

# Tällä viikolla

- Laskiaisriehat villitsivät
- Avantouinnista virkeyttä
- Hyvä ryhti on tärkeää

Sivu 6  
Sivu 8  
Sivu 11

## 10022 lakkaa toimimasta vuodenvaihteessa

MERI-LAPIN HELMI

▼ Poliisin vanha hätänumero vaikeene lopullisesti. Kaikki poliisille soi-

tetut kiireelliset puhelut keskitetään hätänumeroon 112.

Tähän mennessä poliisin hätänumeroon soitetut puhelut ovat yhdistyneet automaattisesti 112:een. Tavoitteena on, että vuoden vaihteessa poliisin vanha numero poistetaan käytöstä.

Poliisille kuuluvien neuvontapuhelujen osuus kaikista vuosittain hätäkeskuksiin soitetuista puheluis-

ta on noin 230 000. Kiireettömissä tapauksissa poliisiin voi ottaa suoraan yhteyttä.

Poliisilaitosten yhteystiedot löytyvät muun muassa internetistä osoitteesta [www.poliisi.fi](http://www.poliisi.fi). Myös poliisin Facebookissa ja IRC-galleriassa olevien profiilien kautta poliisille voi esittää kysymyksiä mistä tahansa poliisille kuuluvasta aiheesta.

LÄHDE: POLIISIHALLITUS



Palveluasunnossa asuva Margit Pietiläisen mielestä koiravierailut katkaisevat mukavasti päivän. Vierailusta silmin nähden nauttii myös Henna Hyttisen ranskanbulldoggi Tauno.

## ■ MITÄ MIELTÄ?

### Pidähän huoli itsestäsi

▼ Miten pidät huolta hyvinvoinnistasasi?

▼ Mitä haluaisit tehdä enemmän?

Laura Niskanen



#### Aile Lepa

– Ajan pyörällä kesät ja talvet. Käyn kyläilemässä tai pyydän vieraita käymään.

– Välillä tuntuu, että pitäisi liikkua enemmän. Minulla on pieni lapsi, joten aina ei jaksa tai ehdi lähteä.



#### Heikki Kähkönen

– Tällä hetkellä harrastan hyötyliikuntaa, kuten kotitöitä ja lumitöitä. Kesällä liikuntaa tulee kesämökillä puuhastellessa.

– Pitäisi kävellä ja käydä salilla. Opiskelu vie aikaa, mutta laiskuudella on osuutta.



#### Sirpa Niemi

– Enimmäkseen harrastan hyötyliikuntaa. Kerran kuussa käyn uimassa yhteiskuljetuksella.

– Pitäisi liikkua enemmän. Onneksi päivät alkavat kirkastua, niin voi ulkoilla.

# Naaman nuolaisu tuo hymyn kasvoille

TAINA NUUTINEN

▼ – Osaakos tämä koira ajaa jäniksi, leukaillaan Kemin Vanhainkötisäätiön palvelutalon aulassa.

Koira on nelikuukautinen amerikanpitbullterrieri Remu, joka on tullut omistajansa kanssa palvelutalolle tervehdyskäynnille. Palvelutalon asukkaat **Veikko Kallankari** ja **Margit Pietiläinen** ovat mielissään arjen katkaisevasta lemmikkien vierailusta.

– Kyllähän eläimet mieltä piristävät. Meilläkin on aikanaan ollut monenlaisia eläimiä, kuten koiria ja kissoja sekä kotieläimiä, Pietiläinen toteaa.

Joissain palvelutaloissa on omat lemmikitkin. Veikko Kallankari tuumaa, että miksei lemmikki olisi Vanhainkötisäätiölläkin mukava.

**Johanna Kelahaara** ja hänen ranskanbulldogginsa Riina ovat vierailleet palvelutaloissa aiemminkin Kelahaaran lähihoitajaopintojen puitteissa.

– Kaikki ovat tykänneet Riinasta ja haluavat silittelä sitä ja ottaa syliin. Silminnähden ihmiset piristyvät eläimen tapaamisesta, Kelahaara toteaa.

Kelahaaralla, ranskanbulldoggi

## Koirat vierailevat palvelukodissa ja dementiaosastoilla viikoittain

Taunon omistavalla **Henna Hyttisellä** ja pitbull Remun omistavalla **Antti Rahkosella** on tarkoitus vierailla Vanhainkötisäätiöllä säännöllisesti noin kerran viikossa. Palvelutalon lisäksi koirat vierailevat myös säätiön dementiaosastoilla.

**IDEAN KOIRAVIERAILUISTA** keksi hoitaja **Tarja Hyttinen**, joka on pitkän linjan koiraharrastaja.

– Toissa kesänä järjestimme eläinsuojeluyhdistyksen kanssa eläinpäivän, jossa oli koiria, kissoja ja kaneja. Asukkaat pitivät päivästä todella paljon, Hyttinen kertoo

– Sellaisetkin asukkaat lähtivät ulos, jotka eivät muuten halua ulkoilla, hoitaja **Maarit Koivisto** muistelee.

Ensin Vanhainkötisäätiöllä oli aprikoitu kissa- ja koiravierailujen väliä. Koiravierailut olivat helpommin toteutettavissa. Koirat myös

saattavat ottaa enemmän kontaktia vieraisiin ihmisiin kuin kissat.

– Koira tulee lähelle. Nuolaisee naamasta. Sitä voi pajjata, rapsuttaa ja antaa sille läheisyyttä. Näin erään asukkaan hymyilevän ensimmäistä kertaa puoleen vuoteen, kun koira nuolaisi häntä kasvoista, Hyttinen iloitsee.

**HYTTISEN JA KOIVISTON** mukaan eläimellä on rauhoittava vaikutus. Tutkimusten mukaan eläimet alentavat verenpainetta ja tyynnyttävät sydämen sykettä. Moni Vanhainkötisäätiöllä asuva seniori on kotoisin maalta, ja kotona eläimiä on ollut paljon.

– Eläimet tuovat mukavia muistoja, ja lähes jokaisella on joku tarina kerrottavanaan, Hyttinen kertoo.

– En ole täällä tavannut sellaisia henkilöitä, jotka suhtautuisivat vihamielisesti eläimiin, Koivisto jatkaa.

Tulevaisuudessa suunnitelmana on, että asukkaat kävisivät koirien kanssa myös ulkoilemassa.

Tarja Hyttinen kertoo, että vierailijakoira vaaditaan ennen muuta luottamusta omaan ohjaajaan. Koiran pitää uskoa, ettei ohjaaja vie sitä pahaan tai vaaralliseen paikkaan.

– Tietenkin koiran pitää olla perusuunteeltaan kiltti.

## ■ KAVERIKOIRAT

▼ Suomen kennelliitto järjestää kaverikoiratoimintaa enimmäkseen Etelä-Suomessa.

**Koiranomistajat** vierailevat koiriensa kanssa eri kohderyhmien luona.

**Tavoitteena** ilahduttaminen ja piristäminen.

**Kaverikoirat** ja ohjaajat koulutetaan Kennelliiton kursseilla.

**Meri-Lapissa** virallista kaverikoiratoimintaa ei vielä ole.

**Jos haluat** koirinesi vierailla esimerkiksi Kemin Vanhainkötisäätiöllä, ota yhteyttä Tarja Hyttiseen: [tarja.hyttinen@pp.inet.fi](mailto:tarja.hyttinen@pp.inet.fi).