

4/2017



# KAUKU



KAPU-17

Kaiku toivottaa lukijoille hyvää joulua!

- 3 M1 palsta ryhmämuotoisesta hoidosta
- 4 Ilmainen jouluruokailu Joensuussa
- 5 Ruokaryhmän kuulumisia
- 6 Kevään ryhmien aikataulut
- 8 Vaivion pikkujoulun kuvakimara
- 9 Peltolan virkistyspäivä kuvin
- 10 Terveiset Kreetalta
- 11 Lapsuuden joulumuistoja
- 12 Runo



5

**Hedelmäsalaatti on herkullinen ja helppo välipala.**



8

**Juhlatunnelmia Vaivion pikkujouluista.**



9

**Pohjoisinta käyntikohtaa etsittiin Peltolan virkistyspäivänä.**

### INFO

#### **P-K:n sosiaali- ja terveystalujen kuntayhtymä MiePä- palvelut**

Torikatu 30 B, 3. krs, 80100 Joensuu  
Avoinna ma–pe 8.00–16.00,  
puh. (013) 330 4600, fax. (013) 318 068

#### **Hoitokoordinaattori**

Arkisin klo 8.00–15.45  
puh. 013 330 9650

#### **Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito**

Tikkamäentie 16, L1-talo, P-kerros.  
Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä  
ma–su 8–21, puhelin 013 3302132. Kello 21 jälkeen  
puhelut kääntyvät kriisiosastolle. Tai käymällä  
yhteispäivystyksessä.

#### **Päihdepäivystys 8-16 Puh. (013) 330 8003**

E-reseptin saamiseksi asiakas soittaa joko omalle hoitajalleen tai toimistoon toimistoaikana kaksi viikkoa ennen kuin lääkkeet loppuvat. Uusinta sähköisesti, asiakkaalle tulee tekstiviesti, kun lääkäri on uusinnut reseptin. Reseptin uusiminen onnistuu myös Kanta-palvelun kautta [www.kanta.fi](http://www.kanta.fi)

Entiset sähköpostit, joiden pääte on [@jns.fi](mailto:@jns.fi) tai [@pkssk.fi](mailto:@pkssk.fi), ovat muuttuneet muotoon [@siunsote.fi](mailto:@siunsote.fi)

1 Henkilö Tiedot	Nimimerkki /Tagi (myös tunnetut aliakset) Juha Myller		
	Lempiväri hot pink	Kengän numero crossit	Horroskooppi zodiac
	Muuta mainittavaa Ryhmämuotoinen hoito mielenterveyspalveluissa		
2 Esitiedot	Tarkkailtava henkilö on päästänyt suustaan seuraavia lausumia		
	<p>Siun soten mukanaan tuomat ryhmämuotoiset hoidot eivät ole tarkoitettu tasapäistämään tai huonontamaan palvelua, vaikka kustannustehokkuus onkin mukana kuvassa. Siun sote kattaa väestörakeenteeltaan laajan ja kirjavan alueen, ja siksi mielenterveyspalveluiden alla olevilla ryhmätoiminnoilla on hyvinkin erilaiset perinteet. Siinä missä väestörikkaamassa Joensuussa on ollut enemmän variaatiota, pienemmällä paikkakunnilla tarjonta on jäänyt väkisinkin kapeammaksi.</p> <p>Perinteisesti mielenterveyspuolen ryhmätoimintaa on mielletty toiminnalliseksi kuntoutukseksi. Potilas pääasiassa käy yksilöterapiassa tai muussa säännöllisessä hoitokontaktissa omahoitajansa kanssa. Tämän lisäksi potilas aktivoi itseään ja saa ihmiskontakteja erilaisissa avoimissa ryhmissä. Yleisiä ovat myös erilaiset vertaisryhmät.</p> <p>Varsinaisessa ryhmämuotoisessa hoidossa kantavana ajatuksena on valita potilaat, jotka siitä erityisesti hyötyvät. Tällaisia voivat olla potilaat, joiden hoito on optimaalisessa tilanteessa ja heidän lääkehoito voi vaatia seuranta, mutta muuten vointi on vakaa. Ryhmämuotoiseen hoitoon soveltuvat potilaat, jotka eivät hyödy terapeuttisista yksilökeskusteluista tai potilaat, joiden problematiikkaan liittyy juuri sosiaaliset ongelmat, kuten yksinäisyys tai mielekkään tekemisen puute.</p> <p>Ryhmähoito on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista. Käytännössä potilaan olisi tarkoitus valita tarjonnasta itselleen sopivia ryhmiä. Tässä tarjonnassa voi olla mukana myös hyvin tarkkaan kohdennettuja suljettuja ryhmiä, jos tällaisesta on yksilölle apua.</p>	<p>Valittuihin ryhmiin käydään tutustumassa omahoitajan kanssa ja ryhmän alkaessa ryhmän vetäjästä tulee potilaan lähin hoitokontakti. Ryhmän vetäjän kanssa olisi siis tarkoitus jakaa arjen pienet ilot ja surut, sekä käytännön asiat, kuten vaikka injektiot ja dosettien täytöt sekä laboratorioseurannat.</p> <p>Ryhmämuotoisesta hoidosta on myös mahdollisuus päästä takaisin omalle hoitajalle. Tarve tälle voi ilmetä vaikka voinnin huonontuessa, tai mikäli ryhmämuotoinen hoito ei jostain syystä sovellukaan potilaalle.</p> <p>Kuten alussa jo mainitsin, Siun soten alueella on eroja ryhmätarjonnassa ja ryhmämuotoisen hoidon toteutumisessa. Ryhmämuotoisella hoidolla on kuitenkin niin paljon positiivisia vaikutuksia sekä näille yksilöille, jotka hyötyvät juuri kyseisestä hoidosta, että tehokkuutta hakevalle sote-kentälle. Ryhmämuotoista hoitoa tullaan siis muodossa tai toisessa tarjoamaan koko Siun soten alueella, ja vasta useamman vuoden kuluttua ne ovat täydessä kukoistuksessaan.</p> <p>Mikäli asia kiinnostaa, kannattaa se ottaa puheeksi oman hoitajan kanssa.</p>	

