

2/2019



- Asiakkaan asialla info tilaisuus
- Mieten avajaiset
- Kulttuuripaja esittäytyy

# Tässä lehdessä

3	Pääkirjoitus
4	MieTeen avajaiset
6	Asiakkaan asialla
7	Kulttuuripaja Kuohu esittäytyy
8	Ilmoitukset
10	Magneettihoido masennuksessa
12	Kesän kuvakooste



Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n uuden kohtaamispaikan nimeksi tuli MieTe.



Siun soten mielenterveys- ja päihdepalveluiden palvelupäällikkö, ylilääkäri Johanna Suvanto avasi asiakkaan asialla Info tilaisuuden kesäkuussa.



Roadshow. Aulis- ja Viirihankkeen sekä Kulttuuripaja kuohun tapaan.



## Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito.

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä. Tikkamäentie 16. 80210 Joensuu

L1 talo, 1. kerros

Puh:013-3302132

Ma-Su 8.00-21.00

Klo. 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisiosastolle.

## Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Puh:013-3302145

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus, palveluohjaus ja viranomaisyhteistyö

## Kaikulehden toimitus.

Päätoimittaja: Juha Myller

SiunSoten yhteyshenkilö: Merja Miinalainen

Sähköposti: Toimitus@kaikulehti.fi

Lehti tehdään yhteistyössä Siun soten, Pohjois-Karjalan:n Mielenterveydentuki Ry:n. kuntotujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Yhdeksäs vuosikerta.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

## Kannen kuva

Mika Paren



# Pääkirjoitus

## Vierivä kivi ei sammaloidu

Vaikka olen jo kirjoittanut muutamaankin otteeseen Kaiku-lehden uudistumisesta ja siihen valmistautumisesta, niin valmistautumisesta huolimatta pieni kiire pääsi silti yllättämään.

Kesän aikana Kaiku-lehden toimitus on siirtynyt Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n tiloihin, kohtaamispaikka Mieteelle. Uutuuttaan kiiltävät tilat toivat mukanaan uutuutta kiiltävät koneet, laitteet ja ohjelmistot. Niiden opetteleminen on vienyt oman osansa tiukasta aikataulusta, sillä tämä lehti täytyy saada ulos mahdollisimman pian, ennen kuin kaikki talven lumet peittävät alleen syksyn toiminnot ja niiden ilmoitukset lehdessä.

Muutosten myötä myös lehden ulkoasu on uudistunut. Tavoitteena on entistä helppolukuisempi lehti. Ulkonäköä viilataan vielä tulevaisuudessakin, kunhan uusien laitteiden salattua saadaan valjastettua käyttöön.

Samassa uudistuksessa myös perinteisempi pääkirjoitus korvaa lehden ominaispiirteenä tunnetun M1 palstan. Tulevaisuudessa on tarkoituksena saada palstan kirjoittajiksi maakunnallisia osajia, kirjoittamaan ajankohtaisista asioista.

Värikästä syksyä  
Juha Myller



# Mieteen avajaiset



**Kesäkuun kymmenes päivä vietettiin Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n uusien toimitilojen avajaisia, jotka sijaitsevat keskeisellä paikalla heti bussipysäkkien ja taidemuseon läheisyydessä. Tupa täyttyi käytäviä myöten ihmisistä, jotka tulivat juhlistamaan avajaisia.**

Juhlan avajaispuheenvuorossa puheenjohtaja Hannu Huikuri, kertoi yhdistyksen historiasta ja taipaleen varrelle aikaisemmin sattuneista isoista muutoksista.

Kuinka, kuin sattuman kaupalla yhdistyksen alkumetreillä Kämpäläpolulta löytynyt puuverstas toiminta on ollut yksi yhdistyksen kulmakiviä nämä kaikki vuosikymmenet.

Yhdeksänkymmentä luku oli isojen harppauksen aikaa. Rahalliset tuet eri säätiöiltä ja nykyiseltä Stealta (RAY, Veikkaus, Toto.) Mahdollistivat säännöllisen toiminnan, ja pureutumisen asunnottomuuden hoitamiseen.

Tämän tuloksena on tullut sekä omia tukipalveluasumisyksiköitä, sekä vuokra-asuntoja, joita yhdistys välittää lähinnä tarve perusteisesti.

