tuoretta lääkärintodistusta valtuuttajasta, millä varmistetaan se, että edunvalvonnan tarve on todella olemassa. Maistraatti valvoo valtuutetun toimintaa ja voi tarvittaessa pyytää valtuutetulta selvitystä valtuuttajan asioitten hoitamisesta. Valtuuttaja voi itse myös määrittellä, miten valtuutetun toimintaa valvotaan.

Valtakirjan laatimisessa on hyvä pyytää apua oikeusaputoimistosta tai yksityiseltä asianajajalta. Päijät-Hämeen alueella oikeudellisia palveluja niin edunvalvontavaltuutuksen kuin muidenkin oikeudellisten asioiden kanssa tarjoaa yksityisten asianajo- ja lakiasiantuntijatoimistojen ohella Päijät-Hämeen oikeusaputoimisto, joka palvelee Lahdessa osoitteessa Aleksanterinkatu 24:ssä arkisin klo 8-16.15 ja Heinolan sivuvastaanotolla ajanvarausten perusteella osoitteessa Koulukatu 17.

Artikkelin kokosi julkinen oikeusavustaja Johanna Kekki-Lehtinen Päijät-Hämeen oikeusaputoimistosta.

Muistiyhdistyksen

Tällä palstalla esittelemme Muistiyhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tällä kertaa haastateltavina ovat Iris Vavuli ja Aila Vallius, joiden aktiivisesta – vapaaehtoisesta – työpanoksesta saamme olla kiitollisia.

Iris Vavuli on monien vuosien ajan antanut oman panoksensa monellakin tapaa toimimalla mm. ryhmänvetäjänä, hallituksen jäsenenä ja nykyisin myös Markkinakahvien puuhakkaana emäntänä.

Mikä sai Sinut alun perin ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri Muistiyhdistyksessä?

– Järjestön valintaa voisi luonnehtia monen sattuman summaksi. Koska myös mieheni on yksi aktiivisista vapaaehtoisista Muistiyhdistyksessä, on luontevaa, että toimimme siinä molemmat.

Mitä vapaaehtoistoiminta Sinulle antaa?

– Hyvän mielen lisäksi vapaaehtoisena toimiminen antaa korvaamattoman kokemuksen siitä, että voi tehdä jotakin sellaista, mistä on muille apua ja hyötyä.



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

– Rohkeasti mukaan vaan! Yhdessä on helpompi aikaansaada asioita ja yhdessäolo erilaisten ihmisten kanssa tuottaa paljon iloa.

ilontuojat

Vapaaehtoisia toimijoita kaivataan toimintaan yhä enemmän ja haastatteluiden tarkoitus on rohkaista ihmisiä miettimään, olisiko vapaaehtoisuus kenties itsellekin sopiva toimintamuoto.



Aila Vallius on myös pitkään toiminut mm. ahkerana ryhmänvetäjänä Muistiyhdistyksessä. Tässä Ailan ajatuksia:

Mikä sai Sinut alun perin ryhtymään vapaaehtoistoimijaksi juuri Muistiyhdistyksessä?

– Äitini sairastuminen Alzheimerin tautiin oli totaalisen pysäyttävä kokemus. Otin yhteyttä muistiyhdistykseen ja sain sieltä valtavan hyvän vastaanoton ja alkuinformaation.

Kun sitten itse olin päässyt ”tolpilleni”, oli luontevaa liittyä yhdistyksen toimintaan ja tarjota omaa panostani yhteisen toiminnan hyväksi.

Mitä vapaaehtoistoiminta Sinulle antaa?

– Uusia, mielenkiintoisia ja antoisia ihmiskontakteja. Muistiyhdistyksen ja vertaistukiryhmän jäsenet antavat enemmän kuin itse kykenee jakamaan. On hyvä jatkaa matkaa eteenpäin yhdessä!

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

– Olen ymmärtänyt, että elämän mielekkäys piilee ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Jos ja kun liityt vapaaehtoisten joukkoon, saat uusia ystäviä, iloa ja hyvää mieltä itsellesi.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n vapaaehtoistoiminnan muodot

Tervetuloa mukaan
toimimaan vapaaehtoisena!

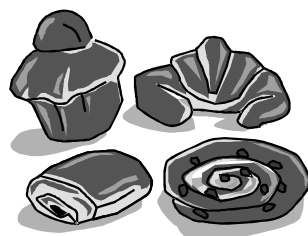
Yhteystiedot:
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry
Vapaudenkatu 8 A 6a, 15110 Lahti
puh. 03-735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
www.ph-muistiyhdistys.fi



**Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry**
Muistiliiton jäsen



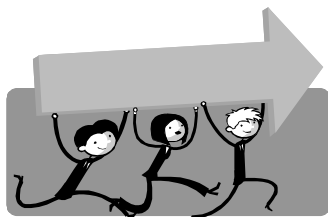
MuistiKertut



PullaPirkot



TalkkariTaunot



PuuhaPaulit



RyhmäRiitat

Tervetuloa Jäseniltoihin!

Järjestämme jäsenillemme kaksi muistiaiheista
luentoiltaa syksyn 2014 aikana yhdistyksemme
toimistolla, Vapaudenkatu 8A 6a, Lahti.

Maanantaina 15.9.2014 klo 16-17.30

Aiheena: Muisti ja aivoterveys

Tiistaina 18.11.2014 klo 16-17.30

Aiheena: Muistisairaahan kohtaaminen

Tilaisuudet ovat maksuttomia ja luennoitsijoina
toimii yhdistyksen työntekijät. Ilmoittautumiset
iltoihin Nina Reimari puh. 044-504 3030. Jäseniltaan
mahtuu 30 henkilöä/ilta. Tilaisuudessa ilmainen
kahvitarjoilu.



Yli 60 vuotta ikäihmisten hyvää hoitoa

Johanna-koti



Johanna-koti on Lahden Vanhainkotiyhdistys ry:n ylläpitämä, yksityinen, tasokas palvelutalo Lahden Kariniemessä Lanu-puiston kupeessa lähellä Sibeliustaloa, Vesijärveä sekä kaupungin palveluita. Rakennus on v. 1953 valmistunut arkkitehti Elsa Arokallion suunnittelema rakennushistoriallinen suojelukohde.

Johanna-palvelutalo tarjoaa tuettua ja tehostettua palveluasumista sekä lomapaikkoja ikäihmisille. Talossa on 39 itse kalustettavaa asuntoa vii-

dessä kerroksessa. Johannala-ryhmäkodissa on seitsemän tehostettua palveluasumispaikkaa muistisairaille. Peruspalvelukeskus Oiva, Aava

sekä Lahti ja Heinola ovat hyväksyneet Johanna-kodin tehostetun palveluasumisen palvelusetelituottajaksi.

Talo on perinteikäs, mutta varustettu nykypäivän vaatimusten mukaisesti ajanmukaisilla paloilmaisin- ja sammutusjärjestelmillä, uudella hissillä sekä paikantavilla hoitajakutsulaitteilla. Henkilökunta koostuu sairaanhoitajista, lähi- ja perushoitajista, hoitoapulaisista, laitoshuoltajista, vapaa-ajanohjaajasta, keittiöhenkilökunnasta sekä johtajasta.

Talossa on runsaasti viihtyisiä yhteistiloja; parvekkeet, terassit ja kaunis piha-alue. Monipuolista virkis-

tystoimintaa; tuolijumppaa, bingoa, kuorovierailuja, soittajia, laulajia ym. taiteilijoita ja esiintyjiä. Retket, elokuvat, lukutuokiot, runot, laulu, taide, askartelu, grillijuhlat, mölky ym. pelit kuuluvat luontevasti arkeemme.

Asukkaaksi Johanna-kotiin haetaan nettisivuilla tai kirjallisesti. Ennen paikan myöntämistä edellytämme hakijan henkilökohtaista tapaamista ja tutustumisjaksoa talossa.

Lämmintä kesää lehden lukijoille!

Tehostetun palveluasumisen osastonhoitaja sairaanhoitaja Sari Niemi



Sairaanhoitoa, henkilökohtaista hoivaa ja arkisen elämän apua.

**www.tippaiita.fi
tippaiita@tippaiita.fi**

p. 044 275 4745

Kevätkesän aamu

kaunis huhtikuun aamu ja sunnuntai,
kevät viritti alkuun jo kesän.
Luonnon aherrus, hyvälle mielelle sai,
taakse jätän mä talvisen pesän.

Jo aamusta valo kun auringon,
luonnon heräävän ylle loistaa.
Ja lintujen liverrys tauoton,
arjen kiireen, huolen poistaa.

