

Muistike

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti 2/2018 (kesä-syksy)

*30-vuotta iloa ja voimaa
yhdessätekemisestä!*



30
/

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

**Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs,
15110 Lahti** (Keltainen ESS-talo)

www.ph-muistiyhdistys.fi
Puh. (03) 735 1681
toimisto@ph-muistiyhdistys.fi
Olemme myös Facebookissa!

Toimistoajat
maanantai ja perjantai klo 9–12

**Toimisto suljettu, ei
toimistoajkoja:**
Kesäloma: 22.6.–5.8.2018
Syysloma: 22.–28.10. 2018(vk 43)
Lomapäivä: 7.12.2018
Joululoma: 20.12.2018–1.1.2019

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

Puheenjohtaja
Jussi Waajakoski
Puh. 040 7440 510

Hallituksen sihteeri
Seija Mäkelä
Puh. 0440 867 710

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

Markkinakahvi-isäntä ja -emäntä
Antero ja Iris Vavuli

Markkinakahvitirehtööri
Jouko Alho

**Muistiluotsi –
asiantuntija- ja tukikeskus**

**Toiminnanjohtaja,
Vastaava Muistiluotsiohjaaja**
Virpi Veijanen, p. 044-741 0038
virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja
Nina Reimari, p. 044 504 3030
nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja
Petra Behm, p. 044 727 3010
petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Muistiluotsiohjaaja
Sari Sutela, p. 044 304 3001
sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

Aivotreenit-hanke

Projektivastaava
Elisa Ahonen, p. 050 569 6311
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi

Projektityöntekijä
Elina Taipale, p. 050 407 2254
elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi

Tässä numerossa:

Puheenjohtajan tervehdys	5
Muistiluotsin tervehdys	8
Aivotreenien tervehdys	10
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys 1988-2018 ...	14
Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen historiaa .	15
Muistelua vuodelta 2003	20
Muistiyhdistyksen toiminta asiakkaan näkökulmasta	24
Tulevaisuuteen kurkistus Rysänperältä	26
Runonurkka	30
Kauden toimintaa	34
Alzheimerin tauti – edelleen arvoitus	40
Iriksen keittiössä	44
Aivojumppa	45
Ajankohtaista asiaa	47
Tapahtumat	50

Kansikuva: Michael Potter
Ulkoasu: Tuomo Veijanen
Painatus: M&P Paino, Lahti 2018, painos 1000 kpl

Muistike – Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n jäsenlehti. Ilmestyy
kaksi kertaa vuodessa. **Jäsenmaksu 20 €/vuosi.** Liity jäseneksi s. 58.

30-VUOTIS JUHLAKONSERTTI

**TERVETULOA
JUHLIMAAN
KANSSAMME**

**ti 9.10.2018
klo 17.00-19.30**

**Lahden kaupunginteatteri,
Kirkkokatu 14
15140 Lahti.**



● KLO 17 MUISTILANGAT LAULAA-KONSERTTI

- konsertin jälkeen kakkukahvit ja näyttely yhdistyksen toiminnasta kaupunginteatterin aulassa

Olet lämpimästi tervetullut!

**VARAA LIPPUSI
ja tule juhlimaan
kanssamme.**

HUOM!
**ILMAINEN SISÄÄNPÄÄSY
VAIN PÄÄSYLIPULLA**
paikkoja on
rajallinen määrä.

ONNITTELUT JA MUISTAMISET

Puheenjohtaja **Jussi Waajakoski** on vastaanottamassa onnitteluja ennen konserttia klo 16-17 teatterin aulassa. Mahdolliset muistamiset pyydetään osoittamaan yhdistyksen tilille FI49 3131 1000 8116 99.

LIPPUVARAUKSET MA JA PE KLO 9-12

yhdistyksen toimistolta Hämeenkatu 5 A 4 tai puhelinvaukset p. 03-735 1681.
Huomioithan, että toimistomme on suljettu ajalla 22.6. – 3.8.2018.



Juhliva muistiyhdistys

Kädessäsi on 30-vuotisjuhlavuottaan viettävän muistiyhdistyksen oman lehden historianumero. Muistike ei toki ole yhtä vanha kuin yhdistys. Muistike on kuitenkin yksi niistä oivalluksista, joita olemme matkan varrella tuoneet eläväksi. Toimintahan lähti hyvin pienestä liikkeelle ja vuosi vuodelta olemme kasvaneet yhdeksi isoista paikallisista potilasjärjestöistä. Tuskin ensimmäisinä yhdistyksen vuosina nähtiin 30-vuoden päähän ja osattiin haaveilla näin aktiivisesta yhdistyksestä, jolla on vaikuttavuutta koko Päijät-Hämeessä.

Alussa varmasti järjestötyötä ohjasi halu tukea muistisairaita ja heidän omaisiaan sekä tehdä tästä maailmasta heille helpompi paikka elää. Työssä edettiin välillä pienin askelin ja välillä aimo harppauksin. Raha-automaattiyhdistyksen tuen avulla tuotiin uusia tapoja tukea jäsenistöämme ja alati kasvava jäsenistömme toi meille painoarvoa alueella. Meitä alettiin kuuntelemaan ja saimme mahdollisuuden tärkeään vaikuttamistyöhön. Pääsimme rakentamaan muistisairaiden hoitopolkuja ja joistain alueella aloittamistamme toimintamalleista kehittyi pysyviä toimintoja kunnallissektorille.

Tuo palava halu tehdä Päijät-Hämeestä muistiystävällisempi paikka teki meistä innokkaan kokeilijan. Koko olemassaoloajan olemmeideoineet ja kokeilleet asioita rohkeasti. Suunta on ollut koko ajan eteenpäin ja monesta kompastuskivestäkin olemme loikanneet innolla yli. Välillä ideat ovat olleet niin hienoja, että niitä on haluttu myös Päijät-Hämeen ulkopuolelle. Tälläkin hetkellä jäseniemme muodostamalle Muistilangatkuorolle ja Taikajengille riittäisi keikkaa ympäri Etelä-Suomea, jos vaan resurssit antaisivat periksi. Lisäksi parhaillaan koulu-

tamme meillä kehitettyä Aivotreeni-malia koko Suomessa.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen 30-vuotisen historian menestyksen resepti on ollut yksinkertainen. Koskaan ei ole unohdettu sitä miksi olemme olemassa ja tuo alkuaikojen tavoite on pysynyt matkassa muuttumattomana. Kaikki tekeminen on suunnattu jäsentemme, sairastuneiden ja omaisten hyväksi. Energian työlle on antanut innostus ja taustalla kaikkea kannattelee vapaaehtoisuus. Meillä vaikuttaa suuri joukko aktiivisia vapaaehtoisia, joita harvoin nostetaan sen kummemmin esille, eivätkä hekään pidä juurikaan melua itsestään. Tuo joukko pyörittää omaistenryhmiä, vetää aivotreenejä, järjestee tapahtumia, kutoo sukkia ja kerää rahoitusta, hoitaa koko hallinnon sekä ennen kaikkea postitti sinullekin tämän Muistikkeen.

Tällä hyväksi havaitulla reseptillä aiomme jatkaa tästä eteenpäinkin. Syksyllä pysähdymme hetkeksi nauttimaan saavutuksistamme juhlan merkeissä. Paikaksi olemme valinneet Lahden kaupunginteatterin, jotta mahdollisimman moni mahtuisi mukaan. Tämä juhlahan on erityisesti jäsentemme ja vapaaehtoistemme juhla. Harvoin on näin hienoa tilaisuutta ja tilaa tavata koko suuri joukko yhdessä. Toivottavasti pääset mukaan ja tapaamme juhlassa!

Aurinkoista kesää
Jussi Waajakoski

*Hyväksi
havaitulla
reseptillä
aiomme
jatkaa tästä
eteenpäinkin!*



SOUVENAID - AINUTLAATUINEN VALMISTE ALZHEIMERIN TAUDIN RAVITSEMUSHOITOON

Souvenaid on varhaisen ja lievän Alzheimerin taudin ravitsemushoitoon tarkoitettu kliininen ravintovalmistejuoma, joka on kehitetty tukemaan aivojen synapsien eli hermosolujen välisten viestiyhteyksien muodostumista. Kliinisissä tutkimuksissa on todettu, että Souvenaidista on selkeää hyötyä varhaista ja lievää Alzheimerin tautia sairastaville.

OSTA HUIPPUEDULLISESTI VERKOSTA!

Osta kerralla enemmän ja **säästä jopa 28%** (vrt. 4 x 125 ml pakkauskoko) Markkinoiden halvin kappalehinta!* (Verkkokauppahintavertailu 6.3.2018)

OSTA
24 PULLOA
SÄÄSTÄ 15%
76,-
(3,17/kpl)
Norm. 89,40

OSTA
48 PULLOA
SÄÄSTÄ 24%
135,-
(2,82/kpl)
Norm. 178,80

OSTA
96 PULLOA
SÄÄSTÄ 28%*
259,-
(2,70/kpl)
Norm. 357,60

apteekkiverkkokauppa.fi



NOPEASTI - HELPOSTI



Kuvassa vasemmalta: Sari, Virpi ja Nina. Petra pääsi kuvaan mukaan pahvisena, koska oli kuvanottohetkellä opintovapaalla.

Muistiluotsin terveiset

Maaliskuun alusta olen saanut jälleen olla osana Suomen parasta, kun kolmen ja puolen vuoden jälkeen liityin osaksi yhdistyksen työntekijäporukkaa. Mahtavia jälleennäkemisiä, ja upeita uusia kohtaamisia. Tähän porukkaan on helppo tulla ja olla, kiitos siitä.

Näitä terveisiä kirjoittaessa, kevät on pitkällä. Kevät on antanut meille jo lupauksen lämmöstä ja auringosta, mutta kuten tänä aamuna, antanut pakkasella vielä pienen muistutuksen menneestä talvesta. Kohti kesää kuitenkin mennään ja kohta on jo toimintaa täynnä oleva syksy käsillä.

Tämä vuosi on yhdistyksen 30-vuotisjuhlavuosi ja osaltaan nostaa yhdistyksen historian meille muistutuksena mistä on lähdetty ja missä ollaan nyt. Historiassa ovat meidän juuret, jotka ovat mahdollistaneet sen kasvun jota on vahvasti järjestöinä tehty vuosien saatossa.

Muistiluotsin juuret ovat syvällä valtakunnallisessa yhdistyskentässä, mutta isomman alkupotkaisun saimme vuonna 2008 kun Muistiluotsi-toiminta starttasi kehittämissä hankkeena. Muistiluotsissa aloitti kaksi työntekijää, nyt meitä on neljä. Vuodet ovat vieneet toimin-

Projektit

taa eteenpäin niin alueellisesti kuin valtakunnallisesti huikein askelin. Muistiliitto koordinoi toimintaa ja työllään vie eteenpäin valtakunnallisesti työtämme, me alueellisesti teemme työtä sen eteen, että alueen muistisairailta ja omaisilla on mahdollisuus tietoon, vertaistukeen ja virkistykseen. Työllämme pyrimme myös tuomaan esille muistisairaiden ja omaisten ääntä niin kansalaisten kuin päättäjienkin tasolla sekä tarjoamme vapaaehtoisille mahdollisuuden osallistua ja toimia parissamme. Vuoden 2017 lukuina voi mainita mm., että 1800 asiakasta on saanut neuvontaa ja tukea kasvokkain ja puhelimitse, on järjestetty 77

luentoa ja tapahtumaa ja vertaisryhmätapaamisia on ollut yhteensä 398 ja ryhmiä 27 kpl.

Juhlavuotena on syytä olla erityisen kiitollinen siitä kehityksestä mitä olemme yhteistyöllä saaneet aikaan. Tulevaisuutta emme voi ennustaa, mutta työllämme voimme näyttää sen tarpeellisuuden. Ennen kaikkea kiitos kuuluu kaikille vuosien varrella mukana olleille rohkeille ihmisille: muistisairaille, omaisille, vapaaehtoisille, yhteistyökumppaneille ja yhdistyksen luottamushenkilöille. Muistiluotsin tie jatkuu ja kehittyy.

Muistiluotsiväen puolesta Virpi



APILA

APTEEKKI

Tervetuloa!

Terveiden puolesta asiakkaan parhaaksi.

Apila Apteekki • Prismakeskus Laune • Palvelemme:

ma - pe 8.30 - 19, la 8.30 - 15, su 12 - 16

Puh. 03 876 220 • www.apilaapteekki.fi •

Hankkeen loppusuoralla tyytyväisin mielin!

Aivotreenit-hankkeessa elollään jo viimeistä hankevuotta. Toiminta on ollut kevätkaudella 2018 yhtä vauhdikasta kuten aiemminkin. On mm. ohjattu ryhmiä, koulutettu vapaaehtoisia sekä ammattilaisia, tehty vähän lisätehtäviä ja järjestelty verkostopäiviä. Aivoviikolla keskityimme muistuttelemaan ihmisiä aivojen huoltamisen tärkeydestä ja laajensimme aivoterveysaiheen koskemaan ryhmiä koko kuukauden ajan mm. aivoterveystehtävien ja joogan kautta. Loppukeväästä otettiin ohjelmistoon joogatunnit ja niitä on tarkoitus jatkaa syyskaudellakin.