Kaksituhatta luvulla yhdistyksen toiminta on siirtynyt Aspitielle. Puupaja-toiminnan ollessa edelleen olennainen osa yhdistystä. Samalla Aspitie on toiminut kuntouttavan työtoiminnan keskuksena ja matalankynnyksen kohtaamispaikkana.

Juhlapuheenvuorossaan kansanedustaja Anu Vehviläinen puhui nykyajan vaatimuksista, kuinka jo päiväkodin tai koulun vaatimukset, tulevaisuuden suunnitelmat ja muuttuvat työelämän tutkinnot asettavat rimaa korkealle.

Hän puhui myös perheiden tukiverkkojen tärkeydestä. Kuinka pelkän järjestelmän apu ei välttämättä riitä. Puheenlomassa hän kertoi avoimesti oman elämänsä kriisikohdista, niin lapsuudesta kuin vajaan kymmenen vuoden takaa. Samaan hengenvetoon hän mainitsi, että onneksi mielenterveydestä puhuminen ei ole enää tabu.

Nykyisin on yhä enemmän saatavilla luotettavaa tietoa, joka auttaa ihmistä

itseään ja lähiympäristöä ymmärtämään asioita. Anu itse kertoi hakeutuneensa terapiaan ja näin päässeensä työstämään itselle kipeitä asioita.

Yhdistyksen nykyaikaisissa isoin asia on matalankynnyksen toimintojen, ja hallinnon muuttaminen Aspitieltä Joensuun keskeisimpiin tiloihin. Aspitielle jää puupaja ja kuntouttava työtoiminta, jota kehitetään edelleen.

Uusien toimitilojen katon alla aloittaa myös nuorille aikuisille suunnattu Kulttuuripaja Kuuhu hanke, sekä ajan oloon varmasti monta muuta projektia. Parin kuukauden näppituntumalla kuitenkin näyttäisi siltä, että keskei-



Tilaisuuden juhlapuhujat. Yhdistyksen puheenjohtaja Hannu Huikuri, kansanedustaja Anu Vehviläinen ja toiminnanjohtaja Anni Pesonen



nen sijainti on lisännyt matalan kynnyksen kävijöitä.

Puheenvuorossaan toiminnanjohtaja Anni Pesonen julisti runsaan nimikilpailun voittajan. Kohtaamispaikan nimeksi tuli Miete, ja juhlalat järjestettiin Miete salissa.

Vaikka uusien toimitilojen avajais-teema on ollut keskeinen sijainti Joensuun torin laidalla, niin yhdistyksen toiminta on paljon muutaakin. Eri puolilla toteutettavat yhteistyötapaamiset hoitotahon, järjestöjen jne. kanssa ovat olennainen osa tämän hetken toimintaa. Kaiku-Lehti pyrkii kirjoittamaan tästä yhteistyöstä myöhemmissä artikkeleissa.

Tulevaisuuden toivelistassa on myös palvelubussi tai auto, joka kiertäisi maakuntaa. Toteutumisesta voisi tässä vaiheessa sanoa, että pessimisti ei pety, mutta se mikä on tärkeintä, on visio tulevaisuudesta ja siitä, että mielenterveys kuuluu kaikille asuinpaikasta riippumatta.

Kuvat ja teksti: Juha Myller



Kaikille riitti herkkuja notkuvista avajaispöydistä.



Sisältörikkaan avajaisilaisuuden loppuksi päästiin nauttimaan juhlakahveista, jota kannatti jonottaa käytävälle asti.

# Asiakkaan asialla – Mielensterveys- ja päihdepalvelut tänään



**K**esän alussa 11.6 pidettiin Tikkamäen M- talon auditoriossa kaikille avoin inffo tilaisuus jonne toivottiin tulevan, asiakkaita, läheisiä, yhteistyö kumppaneita ja kaikkia joita miepä palvelut kiinnostaa.

Tilaisuudessa käytiin kattavasti läpi Siun Soten mielensterveys ja päihdepalveluiden toimintaa tällä hetkellä. Palveluita joita käyttää noin 5% pohjoiskarjalaisista.

Tilaisuus lähti liikkeelle yhdestä suurimmasta asiakkaalle päin näkyvästä muutoksesta, Siun soten myötä. Kaikki hoitoon ohjautuminen tapahtuu yhdestä puhelinnumerosta. Mielensterveysasioissa voi koko maakunnasta soittaa työaikana numeroon 013 330 2145. Numeroon vastaa joukko kokeneita hoitokoordinaattoreita, jotka lähtevät etsimään sopivaa hoitoa, esimerkiksi sijainnin ja kii-reellisuuden perusteella.

