

TUKI **Viesti**



**Turun Seudun
Vanhustuki ry:n
jäsenlehti**

Nro 2, kesäkuu 2010

**Päämäärämme on vanhusten hyvinvoinnin edistäminen ja
arvokkaan vanhenemisen turvaaminen.
Toimimme vapaaehtoisvoimin poliittisesti sitoutumattomina.**

Antoisaa kesää kaikille lukijoillemme!

Sisäsivuilla mm. seuraavia aiheita:

Vapaaehtoistyön merkitys vanhusten hyvinvoinnin edistäjänä	
• Pirjo Immonen-Räihä	s. 2
Yhdistyksen uudet kunniajäsenet	
• Turun SeudunVanhustuki ry	s. 2
Kesän kynnyksellä	
• Sirkku Salomaan kesämietteitä	s. 3
Ruusukorttelin Ritva, henkilökuva Ritva Ilmasesta	
• Tuula Lindqvist	s. 5
Teatterimatka Helsinkiin	
• Kaija Niemistö	s. 6
Tietoisku Spelt-tuotteista	
• Terttu Raitanen	s. 7
Isonäppäimiset matkapuhelimet	
• Valmistajan tuote-esittely	s. 9
“Vuoden nainen 2010”: lähikuvassa Sirkka-Liisa Kivelä	
• Terttu Raitanen	s. 10-11
RAY - Mikä, miksi, kuka ja milloin?	
• Tuula Lindqvist	s. 11
Lääkinnällinen kuntoutus	
• Merit Kumenius, ylilääkäri, fysiatrian erikoislääkäri	s. 14-15

**Syksyn tapahtumakalenteri postitetaan jäsenille 9.8. ja
Tukiviesti nro 3 postitetaan jäsenille 1.10.
Kirjoitukset ja muu aineisto tulee olla yhdistyksen toimistolla
elokuun loppuun mennessä (Yhteystiedot ovat sivulla 7).**



Pääkirjoitus kesäkuu 2010

Pirjo Immonen-Räihä, pj.

Vapaaehtoistyön merkitys vanhusten hyvinvoinnin edistäjänä

Vapaaehtoistoimintaan tullaan mukaan halusta auttaa lähimmäisiään. Se on pyyteetöntä, arvokasta ja ihmisläheistä työtä, jota tehdään yhdistyksissä mitä moninaisimpina toimintoina. Käydään mm. vanhusten luona, järjestetään heille yhteistä virikkeellistä ja liikunnallista toimintaa.

Vapaaehtoinen ei saa työstään rahallista korvausta. Hyvä mieli saadaan siitä, kun pystytään helpottamaan lähimmäisen ahdistusta ja yksinäisyyttä. Mukana ollaan tavallisen ihmisen tiedoilla ja taidoilla. Tärkeinä avuina tehtävässä on vastuun ottaminen, myötäelämisen taito, lämmin sydän ja auttava mieli. Antaessaan saa, eli vapaaehtoiset saavat hyvää mieltä ja elämänlaatua.

Suomalaisista useampi kuin joka kolmas aikuinen osallistuu johonkin vapaaehtoistoimintaan. Lisäksi puolet suomalaisista, jotka eivät ole mukana toiminnassa, olisi halukkaita osallistumaan, jos heitä pyydetäisiin.

Yksinäisen vanhuksen omat kontaktit ulkomaailmaan vähenevät iän myötä, jolloin vapaaehtoistyöntekijä voi olla se ainoa henkilö, johon vanhus on yhteydessä. Vanhusten luona käyvillä vapaaehtoistyöntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Se on luottamuksellista toimintaa, josta ei kerrota ulkopuolisille. Vapaaehtoisuudestaan huolimatta tehtävä edellyttää, että sovitut asiat hoidetaan ja tehdään ne niin hyvin kuin mahdollista.

Yhdistysten virikkeellisten tilaisuuksien järjestäminen auttaa pääsemään yksinäisyyden tunteesta ja

masennuksesta. Kaikenlaiset ilon ja yhdessäolon hetket auttavat jaksamisessa. Näillä keinoin saadaan ihmiset mukaan sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa. Suurin kiitos järjestäjille on se, kun osallistujat lähtevät tilaisuudesta iloisin mielin. Tiedotustilaisuuksissa annetaan tietoa tärkeistä arkeen liittyvistä aiheista. Liikuntahetket ovat hyvin tärkeitä yleiskunnon ylläpitämisessä. Näitä edellä mainittuja ylläpidetään myös yhdistysten vapaaehtoistoiminnan avulla.

Vastaisuudessa vapaaehtoistoiminnan tarve kasvaa vanhusväestön määrän lisääntyessä.

Tarvitaan tehokkaampaa yhteistoimintaa yhdistysten ja kunnallisten peruspalvelujen tuottajien kesken, jotta saataisiin yhteistyöstä mahdollisimman suuri hyöty. Vanhusten hyvinvoinnin tukemisessa tarvitaan kaikkien osapuolten yhteistyötä. Kutsukaa mukaan ystäviänne Vanhustuen tilaisuuksiin ja vapaaehtoistoimintaan!

Olen Turun Seudun Vanhustuki ry:n puheenjohtajana kiitollinen yhdistyksessämme eri tehtävissä toimiville vapaaehtoisille, jotka vuodesta toiseen jaksavat antaa oman panoksensa vanhustyölle.

* * * * *

Kunniajäsenyyksiä

Ruth Hasanille, Sirkku Salomaalle ja Anita Sorsimolle yhdistyksen kunniajäsenyyks

Turun Seudun Vanhustuki ry:n hallitus päätti kokouksessaan 15.1.2010 myöntää Ruth Hasanille, Sirkku Salomaalle ja Anita Sorsimolle yhdistyksen kunniajäsenyyden heidän pyyteettömästä ja antamuksellisesta työstään yhdistyksen hyväksi.

Puheenjohtaja Pirjo Immonen-Räihä luovutti kevätkokouksessa 30.3.2010 kunniakirjan ja kukat Sirkku Salomaalle. Ruth Hasan ja Anita Sorsimo saivat kunniakirjansa ja kukat yhdistyksen hallituksen kokouksen yhteydessä 1.6.2010.

Kesän kynnyksellä

Kaipaamamme kesä on ovella ja odottaa, että avaa me ovet ja tuuletamme mielemme ja norjistamme kangistuneet jäsenemme.

Kesällä meidän on syytä lähteä luontoretkille. Turussa on paljon upeita puistoja ihan kaupunkialueella ja Ruissalossa. Myös Aurajoen ranta näkymineen tarjoaa upeita elämyksiä aina vanhalle Koroisten niemelle asti.

Itse henkilökohtaisesti olen ihastunut vanhanajan puuvartisiin ruusuihin, joita voi vapaasti käydä ihailemassa esim. Petreliuksessa sijaitsevassa Tähkäpuistossa tai Sibeliuksen museon vierisessä Kalmin puutarhassa. Heinäkuussa nämä ruusut ovat kauneimmillaan, niiden väriloisto ja tuoksu on uskomatonta. Tähkäpuistossa on myös vanhanajan perennoja ja erilaisia koristepensaita. Sinne on laitettu ulkoilijoita varten istuimia ja pöytiä, joten sinne voi mennä vaikka piknikille eväitten kanssa. Aivan Tähkäpuiston viereen pääsee linja-autolla Turun torilta. Puiston vieressä voi tutustua myös uudistettuun Henrikin kirkkoon.