Kolmantena hankevuotena raioittaja kerää tietoa toiminnan vaikuttavuudesta ja me kokosimme tätä väliraporttia varten tilastoja sekä palautetta pitkään ja hartaasti. Hankkeen kahtena ensimmäisenä vuotena tilastoitujia Ahaa! -ryhmiä on ollut Suomessa 77 kappaletta ja osallistujia ryhmissä 753 henkilöä. Vapaaehtoisia aivotreeniohjaajia ja ammattilaisia on koulutettu yhteensä 222, sattumalta molempia sama määrä, 111! Nämä on huikean hienot luvut, varsinkin kun huomioi, että koulutukset ja ryhmätoiminta alkoivat todenteolla vasta toisena hankevuotena ja ryhmä- ja osal-

listujaluvuissa on vain pieni osa ammattilaisten ohjaamista ryhmistä. Positiivisen palautteen määrä on ylittänyt meidät, vaikka toki tiesimme, että tarpeellista aihetta pääsimme työstämään. Voi siis hyvillä mielin alkaa kirjoitella hakemusta jatkoa ajatellen. Meidän toiveenamme on, että ensi vuonna Ahaa! -mallin levittäminen jatkuu Ak-toimintana eli jatkorahoitusta haetaan.

Yhdistyksen 30-vuotisjuhlavuonna on hyvä palata myös Aivotreenien ”historiaan”. Vaikka hankkeen varsinainen historia ei ole järin pitkä, vain muutaman vuoden mittainen, niin hankkeen juuret ulottuvat sentään useamman vuoden taakse. Kaikkihan alkoi jo vuonna 2010 LaaVa (Laatua varhain sairastuneille) -hankkeen aikana. Silloin työikäisenä muistisairauteen sairastuneiden ryhmäläiset alkoivat kysellä, että mitenkä he voisivat itse kuntouttaa itseään? Mikä toiminta olisi sellaista, että he voisivat itse aktiivisesti toimia sairastumista hidastuen, itse itseään hoitaen? Tähän silloinen projektivastaava Virpi Veijanen löysi ratkaisuksi Instrumental Enrichment (IE) -kognitiivisten taitojen kuntoutusmenetelmän. Tästä yhdestä kokeilusta sai alkunsa



PääOma-hanke, jonka kautta kognitiivisten taitojen ryhmätoiminnan malli levisi Suomessa mm. muihin muistiyhdistyksiin. PääOman hienoja tuloksia jatkamaan keksittiin Aivotreenit! -hanke, jossa siis kehitettiin IE-menetelmän pohjalta oma materiaali, meidän Ahaa!.

Hurjan hienoja juttuja on tehty ja tapahtunut. Mitään näin hienoa ei olisi aikaansaatu ilman loistavia yhteistyökumppaneita, vapaaehtoisia, ammattilaisia ja ihania asiakkaita, jotka ryhmissä ovat toimineet ”koekaniineina” ja vuodesta toiseen kokeilleet ennakkoloolottomasti uusia tehtäviä ja jalostaneet ideoita kanssamme. Yhteistyökumppaneista isoin kiitos kuuluu meidän asiantuntijalle, Nilivaaran Päiville, joka on ottanut muistialan osaksi omaan toimintaansa, vaikka opetuspuolellakin vientiä riittää niin, että hitaampia hirvittää. Ahaa! ei myöskään olisi tämännäköinen ilman taitavaa graafikkoamme Laura

Mellasta! Hankkeessa on ollut myös hienoa seurata miten paljon meillä Suomessa on vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneita henkilöitä, ihania ihmisiä, jotka haluavat jakaa aikaansa ja osaamistaan toisille! Täydestä sydämeistämme kiitämme kaikkia teitä meidän kanssamme tähän saakka kulkeneita.

Tätä kirjoittaessa syksy ei vielä kolkuttele ovella, mutta suunnitelmissa kuitenkin... Kalenteria täytetään koulutuksilla ja ryhmillä eli täysillä jatketaan loppuun asti. Syksyn isoimpia asioita on tietysti yhdistyksen 30-vuotisjuhlat, joissa näemme toivottavasti teitä runsain joukoin! Juhlien jälkeen pääsemekin marras-joulukuussa jännittämään STEAN rahoituspäätöksiä. Pistetään kaikki joukolla peukut pystyyn Ahaa!n jatkorahoituksen puolesta!

Iloa ja valoa kesään sekä syyskaudelle toivottelevat Elisa ja Elina



UUSI PAIKKA! MARKKINAPÄIVIEN MUISTIKAHVILA LAHTI

Tuttu MARKKINAPÄIVIEN

markkinakahvitapahtuma siirtyy tilanahtauden
vuoksi uusiin tiloihin syyskuusta 2018.

Tuttujen ihmisten kanssa tavataan tutun
ohjelman äärellä Mieskuoron huoneistossa
Lahdessa, Hämeenkatu 21, sisäpiha.

Yhdistyksen toimisto säilyy vanhassa
osoitteessaan, markkinapäivien kahvit
nautitaan vain isommissa tiloissa.

Tilaisuus alkaa kahvitarjoilulla klo 12.30-13
ja klo 13 eteenpäin pientä ohjelmaa
vaihtuvien teemojen.

Tilaisuus on maksuton. Tervetuloa!



OHJELMA

5.9.2018
klo 12.30-14.00
Muistiystävälliset
teot

3.10.2018
klo 12.30-14.00
Yhdessä tekemistä jo
30v.

7.11.2018
klo 12.30-14.00
Piristystä pimeyteen

5.12.2018
klo 12.30-14.00
Pikkujoululua

Markkinakahvi-
emäntänä:
Iris Vavuli
Markkinakahvi-
isäntä:
Antero Vavuli
Markkinakahvi-
tirehtööri
Jouko Alho

ALUEELLISET MUISTIKAHVILAT SYKSYLLÄ 2018

Kaikille muisti- ja aivoterveysasioista kiinnostuneille avoin kohtaamispaikka
Heinolassa, Hämeenkoskella, Iitissä, Kärkölässä ja Orimattilassa. Tarjolla on
kahvia ja tietoa. Syksyn teemoja ovat: Muistiystävällisiä tekoja (syyskuu),
Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry 30 vuotta (lokakuu), Pirteyttä pimeyteen
(marraskuu) ja Joulukuu (joulukuu). Tarkemmat paikat ja ajankohdat löydät alta.
Ei ennakkoilmoittautumista. Tervetuloa virkistymään!



Lisätietoja Nina Reimari p.044-504 3030



Heinola (Asukastupa, Koulukatu 18)
maanantai 3.9., 1.10., 5.11. ja 3.12. klo 13.00 - 14.30

Hämeenkoski (Paikka varmistuu myöhemmin)
torstai 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12. klo 13.30 - 15.00 Iitti
(Palvelukeskus Koivulehto, Jussintie 5)
tiistai 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 13.30 - 15.00

Kärkölä (Kylis, Hähkäniementie 8, Järvelä)
torstai 6.9., 4.10., 8.11. ja 13.12. klo 10.00 - 11.30



Orimattila (Järjestötupa, Rantakatu 2)
tiistai 6.11. ja 4.12. klo 10.00 - 11.30



HUOMIO!



K-Supermarket Okeroissa useamman vuoden toiminut **Ainon Tupa muuttaa**. Uusi ikäihmisten
kokoontumispaikka tulee sijaitsemaan **Hennalan Päämajalla (ent. Sotilaskoti), Hennalankatu 257**
Lahti. Avajaiset tullaan pitämään alkusyksystä, joten seuraathan tiedotuksia [www-sivuillamme](http://www.sivuillamme),
Facebookissa tai kysy suoraan toimistolta (Nina p. 044-504 3030)! Tervetuloa uudet ja vanhat
"ainontupalaiset"!

Päijät-Hämeen muistiyhdistys ry 1988–2018

11 puheenjohtajaa

5 toimitilaa

18 palkattua
työntekijää

12 toiminta-alueita
(kunnat)

7 kehittämishanketta
(1997–2018 RAY/STEA)

6 työntekijää
(tilanne 4/18)

Noin 2000 tapahtumaa

Yli 100 retkikohdetta

Yli 300 vapaaehtoista

630 jäsentä
(tilanne 4/18)

10 jäsenmaksu
1997 (€)

63 vapaaehtoista
(tilanne 4/18)

20 jäsenmaksu
2018 (€)

Päijät-Hämeen muistiyhdistyksen historiaa 1988–2018

Nimiä ja paikkoja vuosien varrelta...

Toimitilat Lahdessa

- Laaksokatu 17 (Wanha Herra) 1997-2006
- Aleksanterinkatu 9 (Tuomitilo) 2006-2009
- Hämeenkatu 9 (Maakuntatalo) 2009-2012
- Vapaudenkatu 8 2012-2016
- Hämeenkatu 5 (ESS-talo) 2016-

Alussa yhdistyksen kokoontumispaikkana oli hallituksen jäsenten kodit. Kotitapaamisten jälkeen kokoonnuttiin Harjulan settlementin saunaosaston pukuhuoneessa.

Kehittämishankkeet

- 1997-2002 Dementianeuvonta-projekti
- 2003-2007 Muistineuvola-projekti
- 2006- 2008 Varhain sairastuneiden tukiprojekti-Varsat
- 2009-2011 Laatusa varhain sairastuneille projekti – Laava
- 2008-2011 Muistiluotsi asiantuntija-tukikeskus -kehittämishanke
- 2011- Muistiluotsi asiantuntija-tukikeskus
- 2012-2015 PääOma -hanke
- 2016-2018 Aivotreenit -hanke

Palkatut työntekijät vuonna 2018

Muistiluotsi

- Virpi Veijanen
- Nina Reimari
- Petra Behm
- Sari Sutela

Aivotreenit -hanke

- Elisa Ahonen
- Elina Taipale

Retkikohteita mm.

- Marttilan tila Kalkkisissa
- Tukholma
- Huovilan puisto (Kärkölä)

- Saaren Joulumaa
- Ideapark (Lempäälä)
- Kauppakeskus Jumbo (Vantaa)
- Vääksey
- Pärnu
- Helsinki
- Lapakisto
- Loviisa
- Evo
- Porvoo
- Repovesi
- Hämeenlinna
- Hyvinkää
- Heinola
- Kouvola
- Vihdin Hopeaniemi
- Retki Vesijärven ympäri
- Riihimäki

Tapahtumia mm.

- Muistikiertue 2007/2008
- Muisti-iltamia
- Muistipäiviä Harjussa
- Tuomasmessuja Ristinkirkossa
- Muistitanssit
- Omaishoitajien ensiapukurssi
- Ruokakurssi miesomaishoitajille
- Aivoterveysiltapäivä
- Avoimet ovet
- Tapanilan ulkoilupäivä
- Muistilangat laulaa -konsertit
- Tanssit Aavehallilla

- Kiertue ABC-huoltoasemilla
- Muistijälkiä metsäpolulla -näyttely
- Sinivalkoiset kasvot-näyttely
- Liiku muistisi hyväksi -tapahtuma
- Korukurssi
- Betonityökurssi
- Naistenilta
- Miestenilta
- Aivoterveydeksi!-messut

Yleistä vuosien varrelta...

1990 vuoden tavoitteena oli yhteistyötoiminta sellaisten yhteisöjen ja järjestöjen kanssa alueella, joilla oli samansuuntaisia tavoitteita toiminnassaan. Tiedotustoimintana mentitiin informatiivista julkaisua dementiapotilaita hoitaville omaisille. Vuonna 1990 Yhteisvastuukeräyksen Lahteen jäävä keräystuotto luovutettiin yhdistyksen toiminnan tukemiseen. Summa oli n. 25000 markkaa.

Alkuvuosina toimintaan kuuluivat erilaiset vierailut alueen dementia-koteihin, joita tehtiin hallituksen ja jäsenistön kanssa.

Vuonna 1995 toimintasuunnitelmasa tavoitteena oli saada 16 uutta jäsentä vuoden aikana.

Vuonna 1997 jäsenmaksu oli 60 mk (n. 10 €)

Lokakuussa 1996 pidettiin Diakoniatstituutin auditoriossa luento ”Miksi muisti menee, tulee dementia”.

Muistike-jäsenlehti syntyi harjoitustyönä, kun opiskelija teki opintoihin liittyvää työharjoittelua yhdistyksen toimistossa. Opiskelija jatkoi vapaaehtoisena tiedottajana lehdessä.

Vuonna 2000 yhdistys voitti liiton jäsenhankintakilpailun, 12 % kasvu jäsenmäärässä vuoden aikana.

Ensimmäisen palkatun työntekijän tullessa yhdistykseen, pidettiin alueella luentoja, joiden aiheina oli mm.: dementiahoitoa, muistihäiriöt ja dementia, dementoituneen kohtaaminen sekä ajatuksia dementoituneen omaiselle. Kuuntelijat olivat antaneet positiivista palautetta siitä, että he saivat esittää kysymyksiään mieltään askarruttavista muis-

tihäiriöihin ja dementiaan liittyvistä asioista sekä keskustella dementia tuomista ongelmista.

Yhdistyksen 10-vuotisjuhlia vietettiin mm. hallituksen väellä juoden kahvit voileivän ja makean leivonnaisen kera.

Yhdistyksellä oli dementiahoitoa, myöhemmin kuntoutusohjaaja nimikkeellä työskentelevä asiantuntija erikoissairaanhoidossa, Päijät-Hämeen keskussairaalassa ostopalveluna.