Kesän tullen on kuin nuortuisi,
parikymmentä vuottakin aivan.
Ihan kroppakin vallan suortuisi,
poies häivyttäis säryn ja vaivan.

Tässä istun ja nautin kuistillain,
uuden kesän alusta tästä.
Ja mietin, kuinka paljon sain,
ilonaiheita, kevätkesän aamusta tästä.

Keväästä kesään

alun on päivät maaliskuuta,
ilmassa kevät!
Lintujen liverrys, hymyilevää suuta,
oisko jo kevät?
Taakse jäänyt pimeän aika,
ilmassa kevät!
Tuulahdus vieno, valon taika,
oisko jo kevät?
Takana pilven, auringon säteet,
ilmassa kevät!

Kirjoittanut Eva Koskimaa

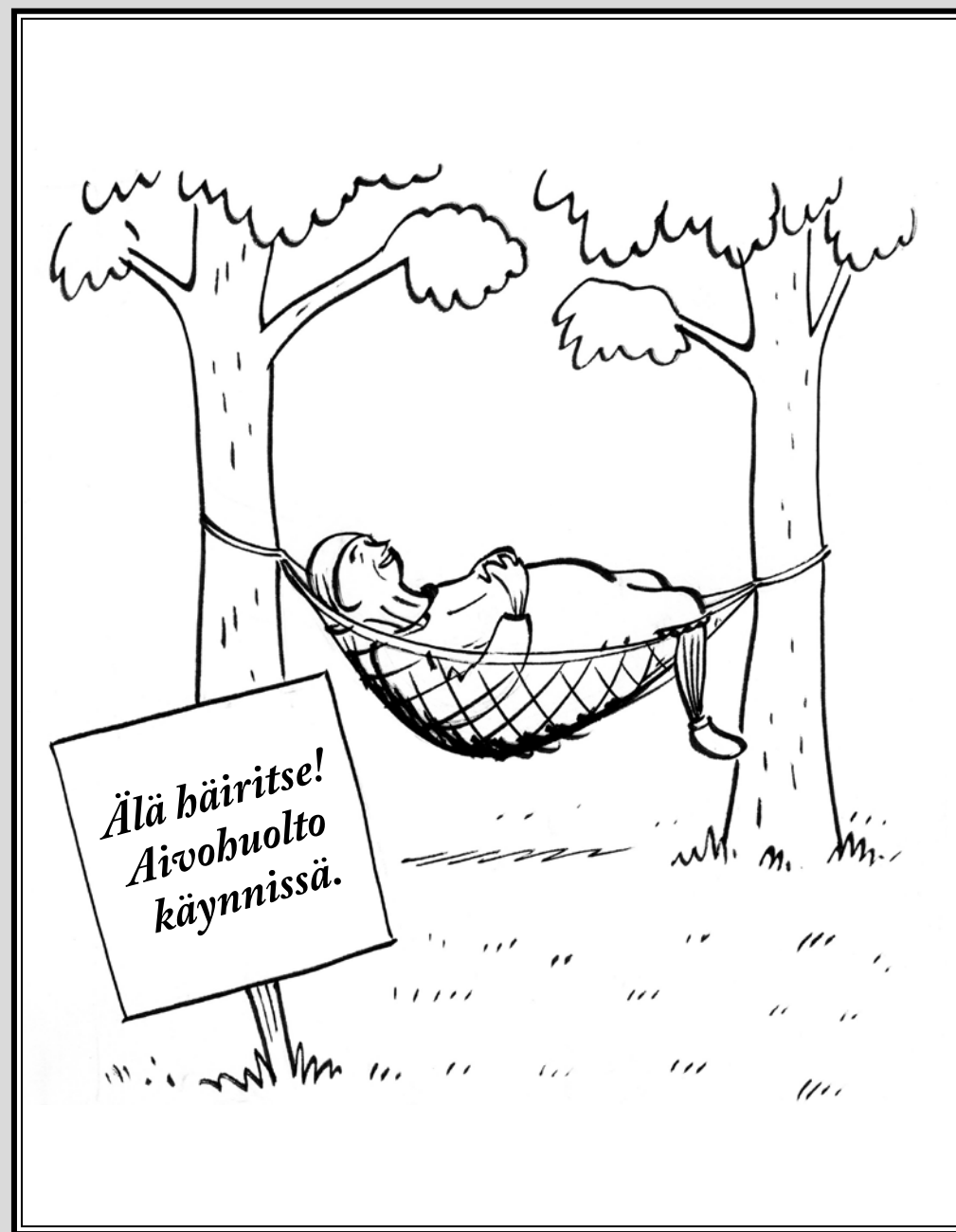
Tätä luontoa katselen ihmeissän,
kuinka kaunis se olla voikaan.
Saman vuosien menneen monasti näin,
miten liverrys lintujen soikaan.

Vuodenajat, ne rikkaus kotimaan,
aina toisesta toiseen vaihtuu.
Niistä kaikista täällä nauttia saan,
kun ne toistensa tieltä haihtuu.

Ilontunnetta, jonka mä tunnen nyt,
ihan kaikkien tuntevan soisin.
Onhan pimeys poies ja peräännyt,
ja kaikki on aivan toisin.

Tästä kaikesta nautiia saammehan me,
vuodenajasta, toisesta toiseen.
Ja ihana, kaunis kotimaamme
sitä vaihtaa voisi ei toiseen.

Jäätyneet vielä, järvien veet,
oisko jo kevät?
Valoa kohti, kulkea saamme,
ilmassa kevät!
Kaunis kohta, ihana maamme,
oisko jo kevät?
Kyllä on kevät, ja hetkessä kesä,
tulossa varmaan!
Kätköissä puiden linnuilla pesä,
valo voittaa päivän harmaan.



Kauden toimintaa

Vuosi 2014 polkaistiin käyntiin tekemällä ostos- ja museoretki Hyvinkäälle. Joukko hyväntuulisia retkeläisiä pääsi alennusmyyntien lisäksi tutustumaan opastetusti junailun historiaan Hyvinkään Rautatie-museossa. Tammikuussa jatkettiin myös korttikerhoa sekä aivotreenejä, jotka iloksemme ovat kasvat-

taneet tasaisesti suosiotaan. Hyvä niin! Vertaisryhmät ja PääOman aivojen treenausryhmät ovat myös jatkaneet syksyn mallin mukaisesti ja niistä jokaiseen on löytynyt osallistujia. Paikkoja kuitenkin on vielä vapaana niitä tarvitseville.

Aivoviikon teemana oli tänä vuonna kulttuuri, joten ohjelma



Aivoviikon omaisille suunnatun yleisöluennon yhteydessä esiintyivät reippaat päiväkotilapset.

pyrittiin mukauttamaan siihen sopivaksi. Viikolla järjestettiin kaksi luentotilaisuutta kaupunginkirjastossa, toinen aivoterveysteen ja toinen omaishoitajuuteen keskittyen. Jälkimmäistä luentoa elävöitettiin pienillä ”kulttuuripläjäyksillä”, joista suuri kiitos näyttelijä Marja-Leena Koukille, Päijät-Hämeen Lausujille sekä päiväkotiryhmälle!

Näyttelijä Marja-Leena Kouki esiintyi kevään aikana tapahtumissamme.



Yleisö osallistui innolla Aivoviikon kirjastoluennon aivojumppaan.

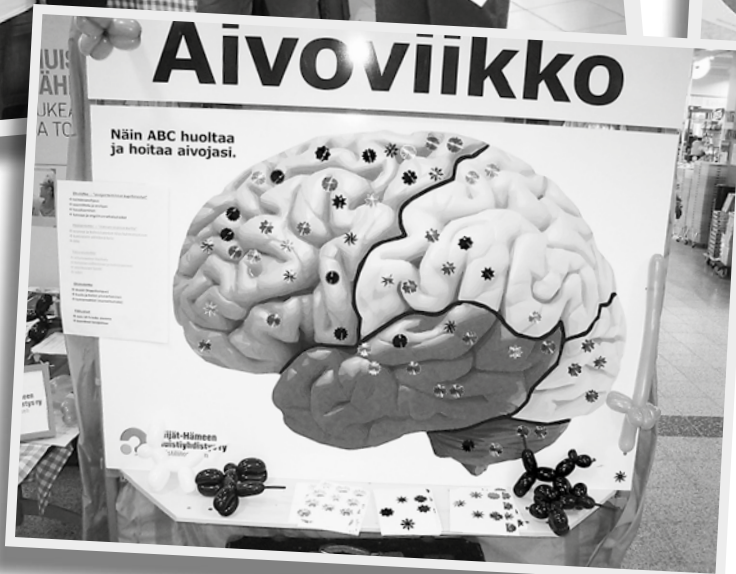
Aivoviikolla kierrettiin lisäksi ABC-huoltoasemia muistutellen ihmisiä myös aivojen huollon tärkeydestä. Kulttuuriosuudesta kiertueella vastasivat taikuri Jouko Alho sekä

JuuJooJaa. Kiertue tavoitti suosiollisesti aivan uudenlaisen yleisön ja sai monet aidosti kiinnostumaan aivoterveysta.