Ruissalon kansanpuisto ja siellä toimiva Kasvitieteellinen puutarha muuttuvine näyttelyineen on aina käynnin arvoinen. Samalla voi käydä kahvilla Honkapirtillä. Se on turkulaisten rintamamiesten Sota-aikana Karjalassa rakentama ja Turkuun siirretty aito karjalaistalo, joten se on muistorikas paikka monille turkulaisille.

Monissa tutkimuksissa on ilmennyt, että puutarhoilla on suuri merkitys ihmisten henkiseen hyvinvointiin. Helsingin Yliopistossa suunnittelija Erja Rabbe on tehnyt väitöskirjan *“Viherympäristön merkityksestä laitoksissa asuvien vanhusten kokemaan hyvinvointiin”*. Hän toteaa, että jopa *“Dementikoilla kasvit edistävät hyvinvointia tuottamalla aistivirikkeitä, synnyttämällä myönteisiä tunteita ja luomalla mahdollisuuksia palkitsevaan toimintaan”*.

Monet vanhainkotimme ja palvelutalomme Turussa sijaitsevat kauniilla viheralueella ja esim. nyt paljon esillä ollut Luolavuoren vanhainkoti omistaa ympärillään upean ruusutarhan, jonka *“ruusumatami”* Toini Grönqvist on perustanut ja lahjoittanut lukuisat ruusut niin kuin Tähkäpuistoon ja Kalmiinkin. Turun ja lähialueittemme puistoihin voi tutustua myös lukemalla Turun Yliopiston julkaiseman kirjan *“Puu, Puisto ja Puutarha Varsinais-Suomessa”*. Se on upea kuvateos, jonka voi ostaa vaikka lahjaksi ystävälle.

Kilautetaan kaverille ja mennään yhteisille luontoretkille ja avustetaan tarvittaessa liikuntaesteisiä. Syksyllä palaamme virkistäytyneinä sisätiloihin erilaisten ohjelmien pariin.

Turun Seudun Vanhustuen ohjelmatyöryhmän puolesta
Oikein Hyvää Kesää toivottaen
Sirkku Salomaa

MAALISKUINEN ILTAPÄIVÄ RUUSUKORTTELIN HYVINVOINTIKESKUKSESSA - *Me ollaan kaikki nuoria*



Sirkku Salomaan lausumassa juhlarunoa päivänsankari Ritva Ilmaselle.

Tiistai 2.3.2010 ei ollut tasan tarkkaa kansainvälinen naistenpäivä, mutta näissä merkeissä salintäyteinen yleisö vietti puolistoistatuntisen. Ritva Ilmanen, syntymäpäivänsä kunniaksi, tarjosi kaikille läsnäolijoille makoisat pullakahvit. Erja Armio toivotti paikalla olijat tervetulleiksi.

Unto Tuominen kuvaili lyhyesti Ritva Ilmanen elämänsä; sen jälkeen Vanhustuen edustajat kukin vuorollaan ojensivat Ritvalle tummanpunaisen ruusun. Musiikin alkaessa soida salin täyttivät laulut Yksi ruusu on kasvanut Mellilässä, Juna vislas just pois Mellilästä, Lemmen liekki leimahtaa – syntymäpäiväsankarin elämän kulkua myötäillen.

Sirkku Salomaan lausuman runon jälkeen Erja Armio Ruusukorttelin edustajana ehdotti, että eiköhän nimetä Ritva Ilmanen **Ruusukorttelin Ritvaksi**. Salintäyteiset kättentaputukset siivittivät ehdotusta – niin paljon on Ritva vuosien mittaan antanut itsestään muille: mukana arjessa, esiintymisillään, musiikin johtamisillaan, ideoimisillaan.

Yhteislaululla ”Vanhustuen Valssi” (Kulkurin valssin sävelellä) jatkettiin ohjelmaa.

Päivän pääesiintyjää, Kirsi Kirstuaa, odoteltiin paikalle. Hän ei kuitenkaan tullut. Mutta onhan meillä omat Marimbat ja Sekstantit!! Kuusi neitoa esitti musiikkikuvaelman: Amanda, Johanna, Justiina, Unelma, Marleena ja Katriina koettelivat nauruhermoja hurmaavissa asuissaan – vakuuttelivat, että ”Kaikilla meillä on sulhanen.....” Ihan varmasti onkin, ei kukaan epäillyt!

Slaavilaisvoittoiset yhteislaulut Mustanmeren valssi ja Uralin pihlaja piristivät nekin yleisöä. Runonlausuntaa, tunnelmamusikkoa . . . kuin sieluun olisi jääneet soimaan Aarholman valssi, Lintu lentää korkealla sekä Lämmöllä ja lähekkäin.

Pirkko Rannikko ja Tapio Elo luoto lauloivat Joesta... sen viileys mua rauhoittaa.....ja Ritva Ilmanen paneutui vielä naisen elämään lähemmin mm. kehotuksella ”Jos olet älykäs älä näytä sitä”.

Marimban kiehtova ”Sinitaivaan alla” päätti iloisen iltapäivän.

Kiitoksia, Ritva, kiitos emännille, ja kiitos paikalle tulleille:
kansainvälisille naisille – unohtamatta miehiäkään.

Tuula Lindqvist

Ruusukorttelin Ritva

Maaliskuun toinen päivä oli tiistai, räntäsateinen ja pilvinen. Metriset sohjolumikinokset reunistivat kulttuurikaupungin katuja, ja kura roiskui.

Palvelukeskus Ruusukorttelin aulassa kävi vilkas puheensorina, ja kerhohuoneen kolme ovi oli raollaan. Astun varovasti sisään ja kuiskaankin tutulle punapuseroiselle kysymyksen, että kuka näistä kaikista touhuajista on **Ritva Ilmanen**. Ettäkö tämä hoikka kaunotar tässä oven suussa, tyylikkäässä harmaassa puvussaan?

Kun olin ällistyksestäni selvinnyt yritin muistaa, että täyttääkö Ritva 50 vai 75 vuotta. Huomaan, että numerot ovat vain numeroita! Niillä ei iän kanssa ole paljontakaan tekemistä.

LAPSESTA NUOREKSI AIKUISEKSI

Ritvan lapsuusmuistot liittyvät syntymäkotikuntaan, Mellilään, joka oli tuolloin itsenäinen kunta Loimaan kupeessa. Onnelliseen varhaislapsuuteen tuli synkkiä pilviä syksyllä 1939. Muisto isän sotaan lähdöstä tuo vieläkin kyöneleen silmäkulmaan. Niin rankka se päivä oli 4-vuotiaalle tytölle. Tosin isä palasi kotiin talvisodasta terveenä.

Elämä palasi tuttuihin uomiinsa. Olympiavuonna 1952, kun Ritva oli seitsemäntoistavuotias, kutsui suurkaupunki Turku. Alkuun Ritva työskenteli kappaoimeliossa. Haave kampaajan tai lastenhoitajan ammatista oli juurtunut nuoren neidon mieleen, ja neljän vuoden kuluttua oli lastenhoitajan pätevyys saavutettu. Työpaikka löytyi heti, ja Turun kaupungin palveluksessa alkoi pitkä työrupeama. Toinen unelma-ammatti on voimassa vielä tänä päivänäkin: parturi edelleen koko suvulle.