Vuonna 2000 yhdistyksen tavoitteena oli tehostaa toimintaansa ja tiedottaa toiminnastaan lisätäkseen aktiivisten jäsentensä määrää. Lisäksi pyrittiin lisäämään yhteistyötä lähialueen vastaavien yhdistysten kanssa. Toimintana suunniteltiin omaisten iltoja, joissa oli asiantuntijaluennoitsija sekä virkistystoimintaa jäsenistölle.

Tiedot on koottu mm. hallitusten pöytäkirjoista ja jäsentiedotteista.

Tekijät: Virpi Veijanen ja Petra Behm

Muistiystävälliset teot

Muistiviikkoa vietetään tänä vuonna valtakunnallisesti teemalla

”Muistiystävällisiä tekoja”.

Tänä vuonna Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry täyttää myös 30 vuotta.

Haastamme alueen ihmiset toteuttamaan muistiystävällisiä tekoja arjessaan.

Keräämme ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita auttamaan muistisairasta, toteuttamaan oman arkisen unelman; ehkä päästä kävelyllä luontoon, kuunnella lempimusiikkia tai nähdä lasten leikkimistä lähipuistossa. Halukkuudestaan osallistua toteuttamaan em. arkista unelmaa, voi ilmoittautua yhdistyksen toimistolle.

Unelmien toteuttajien lisäksi, haastamme alueen yrityksiä, yhteisöjä ja henkilöitä tekemään arjessaan valintoja, jotka ottavat huomioon aivoterveysten, muistisairaana tai omaisen näkökulman toiminnassaan. Otamme vastaan teoista dokumentteja sähköpostitse, puhelimitse, kirjeitse, kuvin, sanoin tai muilla keinoin.

Koostamme yhdistyksemme 30- vuotisjuhlaan näyttelyn muistiystävällisten tekojen kokonaisuudesta.

Palkitsemme lisäksi muistiviikolla alueella toimivan toimijan/henkilön, joka on erityisesti liikuttanut muistiystävällisellä teollaan. Muistiystävällisen teon valitsee Päijät-Hämeen Muistiaktiivit. Muistiystävällisen teon palkinnon voi voittaa esimerkiksi:

- **Yhteiskoti**, jossa on erinomaisesti huomioitu muistisairaiden ihmisten erityistarpeet.
- **Henkilö**, joka on rohkeasti ottanut kantaa muistisairaiden asioihin kunnassaan.
- **Päättäjät**, joka ajaa järjestelmällisesti muistisairaiden asiaa esimerkiksi kunnanvaltuustossa.
 - **Omaishoitaja**, joka jaksaa aina ilostuttaa muita vertaisryhmäläisiä.
- **Muistisairas**, joka omin kasvoin puhuu sairaudestaan esimerkiksi yhdistyksen tilaisuuksissa.
 - **Työyhteisö**, joka on edistyneesti huomioinut kognitiivisen ergonomian.
- **Kauppia**, joka on tehnyt järjestelyjä kaupassaan niin, että siellä on muistisairaiden helppo asioida.
 - **Yhteistyökumppani**, joka on sitkeästi nostonut omassa toiminnassaan esille muistiasiaa.

Kampanja-aika on voimassa 1.5.-9.9.2018, tällä ajalla voi ilmoittautua muistisairaana arkiunelman toteuttajaksi tai toteuttaa omissa arjessaan muistiystävällisen teon.

Lisätietoja kampanjasta, unelmantoteuttajaksi ilmoittautumiset sekä dokumentit toteutetuista teoista:

Virpi Veijanen, puh. 044-7410038, virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry

Hämeenkatu 5 A 4

15110 Lahti

www.ph-muistiyhdistys.fi



**KOTISAIRAANHOITO,
KOTIHOITO, FYSIOTERAPIA,
GERONOMINPALVELUT, MUISTIHOITAJAN
PALVELUT, OMAISHOITAJAN SIJAISTAMINEN**

044 275 4745

**Kauppakeskus Syke 2 krs.
Kauppakatu 18, 15140 Lahti
www.tippaiita.fi**

YKSITYINEN TERVEYSASEMA
PUNOS
www.terveysasemapunos.fi

Tämän puheen on pitänyt hallituksen jäsenemme Heikki Salomaa yhdistyksen 15-vuotisjuhlassa. Puhe on muokattu vastaamaan 25.5.18 voimaan astunutta tietosuojalakia ja puheessa esiintyneet henkilöiden nimet on poistettu..

Arvoisa juhlaväki! Hyvät naiset ja herrat!

Minun nimeni on Heikki Salomaa, olen kuulunut Päijät-Hämeen Dementiayhdistyksen hallitukseen yli 13 vuotta ja aion nyt hiukan muistella menneitä. Olen ammatiltani lääkäri.

Päijät-Hämeen Dementiayhdistys ry perustettiin 8.10.1988 Lahden Diakoniaopistolla. Kokoonkutsujana ja koko asian priimus moottorina toimi Lahtelainen ylihoitaja, ja hänet valittiin myös yhdistyksen ensimmäiseksi puheenjohtajaksi. Muina perustajajäseninä olivat sosiaaliviraston päällikkö, diakonissa, kaupunginsairaalan osastolääkärit, vanhainkodin johtaja, diakoniaopiston rehtori, emäntä ja omaishoitaja sekä johtava hoitaja.

Perustamista edelsi prosessi, joka lähti käyntiin Lahden kaupunginsairaalan sisätautien osastoilta. Siellä oli hoidettavana vuodeosastoilla ja intervallipaikoilla huonomuistisia vanhuk-
sia, joiden omaiset olivat aivan ymmällään näiden omituisesta käytöksestä ja sekavuudesta. Heillä oli valtava tiedon ja tuke-
misen tarve. Tämä sai lahtelaisen ylihoitajan pohtimaan, mi-
ten siihen voisi vastata, paremmin kuin sairaalan osasto-olo-
suhteissa pystyi. Helsingin Alzheimer-yhdistys oli juuri silloin
muuttunut Keskusliitoksi ja sieltä edustaja antoivat neuvoja ja
kehottivat perustamaan yhdistyksen dementiaa sairastavien ja
heidän omaistensa tukemiseksi ja auttamiseksi.

Lopullinen vinkki tuli seinäjokelaiselta ylihoitajalta, sinne oli
jo perustettu dementiayhdistys. Alkoi valtava innostus, perus-
tetaan Päijät-Hämeeseen oma dementiayhdistys. Mukaan lähti
aktiivisia omaisia, hoitohenkilökuntaa, lääkäreitä, sosiaalipuo-
len ammattilaisia. Erityisesti omaiset olivat innoissaan, tämä
oli juuri sitä mitä he olivat toivoneet. Yhdistyksen toimintaa
lähdettiin kehittämään nimenomaan omaisten tarpeiden mu-
kaan Alkuvaiheessa omaisten illat ja vertaisryhmät, missä joku
yhdistyksen asiantuntija oli mukana, olivat hyvin suosittuja.

Nämä tilaisuudet olivat myös ammattilaisille antoisia ja opet-
tavaisia. Monikaan ei ollut tiennyt tai ymmärtänyt mitä on olla
24 tuntia vuorokaudessa dementiaa sairastavan kanssa. Min-
kälaista jaksamista, kekseliäisyyttä ja järjestelyjä vaati selviä-
minen arjen rutiineista. Kuinka vuosikymmenet hyvin passat-
tu mies vaimon dementoitumisen myötä joutui opettelemaan
kaiken alusta puuronkeittoa myöten. Oppi nukkumaan naru
omasta varpaasta vaimon varpaaseen. Opittiin puolin ja toi-
sin. Tilaisuudet olivat myös hyvin kodikkaita, sillä useilla oli
se hoidettava mukanaan, kun muutakaan vaihtoehtoa ei ollut.
Myöhemmin vuosina järjestettiin laajempia yleisö- ja koulu-
tustilaisuuksia, vertaisryhmiä, sopeutumisvalmennusta, vir-
kistystä, retkiä, juhlia jne.

Alussa yhdistyksen taloudellinen tilanne oli nolla, kokouk-
sia pidettiin hallituksen jäsenten järjestämissä tiloissa milloin
missäkin. Kahvit keitettiin omista paketeista. Sitten Harjulan
setlementin pastori järjesti yhdistykselle pysyvän ja maksut-
toman kokoustilan Harjulan palvelukeskuksen saunan tilavas-
ta takahuoneesta. Kiitos siitä vieläkin. Se oli yhdistyksen ko-
ti vuoteen -97 asti, jolloin muutettiin nykyiseen osoitteeseen
Laaksokatu 17, Lahden vanhusten asuntosäätiön palvelukes-
kus Wanhaan Herraan.

Yhdistyksen talouden kannalta ratkaisevin vuosi oli 1990, tällöin Lahden ev.lut. seurakunnat lahjoittivat sen vuoden yhteisvastuukeräyksen tuloksen 25 158 markkaa 57 penniä ja Hollolan rovastikunta 4 250 markkaa 70 penniä yhdistyksen toiminnan tukemiseen. Lahjoituksia tuli jonkin verran muualtakin, mm. 10 000 markkaa Salpausselän Lions-klubilta. Kiitos näistä. Lisäkään ei olisi pahitteeksi. Rahastonhoitajalla on pankkisiirtoja mukanaan.

Yhdistyksemme perustettiin 8.10.1988, viisi päivää myöhemmin 13.10. liityimme Alzheimer-keskusliittoon, saimme pian edustajamme sen hallitukseen. Vuosien varrella olemme saaneet paljon apua keskusliitolta, mutta omalta osaltamme olemme myös tukeneet keskusliittoa sen vaikeissa kasvun vaiheissa. Jäsenjärjestöjen kenttä on auttanut keskusliittoa saavuttamaan valtakunnallista näkyvyyttä. Yhdistyksemme onnittelee Alzheimer-keskusliittoa sen 15 vuotisen toiminnan johdosta.

Dementiayhdistyksen toistaiseksi suurin projekti on ollut dementia-neuvonnan käynnistäminen Päijät-Hämeen sairaanhoitopiirin alueella. Raha-automaattiyhdistys myönsi -97 yhdistykselle varat viideksi vuodeksi projektiin. Ensimmäinen dementia-neuvoja oli sairaanhoitaja, kuten myös nykyinenkin. Hän toimii Päijät-Hämeen keskussairaalan neurologian yksikössä sairaanhoitopiirin rahoituksella.

Dementia-neuvojan työ on uraa uurtavaa, sen myötä opittiin ymmärtämään sosiaalisen tuen suunnaton tarve, alettiin nähdä perhe ja ihminen, tukemaan kotona pärjäämistä aivan uudella lailla. Aikaisemmin potilas ja omainen olivat saaneet diagnoosin ja tiedon taudin surkeasta ennusteesta, eikä yleensä muuta. He jäivät ahdistuneena ja häpeille odottamaan mitä tuleman pitää. Neuvonnan ansiosta asenteet ovat muuttuneet,

mm. suuri epäluulo kolmatta sektoria kohtaan on hälventynyt. Yksityissektorin tutkimus- ja hoitomahdollisuuksia osataan käyttää paremmin hyväksi. Neuvojalla on ollut merkittävä koulutustehtävä sairaanhoitopiirin kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan keskuudessa.

Kuluneen 15 vuoden aikana dementiapotilaiden määrä Päijät-Hämeessä on lähes kaksinkertaistunut. Tätä ei voi lukea yhdistyksemme ansioksi tai syyksi, vaan se johtuu, että dementia liittyy voimakkaasti korkeaan ikään ja eliniän jatkuvasti noustessa yhä useammat ehtivät sairastua dementiaan. Yhdistyksemme on osaltaan vaikuttanut siihen, että dementia on kuluneiden vuosien aikana muuttunut ”kunnialliseksi” sairaudeksi, muiden sairauksien joukkoon. Sitä ei enää tarvitse peitellä tai hävetä. Sitä voidaan tutkia ja hoitaa, omaisia voidaan tukea aivan eri lailla kuin ennen. Seuraavan 20 vuoden aikana muistihäiriöisten määrä tulee kuitenkin, valitettavasti jälleen kaksinkertaistumaan. Ja tähän on varauduttava.

Täällä paikalla yhdistyksemme perustaja ja ensimmäinen puheenjohtaja, silloinen ylihoitaja, nousisitko ylös. Hänen ansiostaan olemme täällä tänään.

Minulle henkilökohtaisesti on monta näkökulmaa dementiaan, saan siitä leipäni, olen Lahden Diakonialaitoksen ylilääkäri, se on harrastukseni dementiayhdistyksen puitteissa, 85-vuotias äitini sairastaa vaskulaarista dementiaa ja asuu dementiakodissa Helsingissä, jään odottelemaan sitä neljättä näkökulmaa, milloin en tiedä mitä lusikalla tehdä.

*Puhe: Heikki Salomaa,
yhdistyksen 15 vuotisjuhlassa, vuonna 2003*

Muistiyhdistyksen toiminta asiakkaan näkökulmasta

Juteltiin yhdistyksen pitkäaikaisten asiakkaiden kanssa Muistiyhdistyksen toiminnasta ja sen merkityksestä. Seija Mäkelä, Veikko Lind ja Jouko Alho ovat olleet toiminnassa mukana jo useita vuosia. Heillä on kokemusta monenlaisesta toiminnasta aina Käsityökertuista Taikajengiin ja

kaikesta siltä väliltä. Toimitilatkin on ehtinyt vaihtua jo moneen kertaan, mutta se ei ole menoa haitannut.

