

## OSTETAAN KULTAA JA HOPEAA

Kullan ja hopean hinta on ennätyskorkealla. Ostamme alueellanne kultakoruja ja hopeaesineitä. Meille voi myydä esim. hopeisia aterimia, koruja, kynttilänjalkoja, mitaleita ym. Ota yhteyttä ja sovi arviointi puh. 041 3133 599

Lapinlahdenkatu 19, Helsinki  
ma-pe 10-16

AAA<sup>®</sup> NETTI KULTA  
www.nettikulta.fi

## TUOMON HIERONTAPALVELU

· Urheiluhierontaa · Klassinen hieronta  
· Kuumakivihieronta

P. 050 435 8370

tuomon.hierontapalvelu@gmail.com

Vuoripojank. 18 · www.hierojalahti.com

**TAIVASKULTA**  
REILUA KULTAKAUPPAA

## OSTAMME KULTAA

KUOLINPESÄT + ARVOTAVARAT + HOPEAT  
KYSY MEIDÄT KOTIKÄYNNILLE!

+358 45 804 7300  
www.taivaskulta.fi  
info@taivaskulta.fi

Liiketila: Ajanvarauksella  
Vapaudenkatu 2, Lahti

Huom! Soita ja sovi aika!

# Lahden Seudun Uutiset

3/2025

Viikko 8

**Harjulan palvelut**

Isot tilat lähellä keskustaa

Jätä juhlien järjestäminen meille  
ja nauti itse juhlista!

OTA  
YHTEYTTÄ  
p. 03 872 5130

harjulan.fi Harjulankatu 7, Lahti

**KYSYNTÄÄ ON!**

**OMAKOTITALOT, LOMAHUVILAT,  
RANTAMÖKIT, MAATILOJEN  
PIHAPIIRIT ja METSÄTILAT.**  
Sopivasta kauppa heti.

**Tuomontupa Oy**  
Vihdintie 4, 00350 Helsinki  
puh. 09-241 8498 [www.tuomontupa.fi](http://www.tuomontupa.fi)

Luotettavaa välitystä  
ja arviointia  
yli 30v.

**PÄIJÄT-HÄMEEN  
TILITOIMISTO OY**  
Tili- ja isännöintitoimisto

**Palvelumme**  
Taloushallinto  
Palkanlaskenta  
Isännöintipalvelut  
Verotus  
Yhtiöjärjestelyt

**Tarjoamme**  
Henkilökohtaista ja  
asiantuntevaa palvelua

Läpinäkyvää isännöintiä  
ja hallitukselle  
näkyvä laskuihin

**Ohjelmistomme**  
Kirjanpidon ohjelmisto:  
Procounor

Isännöintiohjelmisto:  
Hausvise

**PYYDÄ TARJOUS!**

Meri Kolu  
meri.kolu@phtili.fi  
044 252 4290  
www.phtili.fi  
Koulukatu 17,  
18100 Heinola

**SAGA MAST**  
1.3.2025  
Klo 22.00  
Lahden  
Keilahallilla  
Launeenkatu 5

Lippuja myydään ennakkoon  
hallin kassalla 8 € hintaan  
ja ovelta 10 € hintaan.

Lipun ennakkoon ostaneille  
hohtokeilailutunti  
puoleen hintaan keikkailtana.

Ennen keikkaa hohtokeilailua  
klo 17-22.  
Rata varattava itse  
varausjärjestelmästä.

Keikka on ikärajalinen,  
K-18

**Raihdin ja Palvelu**  
0400 624 533 03 7511 781  
Vesijärvenkatu 17, 15140 Lahti

Sälekaihtimet  
Rullaverhot  
Lamelliverhot  
Markkiisit  
Visor vekiverhot

Korjaus / varaosat  
Myynti  
Asennus  
Mittaus

# OSTAMME

Ostamme kultaa, hopeaa, kolikoita,  
seteleitä, kelloja, militariaa,  
kunniamerkkejä ja hammaskultaa.  
Ilmainen arviointi.

**Lahtelainen perheyritys**

Maksu heti  
käteen tai tilille!