Ritva ja Jukka Ilmanen avioituivat 1959. Perhe kasvoi kahdella potralla pojalla (esikoinen 1961 ja kuopus 1974).

MARIMBA JA VANHUSTUKI

Ritvalle rakas musiikkiharrastus sai vihdoinkin uuden muodon kun kymmenisen vuotta sitten perustettiin soitto- ja lauluryhmä Marimba. **Ma** on Markku Kujanpää, **Ri** on Ritva, ja marimba on afrikkalainen lyömäsoitin. Yhteistyö Markun kanssa on jatkunut kuudentoista vuoden ajan. Marimballa riittää esiintymisiä. Laulunohjauksesta vastaa Ritva, joka on koulutautunut tehtäväänsä. Jopa yksitoista eri kurssia hän on käynyt.

Kohta tämän jälkeen Ritva löysi vapaaehtoisuustyön Turun Seudun Vanhustuki ry:n piirissä ja ker-



Kuvausta varten on sonnustauduttava. Ritvan helakanpunainen höyhenstooli ja leveälierinen hattu korostavat esiintyvän laulajan, runolausujan, näyttelijän, elämäntaiteilijan, äidin, isoäidin ja viihdyttäjän hentoa olemusta.

tookin näin saaneensa lukemattomia uusia ihania ystäviä, oikeita sielunkumppaneita.

KESKIVIIKOT

Vihdoinkin, eläkkeelle jo jäätyään, Ritva sai kauan odotetun ensimmäisen lapsenlapsen. Nyt Ritva on kolmen lapsen onnellinen isoäiti. Jokaisen keskiviikon hän pyhittää lapsenlapsilleen ja tarvittaessa on "käytettävissä" muinakin päivinä. Keskiviikko on kuitenkin päivä, jolloin kaikki muut varaukset ovat kiellettyjä!

KUI SÄÄ JAKSAT, KUI SÄÄ VIITIT?

Vuosien mittaan on kuulunut kysymyksiä sieltä täältä. Mikä on se voima, joka saa jaksamaan? Ritvalla Ilmasella on vastaus:

- Siitä saa niin paljon itselleen.

Nostetaan malja Ritvalle – ja ollaan "Lämmöllä ja lähekkäin" myös tulevina vuosina!

Tuula Lindqvist

Teatterimatka Helsinkiin

Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen ja Turun Seudun Vanhustuen yhteisesti järjestämä ensimmäinen teatterimatka tehtiin Helsingin kaupunginteatteriin 7.5.2010. Menimme katsomaan musiikinäytelmää Viimeinen valssi.

Ruusukorttelin edustajana oli **Anja Söderman**. Ennen lähtöä hän tarkisti, että kaikki ilmoittautuneet olivat paikalla. Lähdimme Ruusukorttelin pihalta klo 9.30. Ilma oli aika kolea, mutta Vesman linja-autossa oli lämmin tunnelma jo heti lähtiessä. Matkanvetäjänä toimi **Veikko Kaleva**.

Matka alkoi puheensorinan saattelemana. Matkan ratoksi laulettiin **Ritva Ilmasen** ja Veikko Kalevan vetämiä lauluja. Lisäksi he lukivat hauskoja juttuja mm. lasten ajatuksia. Erityisesti äitejä muistettiin sunnuntaina olevan äitienpäivän johdosta Valkovuokot-laululla miesten esittämänä.

Runsaaan tunnin matkattuamme pysähdyimme taukopaikalle kahvittelun ym. merkeissä. Ennenkuin matkamme jatkui Anja Söder-

derman jakoi meille teatteriliput.

Näytäntö alkoi klo 13 ja olimme teatterissa puolisen tuntia ennen alkua joten kaikki ehtivät käydä tukkansa kampaamassa. Paikkamme olivat parvekkeella. Siis näimme tapahtumat "lintuperspektiivistä". Paikat olivat hyvät kuulo- ja näköaistit huomioiden.

Suurin osa näyttelijöistä oli ainakin TV-tuttuja. Näytös oli hauska ja koominen sisällöltään. Näyttelijät osasivat hyvin roolinsa. Välikä kuului yleisön joukosta naurun hörähdyksiä. Aploodeista päätellen yleisö piti näkemästään ja kuulemastaan.

Kun olen ollut lähellä vanhustenhoitoa yli 30-vuotta, niin tuntuu, että aihe seurasi todellista arkipäivää ja nykyaikaa koomisuudes-

saankin.

Ajatuksia herättävä näytelmä!

Esityksen päätyttyä auto odottikin jo meitä melkein oven edessä. Tarkistus vielä, että samat henkilöt olivat myös paluumatkalla. Kotimatka alkoi ja keskustelu näytelmästä. Lisäksi lauloimme ja kuuntelimme Ritva Ilmasen ja Veikko Kalevan lukemia erilaisia juttuja. Yksi kaffeypausi oli myös paluumatkalla.

Matka oli erittäin hyvin onnistunut matkanjohtaja Veikko Kalevan ym. järjestäjien toimesta. Senhän jo todistaa bussillinen iloisia osallistujia kotimatalla. Toivotaan lisää mukavia teatterimatkoja.

Hyvää kesää kaikille lukijoille!
Kaija Niemistö

* * * * *



*Tasavallan presidentti Tarja Halonen myönsi itsenäisyyspäivänä 6.12.2009 yhdistyksemme perustajajäenelle **Seija Lopuselle** Suomen Valkoisen Ruusun I luokan mitalin. Mitäli luovutettiin Seija Lopuselle (kuvassa vasemmalla) yhdistyksen hallituksen kokouksessa 9.3.2010. Yhdistyksen pj. **Pirjo Immonen-Räihä** (oikealla) onnitteluvuorossa.*

Tietoisku 23.3.2010:

Terveellinen ravinto - Spelt-tuotteet

Tilaisuuden järjestäjänä ja avajana toimi **Sirpa Jompero** ja se pidettiin 23.3.2010 Ruusu-korttelin viisitoistavuotisjuhla viikolla monien hyvinvointikeskuksen muiden tapahtumien lomassa.

Spelt-viljan ja muiden alkuperäisten raaka-aineiden merkityksestä hyvinvoinnillemme kertoi **Kari Kaipainen** Sunspelt Oy:stä. Spelt on parantavaa viljaa, joka on löydetty myös Suomessa. Se on vehnäsukuinen erillisviljalajike n. 10 000 vuoden takaa. Se on ollut historiansa aikana tärkeä vilja monissa muinaisissa kulttuureissa. Tänä päivänä Suomessa on noin viitisenkymmentä spelt- viljelijää luomutuottajina.

Kaipaisen mukaan speltin voima piilee siinä, että se vaikuttaa ihmisen perusenergiaan, avaa ihmistä ja vahvistaa ihmisen kommunikointikykyä. Spelt auttaa meitä olemaan ihmisiä ihmisille, hyvillä mielin olevia ja paremmin jaksavia.