# Maksuton jouluruokailu jouluaattona Joensuussa

Joensuulaisten järjestöjen ja seurakuntien yhteistyö, vapaaehtoiset toimijat ja alueen yritysten antamat raha- ja tarvikelahjoitukset mahdollistavat jouluaaton maksuttoman, ohjelmallisen jouluruokailutapahtuman Joensuuhun. Tapahtuma on 24.12. klo 11 – 13 Lyseon peruskoulun (Koskikatu 10) aula- ja ruokalatioissa. Käynti ruokailuun on Silta-kadun puoleisesta ovesta. Ruokailussa on huomioitu linja-autovuorojen aikataulut jouluaattona: liikenne Joensuun alueella päättyy siten, että klo 13:n jälkeen lähteviä vuoroja ei ajeta.

Ruokailutapahtumassa on lyhyt ekumeeninen alkuhartaus (evankelis-luterilainen kirkkoherra **Tuomo Käyhkö** ja ortodoksinen pastori **Marko Mäkinen**) sekä Siun soten ylilääkäri **Johannan Suvannon** tervehdyspuhe. **Marita Maukonen** ja **Mari Tiippana** musisoivat ruokailun aikana.

Järjestäjät arvioivat, että tämänvuotinen Joulumaa-tapahtuma tavoittaa yhteensä noin 350 henkilöä. Vuonna 2016 osallistujia oli 370.



## Lisätiedot:

### Taina BenDaoud

Joulumaa-työryhmän puheenjohtaja

puh. 050 571 9643

pktt.taina@saunalahti.fi

### Aino Hirvonen

Joulumaa-työryhmän sihteeri

puh. 0400 264 172

aino.hirvonen@hotmail.com

*Joulu lähenee, Jeesus-  
lapsi syntyy uudelleen,  
joulun valot kirkkaat  
loistaa. Joulukynttilät  
hehkuvat loistoaan  
lahjat vaihdetaan.*

*Siunnattua joulua  
kaikille toivoo Irkku.*



# Ruokaryhmä on ruuanlaiton ja toimeen ryhtymisen opettelua

**R**uokaryhmässä teemme hyvää, edullista ja helppotekoista ruokaa tuoreista raaka-aineista. Se kokoontuu kahden viikon välein Miepä:n tiloissa Torikadulla. Ryhmä on avoin, mutta siihen pitää ilmoittautua ennakkoon tarvikkeiden hankkimista varten. Siihen mahtuu maksimissaan kahdeksan henkeä, ja omakustannusosuus on kaksi euroa.

Ryhmä on uusi, ja osa uutta ryhmämuotoista toimintaa. Ruokaryhmä aloitti toimintansa elokuun loppupuolella. Vetäjinä toimivat ohjaaja ja sairaanhoitaja.