Alun jälkeen tilaisuudessa syvennettiin erilaisten palveluiden arkeen. Muutamaakin haara esitteli toimintaansa erilaisten näyteltyjen ääninäytteiden avulla. Esimerkiksi päihdepalvelut esittivät, pienen kuunnelman, jossa koko hoitoketju eri vaiheineen käytiin läpi. Ensimmäisestä puhelinsoitosta lähtien, erilaisten väliarvioiden kautta, aina hoitoketjun loppuun asti.

Esittelyissä oli myös ryhmämuotoinen hoito, joka on tullut voimakkaasti mukaan parin viime vuoden aikana. Ryhmämuotoisella hoidolla ei ole tarkoitus korvata kaikkea hoitoa, eikä se sovellu kaikille, mutta se antaa isolle joukolle ihmisiä mahdollisuuksia

tavata toisia ihmisiä, rytmittää elämää, ja aina tarvittaessa tavata hoitajaa.

Kuntoutuspalveluissa esiteltiin työ- ja päivätoimintaa, sekä asumistuki-palveluita. Asuminen oli ainoa asia joka kirvoitti enemmän keskustelua yleisössä. Keskustelussa menttiin enemmän alue- ja asumispoliittisille alueille, kuin varsinaiseen mielensterveys ja päihdetyöhön. Sote uudistuksen kannata on haasteellinen asia, jos pienituloiset ihmiset joutuvat muuttamaan syrjäkylien edullisiin asuntoihin, myös tasavertaisten palveluiden on muutettava sinne.

Tiedontäyteisessä illassa esiteltiin myös yhteistyötä yhdistysten kanssa. Toiminnanjohtajat Anni Pesonen, P-K:n mielensterveydentuki ry ja Minna Turunen P-K:n Mielensterveysomaiset – FinFami ry kertoivat heidän, ja yhteistyökumppaneiden toiminnasta ja yhteistyöstä Siun soten kanssa.

Ennen loppua käytiin läpi asiakaspa-

lautetta, ja sen tärkeyttä toiminnan suunnittelussa. Palautetta toivottiinkin mahdollisimman paljon jotta tulevaisuudessa toimintaa voitaisiin kehittää vielä paremmin vastaamaan ihmisten todellisia tarpeita.

Viimeisimpänä, mutta ei missään tapauksessa vähäisimpänä, nopean puheenvuoron saivat kokemusasiantuntijat, jotka tuovat kokemuspohjaista ääntä toiminnan parantamiseen. Kuluvana syksynä on haku taas uusille kokemusasiantuntijoille, jonne voi hakea Siun-soten avoimien työpaikkojen kautta.

Teksti ja kuvat: Juha Myller

Miepä-palveluiden periaatteet

1. Meille pääsee helposti.
2. Tehdään yhdessä.
3. Samanlaiset palvelut koko maakunnassa.



M- talon noin kahdeksankymmentä paikkainen auditorio oli noin puolil-laan kuulijoista



# Kulttuuripaja Kuohu



**Kulttuuripajoja on yhteensä 15 eri puolella Suomea, ensimmäinen on 10 vuotta sitten perustettu Kulttuuripaja Elvis Helsingissä. Joensuussa Kulttuuripaja Kuohu aloitti toimintansa viime keväänä. Kulttuuripajojen perimmäinen tarkoitus on tarjota vertaistoimintaa työ- ja opiskelu-elämän ulkopuolella oleville ja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille.**

Kulttuuripajojen toiminta perustuu "ohjattu toiminnallinen vertaistuki" -malliin. Siinä keskiössä on vertaisohjaajien ohjaamat toiminnallisia ryhmiä, joiden toimintaa tukemassa ovat kulttuuripajojen työntekijät. Ajatuksena on, että jokainen on hyvä jossakin ja yksilön voimavaroja voi vahvistaa keskinäisen vuorovaikutuksen avulla.