Parasta toiminnassa on kaikkien kolmen mielestä ollut monipuolisuus ja yhteisöllisyyden tunne. Toiminta on kokonaisvaltaista ja kaikille löytyy sopivaa tekemistä. Kynys tulla toimintaan mukaan on ollut matala. Itsestä on löytynyt uusia puolia, kun on rohkeasti heittäytynyt mukaan ja uskaltanut kokeilla erilaisia asioita. Jouko kertoo huomanneensa, että osaa laulaakin, kun on lähtenyt ennakkoluulottomasti mukaan Muistilangat-kuoroon. Siinä on kansakouluaikaiset kokemukset jätetty omaan arvoonsa. Veikon kohokohta on vuosien varrella ollut limusiinikyty Heinolaan. Sellainen ryhmän kevätretki oli tullut täytenä yllätyksenä. Erityisesti kaikki retket ovat jääneet mieleen, on käyty ris-

Oodi Muistiyhdistykselle

Ovia olen avannut monta, mutta en mitään näin verratonta.

*Mukavat on jutut,
löytyi heti uudet tutut,
jatkuu samat jutut.*

*Mukana on myös vanhat tutut,
no heilläkin on samat jutut.*

- Jokke -

teilyllä niin Ruotsissa kuin Vesijärvelläkin. Niitä on mukava muistella vielä vuosien päästäkin ryhmäläisten kanssa. Kaikenlaisessa on oltu mukana ja se on ollut täyttä elämää, kiteyttää Jouko. Seija kertoo, että ryhmän mukana on uskaltanut kokeilla erilaisia asioita, joita tuskin muuten olisi tullut tehtyä. Ohjelmassa on ollut ainakin käsitöitä, joogaa, curlingia, keilausta ja aivotreeniä. Ryhmiin tulo ei ole pakko-pullaa, aina on hyväntuulisena lähtenyt kotiin. Ryhmät ovat iloisia ja tärkeintä on yhdessä tekeminen ja kokeminen.

Yhdistyksessä on saanut myös tietoa muistisairauteen ja aivoterveysten liittyvistä asioista sekä vinkkejä arjen pieniin pulmiin. Vertais-tuki on antanut voimaa ja tukenut arjen selviytymisessä. On saanut huomata, että elämä voi jatkua aktiivisena sairaudesta huolimatta omissa voimavarojen mukaan.

Seija, Veikko ja Jouko lähettävät terveisiä kaikille, jotka miettivät lähtisivätkö mukaan Muistiyhdistyksen toimintaan; Anna itsellesi mahdollisuus, kokeile yhdistyksen toimintaa. Tule ensin vaikka markkinakahveille, jotka ovat aina kuun ensimmäinen keskiviikko klo 12.30–14.00 (paitsi ei heinä- ja elokuussa). Siellä saat tietoa erilaisista ajankohtaisista



Ryhmässä on voimaa, tuumivat Seija, Veikko ja Jouko

asioista ja pullakahvit nautitaan hyvässä seurassa. Tule yksin tai kaverin kanssa. Liikkeellä kannattaa olla ajoissa, vielä kun on toimintakykyinen. Toiminta on taikasana!

Elina Taipale

Tulevaisuuteen kurkistus Rysänperältä

Rysänperän Rosina asuu Hollolassa, Rysänperällä pienessä kodassa. Hän on rauhaa ja seikkailuja rakastavan perheensä kuopus. Perhe ei tosin ole aivan tavallinen perhe... Rosinan äiti on nimittäin Martta ja hänen isänsä on Hollo – ainakin hollolalaisille tarinoiden tuntijoille tutut jättiläiset. Hollon ja Martan suku on melkoisen laaja, ja sisaruksiakin Rosinalla on paljon. Rosina on aito jättiläinen, vaikkakin on kuopuksena jäänyt pienikokoiseksi sisaruksiinsa nähden. Jos ei tietäisi, niin häntä olisi vaikea erottaa ihmisestä. Hän on jättiläisten tapaan pitkäikäinen, tällä hetkellä taitaa olla noin 500-vuotias, mutta näyttää kyllä nuoremmalta. Tai ainakin niin hänelle sanotaan.

Eräänä hiljaisena kevättalven iltana Rosina istuskeli tapansa mukaan Rysänperällä, lempipaikassaan keinuolissa. Hän oli asettautunut varsin mukavasti kääriytyneenä lämpimään peittoon, ja jalkoja lämmitti tulenkajo. Keväästä oli jo aavis-

tus ilmassakin, mutta päivä oli vielä lyhykäinen. Taisi olla vielä helmi-kuun puolta... Näin hän oli ajatellut viettää aikaansa ainakin toukokuun puoliväliin asti, mutta hänen suunnitelmansa häiriintyi, sillä joku koputti sinnikkäästi kodan ovelle. Rosina odotti, josko koputtelija kyllästyisi ja menisi pois, mutta niin ei tapahtunut. Sitkeä koputtelija vain jatkoi häirintäänsä...

”Rosina, avaa nyt! Ole kiltti... Minä tiedän, että olet siellä! Täällä on Virpi! Avaa nyt!”

”Vai niin... Se on se Muistiyhdistyksen uusin tyttö”, mietti Rosina itsekseen. ”Se ei kyllä luovuta, paras kai vaan avata sille...”

Rosina huokaisi syvään ja purkautui mukavasta pesästään ja avasi ovensa tulijalle. Virpihän se siellä oli, se muistiyhdistyksen tyttö. Rosina katseli tulijaa. Tormakan oloinen likka se oli, vaikka taisi olla aika kiireinen. Ei se usein täällä käynyt. Joskus kesällä toi lapsia uimaan

rantaan, mutta ei se tavallisesti näin aikaisin täällä liikkunut, eikä ainaakaan yksin...

”No, Virpihän se siinä! Tule sisään, mikäs sinut tänne lennätti?”, sanoi Rosina tulijalle.

”Kiitos Rosina. Mikset heti avannut, ulkona on kylmä!” ihmetteli Virpi ja tuli sisään.

”Olin kellarissa, en kuullut.”, tämä vastasi.

”Eihän sulla ole mitään kellarialaa! Sinä asut kodassa” ihmetteli Virpi.

”No älä nyt ystävien kesken pikkuseikoista välitä. Istu tuohon, siinä on lämmin paikka”, sanoi Rosina sovitteluvasti, osoitti keinutuoliaan ja jatkoi: ”Ottaisitko kahvia?”

”Mielelläni, kiitos”, sanoi Virpi.

Rosina laittoi kuparipannun tulille ja etsiskeli pari kuppia lusikat. Kaapista löytyi vielä sopivasti pari korvapuustiakin. Kun tarjoilu oli kahvia vaille valmista, istahutti Rosina jakkaralle vieraansa läheisyyteen. Toinen oli katsellut Rosinan puuhia virkkamatta sanaakaan. Siivusilmällä Rosinakin oli vierastaan tarkkaillut. Yhtä topakkahan se oli kuin ennenkin, mutta vaikutti jotenkin siltä, että häntä painoi jokin huoli... Ja niin salaa oli tullut, illan hämärissä...

”Mitäs sinne Muistiyhdistyksen väelle kuuluu?”, aloitti Rosina uteliaana ja lisäsi: ”Minä kovasti tykkään teidän väestä, niin iloisia ja mukavia ihmisiä kaikki. Käyn aina tervehtimässä heitä silloin kun he täälläpäin kokoontuvat.”

”No hyvinhän meillä asiat ovat”, sanoi Virpi ja jatkoi: ”Siihen tämä minun asianikin vähän liittyy... Meillä on tänä vuonna isot juhlat.”

”Juhlat! No sehän on hieno uutinen! Mitä te nyt juhlitte? Aina kun minä teitä näen niin teillä on grillijuhlat, mutta onko teillä muitakin juhlia?”, kysyi Rosina.

”Muistiyhdistys täyttää 30 vuotta tänä vuonna”, sanoi Virpi ja jatkoi: ”Se on pitkä aika, ainakin ihmisen elämässä.”



”Rysänperän Rosina”

”Niin se taitaa teille ihmisille tosiaan olla”, totesi Rosina. ”Tarvitsetko apua juhlien suunnittelussa?”

”Ei nyt niinkään... meillä on juhlatoimikunta, se puoli kyllä hoituu, mutta...”, jatkoi Virpi ja vaikenen äkisti.

”No sittenhän asia on hyvässä mallissa, mutta mikä se mutta sitten oli?”, kysyi Rosina, ”Vaivaako sinua joku muu asia? Kuule, minä olen sinun ystäväsi, eihän meillä ole salaisuuksia! Kerro nyt mikä sinua painaa.”

Virpi katseli kahvikuppiinsa aivan kuin vastaus löytyisi sieltä ja sanoi sitten kuiskaten: ”Minä haluaisin tietää mitä seuraavan 30 vuoden aikana tapahtuu”. ”Mutta minä en tiedä. Haluaisin tietää.”

”Ahaa... vai sellaista...”, sanoi Rosina. ”No äkkiäkös minä kahvinporoista vähän katson... kun kahvi on jo juotu niin porotkin on valmiina.”

”Ellei siitä ole kovasti vaivaa... ja ettet vaan kerro kellekään... Minun ei kai oikein pitäisi tehdä tällaista...”, kiemurteli Virpi.

”Ei ollenkaan, enkä kellekään”, vastasi Rosina iloisesti ja kippasi pannun pohjalta kahvinporot lautalle. ”No niin, katsotaanpas sitten niitä tulevia...”

Molemmat kumartuivat lautasen äärelle... Rosina mutisi jotain käsitämätöntä ja henkäisi ihastuksesta.

”No?”, Virpi kysyi ja henkäisi hänkin, koska oli pidättänyt hengitystä huomaamattaan.

”Tämä näyttää mielenkiintoiselta”, Rosina sanoi ja jatkoi: ”Markkinakahvit näyttäisivät jatkuvan Lahdessa, ja teidän muistikahvilanne täytyy muuttaa suurempiin tiloihin... Toimisto näkyisi pysyvän Hämeenkadun osoitteessa... Nämä kahvinporot ennustavat, että teille tulee kuitenkin edelleen lisätilan tarvetta... Teillä näyttäisi siellä olevan melkoisen hauskaakin”

Paljon muutakin Rosina kertoi, ja lähtiessään Virpi näytti jälleen omalta reippaalta itseltään. Kevättalviseen iltapimeään avautui valokiila, kun Rosina avasi vieraalleen kotinsa oven ja toivotti tälle turvallista kotimatkaa ja Muistiyhdistyksen väelle iloisia juhlia ja tulevia vuosia. Valokiila sulkeutui ja Virpi vihelteli iloista säveltä askeltaessaan kotiin. Hän mietti, miten mukavia asioita Rosina oli kahvinporoista nähnyt, ja mietti että tokkopa sitä kaikkea kannatti uskoa, mutta kumminkin... Kaikki näyttäisi järjestävän hyvin, ja vielä ehtisi lukea nuorimmalle lapselle iltasadunkin.

Nämä tapahtumat merkitsi muistiin Rysänperän Saunatonnttu Solina



Kotihoitopalvelut

Sairaanhoitaja • Turvapuhelin • Oma lääkäri



**Varaa ilmainen
arviointikäynti!**

Kotitalousvähennys - 50 %.
Olemme palvelusetelituottaja.

Soita Kysy 045 136 5303
asiakaspalvelu@aurio.fi

Tule Tutustu

Omenapellontie 7, Lahti
www.aurio.fi

Veräjän arvoitus

Punaisen mökin aitauksessa
on veräjä kaikista somin,
sitä ei usko ken sitä nähnyt
ei ole silmin omin.

Veräjän pielinä kahden puolen
on kaunista koivua kaksi,
niiden pitkät ja tuuheat oksat
tekee sen varjoisaksi.

Hyvä on siinä istuskella
ja juopua kukkien tuoksusta,
kuulla kuin kauniisti lintujen
laulu
sointuu purosen juoksussa.

Moni on veräjään mieltynyt,
ja tahtonut muistoksi piirtää,
vaan ainapa saanut on aikeensa
hän tulevaan kertaan siirtää.

Veräjän ihana haltija ei sitä
kulkijan kuvata anna,
”Vaikka se tuotakin kauniimpi ois,
niin ei sitä näytteille panna.”

Aiheiden etsijäin huo`aten niin
ain` mökiltä poistua pitää,
vaan punaisen veräjän arvoitus
vielä viikkoja mielessä itää.



Tämä runo julkaistiin Päijät-Hämeen Dementiayhdistyksen ensimmäisessä jäsenlehdessä (v.2003). ”Veräjä” nimellä kulkenut lehtiluonnos julkaistiin kuitenkin ”Muistikkeena”.

”No vastaha miekii olin
kolomekymppinen!”



MUISTIVIikon (vk 38) TAPAHTUMAT

AVOIMET OVET

17.9.18 maanantaina klo 14.00 - 17.00
Yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti)
Mahdollisuus tutustua yhdistyksen toimintaan ja tiloihin. Kahvitarjoilu.

YLEISÖLUENNOT:

”AJATTELE AIVOJASI - PIDÄ HUOLTA MUISTISTA ”

Lahti

19.9.18 keskiviikkona klo 17.30 - 18.30 **Lahden aikuiskoulutuskeskuksen auditoriossa** (Kirkkokatu 16). Asiaa muistista ja aivoterveystyöstä. Luennoitsijana on Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijä. Vapaa pääsy.