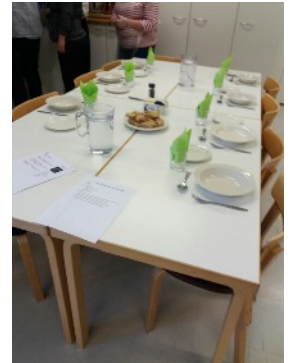
Vihersalaattia



Lautasmalli



Kasvissosekeitto



Kattaus

## Rullamunakas

**6 kpl** kananmunia

**5 dl** maitoa

**1 dl** vehnä jauhoja

**1 tl** suolaa

**ripaus** mustapippuria + muita mausteita

Täyte:

**1 pss** kinkkusuikeleet

**2** sipulia

**1 prk** tomaattimurskaa  
päälle juustoraastetta

Riko munat kulhoon ja vatkaa niiden rakenne rikki. Sekoita joukkoon maito ja vehnä jauhot, ja sekoita taikina tasaiseksi. Mausta. Voitele uunipelti tai leivinpaperi ja laita munakas paistumaan noin 20 minuutiksi 200 asteeseen.

Kun munakkaan väri on kullanruskea, ota se pois uunista ja kumoa leivinpaperille. Munakas saa jäähtyä täytteen valmistuksen ajan. Kuullota sipulit. Lisää kinkkusuikeleet ja tomaattimurska ja keitä kasaan, kunnes täytteen nesteet ovat haihtuneet. Lisää täytteet. Kääri kääretortun tapaiselle rullalle ja laita vielä hetkeksi uuniin lämpiämään. Tarjoile esimerkiksi raikkaan salaatin kanssa. Täytteenä voit käyttää myös savulohta, kasviksia, yms.



# PSYKIATRISEN KUNTOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA kevät

## Parillinen viikko

Yhteyden otot: sh Laura Karvinen 050 3078743, ohj. Suvi Wasenius 050 3622330, ohj. Annukka Varis 050 3622144

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
9.00 – 10.30 Asahi Tikkamäen liikuntasali <b>alkaa 15.1</b> (Suvi)	9.00 – 11.30 Leffa/Levyraatiyhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 9.1</b> (Annukka)	12.15 – 15.00 Yhteisöpäivä Torikatu 30 b 3.krs. <b>alkaa 10.1</b> (Suvi ja Annukka)	9.00 – 11.00 Käsityöryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 11.1</b> (Annukka)	10.00 – 11.30 Kuntosali Tikkamäen L-talon kuntosali <b>alkaa 12.1</b> (Suvi)
10.00 – 11.30 Viikkoklubi Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 8.1</b> (Annukka ja Laura)	12.00 – 14.00 Lehtiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 9.1</b> (Juha)	14.00 – 16.00 Bändiryhmä Torikatu 30 Musa-Pekan bänditilassa <b>alkaa 10.1</b> (Artturi)	10.00 - 14.00 Avoin kahvila ryhmä Torikatu 30 b 3.krs. <b>alkaa 4.1</b> (Laura ja Juha)	13.30 – 15.30 Vesijuoksu/uuintiryhmä Vesikko 2€ <b>alkaa 12.1</b> (Suvi)
13.00 – 15.00 Jumppa Tikkamäen liikuntasali <b>alkaa 8.1</b> (Suvi)	13.00 – 15.00 Ääniä kuulevien ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 23.1</b> (Laura)	13.00 – 16.00 Terveysasemien ryhmä Niinivaara/ Rantakylä <b>Ryhmät jatkuvat tammikuussa</b> (Annukka)	13.00 - 14.00 Keilausryhmä, kenkämaksu 1€ Kuntokeidas <b>alkaa 11.1</b> (Suvi)	
15.30 – 17.00 Sähly Sortavalankatu 4 <b>alkaa 8.1</b> (Annukka)	13.00 – 15.00 Ruokaryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 9.1</b> Ilmoittautuminen viimeistään maanantaina Suville, max. 8 henkilöä (Suvi)	16.00 – 19.00 Torstain toiminnallinen ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 11.1</b> (Suvi ja Sara)	13.00 - 16.00 Terveysasemien ryhmä Hammaslahti <b>Ryhmä jatkuu tammikuussa</b> (Annukka)	



# PSYKIATRISEN KUNTOOUTUKSEN VIIKKO-OHJELMA kevät

## Pariton viikko

Yhteyden otot: sh Laura Karvinen 050 3078743, ohj. Suvi Wasenius 050 3622330, ohj. Annukka Varis 050 3622144