AAA<sup>®</sup>  
Korkein luottoluokitus  
Tun & Insidreer 2023

luotettava  
kumppani

**Ti 25.2. klo 10-17 HEINOLAN KAUPPATORI**  
18100 Heinola

**Ke 26.2. klo 10-17 K-SUPERMARKET HOLLOLA**  
Tarmontie 7, Hollola

**To 27.2. klo 10-17 K-SUPERMARKET HYPPIRI**  
Vahva-Jussin lenkki 2, Lahti

**Pe 28.2. klo 10-17 K-CITYMARKET LAUNE**  
Ajokatu 53, Lahti

Haluatko myydä isomman tavaraerän?  
Teemme myös kotikäyntejä! Soita ja kysy: 040 758 7499

**TERVETULOA OSTOAUTOLLE!**

Suomen Arvo-Ostot Oy [www.arvo-ostot.fi](http://www.arvo-ostot.fi)  
Asiakaspalvelu p. 040 758 7499 (arkisin 9-17)

ARVO-OSTOT

## PÄÄKIRJOITUS

Ihminen ja yhdistystoiminta  
– yhteisön voima

Suomi on yhdistysten luovuttu maa. Lähes jokaisella paikkakunnalla toimii lukuisia yhdistyksiä, jotka pyörittävät harrastustoimintaa, ajavat yhteisiä asioita ja tarjoavat tukea niille, jotka sitä tarvitsevat.

Yhdistystoiminta on elinvoimaisen kansalaisyhteiskunnan kulmakivi ja samalla yksi parhaista esimerkeistä ihmisten halusta tehdä jotain yhteiseksi hyväksi.

Yhdistystoiminnan ytimessä ovat ihmiset. Se ei ole vain byrokratiaa ja vuosikokouksia, vaan ennen kaikkea yhteistyötä, verkostoja ja halua vaikuttaa. Ihmiset liittyvät yhdistyksiin siksi, että he jatkavat saman kiinnostuksen tai tahtotilan. Toiset haluavat kehittää asuinympäristöään, toiset taas varmistaa, että tietty kulttuurin tai liikunnan

muoto säilyy elävänä. On kuitenkin selvää, että yhdistystoiminta ei ole itsestäänselvyys. Se vaatii pyörittämistä ja aikaa, ja monessa paikassa toimijoista on pulaa.

Nyky-yhteiskunnassa, jossa kiire ja yksilökeskeisyys ovat arkipäivää, voi olla vaikeaa löytää innokkaita tekijöitä. Silti yhdistykset elävät ja voivat hyvin, koska niiden takana on joukko ihmisiä, jotka uskovat yhteisön voimaan.

Yhdistystoiminta on myös erinomainen tapa lisätä osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Se tuo yhteen eri-ikäisiä ja erilaisista taustoista tulevia ihmisiä, ja parhaimmillaan se synnyttää uusia ideoita ja ratkaisuja. Vapaaehtoistoiminnalla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia, jotka eivät näy heti, mutta jotka muovaavat

yhteisöä ja sen toimintaa vuosiksi eteenpäin. Onkin syytä pysähtyä hetkeksi arvostamaan yhdistystoiminnan merkitystä. Se ei ole vain menneisyyden perinne, vaan tulevaisuuden mahdollisuus. Jokainen voi vaikuttaa, ja jokainen voi tuoda oman panoksensa. Se, että ihmiset ylipäänsä haluavat kokoontua, keskustella ja kehittää asioita, on arvokasta – ja se ansaitsee tulla huomatuksi.

Niina Ojansivu  
päätoimittaja



Perunkirjoitukset ammattitaidolla  
ja kirjanpitäjän tarkkuudella

Perunkirjoitus  
Varpu Välimaa Oy

- perunkirjoitukset - testamentit  
- edunvalvontavaltakirjat

Janne: 044 560 0004

janne.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Varpu: 050 543 5782

varpu.valimaa@perunkirjoitukset.fi

Rauhankatu 17 B, 15110 Lahti  
www.perunkirjoitukset.fi

TALO / MÖKKI MAALTA

Ympärivuotiseen lomakäyttöön.  
Sopivasta kaupasta heti.