Heinola

20.9.18 torstaina klo 17 - 18 **Sireniussalissa** (Konsulinkatu 2, Heinola). Asiaa muistista ja aivoterveystyöstä. Luennoitsijana on Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijä. Muistiasioiden infopiste paikalla klo 16 - 18.30. Vapaa pääsy.

Orimattila

20.9.18 torstaina klo 10.30-11.30 **Orimattilan kaupunginkirjastolla** (Lahdentie 65). Asiaa muistista ja aivoterveystyöstä. Luennoitsijana on Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n työntekijä. Vapaa pääsy.

KATUTEMPAUS

21.9.18 perjantaina **Lahden keskusta-alueella** klo 12.00 - 14.00
Muistiyhdistyksen työntekijät jalkautuvat keskustaan muistiystävällisten tekojen hengessä.
Seuraa ilmoitteluamme!

Oheistapahtuma:

MUISTIASIOIDEN INFOPISTE

11.9.18 tiistaina klo 10.00 - 13.00 **Terveyskioskilla** (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros). Tule keskustelemaan muistiin, muistisairauksiin ja aivoterveystyön liittyvistä asioista kanssamme.

TERVETULO A MUKAAN!

SYYSKAUDEN RETKET

KAUDEN AVAJAISET JA GRILLI-ILTA SIIKANIEMESSÄ

22.8.18 keskiviikkona klo 16.00 **Siikaniemen kurssi- ja leirikeskuksen rantasaunalla** (Siikaniementie 210, 16730 Kutajärvi). Ohjelmassa on mm. saunomista, makkaranpaistoa sekä mukavaa yhdessäoloa. Tilaisuus päättyy n. klo 19. Tule paikalle omalla kyydillä tai tiedustele kytymahdollisuutta toimistoilta.

Ilmoittautumiset 20.8. mennessä: Sari Sutela, p. 044 304 3001, sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi

RETKI KORKEASAAREEN

18.9.18 tiistaina. Lähtö Lahdesta Marolankadun pysäkiltä klo 9.00 ja paluu n. klo 16.15. Korkeasaareen nautitaan pienet eväät ennen opastettua kierrosta. Paluumatkalla pysähdymme Järvenpäässä lounaalle.

Hinta: 45 € / hlö (sis. kuljetus, eväät, opastettu kierros Korkeasaareen sekä lounas)

Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 10.9. mennessä

HUOM! 11.9. jälkeen tulevista peruutuksista veloitetaan puolet retken hinnasta.
Nina Reimari, p. 044 504 3030, nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

TEATTERIESITYS: HILJAISTA MUSIIKKIA

8.11.18 torstaina klo 13.00 **Lahden kaupunginteatteri** (Kirkkokatu 14). Liput jaetaan teatterin aulassa klo 12.30. Lars Norénin kirjoittama Hiljaista musiikkia kertoo unohtamisesta, muistamisesta ja ajan suhteellisuudesta. Kyseessä on tyylikäs herkkupala hyvää draamaa arvostavalle teatterin ystävälle.

Hinta: 35 € / hlö (sis. pääsylippu ja väliaikatarjoilu)

Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 5.10. mennessä

HUOM! 8.10. jälkeen tulevista peruutuksista veloitetaan puolet lipun hinnasta.
Nina Reimari, p. 044 504 3030, nina.reimari@ph-muistiyhdistys.fi

RETKI VANTAALLE

12.12.18 keskiviikkona. Lähtö Lahdesta Marolankadun turistipysäkiltä klo 9.00 ja paluu n. klo 17.00. Kohteena **Tiedekeskus Heureka**, jossa nautimme myös lounasta. Vierailukohteena lisäksi **Tammiston Ostospuisto**, jossa on mahdollisuus tehdä ostoksia maahantuojien, valmistajien tai suurten ketjujen supermyymälöissä (mm. Power, Marimekko, Lumene, Havi, Nanso). Paluumatkalla pysähdymme Mäntsälän Juustoportilla, jossa nautimme kahvit. Mahdollisuus tehdä ostoksia, talossa mm. Pentikin Outlet.

Hinta: 40 € / hlö (sis. kuljetus, pääsylippu Heurekaan, lounas ja paluumatkalla kahvit)

Ilmoittautumiset ja maksu toimistolle 14.11. mennessä

HUOM! 15.11. jälkeen tulevista peruutuksista veloitetaan puolet retken hinnasta.
Sari Sutela, p. 044 304 3001, sari.sutela@ph-muistiyhdistys.fi



Heinolan kirjastoautolla

Kevät toi, kevät toi...

... monenlaista mukavaa pitkin kevätkautta. Kävimme esimerkiksi Lahden kaupunginteatterissa tammi-kuussa katsastamassa vaikuttavan Täällä pohjantähden alla -näytelmän (osa 1). Helmikuulla laitettiin tanssijalalla koreasti, kun kävimme Vierumäen Aavehallilla päi-

vätansseissa. Maaliskuussa vietimme Aivoviikkoa mm. kiertämällä maakuntaa kirjastoautojen matkas-
sa Heinolassa, Orimattilassa ja Hartolassa. Elokuvateatteri Kino Iiriksessä meillä oli yksityisnäytös, kun kävimme huhtikuussa viihtymässä Heinähattu, Vilttitossu ja Rubensin



Kino Iiris kuin silloin ennen vanhaan

Jumppaa
Markkinakahveilla



veljekset -elokuvan kera. Lehden mennessä painoon kevään retki-kohteina olivat vielä luvassa päiväretket Hämeenlinnaan (toukokuu) ja Heinolaan (kesäkuu).

Markkinakahvitilaisuuksia järjestettiin jälleen toimistolla tammi-kesäkuun aikana. Tilaisuuksis-

sa puhuttiin mm. aivoterveystä, runoista ja teknologiasta. Kevään viimeiselle kerralle oli vielä luvassa laulubingo Lahden Musiikkiopiston tiloissa. Syksyille on luvassa muutoksia, kun tilaisuus saa uuden nimen (Lahden Markkinapäivän Muistikahvila) ja tapahtumapaikaksi vaihtuu Lahden Mieskuoron juhlasali (Hämeenkatu 21). Markkinakahvilitilaisuutemme ovat olleet niin suosittuja, että siirrymme syyskuus-

ta alkaen suurempiin tiloihin, jotta kaikki halukkaat mahtuvat mukaan. Katso mainos sivulta 12.

Saimme keväällä myös upeita vieraita, kun Sinfonia Lahden jousikvartetti piti kaksi yksityistä pienryhmäkonserttia toimistolla maaliskuussa. Yleisö sai hengittää musiikkia sanan todellisessa merkityksessä. Pieni tila ja soittajien läheisyys teki vuorovaikutuksesta konkreettisen. Yleisö oli haltioissaan konsertin

Runoja markkinakahveilla runonlausuntaa: Maarit Elomaa-Solkio.



Jousikvartetti vierailulla

päätyttyä. Se oli ikimuistoinen elämys!

Aivoviikkoa vietettiin maaliskuussa viikolla 11. Viikon teemanä oli ”Vaali aivojasi”. Haastoimme alueen hoito- ja palveluyksiköitä viettämään Aivoviikkoa asukkaiden kanssa. Teeman mukaisesti aivoja sai huoltaa erilaisten yhdessä olemisen ja tekemisen keinoin. Lahden kaupunginkirjaston auditorios-

sa järjestettiin yleisöluento joogan vaikutuksesta muistiin. Ihana Hanna-Reetta Metsänheimo Kuopiosta toimi luennoitsijana. Muistiasioiden infopisteitä oli Aivoviikon kunniaksi Lahdessa Terveyskioskilla, Lanun aukiolla ja Lahden kaupunginkirjaston aulassa. Järjestimme myös avoimet ovet toimistolla, jossa tarjolla oli muun muassa opastusta intialaiseen päähierontaan ja Aivotreenipa-

Kauden toimintaa



Virpi ja Sari Aivoviikka
mainostamassa Lanun
aukiolla.

Sari harjoitteli
meteorologin hommia
radio- ja tv-museossa.



ja. Myynnissä oli myös aivoja aktiivisia pelejä.

Teimme jälleen yhteistyötä alueen yhteistyökumppaneiden kanssa. Esimerkkeinä tammikuun Vapaaehtoistoiminta tutuksi -tapahtuma Lahden aikuiskoulutuskeskuksessa sekä olimme mukana Yhteispeleillä -hankkeen, Kauppakeskus Sykkeen ja Lahti-Pisteen matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Lisäk-

si lähdimme mukaan "Jos meitä ei olisi" -kampanja, jossa tehdään näkyväksi Päijät-Hämeen yhdistystoimintaa. Kampanja näkyy sosiaalimediasa #josmeitäeioli. Suuret kiitokset kevään eri tapahtumiin osallistuneille, avustajina toimineille vapaaehtoisillemme sekä esiintyjävieraille ja yhteistyökumppaneille!

Petra Behm

Ihminen ikääntyneelle - ihminen omaiselle!

Hoitava.

www.hoitava.fi

044 536 0704

- kotihoito ja kotisairaanhoito
- kotipalvelu ja asiointiapu
- saattajapalvelu
- terveydenedistämistyö
- muistihoidajan palvelut
- elämykset ja harrasteet

Laaja-alaiset
edunvalvonta-, hoito-,
hoiva- ja terveyspalvelut
turvallisesti
ikäntyneiden kotiin!

**Olemme palvelu-
setelituottaja!**

Kun haluat enemmän - ota yhteyttä!

**Ettonet Oy onnittelee
30-vuotiasta
muistiyhdistystä!**

Alzheimerin tauti – edelleen arvoitus

Me kaikki unohtelemme niimiä ja joudumme etsimään tavaroita, eivätkä ne ole merkkejä muistisairaudesta. Mutta silloin pitää huolestua, jos toistuvasti unohdtaa sovittuja tapaamisia, silmälasit löytyvät jääkaapista, ei osaa nimetä kännykkää tai pitää kädessään avaimia ja ihmettelee, mitä niillä tehdään.

Muistisairaus on paljon enemmän kuin muistipulma. Se tarkoittaa oireistoltaan monimuotoista ja etenevää aivosairautta, joka mullistaa sekä sairastuneen että hänen läheistensä elämät. Tavallisin muistisairaus on Alzheimerin tauti.

Muistisairauksia on monenlaisia

Alzheimerin tauti on yleisin demen tia eli laajaa henkisten kykyjen heikentymistä aiheuttava sairaus. Se on harvinainen alle 65-vuotiailla, mutta yleistyy iän myötä. Kaikista etenevää muistisairautta potevista noin 70 prosentilla on Alzheimerin tauti. Muita muistisairauksia ovat esimerkiksi aivoverenkiertosairauden

muistisairaus, Lewyn kappale -tauti, Parkinsonin taudin muistisairaus sekä otsa-ohimolohkorappeumat. Eri muistisairauksille on laadittu diagnostiset kriteerit, ja potilaan oireiden ja muistitutkimuslöydösten perusteella lääkäri asettaa diagnoosin.

Suomessa on jopa 200 000 henkilöä, joilla on lieviä muistin ja muun tiedonkäsittelyn vaikeuksia, ja 100 000 lievän ja 93 000 vähintään keskivaikean demen tian oireista kärsivää. Vuosittain noin 14 500 henkilöä sairastuu muistisairauteen.

Muistisairaus on enemmän kuin muistipulma

Muistisairaus voi ilmetä esimerkiksi keskustelun vaikeutena: keskustelukumppanin on vaikea löytää oikeita sanoja, hän kysyy toistuvasti samoja asioita tai kertoo toistuvasti samat tarinat, lisäksi keskustelu voi poukkoilla epäjohdonmukaisesti aiheesta toiseen. Muistisairas saattaa eksyä tutussakin ympäristössä, koska ei tunnista ja hahmota paikkoja ja reittejä. Myös ajantaju saattaa hei-

ketä eikä muistisairas pysty arvioimaan, onko aikaa kulunut paljon vai vähän tai mitä tarkoittaa tunnin kuluttua.

Pikkuhiljaa ilmaantuu vaikeuksia arkipäivän toiminnoissa, ensin monimutkaisissa toimissa kuten laskujen maksussa ja rahan käsittelyssä tai ruoan valmistamisessa, mutta vähitellen myös päivittäiset perustoiminnot vaikeutuvat, esimerkiksi vaatteiden pukeminen voi olla vaikeaa ja asian- tai säänmukaisten vaatteiden valitseminen hankalaa. Vaikea-asteissa Alzheimerin taudissa sairastunut tarvitsee toisen ihmisen yhtämittaista apua ja valvontaa.

Muistisairauksiin liittyy myös psyykkisiä muutoksia: mieliala saattaa muuttua alakuloiseksi tai vaihdella äkisti. Olo voi olla ahdistunut ja ärtyisä. Voi ilmaantua epäluuloisuutta ja mustasukkaisuutta, toisinaan myös aistiharhoja ja aggressiivisuutta. Toisaalta myös aloitekyvyttömyys tai välinpitämättömyys ovat tavallisia. Muistisairauteen liittyvät muistipulmat ovat erilaisia kuin tavallinen unohtelu. Esimerkiksi lähisukulaisten nimet eivät muistunut mieleen, ei pysty kertomaan, mitä söi aamupalaksi, kenen kanssa puhui puhelimesta tai milloin kävi lääkärin vastaanotolla ja kaupasta ei tule ostettua niitä tavaroita, joi-

ta lähti ostamaan. Muistipulmien syy on aina selvitettävä. Muistitutkimukset aloitetaan terveyskeskuksessa sairaanhoitajan tai muistihoitajan tutkimuksilla.