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
9.00 – 10.30 Asahi Tikkamäen liikuntasali <b>alkaa 15.1</b> (Suvi)  10.00 – 11.30 Viikkoklubi Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 8.1</b> (Annukka ja Laura)	9.00 – 11.30 Leffa/Levyraatiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 9.1</b> (Annukka)	10.00 – 11.00 MCT-ryhmä avoin Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 17.1</b> (Suvi ja Laura)	9.00 – 11.00 Käsityöryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 11.1</b> (Annukka)  10.00 – 14.00 Avoin kahvila ryhmä, Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 4.1</b> (Laura ja Juha)	10.00 – 11.30 Kuntosali Tikkamäen L-talon kuntosali <b>alkaa 12.1</b> (Suvi)
13.00 – 14.30 Terveysasemien ryhmä Niinivaara/ Rantakylä <b>Ryhmät jatkuvat tammikuussa</b> (Annukka)  15.30 – 17.00 Sähly Sortavalankatu 4 <b>alkaa 8.1</b> (Annukka)	12.00 – 14.00 Lehtiryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 9.1</b> (Juha)  12.00 – 14.00 ”Sosiaalisten taitojen retkiryhmä” Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 16.1,</b> <b>Ilmoittautuminen sh. Laura</b> <b>Karviselle viim. maanantaisin.</b> (Laura ja Suvi)  14.00 – 16.00 Nuorten aikuisten ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 16.1</b> (Suvi)	12.15 – 15.00 Yhteisöpäivä Torikatu 30 b 3.krs. <b>alkaa 10.1</b> (Suvi ja Annukka)  14.00 – 16.00 Bändiryhmä Torikatu 30 Musa-Pekan bänditilassa <b>alkaa 10.1</b> (Artturi)	11.00 – 13.00 Pallopeliryhmä Tikkamäen liikuntasali <b>alkaa 18.1</b> (Suvi)  13.00 – 16.00 Terveysasemien ryhmä Siilainen <b>Ryhmä jatkuu tammikuussa</b> (Annukka)  16.00 – 19.00 Torstain toiminnallinen ryhmä Torikatu 30 b 3. krs. <b>alkaa 18.1</b> (Suvi ja Sara)	13.30 – 15.30 Vesijuoksu/uuintiryhmä Vesikko 2€ <b>alkaa 12.1</b> (Suvi)



Muutokset aikatauluihin on mahdollisia.

# Perinteitä Vaivion joulujuhlassa



Katolilaisesta perinteestä Suomeenkin rantautunut seimiasetelma toivotti tänävuonna ryhmämme tervetulleeksi Vaivioon.



Tänä vuonna luonto oli muovannut upean alttaritaulun, kun joulukorttimainen lumimaisema avautui eteemme.



Runsaasta joulupöydästä varmasti löytyi jokaiselle oma suosikki, eikä kukaan jäänyt nälkäiseksi.



Ruuan jälkeen oli kiva istahtaa ja hengähtää hetkeksi. Laulaa lurautettiinpa pari joululauluakin kanttori Jannen säestyksellä.



Viime vuosina ollaan haikailtu valkean joulun perään. Tänä vuonna ainakin pikkujoulun aikaan lunta riitti ihasteltavaksi asti.



# ja Peltolan virkistyspäivässä



Lähihoitajaopiskelijoiden järjestämä virkistyspäivä 29.11 lähti käyntiin isolla suomenkartalla, johon jokainen sai merkitä paikkoja punteilla annettujen tehtävien mukaan. Liikunnallinen osuus jatkui yläkerran liikuntasalissa kolmella erilaisella toimintapisteellä. Mukaan mahtui tempurataa, pallopelejä ja luottamustehtäviä.



Liikunnallisen osion jälkeen siirryimme luovien toimintojen luokkaan, missä ohjelma jatkui visailulla ja musiikin innoittamalla piirtämisellä. Tämän lisäksi rentouduttiin hieronnalla eri välineillä. Päivän kruunasi opiskelijoiden tarjoamat kahvitukset, suolaisen piirakan ja makean glögijuustokakun kera.