Erityisen hyvin speltti sopii vatsa- ja suolisto-ongelmista kärsiville, sillä se sulaa hyvin ja imeytyy helposti. Moni keliakiasta kärsivä pystyy käyttämään spelttiä ilman ongelmia, vaikka asiasta ei vielä olekaan tieteellistä näyttöä. Speltin kuiturakenne aktivoi vatsan ja suoliston toimintaa puhdistuen elimistöä kuona-aineista, kun taas tavallisen vehnän kuidut liisteröityvät suolistossa aiheuttaen ongelmia. Tiiviin kuiturakenteensa vuoksi se pitää pitempään poissa näläntunteen, verensokeri pysyy tasaisena, on hyvää paino-ongelmissa, sisältää runsaasti B-vitamiineja, valkuaisaineita ja sen proteiinirakenne on hyvä. Siitä löytyy kaikki kehon tarvitsemat aminohapot ja sen sisältämät kivennäis- ja hivenaineet ovat elimistömme tarvitsemassa oikeassa suhteessa.

Myynnissä olevissa tuotteissa käytetään lisäksi mausteina luomuviljeltyjä marjoja, hedelmiä ja yrttejä. Jyvien lisäksi valmistettavia /saatavilla olevia tuotteita ovat: jauhot, rouheet, leseet, hiutaleet, murot, pastat ja ryynit. Leipomistuotteina rieskat ja näkkileivät. Lisätuotteina Sunspelt yritys tuottaa täysruokosokeria (intiaanisosokeri) ja himalajasuolaa.

Tilaisuuden aikana saimme maistella esiteltäviä tuotteita. Erityisen maukasta oli kääretorttu, jonka resepti löytyi Kaipaisen äskettäin ilmestyneestä **Luovaa Spelt -leivontaa** kirjasta. Myös näkkileivät ja murot maistuivat.

Terttu Raitanen

Turun Seudun Vanhustuki ry

Läntinen Pitkätatu 33 (4.krs), 20100 Turku. www.vanhustuki.fi

Avoinna ma-ke klo 9-12 ja to klo 12-16, pe suljettu.

Toimisto on **suljettu heinäkuussa** kesälomien johdosta!

Riitta Aaltonen, toimistoyöntekijä, p. 044-536 7741, vanhustuki@nettikirje.fi

Sarita Kronlund, projektityöntekijä, Avaimet arkeen, p. 044-536 7721, avaimetarkeen@nettikirje.fi

- Jäsenasioissa voit ottaa yhteyttä toimistoon puhelimitse, sähköpostilla tai tulla käymään.
- Toimistolla voit hoitaa myös muistamiset, postikortteja ja adresseja myytävänä.
- Hyvä yhdistyksen jäsen! Muistathan pitää yhteystietosi ajan tasalla. Ilmoita mahdolliset muutokset toimistoon.

Toivotamme kaikille hyvää kesää!

Tietoisku 27.4.2010:

Terveyskeskuspalvelut

Tiistai-iltapäivään sijoitetun tilaisuuden avasi Ruusukorttelin Hyvinvointikeskuksen puolesta Erja Armio toivottaen kuulijat ja alustajan tervetulleiksi. Aiheesta puhui sosiaali- ja terveystoimen ylilääkäri **Katariina Korkeila**. Hän selosti nykyisten terveysasemien sijaintipaikat ja miksi on keskitytty entistä harvempiin suuriin terveysasemiin: kuten Mäntymäki 1, 2, ja 3, Keskusta 1, 2, ja 3, Runosmäki, Varissuo ja Kirkkotie. Pienet terveysasemat on yhdistelty eri syistä edellä mainittuihin, kuten Mullintie Runosmäkeen, Maarian terveysasema Keskusta 2:een, Pansio ja Jyrkkälä Keskusta 3:een. Suikkila toimii neuvolana ja reseptien uusimispaikkana, samoin Paattinen – lääkäripalvelut ovat Keskusta 3:ssa.

Yhtenä syynä keskittämiseen on ollut vaikea lääkäreiden saatavuus pieniin terveysasemiin tai vastaanottotilojen huono kunto ja joissakin kosteusvauriot.

Jokaiselle turkulaiselle pyritään nimeämään oma terveyskeskuslääkäri. Kullakin lääkärillä on vastuullaan noin 2000 asukasta. Tavoitteena on saada jokaiselle asukkaalle myös oma hoitaja, mikä ei vielä ihan toteudu. Ajanvarausjärjestelmä toimii keskitetysti niin, että soitetut puhelut tallentuvat tietokoneelle soittojonoon. Jokaiseen numeroon soitetaan takaisin noin 5 – 10 min aikana. Soittanut hoitaja tekee hoitotarpeen kiireellisyyden arvion haastattelun perusteella. Potilas saa joko normaalin ajanvarausajan, heti lääkärin ajan tai hoito-ohjeet/reseptien uusinnan kotona toipumiseen.

Kun sosiaalipuoli ja terveystoimi yhdistettiin 2009 alussa, yhdistettiin kotihoidon (kotiavustajatoiminta) ja kotisairaanhoidon toiminnat yhteiseen organisaatioon. Työnjaosta sovittiin niin, että kotihoidon piirissä olevien asiakkaiden lääkäripalvelut hoidetaan kotihoidon omien lääkäreiden vastaanotoilla ei terveyskeskuksen terveysasemilla. Tästä johtuu se, ettei voi päästä terveyskeskuslääkärilleen, mikä herätti ihmetteleviä kysymyksiä.

Päivystyspiste on arkisin avoinna vuorokauden ympäri, mutta siellä hoidetaan ensisijaisesti akuutit ambulanssipotilaat, kipsaukset ja muut kiireelliset mm halvauspotilaat. Näytteiden ottoja voidaan suorittaa useilla terveysasemilla, mutta näytteiden tutkimukset, laboratorio ja röntgenpalvelut ostetaan TYKS:ltä. Vastaukset saadaan terveysasemien tietojärjestelmään.

Sähköistä reseptien uusimista aletaan Turussa kokeilla kesällä ensin Kirkkotien terveysasemalla. Syksyllä myös muilla asemilla. KELAn velvollisuus on ylläpitää tietokantoja aptekeista ja määrätyistä resepteistä.

Asiasta kiinnostuneita kuulijoita tuli paikalle kaikkiaan yli viisikymmentä. Aktiivisesti esitettiin kiperiäkin kysymyksiä alustajalle. Moni ongelma oli hyvin lääkärikohtainen ja saattoi vaihdella kuten lääkäriajan saamisen odotus vaihtelee 1 pv – 70 päivää. Tilaisuus oli oikein onnistunut. Kiitos kaikille aktiiviosallistujille ja tilaisuuden puhujalle ylilääkäri Katariina Korkeilalle.

Terttu Raitanen

**Kotileipomo
Aaltonen & Välilä**

Juhannuskatu 10, 20100 Turku
Puh. 02-238 8818

Kotileipomosta
perinteiset leivät ja sämpylät,
pirteät pullat
ja tilauksesta täytekakut.

Avoimna ma-ke 8-14, to-pe 8-17, la 8-12

Valmistajan tuote-esittely: Isonäppäimiset matkapuhelimet

Doro puhelimet on suunniteltu käyttäjälähtöisesti

Ruotsalainen Doro AB on omilla tuotteillaan keskittynyt parantamaan ihmisten elämänlaatua ja kommunikointia. Doron matkapuhelimet ja perinteiset puhelimet on suunniteltu käyttäjän tarpeista lähtien – ihmisille, jotka haluavat kommunikoida yksinkertaisella tavalla. Doron tuotteiden käyttäjät ovat usein varttuneempia ihmisiä tai heillä on vaikeuksia kuulon tai näön kanssa. Doron matkapuhelimilla puheluiden kuuleminen on helppoa, ne auttavat muistamisessa, ovat käteviä käsiteltäviä ja lisäksi turvallisuutta lisääviä.