Tuomontupa Oy

Vihdintie 4, 00350 Helsinki  
p.09-2418498. www.tuomontupa.fi



**HOLLOLAN  
SEURAKUNTA**

## Kirkolliset ilmoitukset

## Hollola

**Kastetut** Unto Johannes Koskela, Daniel Matias Ossian Pieskä, Vilma Eveliina Sampo

**Kuolleet** Matti Anssi Olavi Eskola 93 v, Mai Tikkanen 86 v, Raili Heleena Skofelt 83 v, Kirsti Kyllikki Ahonen 79 v, Seppo Pentti Kalevi Koskio 74 v, Raimo Tapani Pitkänen 74 v, Hilikka Vuokko Saarinen 85 v, Sirpa Kyllikki Suur-Inkeroinen 81 v, Arja Inkeri Lehtinen 72 v

## Hämeenkoski

**Kuolleet** Raili Anneli Rilamo 89 v

## Kärkölä

**Kuolleet** Ilkka Ilmari Kari 81 v, Ritva Kaarina Korvenranta 89 v, Tiina Marjatta Viljanen 64 v

## Omalääkärin esteet voitetaan

Suomessa puolueet ilmoittavat tavoitteekseen omalääkärimallin. Sosiaali- ja terveysministeriön omalääkäriohjelman johtoryhmän puheenjohtaja Marina Erhola uskoo, että hyvinvointialueilla yhteinen malliin ei päästä. Sekoilu näyttää jatkuvan.

Hallitus on valmistellut 65 vuotta täyttäneiden Kela-korvausmallia valinnanvapaudesta. Yksittäisten käyntien korvausmalli on ristiriidassa omalääkärimallin kehittämisen kanssa.

Lääkäriliiton mukaan kelakorvausten muutos ei tue ikääntyvien potilaiden hoidon tarvetta, ja malli ei ole ammatinharjoittajien edun mukainen. Kela-korvausmalli ja omalääkärimalli menevät päällekkäin. Sekoilu jatkuu.

Mutta Hollolassa toimitaan. Aluksi oman nimikkolääkärin ja hoitajan saavat paljon sote-palveluja tarvitsevat, kuten pitkäaikaissairaat.

Opitaan menneisyydestä. Päijät-Hämeessä oli 1990-luvulla kuntayhtymä, jossa

käytännössä toimivat omalääkärit. Tiirismaan kuntayhtymään kuuluivat Hollola, Kärkölä ja Hämeenkoski.

Tiirismaan omalääkärit eivät syntyneet kivuita. Kuntayhtymän kokous oli myrskyistä. Puheenjohtaja Jyrki Joensuu valittiin lääninoikeuteen, ja hänet haukuttiin julkisesti. Pöytäkirjan tarkastajat kieltäytyivät hyväksymästä pöytäkirjaa. Mutta valitukset eivät tehonneet. Joensuu toipui traumasta, jonka aiheuttivat kuntalaisten etua vastustaneet kokousedustajat.

Palvelut Tiirismaalla saatiin toimimaan hyvin. Ne piti lopettaa, kun PHHYKY valtasi terveyskeskukset. Silloin Lahti oli oman terveyskeskuksensa tarvellet. Muidenkin kuntien palvelut haluttiin saada samalle heikolle tolalle.

Mutta ei pidä jällen möhliä. Jos nyt omalääkärille asetetaan kohtuuttomia odotuksia, seuraa pettymys. Päijät-Hämeessä ensimmäinen mutka matkassa on Harjun terveys,

joka toimii kunnallisen päätöksenteon ulkopuolella. Harjun terveys lupaa mitä tahansa, kun siitä riittävästi maksetaan.

On opittava menneisyyden hyvistä kokemuksista ja vältettävä toistamasta aikaisempia virheitä. Se ei ole vaikeaa.

Soten perusvika on ollut hallinnon järjestäminen palvelujen edellä. Oikeasti ensin pitää suunnitella palvelut, ja sitten järjestää niitä tukeva hallinto. Ei pidä taas tehdä sitä virhettä, että ensin hutaistaan kasaan hallinto, ja sitten huomataan, että palvelut eivät kehity samassa tahdissa.

On myös ehdotettu otettavaksi omalääkärille mallia muista maista, mutta mikään ei sellaisenaan sovellu Suomeen. Meillä ei ole omalääkärin perinnettä. Suomalaiset lääkärit ovat asennoituneet virkauralle, palkkatyöhön, opastettaviksi ja valvottaviksi. Yrittäjän vaativa rooli on outo.

Terveysfirmat houkuttelevat

lääkäreitä vapaasti valittavilla työajoilla. Se ei omalääkärille sovi.