Kulttuuripajamallissa vertaisuus nähdään enemmän vahvuuskeskeisenä toimintana kuin sairauskeskeisenä dialogina. Vertaisohjaajat ohjaavat kulttuuripajoilla erilaisia toiminnallisia ryhmiä, joiden sisältö määrittyy heidän omista vahvuuksistaan sekä mielenkiinnon kohteistaan. Pyrkimyksenä on päästä elämässä eteenpäin, löytää omia voimavaroja ja olla tukena toisille.

Kulttuuripaja Kuohun toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaille nuorille aikuisille, jotka haluavat vahvistaa mielen hyvinvointia luovan yhdessä tekemisen kautta. Kulttuuripajan toiminnassa nuorilla on mahdollisuus tehdä sitä mistä unelmoi sekä kokeilla ja oppia uutta.

Kulttuuripaja Kuohussa koulutamme vertaisohjaajia suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaa, jotta pajasta tulisi mahdollisimman paljon kävijöidensä näköinen. Vertaisohjaajana voi toimia myös yli 35-vuotiaat. Kuohun syksyn ensimmäinen vertaisohjaajakoulutus on juuri päättymässä ja siitä valmistuu kahdeksan loistavaa vertaisohjaajaa. Seuraava vertaisohjaajakoulutus starttaa heti marraskuun alussa, joten jos vertaisohjaajuus kiinnostaa niin tule ihmeessä mukaan koulutukseen! Koulutuksen käyminen ei kuitenkaan velvoita oman ryhmän ohjaamiseen, mutta antaa todella hyvät valmiudet siihen.

Kuohussa tarjoamme monipuolisten ja luovien ryhmien lisäksi rennon ja kaikille avoimen kohtaamispaikan Joensuun keskustassa. Meille voi tulla hengaillemaan yksin tai muiden kävijöiden kanssa. Tarjolla on aina kahvia ja teetä sekä juttuseuraa! Tällä hetkellä toiminnassa on torstaisin koontuva Sarjakuvapaja, uusina ryh-

minä on lokakuun aikana alkamassa Musamyly ja Kuohun karaokeryhmä. Ryhmistä, aikatauluista ja muusta toimintaan liittyvästä löytyy lisää tietoa Facebook- ja Instagram-sivuiltamme, nämä kannattaa ottaa seurantaan Kuohu on avoinna arkisin klo 8-15.30 osoitteessa Kirkkokatu 18 a A-porras.

Kulttuuripaja Kuohun toimintaan osallistuminen on täysin maksutonta ja vapaaehtoista, eikä mitään ennakotaitoja tarvita. Uusia kävijöitä otetaan mukaan koko ajan.

Ota yhteyttä ja tule katsomaan olisiko kulttuuripaja sinun juttusi!

Sara 0447437724  
Mirkka 0445503133  
Jyrki 0447622270



# Suvin syksyn ryhmätoiminnot 2019

yhteydenotot: puh.050 3622330 tai [suvi.wasenius@siunsote.fi](mailto:suvi.wasenius@siunsote.fi)

Liikuntaryhmät ovat Tikkamäellä L-talon liikuntasalissa sekä kuntosalissa.  
Keilaus on Kuntokeitaalla sekä Yhteisöpäivä MieTe:ssä Kirkkokatu 18 a A-rappu.



## Maanantai

Asahi klo 10.00 – 11.30. Alkaa 9.9. *Ei 16.9., 30.9., 14.10., 11.11., 9.12.*

Kuntosali klo 12.00 – 14.00. Alkaa 2.9. *Ei 23.9 ja 14.10.,*  
Myös Seinäkiipeilyyn mahdollisuus kerran kuussa klo 12.00 alkaen 23.9, 28.10, 25.11.  
yhteistyössä liikunnanohjaaja Hannu Vänskä.



## Keskiviikko

Yhteisöpäivä klo 13.00 – 15.00, alkaa 18.9. MieTe:en tiloissa, Kirkkokatu 18 a A-rappu.  
Kahvi + leivonnainen 1€. Yhteistyössä Mielenterveyden tuen kanssa, ohjaaja Niko Aromaa.

## Torstai

Pallopeliryhmä klo 11.00 – 13.00. Pariton viikko. Alkaa 12.9. *Ei 11.11.*  
Pelaamme pehmeillä palloilla eri pallopelejä, esim. sähly, lentopallo, jalkapallo ym.