Doro-puhelimien menestys on niiden helppossa käytettävyydessä, joka tekee kommunikoinnista yksinkertaista ja vaivatonta. Doro tekee tiivistä yhteistyötä Ericssonin kuluttajalaboratorion sekä Ergonomidesignin kanssa, jotka ottavat huomioon tuotteiden muotoilussa ja suunnittelussa erityisryhmien tarpeet.

Vanhenevan väestöoson vuorovaikutustarpeet ovat monitasoiset ja erilaiset – tämän Doro tietää pitkään jatkuneen markkinatutkimuksen ja kehitystyön pohjalta. Pelkkä matkapuhelimen näytön ja näppäinten suurentaminen tai äänen voimakkuuden nostaminen ei riitä. On tunnistettava asiakkaiden konkreettiset tarpeet: tarvitseeko kuluttaja puhelimen, jossa on paikat 200 puhelinnumerolle? Tarvitseeko hän multimediatelefonin ja värikkään taustakuvan? Vai tarvitseeko hän puhelimen, joka toimii mahdollisimman yksinkertaisesti ja jossa tekniikan osuus on viety minimiin? Onko hänellä kuulolaite, jonka avulla hän selviytyy arkiaskareista? Onko hänellä ongelmia muistin kanssa ja näin ollen tarvetta valokuvilla varustetuille pikanäppäimille?



Doro PhoneEasy®
338gsm

Doron kolme suosituinta matkapuhelinta esitelynä lyhyesti

Doro PhoneEasy® 338gsm – helppokäyttöinen matkapuhelin

- Selkeät näppäimet ja helppolukuinen mustavalkonäyttö
- 3 pikamuistinäppäintä ja turvanäppäin
- 50 nimen ja numeron puhelinmuistio
- Mahdollista vastaanottaa tekstiviestejä
- Näppäimet ja puhelimen takaosa pitävää "soft touch" –materiaalia
- Mukana toimitetaan kätevä pöytälausteline
- Suositushinta noin 140 €

Doro PhoneEasy® 345gsm – helppokäyttöinen matkapuhelin Bluetooth®-ominaisuudella

- Selkeät näppäimet ja helppolukuinen värinäyttö
- Bluetooth® langattomille kuulokkeille
- Tekstiviestit, FM-radio, taskulamppu ja turvanäppäin
- Näppäimet ja puhelimen takaosa pitävää "soft touch" -materiaalia
- Suositushinta noin 150 €

Doro PhoneEasy® 410gsm – helppokäyttöinen simpukkapuhelin

- Suuret selkeät näppäimet ja suuri helppolukuinen värinäyttö
- Bluetooth® langattomille kuulokkeille
- Tekstiviestit, FM-radio, kaiutintoiminto, laskin ja turvanäppäin
- Yhteensopiva kuulolaitteen kanssa
- Suositushinta noin 170 €

Doro puhelimia myyvät mm. seuraavat tavaratalot ja kodinelektronikkamyymälät; Stockmann, Prisma, Expert, Musta Pörssi, Tekniset, Hobby Hall, sekä useat muut matkapuhelimia myyvät liikkeet sekä erikoismyymälät. Valikoima saattaa vaihdella eri myyntipaikoissa.

Lisää tietoa Doro tuotteista löytyy www.doro.fi

Lähikuvassa:

Vuoden nainen 2010 -tittelin voittaja Sirkka-Liisa Kivelä

– Terttu Raitanen –

Perinteisessä Iltalehden lukijäänestyksessä lukijat valitsijat voittajaksi alallaan ansioituneen, rohkean ja meille kaikille innostavan esimerkin antavan vanhusten asioiden puolestapuhujan Turun Yliopiston yleislääketieteen professori ja geriatrian erikoislääkäri **Sirkka-Liisa Kivelän**. **Äänestyksessä hän sai yllätysvoiton 20 000 äänen joukosta. Valinta oli hänelle mieluinen tunnustus.**

Hän on Senioriasiain liiton puheenjohtaja ja Turun Seudun Vanhustuki ry:n perustajajäsen ja puheenjohtaja v. 2002. Hän on ollut uransa aikana lukuisen Sosiaali- ja terveystieteiden tai lääkintöhallituksen asettamien asiantuntijaryhmien, jaostojen tai toimikuntien jäsen, puheenjohtaja tai erityisasiantuntija. Niin kotimaisia kuin ulkomaisiakin luottamustehtäviä on kertynyt uskomattoman paljon. Hän on toiminut tutkimusprojektien johtajana, väitöskirjatyön ohjaajana, vastaväittelijänä ja asiantuntijana professuureja täytettäessä.

KOULUTUS- JA TYÖHISTORIAA

Kivelä valmistui lääketieteellisenaatiksi Oulun Yliopistosta 1971 ja väitteli yleislääketieteen- ja kirurgian tohtoriksi Tampereen Yliopistossa 1983. Hän toimi Posion terveyskeskuksessa johtavana lääkärinä 1971–1981, Tampereen Yliopiston apulaisopettajana 1981–1988, Oulun yliopiston apulaisprofessorina 1988–1990 ja yleislääketieteen professorina 1990–2000.

Iäkkäät hakeutuivat hänen luokseen apua saamaan jo 1970-luvulla, jolloin hän toimi terveyskeskuslääkärinä Posiolla. Iäkkäät tunsivat, että heitä ymmärrettiin. Näin hän päätyi tekemään väitöskirjaa vanhustenhoidosta, josta väitteli tohtoriksi.

Työhistoriaa oli sitä ennen kertynyt jo Lapin kuntien lisäksi Lapin keskussairaalaan, Oulun lääninsairaalaan eri osastoilla, Tampereen yliopiston apulaisopettajana, lääkintöhallituksen asiantuntijatyöryhmissä ja eri kansanterveystyön kuntainliitoissa.

Vuodesta 1986 tehtävät jatkuivat kansanterveystieteen professorina Tampereen ja Oulun yliopistoissa sekä ajoittain Suomen Akatemian tutkijana ja 1986 geriatrian professorina Helsingin yliopistolla sekä Kuopion Yliopiston yleislääketieteen professorina.

Turun Yliopistoon Kivelä siirtyi vuonna 2000 ja on hoitanut myös TYKS:n ja Satakunnan keskussairaalan ylilääkärin virkaa.

ESITELMIÄ JA JULKAISUJA

Sirkka-Liisa Kivelä on osallistunut kutsuttuna puhujana useisiin kansainvälisiin kongresseihin tai toiminut niiden järjestäjänä. Hän on kirjoittanut yli 400 tieteellistä julkaisua: 256 englanninkielistä tieteellistä alkuperäisjulkaisua, 140 suomen- tai ruotsinkielistä tieteellistä julkaisua. Lisäksi lukuisia oppikirja- ja yleistajuisia artikkeleja ikääntyvien terveydentilasta, lääkkehoidosta ja vanhustenhoidon tilasta Suomessa.