Aivoviikon ABC-huoltoasema-kiertueella Petra, Virpi, Nina, Taikuri Jokke ja Sipi-Pelle

Kiersimme Aivoviikolla alueen ABC-asemia ison aivotaulun kanssa



Kuntosaliryhmäläiset ja yhdistyksen henkilökunta kamppailivat sisäcurling-mestaruudesta: voitto meni ryhmäläisille

Sali oli täynnä, kun Taivas on takki -näytelmää esitettiin Harjula-keskuksessa



Yhdistyksen nais- ja miesjäseniä virkistettiin yhteistyössä Omaishoitajat ja Läheiset ry:n kanssa järjestämällä erikseen "Äijäilta" sekä Naisien ilta. Äijäporukka virkistäytyi ensin keilaamalla ja sitten turisemalla miesten juttuja – minkäs muun

kuin pizzan ja makkaroiden ääressä. Jokainen sai myös testata "miehisyyttään" puristusvoimamittarilla. Naisia puolestaan hemmoteltiin ohjatulla käsi- ja kasvohoidolla sekä Marja-Leena Koukin monologilla.

Aivoterveydestä arkipäivää

osa 9:

RAVINTO

Terveellinen ruokavalio tekee meille monella tapaa hyvää. Se ravitsee kehoa, hoitaa mieltä ja vaikuttaa myös aivojen terveyteen. Ikivanha intialainen sanonta kuuluu: suu on portti terveyteen ja toisaalta myös sairauteen. Tekemällä viisaita valintoja voimme hyvin.

Terveellisen ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja joustava. Se ei rajoita turhaan eikä tee elämästä hankalaa. Nykysuositusten mukaan ruokavalion tulisi olla kasvisvoittoinen ja vähäsuolainen. Lisäksi siinä olevan rasvan määrän tulee olla kohtuullinen.

Millaista sitten tällainen ruoka on? Useimmat muistavat kouluajoilta ruokapyramidin ja lautasmallin. Nykyisin terveellisenä esimerkkinä ravinnosta on Itämeren ruokavalio.

Itämeren ruokavalio sisältää hedelmiä, kasviksia, marjoja ja täysjyväviljaa. Lisäksi siihen kuuluu kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihaa ja lihavalmisteita Itämeren ruokavalio sisältää vain kohtuullisesti. Suomalaiseen makuun sopiva versio, sisältää puhtaita kotimaisia raaka-aineitamme kuten omenat, marjat, kotimai-

nen kala, ruisleipä ja meille tuttua rypsiöljyä. Itseasiassa juuri rypsiöljy on monen asiantuntijan mielestä terveysvaikutuksiltaan yhtä hyvää, jopa parempaa, kuin suosittu oliiviöljy!

Aivoja hellivä ruokavalio

Aivojen kannalta keskeistä on, että ruokavaliolla pyritään välttämään aivojen toiminnan tunnettuja vaaratekijöitä kuten kohonnutta verenpainetta, veren rasvojen ja kokonaiskolesterolin kohoamista sekä sokeriaineenvaihdunnan häiriötä ja ylipainoa. Aivot siis pitävät sydänystävällisestä ruoasta ja on hyvä muistaa, että miten hoidat sydäntäsi, niin hoidat aivojasi

Sydänystävällinen ruoka sisältää runsaasti kasviksia, kohtuullisesti pehmeää rasvaa (pehmeää kasvismargariinia ja kasviöljyjä), runsaasti kuituja ja vain vähän suolaa. Kohtuullisen rasvan määrän voi taata itselleen käyttämällä rasvatonta maitoa ja piimää, vähärasvaista tai rasvatonta jugurttia ja viiliä.

Aivot ja sydän rakastavat esimerkiksi mustikoita, täysjyväviljaa, kalaa, pähkinöitä, manteleita ja pellavansiemeniä. Samoin kuin porkkanoita, perunoita, vesikranssia, parsakaalia, tomaattia, papuja,



herneitä, linssejä, siirappia, vähärasvaista lihaa ja soijatuotteita.

Vältettäviä ravintoaineita ovat esimerkiksi kovat rasvat ja valkoiset jauhot ja valkoinen sokeri, joita on mm. leivonnaisissa, voissa, juustokuorutuksessa, virvoitusjuomissa, mehussa, makeisissa, pizzassa, ranskanperunoissa jne.

Toimiakseen aivot tarvitsevat energiaa. Tällöin paras luonnollinen "polttoaine" on luonnollinen soke-

ri eli glukoosi, jota saa hedelmistä ja vihanneksista. Koska maksan ja lihasten hiilihydraattivarastot ovat pienet, on tärkkelystä tai sokeria sisältäviä kasvikunnan tuotteita hyvä nauttia päivittäin.

Aivoille tärkeitä ravintoaineita

Vesi on elintärkeä aivojen aineenvaihdunnalle, koska noin 90 prosenttia aivoista on vettä. Aivotyö, kuten fyysinenkin työ kuluttaa vettä. Samoin kuumassa ilmanalassa tai esimerkiksi pidemmällä lentomatoilla on syytä muistaa säännöllinen nesteytys.

Proteiineja eli valkuaisaineita tarvitaan mm. aivojen hermoverkkojen rakentamiseen, muistijälkien kasvatamiseen ja mielialan korkeana pysymiseen. Proteiineja on runsaasti lihassa, kalassa ja kananmunassa, kohtalaisesti maidossa ja täysjyväleivässä.

Hiihydraatit ovat aivojen energianlähde. Niiden avulla verensokeri pysyy vakaana. Hiilihydraatteja on viljan ja perunan tärkkelyksessä, tavallisessa sokerissa ja hedelmissä. Sokeriaineenvaihdunnan kannalta parempia ovat ns. ”hitaat hiilihydraatit”, joita on mm. täysjyväpastassa, täysjyväriisissä, ruisleivässä ja palkokasveissa.

Omega 3-rasvahapot ovat tärkei-

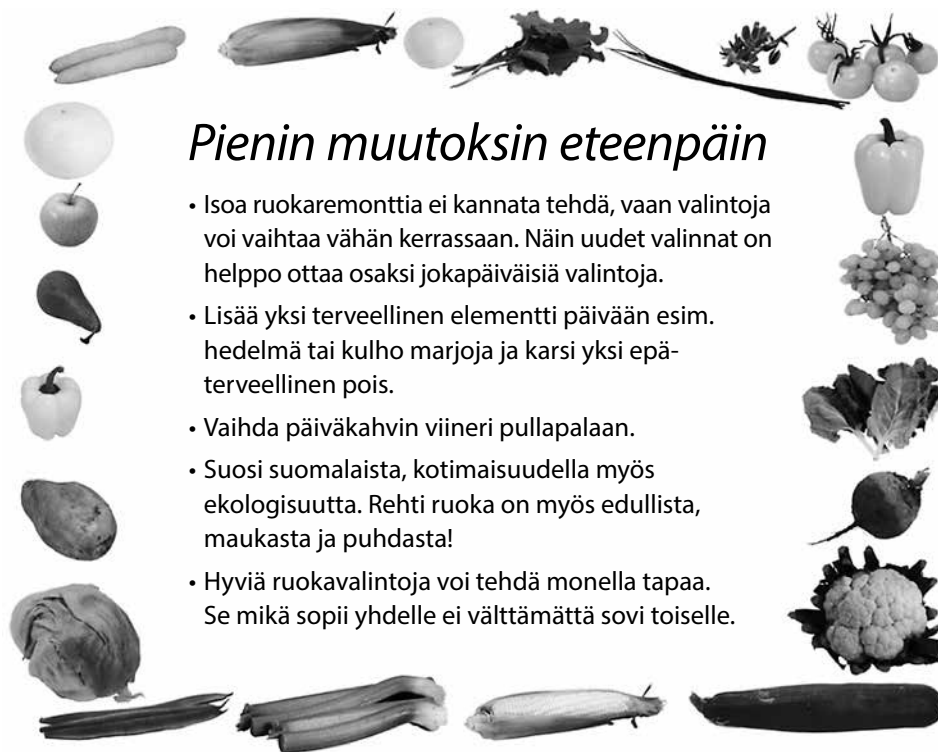
tä muistin ja näön toiminnoissa sekä oppimisprosessin tehostamisessa. Rasvahappoja on runsaasti kalassa. Suomalainen luomutuote Camelina sisältää omega 3-rasvahappoja 39 prosenttia (rypsiöljyssä niitä on 11 prosenttia ja oliiviöljyssä huomattavasti vähemmän). Camelina sopii hyvin salaattien kastikkeeksi ja myös paistamiseen.