Keilaus klo 13 – 14.00. Kenkä maksu 1€. Parillinen viikko. Alkaa 5.9. 19.9, 3.10, 17.10, 31.10,  
14.11, 28.11, 12.12. Vuosi 2020 9.1, 23.1, 6.2, 20.2, 5.3, 19.3, 2.4, 16.4, 30.4, 14.5.

Toiminnallinen torstai ryhmä klo 16.00 – 19.00 alkaa 5.9. Ryhmä aloitetaan suunnittelulla. Ko  
koonnumme ensimmäisen kerran Torikatu 30 b 2.krs.  
yhteistyössä Mielenterveyden tuki ry:n kanssa Niko Aromaa.



## Perjantai

Kuntosali klo 10.00 – 11.30. Alkaa 27.9. *Ei 4.10., 11.10., 18.10., 8.11.*

## Torstain toiminnallisen ryhmän ohjelma syksy 2019 klo 16 - 19

### Ilmoittautuminen viimeistään edeltävänä maanantaina kaikkiin ryhmätoimintoihin

- 5.9. Suunnittelua
- 12.9. Minigolf, omavastuu 3€. Kokoontuminen Kuntokeitaalla klo 16. Sateen sattuessa biljardia.
- 19.9. Kuhasalo Kalmonkatiskaan. Kokoontuminen Torikatu 30 2. krs. klo 16.
- 26.9. Kirpputori, kokoontuminen Torikatu 30 2. krs. klo 16.
- 3.10. Ei ryhmää
- 10.10. Puolukka/karpaloretki, kokoontuminen Torikatu 30 2. krs. klo 16.
- 17.10. Ei ryhmää
- 24.10. Ravintola Nepal, omakustanteinen. Kokoontuminen MieTe:ssä Kirkkokatu 18 a A klo 16.
- 31.10. Elokuva, omavastuu 6€. Kokoontuminen elokuvateatteri Tapion edessä. Aika sekä elokuva ilmoitetaan edellisellä tapaamisella.
- 7.11. Biljardi/ Darts, omavastuu 2€. Kokoontuminen MieTe:ssä Kirkkokatu 18 a A klo 16.
- 14.11. Pitsa, omavastuu 2€. Kokoontuminen MieTe:ssä Kirkkokatu 18 a A klo 16.
- 21.11. Avantouinti/ kota, omavastuu 2€. Kokoontuminen Torikatu 30 2. krs. klo 16.
- 28.11. Mäenlasku Kirkonmäellä, kokoontuminen MieTe Kirkkokatu 18 a A klo 16.
- 5.12 Askartelu, heijastimien tekoa, kokoontuminen MieTe Kirkkokatu 18 a A klo 16.  
Pikkujoulu aika ilmoitetaan myöhemmin.

ilmoittamisiin sekä kysymyksiin vastaa:

ohjaaja Suvi Wasenius p. 050 3622330, ohjaaja Niko Aromaa p. 044 7500940

**muutokset mahdollisia**



Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
Aamupala 10.00-11.00	Herkkuuut 12.00 ->	Digikaveri paikalla 11.00-15.00	Bingo <b>Parilliset viikot</b> 11.00-11.30	Mindfulness 11.00-11.30
Mielekäs maanantai 10.30 - 12.30	Digikorneri 14.15-15.45	Kädentaitoryhmä 12.00-15.00	Keilausta Cosmicilla <b>Parittomat viikot</b> 14.00-15.30	Keskustelua Hyvinvoinnista 11.45-13.15
Puutyöpajalle avoimet ovet 12.00-15.00	Joogaa 16-17,30	Yhteisöpäivä 13.00-15.00	Torstain toiminnallinen 16.00-19.00	Uimahalliryhmä 13.30-15.00
Avantouinti 13.00		MieTe:n maalarit 16.00-18.30		
Kuntosali- ja kehonhuoltoryhmä Klo 18.00				

Katso tarkemmat tiedot ryhmistä ryhmäaikatauluessitteestä.  
Ryhmät alkavat syyskuun alusta ellei ryhmäaikataulussa toisin mainita.  
Kysymykset ja tiedustelut p.044 750 0940 / Niko



# Magneettihoidosta apua masennukseen

Tämän vuoden alussa Joensuussa on otettu masennuksen hoidossa käyttöön uusi lupaava hoitomenetelmä, transkraniaalinen magneettistimulaatio (TMS), joka tunnetaan kansan keskuudessa myös magneettihoidona. Pohjois-Karjalan keskussairaalassa on koulutettu TMS-hoitoihin erikoistuneita hoitajia, ja potilaiden hoidot päästiin aloittamaan jo tämän vuoden alkupuolella.