Hän on tutkinut ja kritisoinut vuosikymmeniä vanhusten nykyisiä hoitokäytäntöjä. Hän on äänekäs hyvän vanhuuden, heidän laadukkaan terveydenhoitonsa ja elinolojensa puolestapuhuja.

TUNNUSTUS- JA KUNNIAPALKINTOJA

Hänelle on 1990-luvulla ja sen jälkeenkin myönnetty useita tunnustus- ja kunniaapalkintoja mm. Hyvän Tiedon Omena-kunniaapalkinto, vuoden 2001 kesäyliopisto-opettaja sekä Suomen tietokirjailijoiden tietokirjailijapalkinto vuoden 2009 lokakuussa ja Valtion tiedonjulkistamistoimikunnan tiedonjulkistamispalkinto huhtikuussa 2010.

OTTEITA KIVELÄN MIELIPITEISTÄ TALOUS- TAITO-LEHDEN ARTIKKELISTA 4/2009:

- Meillä on valitettavasti pitkäaikaislaitoksia, joissa on erittäin säilövä hoito, kun tavoitteena pitäisi olla kodinomaisuus ja normaali elämä. Vanhusten laitoshoidon on otettu mukaan akuuttisairaalan hoitomalli: paljon lääkkeitä ja makuuttamista. Jo muutamassa viikossa onkin sitten vanhan ihmisen liikuntakyky ja itsenäisen toimintakyvyn edellytykset tuhottu. Ja näitä laitoksia on joka kaupungissa. Pitkäaikaiset laitoshoitopaikat pitäisi romuttaa ja tilalle tuoda tehostet-

tua palveluasumista, jossa on myös yöllä henkilökuntaa. Hyviä hoitopalvelumuotoja ovat senioripysäkki-toiminta tai kortteliklubit, joissa järjestetään monenlaista aktiiviteettiä ja voi ostaa ruokapalveluja.

- Myös vanhuslääketieteen erikoislääkäreitä tulee kouluttaa hetimiten lisää. Tarve on nelinkertainen nykyiseen määrään verrattuna, koska vanhusten määrä koko ajan kasvaa ja ollaan yhä iäkkäämpiä. Tekeillä olevaan vanhustenhoitolakiin Kivelä ajaa pykälää joka turvai-

si ihmisiä vääränlaiselta lääkitykseltä. Myös lääkärit on veloitettava osallistumaan vanhusten lääkehoidon täydennyskoulutukseen ja potilas tai omaiset on saatava mukaan päättämään lääkityksestä.

-Voimakas kansalaisaktiivisuus ja kaikkien vanhusjärjestöjen yhteistyö veisivät senioriliikettä eteenpäin. Kannattaa hankkiutua yhdistyksiin, joista löytyy puolustajia. Tässä eväitä vanhusten asioiden parantamiseen.

* * * * *

RAY - Mikä, miksi, kuka ja milloin?

Jokainen on joskus törmännyt kolmeen kirjaimen: **R A Y**. Jokainen taitaa tietääkin, että kirjainlyhenne tulee sanoista **Raha, Automaatti ja Yhdistys**. Nuo kolme asiaa nivoutuvat laajaksi **suomalaiseksi** kokonaisuudeksi.

Hedelmäpelit, pajatsot, erikoispelit, rulettiautomaatit - tuovat jännitystä pelaajalle – auttavat muita. Rahapelitoiminnan alkamisesta Suomessa on kulunut yli 70 vuotta. Tänä päivänä eri yhteistyökumppaneiden tiloihin on sijoitettu reilut 8300 pelipöytää ja raha-automaattia.

Ensin on raha, joka kilahtaa peliautomaattien ja pelisalien kautta raha-automaattiyhdistyksen haltuun. Automaatti kertoo laitteista, joiden välityksellä rahansiirto tapahtuu. Sitten on RAY:n vuoro hakemusten perusteella ohjata rahat sosiaali- ja terveysjärjestöjen sekä mm. sotiemme veteraanien hyväksi tehtävään avustustoimintaan.

RAY:n voittovaroista jaettavat avustukset ilmoitetaan (sanomalehdissä) vuosittain haettaviksi. Avustustoiminnan tärkeitä linjauksia vuodelle 2011 ovat esimerkiksi:

- Hyvinvoinnin edistäminen ja järjestöjen toimintaedellytysten turvaaminen
- Terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia uhkaavien ongelmien ehkäiseminen
- Sosiaalisen ja taloudellisen syrjäytymiskehityksen katkaiseminen
- Muita heikommassa asemassa olevien väestöryhmien auttaminen
- Ongelmia kohdanneiden kansalaisten ja perheiden auttaminen

Ray yhteiskuntavastuullisena työnantajana

Vuosiraportissaan vuodelta 2009 RAY korostaa linjaansa yhteiskuntavastuullisena työnantajana. Otsikon alle kuuluu pelaajien ikärajavaltuuta, johon kauppa- ja ravintola-alan työntekijöitä RAY on kou-

luttanut (nyt jo yli 40000), sosiaalinen vastuu (avustuksen tarkastuskäynnit), taloudellinen vastuu (pelitoiminnan tuotto, palkkakulut, arpajaisvero ym.) sekä vastuu ympäristöstä (sähkön, veden, lämmön kulutus).

Pelien kehittämisessä RAY:llä on käytössä yhdessä Veikkauksen kanssa kehitetty Rahapelien vastuullisuustyökalu, jolla arvioidaan peli-ideoita ja niiden mahdollisesti aiheuttamia sosiaalisia haittoja.

Voittovarojen jakaminen

RAY:n pitkä historia takaa kansalaisten luottamuksen; työ kansanterveyden hyväksi jatkuu niin, että vuoden 2009 aikana avustusta myönnettiin yli 800 järjestölle. Näin tiivistetään yhteiskunnan turva- verkkoa.

RAY:n voittovarojen jakamista ja kohdistamista ohjaa valtio, se on julkista rahoitusta, läpinäkyvää ja tarkoituksenmukaista.

Raha-automaattiyhdistyksen toimintaa säätelevät lait, asetukset ja luvat ja sitä valvovat eri viranomaiset sekä yhdistyksen kokous ja hallitus. Laissa määritellään mm. RAY:n toimeenpanemat pelit ja tuottojen käyttö. Asetuksella on säädetty avustuksiin sovellettavia määräaikoja. Sisäasiainministeriö vahvistaa RAY:n pelien säännöt ja peleissä käytettävät suurimmat sallitut panokset.

Viihdyttävät ja jännittävät pelit ovat tarjolla kaikille, vastuullisesti – tarjoaja on RAY.

Asiapoimintojen lähde: RAY Vastuu- ja vuosiraportti
Tuula Lindqvist



Vapun jälkeinen ikäystävien iltapäivä oli yllätyksellinen. Se aloitettiin Vera Teleniuksen tunnetuksi tekemällä Miljoona ruusua kappaleella.

Ihan miljoonaa ruusua ei, mutta näyttävään kimpun kuitenkin sekä mainetta ja kunniaa sai ohjelman vetäjä **Ritva Ilmanen**, kun hänelle luovutettiin **vuoden vanhusteko** – kunniakirja pitkäaikaisesta vapaaehtoistyöstä vanhusten hyvinvoinnin, viihtyvyyden ja elämänlaadun parantamiseksi, niin myös **Marimba-ryhmän vetäjänä, laulajana ja esiintyjänä**.