A-, C-, ja E-vitamiinit ovat tarpeellisia antioksidantteja erityisesti ikääntyneiden ihmisten muistitoiminnoille. Ne edistävät muistiin painamista, muistissa säilyttämistä ja muistista palauttamista. Niitä on hedelmissä ja vihanneksissa ja niitä tulisikin saada ravinnosta.

B-ryhmän vitamiinit ovat tärkeitä aivojen energiantuotannossa. Niitä on maksassa, munuaisissa, kalassa, maito- ja hiivavalmisteissa, pavuissa, linsseissä, kaalissa, parsakaalissa, kalan mädissä, kananmunissa, soijassa ja kuorimattomissa viljatuotteissa.

Foolihappo tekee hyvää aivojen toiminnalle. Sitä on mm. vihreissä vihanneksissa, persiljassa, lehtikalissa, kukkakaalissa, paprikassa, palkokasveissa, soijassa, kokojyvävalmisteissa, leseissä, vehnän alkioissa, mustikassa ja muissa marjoissa ja useissa hedelmissä.

Lisää hyviä antioksidantteja on



Pienin muutoksin eteenpäin

- Isoa ruokaremonttia ei kannata tehdä, vaan valintoja voi vaihtaa vähän kerrassaan. Näin uudet valinnat on helppo ottaa osaksi jokapäiväisiä valintoja.
- Lisää yksi terveellinen elementti päivään esim. hedelmä tai kulho marjoja ja karsi yksi epäterveellinen pois.
- Vaihda päiväkahvin viineri pullapalaan.
- Suosi suomalaista, kotimaisuudella myös ekologisuutta. Rehti ruoka on myös edullista, maukasta ja puhdasta!
- Hyviä ruokavalintoja voi tehdä monella tapaa. Se mikä sopii yhdelle ei välttämättä sovi toiselle.

esim. tummassa suklaassa, mustikoissa, punaviinissä. Tummassa suklaassa tulee olla kaakaota 70-90 prosenttia. Sen kohtuu käytön on todettu edistävän verisuonten tukkeutumia. Mustikan antioksidanttinen ominaisuus vaikuttaa edullisesti mm. näkökyvyn säilymiseen ja mustikan uskotaan hidastavan vanhenemista. Punaviinin ja punaisten rypäleiden antioksidanttien uskotaan ehkäisevän insuliiniresistenssiä ja niissä olevan hapon alentavan

ruoan verensokeria nostavaa vaikutusta. Joidenkin tutkimusten mukaan punaviinin kohtuukäyttö vähentää sydäntautiriskiä.

Hanna Metsänheimo

Lähteet:

- Erkinjuntti – Hietanen – Kivipeltö – Strandberg – Huovinen: Pidä Aivosi kunnossa. Porvoo 2009, WS Bookwell Oy
- Kuluttajajaliiton julkaisu 2014: Syö hyvää, jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin.

Lääkäri vastaa

Neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalainen vastaa lukijoiden kysymyksiin.

”Mediassa on ollut esillä Alzheimer-rokote. Mitä se tarkoittaa? Kenelle siitä olisi hyötyä ja milloin se mahdollisesti tulisi käyttöön?”

Alzheimerin tautia hidastavia rokotteita on tutkittu jo vuosikausia, mutta kysyjä tarkoittaa varmaankin äskettäin Suomessa alkanutta rokotetutkimusta. Yksi Alzheimerin taudin kehittymiseen vaikuttavista haitallisista tapahtumista on fosforiloituneen tau-proteiinin kertyminen aivoihin. Tutkimuksen alla olevan Alzheimer-rokotteen odotetaan aktivoivan henkilön immuunijärjestelmää siten, että se alkaa tuottaa vasta-aineita tuota haitallista proteiinia kohtaan. Tämän odotetaan hidastavan Alzheimerin taudin etene- mistä ja se voi ehkä jopa pysäyttää sen. Rokotetta on tutkittu runsaasti ja eläinkokeissa tulokset ovat olleet rohkaisevia. Alzheimerin tautia sairastavien ihmisten osalta tutkimuk-

set ovat vasta äskettäin alkaneet, potilasmäärät ovat vielä pieniä ja seuranta-aika on sairauden luonteesta johtuen pitkä, joten joudumme vielä tovin odottamaan tuloksia. Rokote tulisi todennäköisesti käyttöön alkavaa tai lievää Alzheimerin tautia sairastaville.

”Voiko Alzheimer taudin lääkkeet lisätä aurinkoherkkyyttä? Entä voiko lääkelaastarin kanssa uida huoletta vai irtoaako laastari herkästi ja mitä tehdä jos näin käy?”

Alzheimer-lääkkeiden haittavaikutuksina on kuvattu ihottumaa, kutinaa tai ihoärsytystä (laastari-muoto), mutta aurinkoihottuma ei ole tyypillinen haittavaikutus. Laastaria ei kuitenkaan kannata altistaa kovin pitkäksi aikaa suoralle aurin- gonvalolle. Iho-oireiden suhteen ihmiset ovat kovin yksilöllisiä ja herkkyyteen voivat vaikuttaa muutkin

lääkkeet, joten jos selkeästi tulee ihottumaa tai punotusta auringon- valolle alttiille ihoalueille, kannattaa siitä mainita lääkärille. Lääke- laastarin kanssa saa uida, kylpeä ja käydä suihkussa normaalisti. Saunaankin voi laastarin kanssa men- nä, mutta kuumassa ei kannata olla kovin pitkään eikä lyödä kovia löyly- jä, jotta laastarista vapautuva lääke-

määrä pysyy tasaisena. Solariumiin ja infrapunasaunaan menemistä ei laastarin kanssa suositella. Laastari ei irtoa kovin herkästi, mutta tässäkin ihmiset ovat kovin erilaisia. Jos laastari pääsee irtoamaan, kannattaa kiinnittää uusi laastari loppupäivän ajaksi ja seuraavana päivänä vaihtaa se taas tavanomaiseen aikaan.

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.
p. 010 4088 197 | p. 050 435 8073
myynti@esperi.fi | esperi.fi



Kalifornialainen kasvispaistos

2 dl silputtua sipulia
 2 dl kuutioitua punaista paprikaa
 3 1/2 dl viipaloituja herkkusieniä
 3 1/2 dl kesäkurpitsaa pieninä kuutioina
 1 murskattu valkosipulinkyntsi
 2 rkl öljyä
 6 munaa
 runsas 1 dl kahvikermää
 3 1/2 dl vahvaa juustoraastetta
 325 g tuorejuustoa sentin kuutioina
 5 dl vanhaa vaalea leipää sentin kuutioina
 1 1/4 tl suolaa
 1 maustemitta vastajauhattua mustapippuria
 voita vuoan voiteluun

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Voitele irtopohjainen vuoka .

Kuullota sipulia, paprikaa, sieniä , kesäkurpitsaa ja valkosipulia öljyssä 4-5 minuuttia, kunnes ne ovat melkein kypsiä. Jäähdytä kasvikset.

Vatkaa munien rakenne rikki isossa kulhossa ja sekoita joukkoon kerma. Lisää molemmat juustot, leipäkuutiot, suola, pippuri ja kasvisseos. Kaada seos vuokaan ja paista tunti eli kunnes seos tuntuu kiinteältä. Anna jäähtyä 15 minuuttia ja kumoa paistos.

Tarjoa lisänä vihreää salaattia ja savukinkkua ohuina viipaleina.

Tässä tarkka ohje, itse olen tehnyt tätä piirakkaa vaihtelemalla kasviksia (keitettyä perunaa, porkkanaa, kukkakaalia, parsakaalia). Leipänä olen kuutioinut viljaisia paahtoleipiä (paahtettujakin, jos niitä on jäänyt aamupalalta).