TMS-magneettihoidon perustuu sähkömagneettiseen induktioon. Pään lähelle laitettavasta kelasta lähetetään lyhyitä noin 10 Hertsin taajuisia magneettipulsseja aivoihin. Magneettipulssit indusoivat aivokuorelle pienen sähkökentän, joka on halkaisijaltaan vain muutamia millimetrejä. Nämä sähkökentät aktivoivat alueella olevien aivosolujen toimintaa ohjaten niitä toimimaan oikein.

Magneettihoidoissa käytettävät sähkövirrat ovat huomattavasti pienempiä kuin perinteisessä sähköhoidossa käytetyt virrat. Lisäksi magneettihoidoissa hoito pystytään kohdistamaan huomattavasti tarkemmin aivojen ongelma-alueelle. Tästä syystä magneettihoidon haittavaikutukset pystytään minimoimaan. Siinä missä ECT-sähköhoito saattaa aiheuttaa esimerkiksi ohimenevää muistin pätkimistä, niin TMS-magneettihoidon jälkeen saattaa esiintyä korkeintaan lievää päänsärkyä.

## TMS:n tehokkuus

Suomessa Käypä Hoito –suositus on todennut TMS-magneetti-hoidot hyvin toimivaksi hoidoksi masennuksen akuuttivaiheen hoidossa. Käypä Hoito –suositusten pohjana olleissa tutkimuksissa noin 1400 potilaan otannalla on todettu 29,3 % hoidetuista potilaista saaneen hoitoon selkeän hoitovasteen ja potilaista 18,6 % parani täysin magneettihoidolla.



Aivojen magneettikuvaan on merkitty etuaivokuorella sijaitseva alue, johon TMS-hoito kohdistetaan.

Magneettihoidon tehoa ei voi täysin suoraan verrata esimerkiksi ECT-sähköhoidon tehoon. ECT-hoidoilla saadaan potilaille jopa 90 %:n hoitovasteita, mutta ECT-hoitoa käytetään huomattavasti huonokuntoisempien potilaiden hoitoon. Sähköhoitopotilailla on usein todella vaikeaa masentunutta, psykoottisuutta tai psykomotorista hidastuneisuutta. TMS-magneettihoidon puolestaan on tarkoitettu lähinnä keskivaikeasti masentuneille potilaille.

Magneettihoidon soveltuu parhaiten nuorille potilaille, eikä sitä käytetä vanhempien ikäluokkien hoidoissa. Esimerkiksi Suomessa Turun alueella TMS-magneettihoidon ei anneta lainkaan yli 50-vuotiaille.

## Mihin hoito kohdistuu?

Vaikeasti masentuneilla potilailla voidaan usein todeta psykomotorista hidastumista. Ajatukset eivät kulje normaaliin tapaan, reagointi ympäröiviin asioihin hidastuu ja voi tun-

tua, ettei päässä toimi mikään. Tutkimuksissa on todettu masennuksen aiheuttavan vasemman etuaivolohkon aineenvaihdunnan hidastumista. Korkeataajuuksinen magneettihoidon kohdennetaan tästä syystä yleensä vasemman aivopuoliskon dorsolateraalille etuaivokuorelle (DLPFC). Masennukseen liittyvässä ahdistusoireilussa on puolestaan havaittu yliaktiivisuutta oikeassa etuaivolohkossa. Joskus magneettihoidossa voidaan käyttää myös matalataajuuksista stimulaatiota oikeanpuoleiselle vastavalle aivoalueelle. Masennuksen hoidossa on myös kokeiltu ns. bilateraalista hoitoa, jossa edellä mainitut kaksi menetelmää yhdistetään.

## Normaalin hoitosarjan eteneminen

Ennen TMS-magneettihoidon aloitusta potilaan aivoista otetaan magneettikuva, jotta aivokuorelta pystytään paikantamaan tarkka alue, johon hoito kohdistetaan.

TMS-magneettihoidon aloitetaan var-



sin pitkällä hoitokuurilla. Hoitoa annetaan muutaman viikon ajan joka arkipäivä. Tämän jälkeen hoitokerta ja voidaan harventaa ja jatkossa antaa ylläpitohoitoa kerran viikossa ehkäisemään masennuksen uusimista, mikäli tällaiselle on tarvetta.