Raikuivat olivat yleisön aplodit, kun hän sanoi "Olenko ollenkaan tällaista ansainnut". Sirpa Jompero lausui lämpimät kiitokset Ritvalle ja toivotti paljon tulevia vuosia tässä työssä kaikille.



Iltapäivää vietettiin lähestyvän äitiensä päivän teemalla. Esitetyt laulut pursuivat romantiikan helmiä ja liikuttivat vahvoja tunteita, kuten joka vuodesta ruusun saat, jotka kanssasi viettää sain, .. ja niin paljon kuuluu rakkauteen, elon lyhde jne.

Aina välillä esitettiin runoja tai elämänohjeita aforismien muodossa eikä Turun murrettakaan puuttunut. Ritva esitti otteita siitä, mitä mieltä lapset ovat äideistä, otteet kirjasta Ystävä sä lapsien. Huumorinkukkia ja parinvalinta vaikeuksia sisältyi Turun eläkkeensaajien esitykseen Meeri Krikken johdolla, Pirjo Koskisen ja Arvi Lindroosin avustamana. Lohtullista, kaikkihan me vanhenemme eikä rypyjäkään voi välttää!

Duo esitti iki-ihanan Leif Wagerin laulun romanssi, elokuvasta Katariina ja Munkkiniemen kreivi v. 1943 "Sua vain yli kaiken mä rakastan, sinä taivaani päällä maan, minä maiset murheeni unohdan sinisilmiis, kun katsoa saan". Koko kuoro esitti Kuun virran silta ja Besame mucho. Kuoron miehet esittivät "Äidin sydän" kappaleen todella liikuttavasti: "Maan päällä paikka yksi on, niin pyhä armas, verraton mi tarjoo lemmen turvaisan ja kätkee onnen kalleimman. Vain



*Turun kaupunginorkesterin jäsen **Urpu Saario** esitti viulunsoittona pitkän sikermän tunnettuja kappaleita mm kultainen nuoruus, kulkurinvalssi, Sylvian laulu, jätkö yksin sä nyt ja operettisävelmän "Lempiä voi monta kertaa". Oikein kevyttä keväistä liihottelua, kaunista.*

sydän äidin tunnet sen, näin hellä on ja lämpöinen. Se riemuitsee sun riemustas, se tuntee huoltas, tuskias".

Yhteislauluna lauloimme Vanhustuen valssin, häävalsseja laulettiin kaksi AKSELIN JA ELINAN

JA SUVIVALSSI. Ohjelma oli oikein antoisaa ja sitä oli paljon. Marssin tahdissa vähän tuolijumppaakin. Kyllä nämä tilaisuudet virkistävät ja tuottavat paljon iloa. Suuri kiitos kaikille esiintyjille ja järjestäjille.

Teksti **Terttu Raitanen**, kuvat **Jukka Ilmanen**

* * * * *

Avoimien ovien päivä

Toimistollamme Läntisellä Pitkällä kadulla vietettiin avoimien ovien päivää keskiviikkona 21.4.2010. Meitä oli läsnä hallituksen jäseniä sekä yhdistyksen aktiiveja eli "Sykeläisiä". Kahvitarjoilun lomassa kerroimme toiminnastamme ja esittelimme toimiston tiloja.

Saimme tilaisuuteen mukaan Kauppatorin apteekista **Annu Laavaisen**, joka suoritti halukaille verenpaineen mittauksen ja antoi kysyttäessä ohjausta terveydenhoitoon liittyvistä asioista.

Tilaisuuteen varattu kolmen tunnin rupeama keräsi 22 kävijää yhteensä, joten vastaavia tapahtumia on syytä pitää jatkossakin.

Sirkku Salomaa

Lääkinnällinen kuntoutus

– Merit Kumenius, ylilääkäri, fysiatrian erikoislääkäri –

Turun kaupungissa sosiaali- ja terveystoimi yhdistyivät 1.1.2009. Silloin perustettiin uutena tulosalueena kuntoutumispalvelut ja Lääkinnällinen kuntoutus on yksi sen viidestä tulosityksiköstä. Henkilöstöä Lääkinnällisessä kuntoutuksessa on 122.

Tämä yksikkö palvelee kaikkia turkulaisia "vauvasta vaariin". Lääkinnällisen kuntoutuksen palveluita ovat fysiatrian erikoislääkärin tutkimukset, fysioterapia, toimintaterapia, puheterapia, apuvälinepalvelut ja veteraanien kuntoutuspäätösten hoitaminen.

Palveluja toteutetaan eri toimipisteissä. Lääkinnällisen kuntoutuksen tehtävänä on sairauksista ja vammoista johtuvien toimintarajoitteiden ehkäisy, arviointi ja hoito.

Moniammatillinen kuntoutushenkilöstö toimii yhteistyössä asiakkaan ja hänen läheistensä kanssa huomioiden myös apuvälineiden tarpeet kotioloissa ja liikkumisessa.

Nykyään palveluja tuotetaan lasten ja nuorten kasvun tukemiseen, nuorten aikuisuuden vahvistamiseen, itsenäisesti selviytyvien toimintakyvyn varmistamiseen sekä ikäihmisten elämänlaadun turvaamiseen.

KOTONA PÄRJÄÄMINEN

Vuonna 2009 yli 50 % kuntoutuspalveluista annettiin yli 65-vuotiaille asiakkaille, ennenkaikkea ikäihmisten elämänlaadun turvaamiseksi.

Pyrkimyksenä on ollut taata ikäihmisille mahdollisimman pitkään asuminen omassa kodissa, tarvittaessa kuntoutuspalveluiden ja apuvälineiden avulla, asiakkaiden siirtyminen laitoshoidosta mahdollisimman nopeasti avohoitoon palveluiden turvin ja myös lisäämällä ennaltaehkäisyä ongelmien välttämiseksi.

Voima- ja tasapainoharjoittelu on todettu ikääntyvillä hyvin tulokselliseksi. Fyysinen harjoittelu hidastaa vanhenemismuutosten etenemistä ja parantaa suorituskykyä ja ennenkaikkea ehkäisee kaatumisia.

TASAPAINOKOULU

Ikääntyvien kotona selviytymisen ja toimintakyvyn varmistamiseksi olemme jo vuosia toteuttaneet monia eri projekteja, jotka liittyvät vanhusten kaatumisten ennaltaehkäisyyn. Järjestämme esimerkiksi

tasapainokouluja kotona asuville asiakkaille, joilla on liikkumista vaikeuttavia tasapaino-ongelmia. Tasapainokoulussa asiakkaat saavat yksilöllistä ohjausta ryhmässä, harjoitusjakso on jokaisella 10-15 peräkkäistä käyntiä 2 kertaa viikossa.

Harjoittelun tuloksena saavutettava tasapainon paraneminen edesauttaa itsenäistä liikkumista ja ehkäisee kaatumisia, jotka ikäihmisillä aiheuttavat usein lonkkamurtumia. Tasapainokoulu on toiminut kaupunginsairaalan tiloissa 1990-luvulta alkaen.