Alzheimerin taudin perimmäinen syy on arvoitus

Alzheimerin taudin pohjimmaista syytä ei tunneta, vaikka jo vuonna 1906 saksalainen psykiatri ja neuropatologi Alois Alzheimer kuvasi ensimmäistä kertaa demen tian patologian ja oireet, kun hän kertoi lääkärinkokouksessa 55-vuotiaasta potilaan Auguste Deteristä, joka kärsi huonosta muistista, sekavuudesta ja aistiharhoista. Hän oli tutkinut potilaansa aivot tämän kuoltua ja havainnut outoja proteiinien kertymiä, plakkeja ja sykeröitä, joita oli aiemmin tavattu ainoastaan vanhojen ihmisten aivoista.

Nykyään tiedetään, että Alois Alzheimerin löytämät plakit ovat beeta-amyloidiproteiinien kasautumia ja sykkyrät takkuuntuneita tauproteiineja. Aivomme tarvitsevat molempia proteiineja, mutta Alzheimerin taudissa niiden aineenvaihdunta ja toiminta häiriintyvät aiheuttaen lopulta hermosolujen kuoleman. Alzheimerin tauti kehittyy hitaasti ja vaivihkaa. Muistin rappeutumiseen johtavia muutoksia voi al-

kaa syntyä 15–20 vuotta ennen kuin sairaudesta on mitään havaittavia oireita, eivätkä aivomuutokset ole suoraviivaisesti yhteydessä muistipulmien määrään tai ilmaantumiseen. Esimerkiksi kuuluisassa vuonna 1986 alkaneessa nunnatutkimuksessa, jossa on seurattu lähes 700 katolisen nunnan muistitoimintoja ja tutkittu heidät aivonsa kuoleman jälkeen, todettiin että sekä muistioireisten että hyvämuististen sisarten aivoissa saattoi olla yhtä suuria määriä beeta-amyloidiplakkeja ja tau-takkuja.

Viime aikoina onkin alettu epäillä, etteivät aivojen plakit ja takut ole Alzheimerin taudin syy vaan pikeminkin seuraus. On pohdittu vaihtoehtoisia syitä, esimerkiksi olisiko Alzheimerin taudin taustalla hermosolujen mitokondrioiden eli solujen voimalaitosten toimintahäiriö tai voisiko Alzheimerin tauti olla ns. prionitauti. Runsaista tutkimuksista huolimatta Alzheimerin taudin perimmäinen syy on edelleen arvoitus.

Alzheimerin tauti tiedetään osittain perinnölliseksi, ja alttiuteen on kytketty ainakin yksi rasva-aineenvaihduntaan osallistuvaa proteiinia koodaava geeni, apolipoproteiini E 4 -geeni. Jos ihminen perii toiselta vanhemmaltaan tämän geenin, hänen riskinsä sairastua vanhana

Alzheimerin tautiin on kolmin-kertainen, ja todennäköisyys kasvaa 10–15-kertaiseksi, jos haitallisen geenimuodon saa molemmilta vanhemmilta. On huomattava, että sairaus ei välttämättä koskaan ilmene, vaikka geneettinen riski olisi koholla.

Terveelliset elämäntavat suojelevat aivoja

Viime aikoina on saatu yhä enemmän varmuutta, että terveelliset elämäntavat ehkäisevät – tai ainakin viivästyttävät – aivoja rappeuttavia muutoksia. Muistisairauksiin yhdistettyjä vaaratekijöitä ovat valtimotautien yleiset vaaratekijät kuten kohonnut verenpaine, sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriöt, tupakointi, ylipaino ja vähäinen liikunnallinen aktiivisuus. Suojaavia tekijöitä puolestaan ovat hyvä koulutus, henkinen ja sosiaalinen aktiivisuus sekä säännöllinen liikunta.

Havaittuihin riskitekijöihin pitää puuttua ajoissa elintapamuutoksien ja tarvittaessa lääkehoidolla. Geriatrian professori Miia Kivipelto on johtamassaan suomalaisessa Finger-tutkimuksessa osoittanut, että valtimotautiriskien hoitaminen, reipas liikunta, terveellinen ravitsemus ja aivojumppa voivat pienentää Alzheimerin taudin riskiä jopa 30 pro-

senttia. Hän on myös kehittänyt riskimittarin, jolla voidaan arvioida keski-ikäisten tulevaa muistisairausriskiä. Tiedetään myös, että on hyödyllistä nukkua hyvin, sillä aivot puhdistautuvat aineenvaihdunnan tuottamista roskista, esimerkiksi beeta-amyloidista, unen aikana. Optimistinen elämänsäsenne on hyödyksi myös.

Muistilääke lievittää vain oireita

Alzheimerin tautiin tai muihin muistisairauksiin ei ole lääkettä, joka pysäyttäisi aivojen rappeuman saati parantaisi potilaan. Suomessa on käytössä neljä eri lääkettä, jotka hidastavat oireiden etenemistä ja pitävät yllä toimintakykyä. Valmisteet ovat donepetsiili, rivastigmiini, galantamiini ja memantiini, ja ne kaikki vaikuttavat hermovälittäjäaineisiin. Parasta olisi, jos Alzheimerin tauti pystyttäisiin estämään ennen kuin oireet ilmaantuvat. Tutkimuksia on käynnissä ympäri maailmaa, ja kehitteillä on rokotteita ja vastaaineita sekä beeta-amyloidiplakkien että tautakkujen ehkäisemiseksi.

Turun yliopiston professorin Juha Rinteen mukaan nämä uudet lääkkeet toimivat kuten pitääkin ja ovat turvallisia, mutta vielä on selvitettävä, ovatko ne riittävän tehokkaita. Hiljattain julkaistu eurooppa-

lainen tutkimus selvitti Alzheimerin taudin varhaisvaiheeseen räätälöidyn ravintovalmisteen vaikutuksia. Tutkimusta johtanut Itä-Suomen yliopiston professori Hilkka Soininen kertoi, että ensimmäistä kertaa pystyttiin osoittamaan, että ravitsemuksella voitiin vähentää sekä Alzheimerin taudin oireita että aivojen surkastumista.

Ehyt hoitoketju turvaa hyvän hoidon

Lääkehoito on vain osa muistipotilaan hoitoa. Muistipotilaan ja hänen läheistensä kannalta oleellista on oppia elämään muistisairaudesta kanssa ja siitä huolimatta. Muistisairauksien Käypä hoito –suosituksessa korostetaan ehyen hoitoketjun merkitystä. On tärkeää, että erilaiset palvelut selviytymisen tukemiseksi järjestyvät saumattomasti sairauden edetessä: oikeat palvelut, oikeassa paikassa, oikeaan aikaan niin kotona kuin palveluasumisessakin. Hoidon tavoitteena on elämänlaadun turvaaminen sairauden kaikissa vaiheissa.

Sirkku Lavonius

Geriatrian erikoislääkäri

Ylilääkäri

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä

Geriatrinen osaamiskeskus

Iriksen 30-vuotisherkkuja

SÄRKYNEEN SYDÄMEN KAKKU

5 dl vehnä jauhoja
0,75 dl kaakaojauhetta
2 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
1 tl suolaa
4 dl sokeria
1 prk appelsiinirahkaa
2 kananmunaa (riko munien rakenne
rikki haarukalla)
150 g sulatettua voita
yhdessä appelsiinin raastettu kuori ja
puristettu mehu

Sekoita kaikki aineet keskenään.
Laita taikina noin 1,5 litran vuo-
kaan.

Paista uunin keskiasolla 175 as-
teissa noin tunti.

RAEJUUSTOPAISTOS

100 g maitorahkaa
200 g raejuustoa
0,5 dl manteli rouhetta
2 dl kevytkermää
0,5 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
3 kananmunaa

Sekoita kaikki aineet keskenään ja
kaada seos uunivuokaan (kohoaa
paistettaessa).

Paista uunin keskiasolla 200 as-
teissa noin 40 minuuttia, kunnes
paistos saa kauniin värin.

Tarjoile hillon tai marjojen
kanssa!

PÄHKINÄ PURTAVAKSI

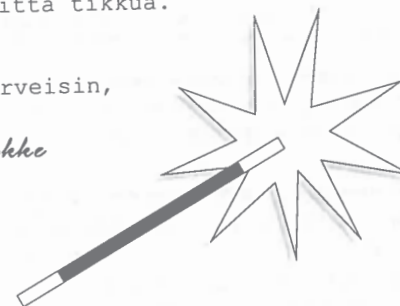
Muodosta viidestä tulitikusta pöydälle luku 141.

Muodosta samoista tikkuista numerot:
0, 1, 3, 4, 10, 11 ja 12.

Voit käyttää myös laskutoimituksia ja niiden antama
tulos hyväksytään vastaukseksi. Jokaisessa
laskutoimituksessa on kuitenkin käytettävä kaikkia
viittä tikkua.

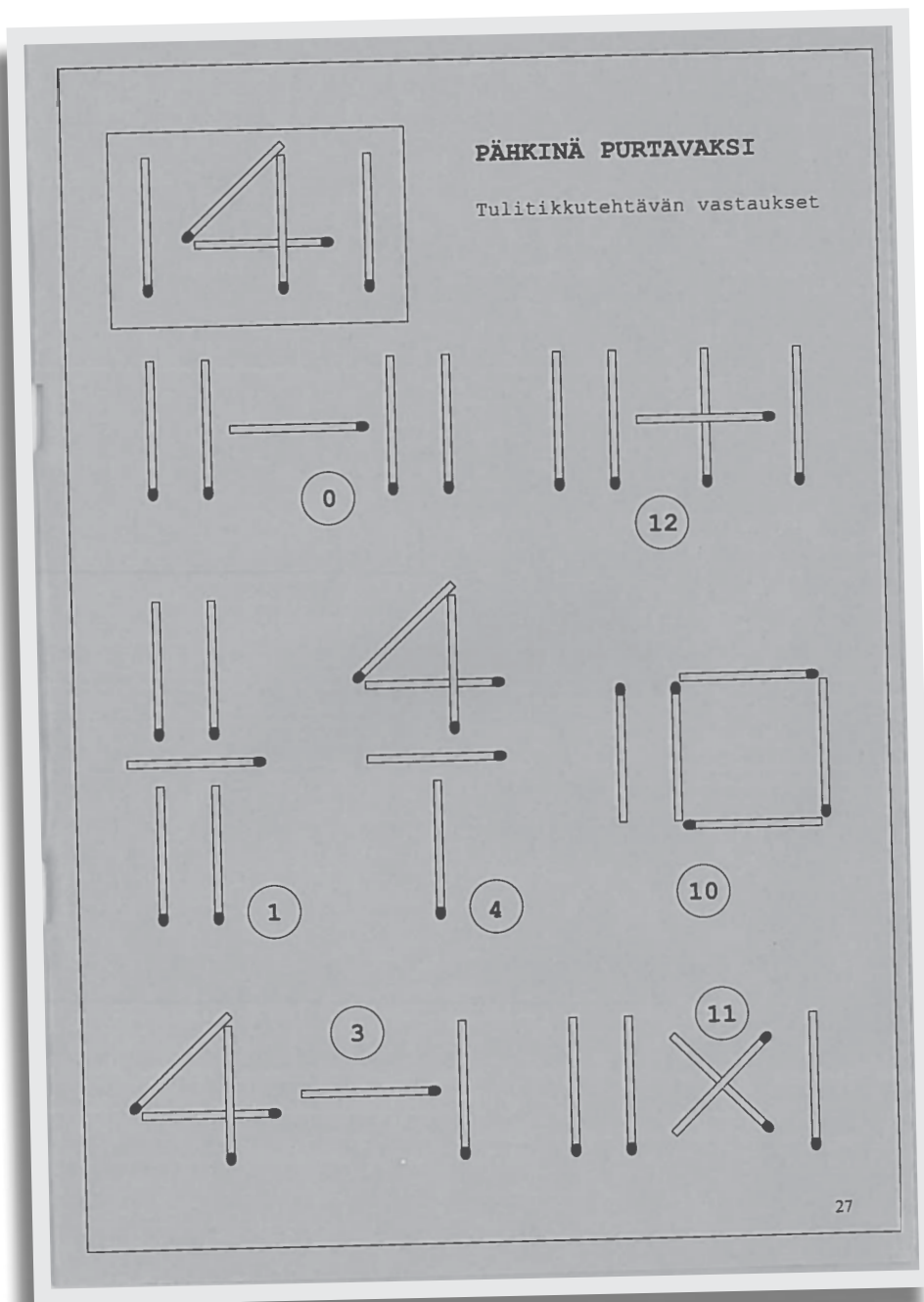
Terveisin,

Johke



**Jouko Alhon aivojumppaa
vuoden 2008 Muistike-lehdestä!**

Vastaukset seuraavalla sivulla.



1.3.2018 Virpi Veijanen aloitti Muistiluotsissa

vastaavana ohjaajana ja toimii samalla yhdistyksen toiminnanjohtajana. Virpi on aiemmin ollut yhdistyksessä vuosina 2008-2014 eri projekteissa ja Muistiluotsissa ja teki nyt "paluun" yhdistykseen perhevapaiden jälkeen.