Kardemummakakku

100 g voita
 2 kananmunaa
 2 1/2 dl sokeria
 2 1/2 dl vehnä jauhoja
 2 1/2 dl perunajauhoja
 3 tl leivinjauhetta
 1 rkl rouhittua tai jauhattua kardemummaa
 1 1/2 dl maitoa

Sulata voi ja anna sen jäähtyä. Voitele ja korppujauhota noin 1 litran ve-toinen pyöreä kahvikakkuvuoka tai pitkänomainen vuoka.

Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi, kuohkeaksi vaahdoksi. Ravista jauhot ja leivinjauhe siivilän läpi vaahtoon. Sekoita hellävaroen ja lisää kardemumma, maito ja sulatettu voi vähitellen. Älä vatkaa.

Lusikoi taikina kakkuvuokaan ja tasoita pinta. Kypsennä 175-asteisen uunin alimmalla tasolla noin 50 minuuttia. Peitä kakku leivinpaperilla, jos sen pinta uhkaa tum-mua liikaa. Kakku on kypsä kun sen keskel-le pistettyyn tikkuun ei tar-tu taikinaa ja reunat ovat irronneet vuoasta.

Anna jäähtyä noin 20 minuuttia vuoassa ennen kuin kumoot.

**Taas on
herkkujen
aika!**

Luonnonyrtilt kunniaan

Ihmiset alkavat ympäri maailmaa kiinnostua enenevässä määrin luonnonantimista niin myös meillä Suomessa.

Luonnon hyötykasvien käyttö Lkasvaa kaiken aikaa. Osalla niistä on lääkinnällistäkin käyttöä ja ennen kaikkea yrtit ovat tuoreina tai kuivattuina lisäaineetonta ruokaa, joka ei maksa kerääjälleen mitään. Niitä voi poimia jo aikaisin keväällä, kun vihannekset ovat vielä kalliita eikä omasta kotipuutarhasta saa vielä satoa. Ja mikä parasta yrttien keruu voi olla koko perheen yhteinen harrastus, josta on iloa kaikille.

Luonnonyrtejä on saatavilla paljon, mutta otan esille vain muutamia yleisemmin kerättyjä yrttejä. Alan kirjallisuutta on paljon ja mikäli asia kiinnostaa enemmänkin niin tietoa kyllä löytyy sekä internetistä että kirjastojen tarjonnasta.

Villiyrttien parasta keruu-aikaa on kevät ja alkukesä. Paras keruu-aika on aamupäivä, kun aamukaste on haih-

tunut. Pienet versot ovat parhaita ravintoarvoltaan. Isommaksi kasvaessaan monet kasvit saattavat muuttua kitkeriksi ja puiseviksi. Muutamia asioita kannattaa ottaa huomioon yrtinkeruuseen lähdettäessä:

- poimi vain sellaisia yrttejä, jotka tunnet
- kerää yrtit koriin ja kuivaa ne heti poiminnan jälkeen
- kerää kasvit puhtailta paikoilta. Välimatka autotiehen tulisi olla 50-200 metriä riippuen tien koosta ja käytöstä
- kerää vain terveitä kasveja
- huuhto tuoreina käytettävät yrtit hyvin ja valuta ne kuiviksi
- poimi teeainekset talveksi silloin, kun lehdet ovat saavuttaneet täyden kokonsa, mutta ovat kuitenkin vielä nuoria
- kun kokeilet uutta, syötäväksi

sopivaa kasvia, maistele sitä ensin pieniä määriä varsinkin jos kärsit allergioista

- jos yrteillä tiedetään olevan lääkinnällisiä vaikutuksia, vältä sen pitkäaikaista käyttöä, mikäli et ole kertonut käytöstä lääkärillesi
- käytä jokamiehen oikeuksiasi, mutta tunne myös velvollisuutesi



Nokkonen

Nokkonen on yksi merkittävimmistä ja ravintorik- kaimmista luonnonyrteistämme. Se sisältää runsaasti rautaa, kivennäisaineita ja vitamiineja. Nokkosen pienet versot voi käyttää kokonaan ja vanhemmista nokkosista hyödynnetään versojen kärjet ja lehdet. Syksyllä voi kerätä nokkosen siemeniä, jotka ovat myös hyvin ravinteikkaita.

Nokkonen sopii keittoihin, muhennoksiin, pihveihin, leipätaiki-

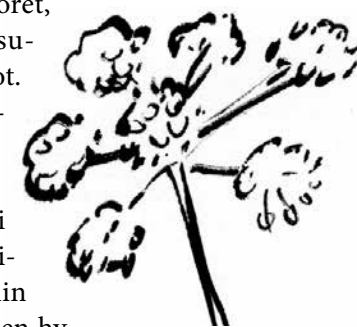
noihin yms. Paras nokkosen säilöntäkeino on kuivaus. Kuivattua nokkosta voi käyttää ruokiin parantamaan ruoan ravintoarvoja. Lehdet voi myös pakastaa, mutta ne on ensin ryöpättävä.

Maitohorsma

Maitohorsman nuoret versot ovat maukkaita ja niitä voidaan valmistaa ruoksi parsan tapaan, vedessä kiehautettuna tai lisäämällä versoja piiraisiin ja paistoksiin. Maitohorsman lehtiä voi laittaa salaatteihin tai muhennoksiin ja ne soveltuvat myös yrttiteeksi. Kukat ovat myös syötäviä ja hyviä teen ainesosia. Lehtiä voi kuivata ja pakastaa.

Vuohenputki

Parhaita ovat nuoret, vaaleanvihreät supussa olevat versot. Vuohenputki soveltuu tuoreeltaan salaatteihin tai leivän päälle. Sitä voi myös lisätä keittoihin, muhennoksiin piiraisiin ja erityisen hyvin se sopii tomaattiruokiin.



Vuohenputki on hyvää ainesta viherjauheisiin tai hapatteisiin. Sitä voi säilöä kuivaamalla sekä pakastamalla tuoreena tai kiehautettuna.

Voikukka

Voikukassa kaikki kasvin osat ovat syötäviä. Keruuai-
ka on keväällä ja alku-
kesästä. Lehdet käyvät pi-
naatin tavoin lämpimiin
ruokiin. Kukat ja kuk-
kanuput ovat kaunii-
ta salaateissa. Kuk-
kia voi käyttää myös
siman, kaljan ja vii-
nin tekoon. Voiku-
kan juurten paras ke-
ruu aika on myöhään
syksyllä tai keväällä
ennen kukintaa. Par-
haimmillaan juuret voi-
vat olla porkkanan ko-
koisia.

Tunnetuin käyttö voiku-
kan juurelle on varmaankin
kahvin korvikkeena. Juuret sopivat
myös keittojuureksiksi sekä kuivat-
tuna että jauhettuna leivonnaisiin ja
pannukakkutaikinoihin jauhoksi.

Koivu

Koivun lehtien valkuaisainepitoi-
suus on voimakkaimmillaan sil-
mujen puhkeamisen aikoihin ja

laskee nopeas-
ti juhannuk-
seen mennes-
sä. Tuoreissa
lehdissä on
paljon C-vita-
miinia. Kuivat-
tuja ja tuoreita

lehtiä käytetään yrttijuomissa ja teen
aineksina. Lehdet sopivat tuoreina
ja pakastettuina salaatteihin ja mui-
hinkin ruokiin. Kuivattuja lehtiä voi
lisätä lehtivihreäjauheeseen ja maus-
tesuolaseoksiin.

Koivusta saa myös mahlaa, jo-
ka sisältää sokeria, valkuais- ja ki-
vennäisaineita sekä hiilihydraatteja.
Mahlaa voidaan juoda sellaisenaan
tai sitä voi käyttää puuroissa sekä
leivonnassa nesteinä. Mahla säilyy
jääkaapissa vain muutaman päivän,
mutta sitä voi pakastaa.

Ohessa vain pieni katsaus luon-
nonyrtteihin. Toivottavasti sait
kipinän tutustua niihin tarkemmin.
Eikö olisikin mukavaa talven kovil-
la pakkasilla juoda itse kerätyistä
yrteistä keitettyä teetä ja muistella
edellisen kesän yrttien keräilyreis-
sua?

*Yrteistä hullaantunut
Leea Siltala
puutarhuri-opiskelija*



LAHDEN KAUPUNGINTEATTERISSA

La 11.10.2014 klo 13



Rob Becker

Luolamies (Mikko Jurkka)

irroittelee Archie Bunkerin hengessä miesten ja naisten eroista!
Tässä amerikkalaisen Rob Beckerin kirjoittamassa, lämmöllä ja suurella sydämellä
toteutetussa yhden miehen showssa perehdytään naisen ja miehen luontaiseen
roolijakoon.