Yhteistyössä Liikuntapalvelukeskuksen kanssa pidetään Kupittaaan Urheiluhallissa tasapainoryhmiä, siellä toimii kotihoidon ennaltaehkäisevän yksikön ryhmät ja vertaisohjaajien järjestämiä liikunta- ja tasapainoryhmiä.

OLOHUONE KUNTOSALINA

"Jumppaa kotona" on suosittu harjoitteluohjelma, jonka Lääkinnällisen kuntoutus, Liikuntapalvelukeskus, Turku-TV ja vertaisohjaajat ovat yhdessä suunnitelleet. Tämä on vanhusten omaehtoiseen liikkumiseen kannustava terveysliikuntaohjelma, joka tulee paikalliselta TV-kanavalta. Tämän myötä olohuoneet ovat muuttuneet kuntosaleiksi TV:n kautta ja käyttäjien palaute on ollut pelkästään positiivista.

Tarkoituksena on rohkaista iäkkäitä yli 70-vuotiaita olemaan fyysisesti aktiivisempia. Ohjelmien pääpaino on ennen kaikkea tasapainoharjoituksissa ja alaraajojen isojen lihasten voiman parantamisessa. Tämä on kehitetty ennen kaikkea iäkkäiden asiakkaiden erilaisille toimintatasoille. Tällä hetkellä ohjelmia on tuotettu 5, joita Turku-TV lähettää.

KOLMAS SEKTORI

Lääkinnällinen kuntoutus tekee paljon yhteistyötä myös kolmannen sektorin kanssa. Esimerkiksi Turun

Nivelyhdistys järjestää runsaasti tekonivelpotilaiden ryhmäkuntoutusta, ennenkaikkea ennen polvi- ja lonkkaleikkauksia.

Heti leikkauksen jälkeen Lääkinnällinen kuntoutus järjestää kuntoutusyksiköissään säännöllisesti ryhmäkuntoutusta, jotta toipuminen leikkauksesta olisi nopeaa ja potilaat oppisivat käyttämään aktiivisesti alaraajoja polvi- tai lonkkakeinonivelleikkauksen jälkeen.

Ryhmien tavoitteena on vähentää kipua ja pelkoa ja edistää leikkauksen jälkeistä kuntoutumista sekä varmentaa kävelyä ja fyysistä toimintakykyä.

Kuntoutusyksiköissämme järjestetään yksilöterapian lisäksi mm. selkärhyymiä, aivohalvauksesta toipuvien ryhmiä sekä selvitetään apuvälineiden tarvetta.

KUNTOUTUKSEEN HAKEUTUMINEN

Lääkinnällisen kuntoutuksen eri terapioihin pääsee sosiaali- ja terveystoimen lääkäreiden läheteellä tai Turun kaupunginsairaalan lääkäreiden läheteellä, kun potilaat siirtyvät sairaalahoidosta avohoitoon.

Tässä osa lääkinnällisen kuntoutuksen toiminnoista, jotka kohdistuvat Turun iäkkäisiin asukkaisiin. Toimiinta-ajatuksenamme on turkulaisten fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen yhdessä muiden hänen hoitoonsa osallistuvien kanssa.

Yhteistyössä muiden tahojen kanssa pyrimme järjestämään asukkaille moniammatilliseen osaamiseen perustuvaa korkealaatuista kuntoutusta, jolla tuetaan myös asukkaiden omaa vastuuta terveydentilastaan ja kuntoutumisestaan.



Meille on helppo tulla

Raunistulan Apteekki

P Ilmaiset parkkipaikat oven edessä

 Invapaikka, pyörätuoliluiska ja automaattiovet

Avoinna: arkisin 9-19 ja lauantaisin 9-15

Satakunnantie 19, Turku
puh ja fax 020 740 4300
www.raunistulanapteekki.fi

Tapahtui kesälomalla

Savolainen talitiainen oli tutustumassa Turkuun ja laskeutui Ruusukorttelin pihalle huilaamaan.

Paikallinen talitiainen istahti viereen ja tuumasi:

– Titityy!

Hetken mietittyään savolaislintu vastasi:

– Titipä hyvinnii tyy!

Kahvila Navetta

Virusmäentie 9, 20300 Turku

Puh. 02-244 7510

info@kahvilanavetta.fi

Lounas arkisin klo 11-15
alk. 6,50

(ps. ateriat myös mukaan)

Muistathan myös kokous- ja juhlapalvelut

Kahvila avoinna arkisin klo 11-17

Vaikuta ja hanki tietoa Tukiviestin avulla

Julkaisemme mielipidekirjoituksianne – Etsimme vastauksia kysymyksiinne

TOIMI SEURAAVASTI:

Lähetä kirjoituksesi ja/tai kysymyksesi joko postitse osoitteeseen:

Turun Seudun Vanhustuki ry, Läntinen Pitkäkatu 33, 20100 Turku

tai sähköpostitse osoitteeseen: **vanhustuki@nettikirje.fi**

- Kirjoita joko omalla nimelläsi tai nimimerkillä. Nimimerkillä kirjoittaessasi on nimesi kuitenkin oltava toimituksen tiedossa.
- Jos kirjoituksesi on kovin pitkä, toimitus varaa itselleen oikeuden sen lyhentämiseen, koska tilaa on rajoitetusti.
- Toivomme Tukiviestin lukijoilta myös palautetta, jotta voimme kehittää yhdistyksen toimintaa ja lehden sisältöä edelleen.

Ilmoitus Tukiviestissä huomataan !

Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti Tukiviestin (ilm. 4 kertaa vuodessa) ilmoitushinnat ja -koot

<u>Koot (lev. x kork.)</u>	<u>Hinnat</u>
1/1-sivu 180 x 260	200,00
1/2-sivu 180 x 130	110,00
1/4-sivu 180 x 65 tai 90 x 130	80,00
1/8-sivu 90 x 65	50,00

Ilmoitus toimitetaan sähköisessä muodossa, mustavalkoisena ja valmiina tai tekstinä osoitteeseen:

vanhustuki@nettikirje.fi

Lähetämme jäsenlehden ilmoittajille saatuaamme sen painosta.

Tukiviestin ilmestymisen vuonna 2010

<u>Nro</u>	<u>Postitetaan jäsenille</u>
1	12.3.
2	28.5.
Tapahtumakalenteri	9.8.
3	1.10.
4	10.12.

Yhdistys pidättää oikeuden aikataulumuutoksiin.

Tukiviesti

Turun Seudun Vanhustuki ry:n jäsenlehti. Ilmestyy 4 kertaa vuodessa postitettuna jäsenille.

Toimitus: Yhdistyksen tiedotusryhmä.

Vastaava toimittaja: Pirjo Immonen-Räihä, pirjo.immonen-raiha@tyks.fi

Taitto Pekka Pirinen, painopaikka: Kirjapaino Kulma, Turku

MAHDOLLISUUS LUKEA TUKIVIESTI SÄHKÖISESSÄ MUODOSSA

Toimiva sähköpostiosoite ja mahdollisuus käyttää nettiä antaa nyt jäsenillemme mahdollisuuden lukea jäsenlehteämme myös sähköisessä muodossa.

Ilmoittaudu postituslistallemme, niin laitamme sähköpostiisi linkin, josta pääset lukemaan uuden Tukiviestin. Sähköpostiosoitteesi voit ilmoittaa toimiston sähköpostiosoitteeseen:

vanhustuki@nettikirje.fi