Muistiluotsi aloittaa alueellisen Muistikahvilatoiminnan, syksyllä 2018 aloittaa kahvilat kerran kuukaudessa Orimattilassa, Iitissä, Heinolassa, Kärkölässä ja Hämeenkoskella. Kahviloiden tarkemmat tiedot löytyvät tapahtumapalstalta. Ps. Lahden markkina-kahvit uudessa paikassa (kts. lisää sivulta 12)

24.5.18 aloitti yhdistyksen oma Muistiaktiivit ryhmä toimintansa. Muistiaktiivit ovat muistisairauksiin sairastuneiden ihmisten ja omaisten asiantuntijaryhmä. Maakunnallisten ryhmien tehtävänä on kommentoida ja tuoda esiin näkemyksiä alueen Muistiluotsin ja paikallisyhdistysten toiminnasta ja ottaa kantaa muistisairaiden ihmisten ja läheisten kannalta tärkeisiin ajankohtaisiin kysymyksiin omassa maakunnassa.

Kevätkauden aikana tuotettiin kaksi opinnäytetyötä, joista toisen tutkimuskohteena oli sairastuneiden "Omaryhmän" jäsenet ja toisen yhdistyksen vertaistoimintaan osallistuvat omaiset. Molemmat opinnäytetöissä käytettiin menetelmänä teema-haastattelua.

"Omaryhmä" kiinnosti tutkimuskohteena erityisesti sen vuoksi, että ryhmän ohjaaja on itsekin muistisairautta sairastava. Tämä tekeekin ryhmästä melko erikoisen. Ryhmäläiset kokivat ryhmän sallivassa ilmapiirissä yhteenkuuluvaisuutta ja vertaisuutta. Vertaistoiminnan koettiin vahvistavan elämäntunnetta sekä ylläpitävän toimintakykyä. Vertaisohjaajan roolia pidettiin äärettömän tärkeänä ja hänet kuvailtiin arvostettuna kanssakulkijana, joka sosiaalisilla taidoillaan lisää ryhmäläisten hyvinvointia.

Toinen opinnäytetyö selvitti omaishoitajan arjen haasteita vuorovaikutustilanteissa muistisairaana kanssa sekä tiedon tarpeita muistisairaana kohtaamisessa. Tulosten mukaan omaishoitajat eivät kaivanneet lisää tietoa. Muistiyhdistystä pidettiin parhaana tiedonlähteenä. Jaksamisen kannalta tärkeimmäksi tukimuodoksi toivottiin henkilöä, joka voisi lomittaa omaishoitajaa tämän harrastusten tai asioiden hoidon ajan.

Edellisen opinnäytetyön tekijät: sh-opisk. Maarit Kahila ja Sirpa Riipinen (LAMK), jalkimmaisena geronomi-opisk. Tuija Silvander ja Kirsi Ylinentalo (XAMK). Jos haluat lisätietoa, kysy toimistolta.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistyksen tiedotuksia

Toimisto suljettu, ei päivystystä:
26.6-5.8.18
22.10-28.10.18
7.12.2018
20.12.18-1.1.2019

Seuraava Muistike ilmestyy viikolla 51



MUISTIKERTUT



Toimistollamme on myynnissä Muistikerttujen käsitöitä!
Ostamalla vapaaehtoistemme tekemiä käsitöitä tuet
muistisairaiden ja heidän omaistensa parissa tehtävää työtä.
Myynnissä on sukkia, lapasia, pipoja, huiveja, lasitöitä ja paljon muuta!

Tervetuloa ostoksille!

Iloiseen vapaaehtoisten joukkoomme mahtuu mukaan!
Ryhmä on työntekijän koordinoima, mutta ei ohjattu.
Yhteyshenkilönä Virpi: 044 741 0038

Syyskaudella 2018 Muistikertut kokoontuvat seuraavina keskiviikkona klo 13-15:

* ke 22.8.2018 * ke 12.9.2018 * ke 17.10.2018 * ke 21.11.2018 *

Tervetuloa mukaan!



Lempää joogaa tarjolla ☺

Kiinnostaako joogan lempeät liike- ja hengitysharjoitukset?

Toimistolla on alkamassa syksyllä joogaryhmä Juha Rantasalon ohjaamana. Joogaharjoitukset tehdään pääasiassa tuolilla istuen ja ryhmässä edetään rauhallisesti. Mitään aiempaa kokemusta ei tarvitse olla. Ryhmä sopii hyvin sairastuneille, mutta myös muille rauhallisesta joogasta kiinnostuneille.

Ryhmä on maksullinen (hinta n. 35-40€/kausi) ja kokoontuu n. kahden viikon välein.

Ryhmäpäivä, kokoontumiskerrat ja hinta tarkentuvat myöhemmin.

Jos olet kiinnostunut joogaryhmästä, laita viestiä tai soita, niin ilmoitamme sinulle kun ryhmätiedot tarkentuvat. Tämä ilmoittautuminen ei vielä sido mihinkään, osallistuspäätöksen teet kun ryhmätiedot tarkentuvat ☺

Ilmoittautumiset:

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



TAPAHTUMA-AAKKOSET

Alueelliset Muistikahvilat

Kaikille muistin asioista kiinnostuneille. Paikkakunnat: Heinola, Hämeenkoski, Iitti, Kärkölä ja Orimattila. Ei ennakkoilmoittautumista.

Avoimet Aivotreenit

Kaikille muistisairauksien ennaltaehkäisystä kiinnostuneille aivojen treenausta erilaisten tehtävien parissa. Ohjaajina toimivat yhdistyksen vapaaehtoiset. Treenit järjestetään *yhdistyksen toimistolla (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Lahden Markkinapäivän muistikahvila (Ent. markkinakahvit. Huomioi uusi paikka)

Järjestetään perinteisenä Lahden markkinapäivänä *Lahden Mieskuoron juhlasalissa (Hämeenkatu 21, sisäpiha, 15110 Lahti)*. Tapaaminen alkaa maksuttomalla kahvitarjoilulla klo 12.30, jonka jälkeen klo 13.00 on vuorossa vaihtelevaa ohjelmaa (kts. tarkempi ohjelma sivulla 46). Tilaisuus päättyy klo 14. **Huomio!** Tapaamisia ei ole heinä-elokuussa. Ei ennakkoilmoittautumista.

Skip-Bo korttikerho

Avoin korttikerho kokoontuu *yhdistyksen toimistolla* Skip-Bo korttipelin ja kahvikupposen ääressä. Ei ennakkoilmoittautumista.

Välitän Muistista -ryhmä

Ikäihmisten muisteluryhmään ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Ryhmässä vietetään aikaa muistellen ja keskustellen. Ohjaajana toimii yhdistyksen vapaaehtoinen. Ryhmä kokoontuu *Kaiken kansan kammarilla (Rakentajantie 8, Hollola)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Wanhan Herran Muistikerho

Ikäihmisille suunnattu muistikerho kokoontuu mukavan yhdessä oleminen ja tekemisen merkeissä yhdistyksen vapaaehtoisen/työntekijän ohjajana. Paikkana on *Hyvinvointikeskus Wanha Herra (Laaksokatu 17, 2 krs., 15140 Lahti)*. Ei ennakkoilmoittautumista.

Yhdistyksen toimiston osoite on:
Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., 15110 Lahti

Huomio!

Vapaaehtoisille suunnatut tapahtumat löytyvät sivulta 57.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

KESÄ-HEINÄKUU

KESÄLOMA VK 26-31: Toimisto suljettu 22.6. - 3.8.2018.

ELOKUU

20.8.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 50.

20.8.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 50.

22.8.2018 keskiviikkona **Kauden avajaiset ja grilli-ilta** *Siikaniemessä* klo 16.00 - 19.00. Ennakkoilmoittautuminen. Kts. mainos sivulta 33.

SYYSKUU

3.9.2018 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (*Asukastupa, Koulukatu 18*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 13.

3.9.2018 maanantaina **Välitän Muistista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 50.

4.9.2018 tiistaina **litin Muistikahvila** (*Palvelukeskus Koivulehto, Jussintie 5*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 13.

5.9.2018 keskiviikkona **Lahden Markkinapäivän Muistikahvila** (*Hämeenkatu 21, Lahti*) klo 12.30 - 14.00. Teemana ”Muistiystävällisiä tekoja”. Kts. mainos sivulta 12.

6.9.2018 torstaina **Kärkölään Muistikahvila** (*Kylis, Hähkäniementie 8, Järvelä*) klo 10.00 - 11.30. Kts. lisää sivulta 13.

6.9.2018 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (*paikka varmistuu myöhemmin*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 13.

10.9.2018 maanantaina **Wanhan Herran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 50.

10.9.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 50.

10.9.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 50.

11.9.2018 tiistaina **Muistiasioiden infopiste Terveyskioskillä (Kauppakeskus Trio, Aleksanterinkatu 18, pohjakerros, Lahti)** klo 10.00 - 13.00. Tule

keskustelemaan muistiin ja aivoterveysteen liittyvistä asioista kanssamme.

MUISTIVIikko VK 38 (17.-23.9.2018)
Vuoden 2018 teemana on ”Muistiystä-
vällisiä tekoja”. Kts. lisää sivulta 32.

17.9.2018 maanantaina **Avoimet ovet**
klo 14.00 - 17.00 *yhdistyksen toimistol-
la (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti).*

19.9.2018 keskiviikkona **Yleisöluen-
to Lahdessa ”Ajattele aivojasi - Pidä
huolta muistista”** (*Lahden aikuiskou-
lutuskeskus, auditorio, Kirkkokatu 16*)
klo 17.30 - 18.30.

18.9.2018 tiistaina **Retki Korkeasaa-
reen** klo 9.00 - 17.00. Ennakkoilmoit-
tautuminen. Kts. mainos sivulta 33.

20.9.2018 torstaina **Yleisöluento Hei-
nolassa ”Ajattele aivojasi - Pidä huol-
ta muistista”** (*Sireniussali, Konsulinka-
tu 2, Heinola*) klo 17 - 18. Muistiasioi-
den infopisteellä työntekijä tavattavissa
klo 16 - 18:30.

21.9.18 perjantaina **Katutempaus Lah-
den keskusta-alueella** klo 12.00 - 14.00.
Muistiyhdistyksen työntekijät jalkautu-
vat keskustaan muistiystävällisten te-
kojen hengessä. Seuraa ilmoittelua-
me!

LOKAKUU

1.10.2018 maanantaina **Skip-Bo kort-
tikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää si-
vulta 50.

1.10.2018 maanantaina **Heinolan
Muistikahvila** (*Asukastupa, Kouluka-
tu 18*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivul-
ta 13.

1.10.2018 maanantaina **Avoimet Ai-
votreeneit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää
sivulta 50.

1.10.2018 maanantaina **Välitän Muis-
tista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*)
klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 50.

2.10.2018 tiistaina **litin Muistikahvila**
(*Palvelukeskus Koivulehto, Jussintie 5*)
klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 13.

3.10.2018 keskiviikkona **Lahden Mark-
kinapäivän muistikahvila** (*Hämeen-
katu 21, Lahti*) klo 12.30 - 14.00. Tee-
mana ”Päijät-Hämeen Muistiyhdistys
ry 30 vuotta”. Kts. mainos sivulta 12.

4.10.2018 torstaina **Kärkölän Muisti-
kahvila** (*Kylis, Hähkäniementie 8, Jär-
velä*) klo 10.00 - 11.30. Kts. lisää sivul-
ta 13.

4.10.2018 torstaina **Hämeenkosken
Muistikahvila** (*paikka varmistuu myö-*

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

hemmin) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää si-
vulta 13.

8.10.2018 maanantaina **Wanhan Her-
ran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*)
klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 50.

9.10.2018 tiistaina **Päijät-Hämeen
Muistiyhdistys ry:n 30-vuotisjuhla**
*Lahden kaupunginteatterilla (Kirkko-
katu 14)* klo 17 alkaen. Ennakkoilmoit-
tautuminen. Kts. mainos sivulta 4.

15.10.2018 maanantaina **Skip-Bo kort-
tikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää si-
vulta 50.

15.10.2018 maanantaina **Avoimet Ai-
votreeneit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää
sivulta 50.

18.10.2018 torstaina **Yhdistyksen syys-
kokous** klo 19 alkaen *toimistolla (Hä-
meenkatu 5 A 4, 2 krs., Lahti)*. Sääntö-
määräinen kokous jäsenille. Tervetuloa!

29.10.2018 maanantaina **Skip-Bo kort-
tikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää si-
vulta 50.

29.10.2018 maanantaina **Avoimet Ai-
votreeneit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää
sivulta 50.

MARRASKUU

5.11.2018 maanantaina **Wanhan Her-
ran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lahti*)
klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 50.

5.11.2018 maanantaina **Heinolan Muis-
tikahvila** (*Asukastupa, Koulukatu 18*)
klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivulta 13.

5.11.2018 maanantaina **Välitän Muisti-
ta -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo
15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 50.

6.11.2018 tiistaina **Orimattilan Muis-
tikahvila** (*Järjestötupa, Rantatie 2*) klo
10.00 - 11.30. Kts. lisää sivulta 13.

6.11.2018 tiistaina **litin Muistikahvila**
(*Palvelukeskus Koivulehto, Jussintie 5*)
klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 13.