Näytelmän kantaesitys oli San Franciscossa vuonna 1991 ja sitä on esitetty
loppuunmyydyille katsomoille ympäri maailmaa monilla eri kielillä ja se on ansainnut jopa
oman kadun ja merkkipäivän Yhdysvalloissa.

HINTA 37 € sis. väliaikatarjoilun

Ilmoittautumiset 12.9. mennessä (jonka jälkeen lasku lähetetään kotiin)

Nina p. 044-504 3030

Petra p. 044-727 3010

Virkattu tiskirätti



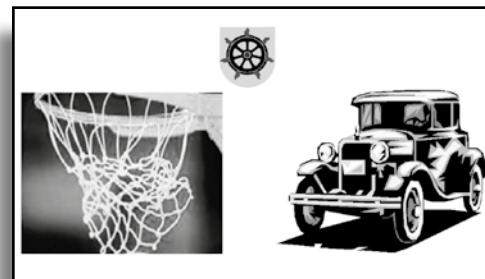
- › Koko noin 23 x 23 cm + reunapitsit
- › Langanmenekki
- › Novita Bambu (580) pinkki 50 g
- › Virkkuukoukku Novita nro 3½ tai käsialan mukaan
- › Tiheys 20 p = 10 cm
- › Mallivirkkaus
- › Virkkaa pylvää (p) ohjeen mukaan.

Virkkaa aloitusketjuksi 48 kjs. 1. krs: virkkaa 1. p 4. kjs:aan koukusta las-
kien ja 1 p jokaiseen s:aan = 46 p.
2. krs: virkkaa kääntymiseen 3 kjs
ja 1 p jokaiseen s:aan = 46 p. Toista
kerrosta 2, kunnes tiskirätin korkeus
on n. 23 cm.

Viimeistely

Höyrytä tiskirätti kevyesti. Reuna-
pitsi: kiinnitä lanka kulmaan 1 ks:lla.
1.krs: virkkaa 1 krs kiinteitä silmu-
koita. Sulje krs 1 ps:lla. 2.krs: virk-
kaa *4 kjs, jätä 2 s väliin ja tee seu-
raavaan s:aan 1 ks*, toista *-*. Sulje
krs 1 ps:lla. 3. krs: siirry ps:illa kaa-
ren keskelle. Virkkaa *2 kjs, 3 kjs +
1 ps 3. kjs:aan (= nirkko), 2 kjs ja
1 ks seuraavan kaaren keskelle*,
toista *-* ja sulje krs 1 ps:lla.

Kuva-arvoituksia



1



3



5

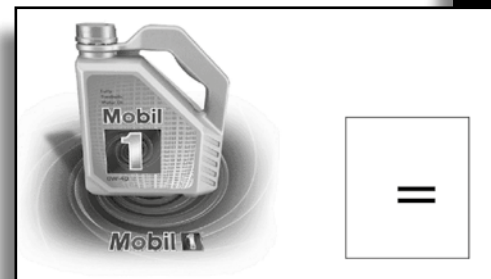
Mitä lahtelaisia firmoja
vihjekuvista tulee?

Laatinut: Seppo Heikkinen

2



4



6



Vastaukset seuraavalla sivulla!

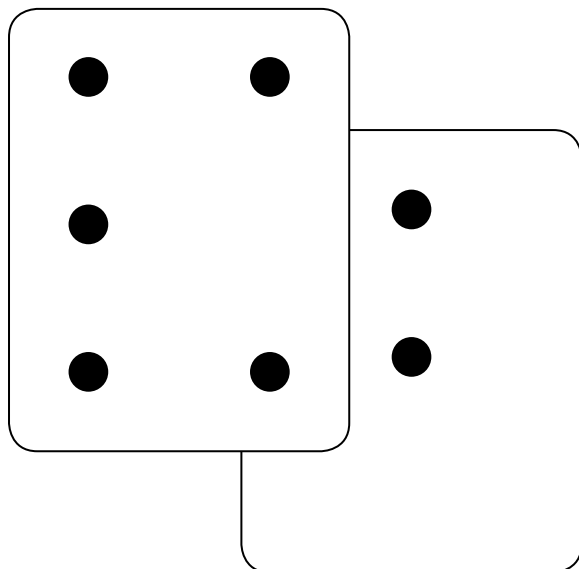
Täpläkortti

Esimerkiksi näin voi harjoitella sormien ja aivojen yhteistyötä.

Temppu: Taikuri näyttää kortin, jossa on kuusi täplää. Sen jälkeen hän kääntää kortin jossa on kolme täplää. Hän kääntää kortin jälleen ja siinä on neljä täplää. Taikurin kääntäessä kortin uudellen siinä onkin vain yksi täplä. Tämän jälkeen taikurin kääntäessä kortin ilmestyy siihen taas kuusi täplää jne. Voit jatkaa tätä tempua vaikka kuinka kauan. Mutta pari kertaa riittänee jotta salaisuus säilyy.

Välineet: Oheisten kuvien mukainen kortti.

Selitys: Opettelet sormella peittämään aina oikean kohdan, jotta syntyy vaikutelma että kortissa olisi haluttu täplämäärä. Muista että kortti tulee aina näyttävässä pyöryttää.



Kuva-arvoitusten vastaukset edelliseltä sivulta:

1. Lahden Autokori Oy, Rälssinkatu 1 (Ala-Okeroistientien varressa)
2. Merviara Oy, Puustellintie 2
3. Lahden Lämpökäsittely Oy, Koneharjankatu 6
4. Oilon Oy, Metsä-Pietiläntie 1
5. Sotka-myyntiä, Saksalankatu 4-6 (Kauppakeskus Valo)
6. Lounasravintola Mäntä, Seisakekatu 2

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää muistisairaille ja heidän omaisilleen

Virkistysviikonlopun Siikaniemen kurssi- ja leirikeskuksessa

Ajankohta: 15.-16.11.2014.

Siikaniemen kurssi- ja leirikeskus sijaitsee Hollolassa Vesijärven rannalla. Matka toteutetaan, mikäli osallistujia on vähintään 24 henkilöä. Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n henkilökuntaa on mukana koko viikonlopun ajan. Siikaniemessä on helppo kulkea myös apuvälineillä.

Hinta: Matkan omavastuu osuus on 80€ / hlö

Hintaan sisältyy: majoitus kahden hengen huoneissa, täysihoito, Muistiyhdistyksen henkilökunnan järjestämä ohjelma joka tarjoaa yhdessäoloa, ryhmätoimintaa, rentoutumista, liikuntaa ja virkistystä. Viikonlopun aikana on mahdollisuus myös itsenäiseen ohjelmaan esimerkiksi omaehtoiseen ulkoiluun Siikaniemen kauniilla luontopoluilla.

Ilmoittautumiset: 3.10.2014 mennessä. (lähetämme laskun matkasta ilmoittautumispäivän jälkeen)

Petra Behm: 044 727 3010 tai Hanna Metsänheimo: 050 407 2254, toimisto@ph-muistiyhdistys.fi



Souvenaid ravintovalmiste

Nutricia on tuonut apteekkimarkkinoille helmikuusta 2014 alkaen varhaisen Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon suunnitellun kliinisen ravintovalmiste Souvenaidin.

Souvenaid on reseptivapaa valmiste, jota käytetään terveydenhuollon henkilöstön ohjauksessa. Kliinisissä tutkimuksissa on todettu, että Souvenaidista on hyötyä varhaista Alzheimerin tautia sairastaville.

Souvenaid sisältää ainutlaatuisen yhdistelmän ravintoaineita, joita esiintyy luontaisesti ruoassa, mutta riittäviä ravintoainemääriä on vaikea saada normaalista ruokavaliosta. Souvenaidin sisältämät ravintoaineet ovat erityisen tärkeitä varhaista Alzheimerin tautia sairastaville. Tutkimuksissa on havaittu, että Souvenaidiin lisätyn uridiinin, koliinin, kalaöljyn, fosfolipidien sekä B-vitamiinien ja antioksidanttien yhdistelmä on tärkeä uusien synapsien muodostumiseksi.