# Terveisiä Kreetalta syksyllä 2017



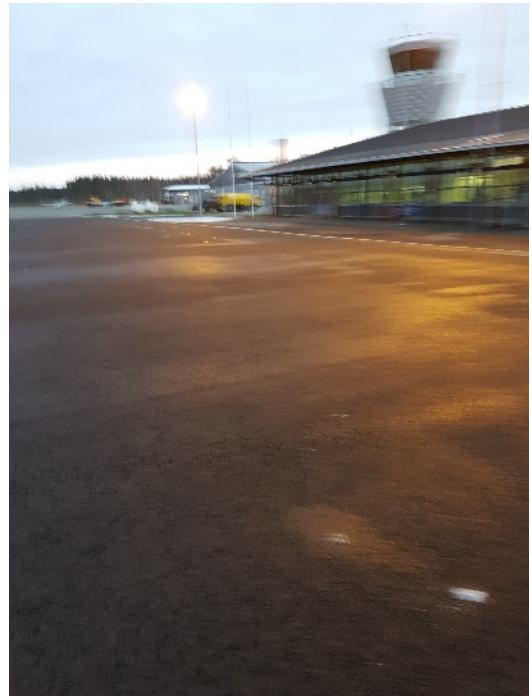
22.10.: Sunnuntaina kävin Välimeressä uimassa.



25.10.: Keskiviikkona Kreetan ympäryretken yhteydessä käytiin viinitilalla.



25.10.: Tässä on maisemakuva samalta retkeltä.



27.10.: Perjantainen paluu Joensuun lentokentälle tuntui niinkin eksoottiselta, että kuvakin tärähti.

Pietari

# Lapsuuden joulumuistoja

## Marko

”Pukki kävi ja karkkia syötiin niin paljon että tuli huono olo! Jouluruokaa opin arvostamaan vasta varttuneempana. Kovat paketit on parhaita. Joulut olivat ihanan valkoisen lumisia.

Myötälaitasella pukilla oli parhaat jutut. Piparkakut taikinana pärisyttivät.”

## Pietari

”Lapsena osasi vielä tuntea varauksetonta iloa. Lahjoja oikeastikin odotettiin ja jännitettiin.

Sega Master System oli paras lahja, koskaan! Karkit olivat myös parhaita lahjoja.”



Kuva: Juha Myller

## Kauko

”Kinkku turvotti. Televisiosta tuli Joulupukin kuumalinja ja Lumiukko.”

## Juha

”Hyasintin ja kuusen tuoksu täytti kodin. Koulun joulunäytelmissä oli sukkahousut! Kuusen valitseminen ja hakeminen metsästä.”

## Kapu

”Esitin joulupukkia lapsille. Sain valvoa koko yön, mutta nukahdin kolmelta. Migreeni pilasi joulun! TÄSTÄ JOULUSTA TULEE PARAS IKINÄ!”

## Eemeli

”Katselin salaa ikkunasta, kun joulupukki tuli punaisella Volvolla. Aattoaamuna metsästimme mantelia joulupuurosta.”

## Mikko

”Päivällä mentiin joulukirkkoon. Poikkeuksellisen hieno juhlapäivällinen. Luettiin jouluevankeliumi. Paketit löytyivät joulukuusen alta.”

## Nimimerkki: lapsuuden joulut

”Tulee mieleen lapsuusjoulut. Kuusi etsittiin metsästä. Hyväntuoksuisia ruokia laitettiin. Tehtiin lumesta lyhtyjä, ja ne loistivat kauniisti. Piparit tuoksuiivat hyvälle. Saunottiin, rapsuteltiin vastalla. Joulupukki tuli illalla, lahjat jaettiin, uskoin silloin vielä joulupukkiin. Kivoja lahjoja saatiin. Kynttilät loistivat kauniisti. Jeesuksen syntymäjuhla muistuu mieleen. Nimimerkki, lapsuuden joulut.”



Kannen kuva  
© Kapu Matilainen



© 2017

Julkaisu on Siun soten ja kuntoutujien yhteisprojekti. Kahdeksas vuosikerta.

Toimituksen yhteystiedot:  
lehti.kaiku@siunsote.fi

Postia voi jättää myös Miepän torikadun ilmoitustaulun laatikkoon.

Seuraava numero ilmestyy sitten, kun se on valmis. Materiaalia otetaan vastaan jatkuvasti.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainenkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

# A POEM FOR YOU

FOR I'M PRETTY SURE THAT IT'S PRECISELY SO  
PRETTY BADLY SO  
SO  
FINALLY SO

ALWAYS HAVE BEEN AND ALWAYS WILL BE THAT WAY  
NOW AND THEN  
I LOVE YOU  
I HATE YOU

YOU SHALL NOT PASS  
YOU SHALL NOW PASS  
DAMN SURE IT'S TRUE  
STOP THE VAIN TICKLING ALL OF YOU

ARE YOU SURE?  
I'M PRETTY SURE  
ALL LUNATICS THE WHOLE CROWD  
AMEN

Pietari

KM-17