7.11.2018 keskiviikkona **Lahden Mark-
kinapäivän muistikahvila** (*Hämeenka-
tu 21, Lahti*) klo 12.30 - 14.00. Teemana
”Piristystä pimeyteen”. Kts. mainos si-
vulta 12.

8.11.2018 torstaina **teatteriesitys Hil-
jaista musiikkia** klo 13.00 *Lahden kau-
punginteatteri (Kirkkokatu 14)*. Kts. lisää
sivulta 33. Ennakkoilmoittautuminen.

8.11.2018 torstaina **Kärkölän Muisti-
kahvila** (*Kylis, Hähkäniementie 8, Jär-
velä*) klo 10.00 - 11.30. Kts. lisää sivul-
ta 13.

8.11.2018 torstaina **Hämeenkosken
Muistikahvila** (*paikka varmistuu myö-
hemmin*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää

sivulta 13.

12.11.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää sivulta 50.

12.11.2018 maanantaina **Avoimet Aivotreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 50.

JOULUKUU

3.12.2018 maanantaina **Wanhan Heran Muistikerho** (*Laaksokatu 17, Lah-ti*) klo 12.00 - 13.00. Kts. lisää sivulta 50.

3.12.2018 maanantaina **Heinolan Muistikahvila** (*Asukastupa, Kouluka-tu 18*) klo 13.00 - 14.30. Kts. lisää sivul-ta 13.

3.12.2018 maanantaina **Välitän Muis-tista -ryhmä** (*Rakentajantie 8, Hollola*) klo 15.00 - 16.30. Kts. lisää sivulta 50.

4.12.2018 tiistaina **Orimattilan Muis-tikahvila** (*Järjestötupa, Rantatie 2*) klo 10.00 - 11.30. Kts. lisää sivulta 13.

4.12.2018 tiistaina **litin Muistikahvila** (*Palvelukeskus Koivulehto, Jussintie 5*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 13.

5.12.2018 keskiviikkona **Lahden Mark-kinapäivän muistikahvila** (*Hämeen-katu 21, Lahti*) klo 12.30 - 14.00. Tee-mana ”Joulu”. Kts. mainos sivulta 12.

26.11.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää si-vulta 50.

26.11.2018 maanantaina **Avoimet Ai-votreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 50.

10.12.2018 maanantaina **Skip-Bo korttikerho** klo 12.00 - 14.00. Kts. lisää si-vulta 50.

10.12.2018 maanantaina **Avoimet Ai-votreenit** klo 14.30 - 15.30. Kts. lisää sivulta 50.

12.12.2018 keskiviikkona **retki Van-taalle**. Kts. lisää sivulta 33. Ennakkoi-lmoittautuminen.

13.12.2018 torstaina **Kärkölän Muisti-kahvila** (*Kylis, Hähkäniementie 8, Jär-velä*) klo 10.00 - 11.30. Kts. lisää sivul-ta 13.

13.12.2018 torstaina **Hämeenkosken Muistikahvila** (*paikka varmistuu myö-hemmin*) klo 13.30 - 15.00. Kts. lisää sivulta 13.

JOULULOMA VK 52: Toimisto suljettu 21.12.18 - 1.1.2019.

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

• TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT • TAPAHTUMAT •

Muuta ohjelmaa syyskaudella 2018

Sopeutumisvalmennus

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry järjestää avomuotoista sopeutumisvalmennusta Päijät-Hämeen alueel-la asuville muistisairaille, joilla on diagnosoitu jokin etenevä muistisai-raus viimeisen kahden vuoden sisäl-lä. Kurssi on tarkoitettu myös muisti-sairaana yhdelle omaiselle. Kurssi jär-jestetään yhteistyössä PHSOTey:n kanssa ja se kestää kolme iltapäivää. Syksyllä järjestetään kaksi kurssia, toinen kurssi on yli 65-vuotiaana sai-rastuneille ja toinen alle 65-vuotiaana sairastuneille. Kurssi pidetään Hy-vinvointikeskus Wanhassa Herrassa (Laaksokatu 17, 15140 Lahti). Ennak-koilmoittautuminen. Lisätietoja: Nina Reimari, p. 044 504 3030.

Aivotreenit -hankkeen toiminta

Ryhmätoiminta jatkuu elo/syyskuus-sa. Ryhmäaikataulut ja paikat tiedote-taan ryhmäläisille.

Koulutukset

Hankkeessa koulutetaan vapaaehtois-työntekijöitä Ahaa! Aivotreenit -ryh-mien ohjaajiksi. Jos olet kiinnostunut vapaaehtoistyöstä ja aivojenharjoitta-misesta, ota yhteyttä!

Lisäksi hankkeessa järjestetään kog-nitiivisen harjoittelun koulutusta am-mattilaisille.

Lisää tietoa hankkeesta/koulutuksis-ta; www.ahaa-aivotreenit.fi

Lisätietoja: Elisa Ahonen,
elisa.ahonen@ph-muistiyhdistys.fi
050 569 6311
www.ph-muistiyhdistys.fi/aivotreenit

Vertaisryhmätoiminta

Sairastuneiden ryhmät:

- Päiväryhmät yli 65 -vuotiaana muistisairauteen sairastuneille, kaksi ryhmää (2 x kk)
- Iltaryhmä (samanaikaisesti oma ryhmä omaisille) (1 x kk)
- Keskusteluryhmät, kaksi ryhmää, joita vetää vertaisohjaaja (4 x kk)
- Työikäisperheiden tapaamiset (sairastuneelle ja läheiselle, 5 iltaa/kausi)

Läheisten ryhmät:

- Iltaryhmä omaisille (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1 x kk)
- Päiväryhmä omaisille, joiden puoliso sairastaa muistisairautta (samanaikaisesti oma ryhmä sairastuneille) (1 x kk)
- Ryhmä omaisille, joiden muistisairauteen sairastunut

läheinen on siirtynyt kodin
ulkopuoliseen hoitoon tai on
edesmennyt (1 x kk)

- Iltaryhmä omaisille, joiden läheinen
sairastaa muistisairautta (1 x kk)
- lisäksi erilaisia harrasteryhmiä
(joogaa, pelikerhoa, kuoroa yms.)

Lisäksi alueellisia läheisten ryhmiä on
Hollolassa, Heinolassa, Orimattilassa,
Nastolassa sekä Sysmässä. Mikäli
olet kiinnostunut osallistumaan
vertaisryhmätoimintaan, ilmoittaudu
rohkeasti mukaan!

Ilmoittautumiset ja tiedustelut koko
kauden ajan:

Nina Reimari, puh. 044 504 3030

Sari Sutela, puh. 044 304 3001

• TAPAHTUMAT •

YHDESSÄ KOHTI AIVOTERVEYTTÄ KOULUTUS VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE

Aika: **11.10.2018 klo 9:00-15:30 (Lahdessa)**

Oletko kiinnostunut aivoterveystiedon edistämisestä, haluaisitko kouluttautua
Aivoterveyslähettilääksi? Koulutuksesta saatavan materiaalin pohjalta voit
järjestää aivoterveystieteen liittyvän tapahtuman, luennon tai
aivoterveysryhmän. Koulutukseen otetaan max. 16 osallistujaa
ilmoittautumisjärjestyksessä.

Lisätietoja;

Elina Taipale, elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi | p. 050 407 2254

ilmoittautumiset koulutukseen:

www.ahaa-aivotreenit.fi/koulutukset

TIEDOTE VAPAAEHTOISTOIMIJOILLE - SYKSY 2018 -

Syyskauden avajaiset maanantaina 13.8.2018 klo 15.00

Uudet ja vanhat vapaaehtoistoimijat, tervetuloa mukaan suunnittelemaan kauden sisältöä
ja vaihtamaan kuulumisia. Paikkana yhdistyksen toimisto (Hämeenkatu 5 A 4, 2 krs.,
Lahti). Ilmoitathan tulostasi 10.8. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai
petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

MuistiKerttujen tapaamiset

Vapaaehtoisista koostuva Muistikertut tapaa yhdistyksen toimistolla kädentaitojen parissa
sekä kahvin, tekemisen ja auttamisen merkeissä. Vapaaehtoiset valmistavat tuotteita mm.
myyjäisiin. Tapaamispäivät: ke 22.8., ke 12.9., ke 17.10. ja ke 21.11. klo 13.00 - 15.00.
Lisätietoja: Virpi Veijanen, p. 044 741 0038 tai virpi.veijanen@ph-muistiyhdistys.fi

Vapaaehtoistoiminnan peruskurssi

Kaipaamme vapaaehtoisia mukaan toimintaamme. Onko sinulla aikaa, kaipaatko kivaa
tekemistä ja haluaisitko olla hyödyksi? Seuraava maksuton kurssi järjestetään 26.9., 27.9.
ja 3.10. klo 15.00 - 18.00. Kurssin aloitus yhdistyksen toimistolla, Hämeenkatu 5 A 4,
Lahti. Yhteistyössä Lahden Lähimmäispalvelu ry:n kanssa. Lisätietoja ja ilmoittautumiset
21.9. mennessä: Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Syyskauden päätöstapahtuma torstaina 13.12.2018 klo 15.00

Paikka ja tarkempi ohjelma tiedotetaan myöhemmin.

Ota rohkeasti yhteyttä, jos olet kiinnostunut vapaaehtoistoiminnastamme:

Petra Behm, p. 044 727 3010 tai petra.behm@ph-muistiyhdistys.fi

Aivotreenit -hanke:

"Ahaa! -aivotreeniä yhdessä" -koulutus 15.-16.8. + 3.-4.9.2018

"Yhdessä kohti aivoterveystietä" -koulutus 11.10.2018

Lisätiedot ja ilmoittautumiset osoitteessa www.ahaa-aivotreenit.fi/koulutukset

Kysy lisää Aivotreenit-hankkeen vapaaehtoistoiminnasta/koulutuksista;

Elina Taipale, elina.taipale@ph-muistiyhdistys.fi | 050 407 2254

Käsitlemme henkilötietojasi luottamuksellisesti

EU:n asettama yleinen tietosuojasetus astui voimaan 25.5.2018. Asetus koskee kaikkia yrityksiä ja organisaatioita EU:n alueella. Asetuksen tarkoituksena on suojata yksityishenkilöiden henkilötietoja.

Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry käsittelee kaikkia antamiasi henkilötietoja luottamuksellisesti. Tiedot on asianmukaisesti suojattu ja niihin on pääsy vain asianosaisilla henkilöillä. Kaikilla asiakastietoja keräävillä toiminnollamme on henkilörekisteriselosteet, joista käyvät ilmi tietojen käyttötarkoitus ja säilytysperiaatteet. Henkilörekisteriselosteisiin voit tutustua toimitossamme. Nettisivuiltamme www.ph-muistiyhdistys.fi löytyy myös tietosuojaselosteemme kohdasta jäseneksi liittyminen.



LIITY JÄSENEKSI

Jäsenmaksu on 20 euroa / vuosi. Postita tai toimita jäsenlomake Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:lle.
Osoite: Hämeenkatu 5 A 4, 15110 Lahti

Nimi _____

Lähiosoite _____

Postinumero _____

Postitoimipaikka _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

- | | |
|---|---------------------|
| ☐ Olen itse sairastunut | |
| ☐ Olen omainen/muu läheinen | Päiväys _____ |
| ☐ Olen ammattihenkilö | |
| ☐ Haluan liittyä kannattajajäseneksi | Allekirjoitus _____ |

Allekirjoittamalla jäsenlomakkeen, sallin tietojen tallentamisen Päijät-Hämeen Muistiyhdistys ry:n ja Muistiliiton yhteiseen jäsenrekisteriin jäsenlehtien postitusta varten. Tietoja ei luovuteta ulkopuolisten käyttöön. **Jäseneksi voi liittyä myös osoitteessa www.ph-muistiyhdistys.fi**

LAHDEN DIAKONIALAITOKSEN

Marie-koti

muistisairaille ikäihmisille

Väriä, valoa ja iloa elämään

Marie-kodissa arki on tiiviissä yhteydessä luontoon ja kodin pihassa jokainen voi oleilla turvallisesti mielensä mukaan. Kesällä istutamme yhdessä petuniat, pelaamme mölkkyä ja talven tullen tunnelmoimme takkatulen ääressä.

Marie-kodin asunnot on suunniteltu erityisesti muistisairaille ikäihmisille, joille tarjoamme asumista, hoivaa sekä turvallisen kotiympäristön. Tämän kaiken mahdollistaa henkilökuntamme, joka on paikalla 24 tuntia vuorokaudessa.

- Marie-koti on Lahden ensimmäinen muistisairaiden hoitoon erikoistunut hoivakoti
- Marie-kotiin voit tulla asumaan itse maksaen tai palvelusetelillä
- Ateriamme valmistaa Juveneksen keittiö
- Kotimaisen Doctagonin lääkäri käy Marie-kodissa säännöllisesti

Varaa esittelyaika ja tule tutustumaan

Anne Manninen, asiakkuuspäällikkö
p. 040 505 1212 • anne.manninen@dila.fi

Kysy vapaita paikkoja. Asukaspaikkojen lisäksi Marie-kodissa on myös omaishoidon tuen vuorohoitopaikka.



 **MARIE-KOTI**
LAHDEN DIAKONIALAITOS

KASAKKAMÄENTIE 16, 15800 LAHTI
WWW.DILA.FI/DILA-KODIT



- 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



Hämeenkatu 5 A 4, 2. krs
15110 Lahti

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