Souvenaid on tarkoitettu varhaisen Alzheimerin taudin pitkäaikaiseen hoitoon ja päivittäinen annostus on yksi pullo. Se kannattaa nauttia päivittäin aina samaan aikaan, esimerkiksi osana aamiaista, että se olisi helpompaa muistaa. Souvenaid on gluteeniton ja vähälaktoosinen ravintovalmisteluoma, josta on kaksi makuvaihtoehtoa: mansikka ja vanilja. Souvenaid myydään neljän kappaleen pakkauksissa, ja yhden pullon hinta on noin 3,90 euroa. Tuotetta on mahdollista ostaa hyvinvarustelluista apteekeista.

Ajankohtaista asiaa

Muistiliiton REPEAT-seuranta-tutkimus on julkaistu osana Muistiliiton julkaisusarjaa

Muistiliitto toteutti vuosina 2010 – 2012 laajan REPEAT-seurantatutkimuksen, jossa karotoitettiin muistisairaiden ja heidän läheisten kokemuksia diagnoosin saamisesta, tuen ja kuntoutuksen tarpeesta sekä muistisairauden vaikutuksesta arkeen, voimavaroihin ja mielialaan diagnoosin jälkeisenä vuotena. Tutkimukseen osallistui yhteensä 580 ihmistä ympäri Suomen.

Tutkimus osoittaa, että muistisairaus ei vie onnellisuutta eikä tulevaisuusodotuksia. Muistisairas ihminen ja hänen läheisensä toivovat, että elämä voisi jatkua mahdollisimman entisen kaltaisena. Silloinkin kun avun ja tuen määrä huomattavasti kasvaa on arjen oltava hänen näköistään.

Tutkimuksen mukaan muistisairaiden kuntoutus ei toteudu. Sairastuneista 89 % raportoi kuukausi diagnoosin jälkeen ja läheisistä 81 % vielä vuosi diagnoosin jälkeenkin, ettei kuntoutussuunnitelmaa oltu tehty. Noin puolet sekä muistisairaista että heidän läheisistään koki, etteivät he ole saaneet edes tietoa kuntoutuksesta. Puolen vuoden kuluttua diagnoosista vain alle 5 % muistisairaista ja heidän läheisistään oli osallistunut sopeutumisvalmennuskurssille tai varhais-kuntoutuskurssille.

Muistiliitto tulee nostamaan useita tutkimuksen esille tuomia epäkohtia esiin ja suunnittelemaan toimintaansa niiden korjaamiseksi.

Voit tilata julkaisua Muistiliitosta 25 euron hintaan.

Ajankohtaista asiaa

Kohti terveempiä eläkepäiviä – Ikääntyvän henkilön aivoterveys ja sen edistäminen: Hanna Metsänheimon opinnäytetyön tuloksia

Opinnäytetyö toteutettiin Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen vuosien 2013-2016 strategian tueksi, jossa aivoterveystiedon edistäminen ja muistisairauksien ehkäiseminen ovat toiminnan strategisia painopistealueita. Taivotteena oli tarkastella eläkkeelle siirtyvien henkilöiden kokemuksia ja näkemyksiä terveydestä ja aivoterveystiedosta sekä selvittää tarvetta ohjaukselle ja sen laadulle. Teoreettisessa viitekehityksessä ovat eläkkeelle siirtyminen ja siihen liittyvä kolmannen iän käsite, aivoterveys ja sen edistäminen sekä terveyteen ja elintapoihin liittyvä ohjaus.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineistonkeruun menetelmänä käytettiin puolistrukturoitua teema-haastattelua ja analyysitapana induktiivista sisällönanalyysia. Työssä haastateltiin kuutta eläkeikää lähestyvää henkilöä, jotka elävät kolmannen iän elämänavaihetta.

Tulosten mukaan eläkkeelle siirtyvien henkilöiden terveyttä ja aivoterveystä tukevat elementit liittyvät vahvasti hallittuun eläkkeelle siirtymiseen ja tyytyväisyyteen tehtyä työtä kohden. Näiden kautta on mahdollista rakentaa tukeva pohja onnistuneelle ikääntymiselle.

Merkityksellisiä asioita, jotka tukevat eläkkeelle siirtymistä, ovat koettu terveys, sosiaaliset suhteet sekä taloudellinen turvallisuus.

Aivoterveys nähdään opinnäytetyössä tärkeimpänä terveyden osa-alueena ja aivojen huoltaminen koetaan merkitykselliseksi ikääntymisessä. Kuitenkaan elintapojen vaikutusta muistiin ja aivojen terveyteen ei suoraan tunnustettu. Tämän vuoksi eläkkeelle siirtyville henkilöille tulee jakaa tietoa siitä, miten aivoterveystä voi ylläpitää ja edistää. Lisäksi tulee levittää tietoa aivoterveystiedon merkityksestä elämän laatuun ja yhteydestä sydän- ja verisuonisairauksiin. Opinnäytetyön perusteella myös sosiaaliin suhteisiin ja arjen aktivointiin liittyvälle ohjaukselle on tarvetta.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että elämänsäällä on merkitystä eläkkeelle siirtyvän henkilön hyvinvointiin. Ikääntyvät ovat enenevässä määrin heterogeeninen ryhmä, jolloin ohjaustyössä tulee huomioida yksilöllisyys ja laaja-alainen näkemys. Myös kansanterveydellisesti tarkasteltuna aivoterveystiedon liittyvän tiedon jakaminen kannattaa ikääntymisessä Suomessa.

Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan luettavissa osoitteessa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/66000/Metsanheimo_Hanna-Reetta.pdf?sequence=1 tai Muistiyhdistyksen toimistolla.

Hanna Metsänheimo, Geronomi AMK

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
- Työikäisenä (alle 65v) sairastuneita puolisoitaan/läheisiään hoitavien omaisten ryhmä
- Tarpeen ja kysynnän mukaan myös uusia alueellisia ryhmiä perustetaan.

Jos olet kiinnostunut vertaisryhmätöinnistä, ota yhteys toimistolla niin kerromme lisää!

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimistomme on suljettu heinäkuun ajan, 30.6.-1.8.2014, aurinkoisia kesäpäiviä kaikille!

Toimistomme on suljettu syyslomaviikolla 43, 20.-26.10.2014.

Seuraava Muistike-lehti ilmestyy viikolla 51.

Toimistossamme on aloittanut helmikuun alussa toimistotyöntekijäharjoittelija Pia Kajava joka työskentelee kanssamme kesään 2015 asti.

Vastaava Muistiluotsiohjaaja Virpi Veijanen jää äitiyslomalle syyskuun alusta ja Muistiluotsi saa uuden työntekijän syksystä: Sari Sutela aloittaa 25.8. Muistiluotsiohjaajana.

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.

MuistiKertut

Vapaaehtoisista koostuva MuistiKertut tapaa *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)* kädentaitojen parissa sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmista-

vat tuotteita mm. myyjäisiin. Lisätietoja: p. 03-735 1681.

Skip-Bo kerho

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

HEINÄKUUKU

LOMA: Toimisto on suljettu.
HUOM ei päivystystä 30.6. –
1.8.2014.

ELOKUU

13.8.2014 keskiviikkona **Syyskauden avajaiset** klo 13.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Tervetuloa tutustumaan leikkimielisiin toimintapisteisiin ja nauttimaan elonkorjuukahvit. Avajaisissa mukana mm. neiti Kesäheinä ja leipuri Hiiva. Ei ennakkoilmoittautumista.

18.8.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

21.8.2014 torstaina **Parinpellon grilli-ilta** klo 16.00-20.00. Jäsenten virkistysilta *Hollolan seurakunnan Parinpellon leirikeskuksessa (Parinpellontie 173, 16710 Hollola)*. Ohjelmassa mm. makkaranpaistoa, saunomista, pelejä. Tule paikalle omalla kyydillä tai kysy kyytimahdollisuutta toimistolta. Ilmoittautumiset 15.8. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010.

28.8.2014 torstaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 49.

SYYSKUU

1.9.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

1.9.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

3.9.2014 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Teemana suun terveys. Kts. lisää sivulta 49.

3.9.2014 keskiviikkona **yhdistykset ja vapaaehtoistoimijat esittätyvät** klo 10.00-12.00 *Kauppa-keskus Syke (Kauppakatu 18, 15140 Lahti)*. Esitepyödyän kanssa mukana myös yhdistyksen työntekijät.

5.9.2014 perjantaina **Muistike-lehden toimikunnan kokous** klo 10.00-11.00 yhdistyksen toimistolla *(Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Tervetuloa ideoimaan ja suunnittelemaan jäsenlehteä. Avoin tilaisuus jäsenille. Ilmoittautuminen 3.9. mennessä toimisto@ph-muistiyhdistys.fi tai (03) 735 1681 (ma ja pe klo 9-12, muuna aikana voi jättää viestin vastaajaan)

10.9.2014 keskiviikkona **Muistikerho** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 49.