Ensimmäiseen hoitokertaan voi kulua aikaa jopa 1,5 – 2 tuntia, sillä ensimmäisellä kerralla kuluu runsaasti aikaa, kun aivokuorelta paikannetaan tarkka hoitoalue ja määritetään annostus. Tämän jälkeen normaalit hoitokerrat kestävät noin 40

minuuttia. Laite pitää hoidon aikana jonkin verran ääntä, joten potilaan tulee käyttää korvatulppia. 40 minuutin istuminen aloillaan täysin liikkumatta voi joistain ihmisistä kuulostaa vaikealta. Tilannetta hankaloittaa se, ettei laitteen läheisyydessä voi käyttää matkapuhelinta, mp3-soitinta tai muuta-kaan sähkölaitetta, sillä ne häiritsevät varsinaista hoitoprosessia.

Joillain ahtaanpaikankammosta kärsivillä voi olla huonoja kokemuksia magneettikuvauksista, joissa kuvatta-

va henkilö sijoitetaan kuvauksen ajaksi laitteen sisään. TMS-magneettihoidoissa tällaista ei tarvitse pelätä. Hoidettava potilas istuu täysin mukavasti tuolissa ja pään lähelle tuodaan vain pienikokoinen käämi, joka lähettää hoidossa käytetyt magneettipulssit.

### Hoitoon hakeutuminen Joensuussa

Joensuussa TMS-magneettihoitoihin hakeutuminen tapahtuu Pohjois-Karjalan keskussairaalan Neuromodulaatiopoliklinikan kautta. Lähteen sinne voi saada esimerkiksi MiePästä omalta lääkäriltä, jos lääkäri on sitä mieltä, että magneettihoitosta voisi olla apua kyseiselle potilaalle.

Teksti: Mika Paren

**TMS-on uusinta uutta masennuksen hoidossa. Joensuu on harvojen suomalaisten kaupunkien joukossa, joissa magneettihoito on jo käytössä masennuspotilaiden hoidossa**

# Maakunnan ryhmät

## Outokummun ryhmät

### -tiistaisin:

Injektioryhmä klo 10-12

Avoinkahvila klo 12-14

### -keskiviikkoisin:

Toiminnallinen ryhmä klo 10-12

Nuorten aikuisten hoidollinen ryhmä klo 14-16

ajalla 11.9 - 18.12.19

Paikkana on SERVO Kummunkatu 26

### -perjantaisin:

suljettu ryhmä, Kun puoliso sairastuu, neljä kertaa ajalla 4.10 - 25.10.19 paikkana Outokummun tk

### Lisätietoja

**Anneli Nurmi**

puh. 013 330 7198

[anneli.nurmi@siunsote.fi](mailto:anneli.nurmi@siunsote.fi)

## Läntinen alue

### LIIKUNTARYHMÄ

perjantaisin klo 13-15 Honkalam-pikeskus U-talo. Ylämyllyntie 94 80400 Ylämylly.

Ryhmä on kaikille liikunnasta kiinnostuneille tarkoitettu, lenkkeillään ulkona, pelataan pallopelejä, jum-pataan.

Käytössämme on myös kuntosali.

### Ohjaajat

Annukka Varis 013 3307983

Olli Mönkkönen 013 3307194

# Kulunut kausi kuvina



(Yllä) Aulis- ja Viirihanke esittäytyi Joensuun torilla. Ihmiset kävivät tasaisena virtana tutustumassa hankkeiden tarjoamiin mahdollisuuksiin auttaa työelämänulkopuolella olevien ihmisten arki askareissa. Aihe alueet kattaa laajan kirjon arkisia asioita, ruuanlaitosta, siivouksesta aina asiointiin asti. Mukana esittäytymässä oli myös kulttuuripaja Kuuhu, joka esittyy laajemmin sivulla 7. Tuhdin tiedon lisäksi sai torilla maalata päivän fiilikset isolle lakanalle.

(Alla) Vuotuinen Männikköniemen mölkky mestaruus ratkaistiin tänäkin kesänä. Vuosi vuodelta tasokkaamman kisan voitti tänä vuonna Pietari, joka vei upean pokaalin voittonsa kunniaksi.