MUISTIVIIPPO VK 38
(15.-21.9.2014)

Teemaviikon tarkempi ohjelma löytyy elokuun puolenvälin jälkeen osoitteesta www.ph-muistiyhdistys.fi

15.9.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

15.9.2014 maanantaina **Jäsenilta** klo 16-17.30 alkaen *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Luento Muisti ja aivoterveys. Ennakkoilmoittautumiset. Kts. s. 21.

22.9.2014 maanantaina **Avoimet ovet** klo 12.00-15.00 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Tervetuloa tutustumaan tiloihin ja toimintaan. Kahvitarjoilu.

24.9.2014 keskiviikkona olemme **PalveluSantrassa** klo 12.00-14.00 *(Vapaudenkatu 23, 15140 Lahti)*. Tule keskustelemaan muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

25.9.2014 torstaina **Wanhan Herran Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 49.

25.9.2014 torstaina **Yhdistyksen syyskokous** klo 19 alkaen *toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Sääntömääräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

29.9.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

29.9.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

LOKAKUU

1.10.2014 keskiviikkona **Markkina-kahvit** klo 12.30-14.00. Teemana musiikki. Kts. lisää sivulta 49.

8.10.2014 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 49.

11.10.2014 lauantaina Lahden kaupunginteatteriin klo 12.30 alkaen. **Näytelmä Luolamies** alkaa klo 13.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. ilmoitus sivulta 41.

13.10.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

13.10.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

16.10.2014 torstaina **Wanhan Herra Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 49.

SYYSLOMA VK 43: Ei päivystystä 20.-24.10.2014.

27.10.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

27.10.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

MARRASKUU

5.11.2014 keskiviikkona **RAY:n tuella toimivat tahot esittäytyvät** RAY Pelisali, Kauppakeskus Syke (Kauppakatu 18, 15140 Lahti). Esi-
tepidän kanssa mukana myös yhdistyksen työntekijät. Kellonaika tarkentuu myöhemmin, seuraa yhdistyksen nettisivuja.

5.11.2014 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. Pirteyttä pimeyteen. Kts. lisää sivulta 49.

10.11.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

10.11.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

12.11.2014 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 49.

13.11.2014 torstaina **Wanhan Herra Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 49.

15.-16.11.2014 la-su **Virkistysviikonloppu Siikaniemessä**. Ennakoilmoittautuminen. Kts. ilmoitus sivulta 45.

18.11.2014 tiistaina **Jäsenilta** klo 16.00-17.30 *yhdistyksen toimistolla (Vapaudenkatu 8 A 6a, 4 krs., 15110 Lahti)*. Muistisairaahan kohtaaminen -luento. Ennakoilmoittautuminen. Kts. lisää s. 21.

19.11.2014 keskiviikkona olemme **PalveluSantrassa** klo 12.00-14.00 (Vapaudenkatu 23, 15140 Lahti). Tule keskustelemaan muistiin ja muistiterveyteen liittyvistä asioista.

24.11.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

24.11.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

JOULUKUU

3.12.2014 keskiviikkona **Markkinakahvit** klo 12.30-14.00. Joulujuhla. Kts. lisää sivulta 49.

8.12.2014 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 10.00-12.00. Kts. lisää sivulta 49.

8.12.2014 maanantaina **Aivotreenit** klo 14.15-15.15. Kts. lisää sivulta 49.

10.12.2014 keskiviikkona **Muistikertut** klo 13.00-15.00. Kts. lisää sivulta 49.

11.12.2014 torstaina **Wanhan Herra Muistikerho** klo 13.00-14.00. Kts. lisää sivulta 49.

17.12.2014 keskiviikkona **Retki Saaren Joulumaahan**. Ennakoilmoittautuminen. Kts. ilmoitus sivulta 55.

MUUTA OHJELMAA SYYSKAUDELLA 2014

Sopeutumisvalmennus
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta Päijät-Hämeen alueella asuville muistisairaille, joilla on diagnosoitu jokin etenevä muis-

tisairaus viimeisen kahden vuoden sisällä. Kurssi on tarkoitettu myös muistisairaahan yhdelle omaiselle. Kurssi kestää kolme iltapäivää. Syksyn aikana järjestetään kurssi syys-lokakuussa yli 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään *Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti)*. Ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

PääOman ryhmät

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

Kuntosaliryhmä

Muistisairaille suunnattu oma kuntosaliryhmä kokoontuu Hyvinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti) ja sitä vetää fysioterapeutti. Syyskausi: 10.9.2014 alkaen (14 kertaa). Aika: keskiviikkoisin klo 15.00 – 16.00. Syykauden maksuista voi tiedustella Wanhan Herran Fysioterapiasta. Ensimmäisen tutustumiskerta on ilmainen. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Petra Behm, p. 044 727 3010.

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Onko sinulla aikaa? Kaipaanko kiivää tekemistä? Haluaisitko olla hyö-

dyksi? Oletko saanut osaksesi tukea ja apua, jota nyt haluat jakaa? Haluatko kasvaa ja kehittyä ihmisenä? Kaipaanko arvojasi vastavaa toimintaa? Vapaaehtoistoiminnan peruskurssilla voit hakea vastauksia edellä oleviin kysymyksiin. Kurssipäivät ovat 8.10., 9.10. ja 16.10.2014 klo 16.30 - 20.00 *Lahden Kaupunginsairaalan tiloissa*. Koulutus on maksuton ja siitä saa todistuksen. Kurssi järjestetään yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n ja Päijät-Hämeen Näkövammaiset ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Petra Behm, p. 044 727 3010.

YHTEISTYÖKUMPPANIT TIEDOTTAVAT

Päijät-Hämeen
Omaishoitajat ja Läheiset ry
Rautatienkatu 23 A 19, 3.krs,
15110 Lahti
www.phomaishoitajat.com
Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Johanna Sottinen, p. 050 469 4209
(ma-to)

Jumppa

Kaiken ikäisille ja kokoisille sopivaa perusjumppaa ja venyttelelyä Harjun koululla (Vuorikatu 29, 15110 Lahti). Tarvitset mu-

kaan vesipullon, jumppamaton sekä sisäliikuntaan soveltuvat kenkät/tossut. Aika: keskiviikkoisin klo 17.00-18.00. Syyslukukausi alkaa elo-syyskuun taitteessa, mutta ryhmään voi tulla myöhemmin. Ohjaaja kertoo ajankohdat, jolloin jumppaa ei ole, esim. koulujen lomien aikana. Maksu: 15 euroa / henkilö / kausi ja se suoritetaan paikan päällä yhdistyksen työntekijälle. Ensimmäinen tutustumiskerta on ilmainen.

Laturi = Rentokuntoryhmä

Kaikille avoin ryhmä, jossa koulu-tettu hieroja, klassinen homeopaatti ja personal trainer vetävät ryhmää. Kokoontumiset 21.8.-23.10.2014 klo 18-20 (yht. 10 x 2 h) yhdistyksen toimistolla. Hinta norm. 200 €, jäsenille 170 € (ryhmään voi osallistua vaikkei olisi jäsen).

Proppuryhmä

Kaikille avoin painonpudotusryhmä, vetäjänä personal trainer. Kokoontumiset yhdistyksen toimistolla 10 kertaa (alkamisajankohta tarkentuu myöhemmin). Hinta 50 euroa (ryhmään voi osallistua vaikkei olisi jäsen).

RETKI SAAREN JOULUMAAHAN

Lähde virittäytymään kanssamme jouluun:
Saaren Joulumaa kutsuu keskiviikkona
17.12.2014. Joulumaasta löytyy
joulukukkamyyntiä, joulutori, tonttupolku,
joulumetsä, ravintola, kahvila ja paljon muuta.

Lähdemme retkelle Lahden linja-autoaseman
tilausajolaiturilta klo 9.30 ja palaamme samaan
paikkaan noin klo 15.00. Retken hinta on
10 euroa / henkilö ja se peritään linja-autossa.
Retkellä on mahdollisuus ruokailuun
(omakustanteinen). HUOM Joulutorilla käy
pääsääntöisesti vain käteinen.



Ilmoittautumiset ke 3.12.2014 mennessä:
Petra Behm p. 044 727 3010 tai
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi



- PALVELUTALO
- RYHMÄKOTI
- INTERVALLIHOITO
- SENIORITALO

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



Palvelutalo Huilissa ja Senioritalo Huilahduksessa.

Tervetuloa Asukkaaksemme

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