Keikkalääkärin vastuu potilaista loppuu sillä hetkellä, kun hän sulkee työpaikan oven takanaan. Omalääkärin vastuu jatkuu pitkäjänteisenä, huomenna ja ensi vuonna. Lääketieteellinen osaaminen on vaativaa. En tiedä, löytyykö sopivia lääkäreitä tarpeeksi.

Kristiina Joensuu  
Lääketieteen tohtori,  
patologian erikoislääkäri  
Hämeenkoski




**HOLLOLAN  
VANHIN HAUTAUSTOIMISTO**  
Hautausjärjestelyjä yli 40 vuoden kokemuksella

HOLLOLA · KÄRKÖLÄ · HÄMEENKOSKI · LAHTI  
ORIMATTILA · NASTOLA

**Kaikki hautaukseen liittyvät järjestelyt henkilökohtaisesti ja ammattitaidolla.**

**Meiltä saat perunkirjoituksen ja hautakiven suunnittelun yksilöllisesti**

**KIVILÄHDE**

SUOMEN HAUTAUSTOIMISTOJEN LIITON-JÄSENLIIKE

**Hollolan kukka ja hautauspalvelu**  
ma-pe 9-18 • la-su 9-17  
hollolankukka.fi • (03) 780 2701  
**KESKUSKATU 8**



**Kellohuolto ja -korjaamo  
KELLO-HARA**

**Kyntömiehentie 18, Orimattila  
(Peltolan alue)**  
joka päivä 0440 111 889  
verstas avoinna ma, ti, ke 10-17

Reipas palvelu,  
tarvittaessa nouto ja palautus.  
Takuutyö.

Valokuvien teettäminen digikuvista on helppoa ja nopeaa

SÄHKÖISET PASSIKUVAT SUORAAN POLIISILLE Ajokorttikuvat Viisumikuvat jne.

**KUVAMESTARI**

Lahti Trio, Aleksanterink. 18 ma-pe 9-19 la 10-17  
Hollola, Keskikankaantie 1 ma-pe 10-17

**Löydät meidät myös:**  
Näköislehti: [www.lahdenseudunuutiset.fi](http://www.lahdenseudunuutiset.fi)



lahdenseudunuutiset



Lahten Seudun Uutiset

**Hautaustoimisto  
Kukkahuone**

**Heikki Mäkinen**  
Keskuskatu 6  
Hollola  
p. 0407668788  
kukkahuonepalvelut@gmail.com

# Paikalliskomppanioilla tärkeä merkitys

## Toimintaa on kehitettävä monipuolisesti

**PAIKALLISPUOLUSTUS.** Venäjän hyökkäys Ukrainaan on korostanut paikalliskomppanioiden merkitystä myös Suomelle. Paikalliskomppanioiden suojaavat puolustuksessa selustan kohteita ja tukevat siviiliviranomaisten toimintaa. Hyvin varustetut ja koulutetut paikalliskomppaniot mahdollistavat vastarinnan ja vihollisen kuluttamisen syvällä paikallisalueella. Ne suojaavat lisäksi tärkeitä kohteita ja tukevat erikoisjoukkoja.

Paikalliskomppanioiden pitää olla kykyä raskaaseen tulenkäyttöön ja taisteluun mekanisoidua vihollista vastaan. Tämä on huomioitava joukkojen varustelussa ja organisoinnissa. Puolustautuminen aloitetaan niillä joukoilla ja varustuksella, jotka yllätysodan sattuessa ovat koossa. Viime sodat osoittivat, että sodanuhan lähestyessä lisämateriaalia on vaikea saada.

### Tukiaseita tarvitaan

Paikalliskomppanioiden koulutuksen tulisi olla monipuolista, ja sisältää myös vaativaa taistelutaloutta. Paikalliskomppanioiden avuksi on saatava myös raskasta tulitukea, jos sitä tarvitaan. Ukrainan oppien mukaan paikalliskomppaniot tarvitsevat aseistusta panssaritorjuntaan, ilmatorjuntaan ja epäsuoraan tuleen, eli näkökentän ulkopuoliseen

tulitukseen. Ukrainan sodan esiin tuomat lennokit ja droonit pitää ottaa mukaan paikalliskomppanioiden koulutukseen. Niillä pystytään alueelliseen valvontaan selustan puolustuksessa, mutta niillä pystytään osallistumaan myös taistelutehtäviin.

### Toimintaa kehitettävä

Maakuntakomppanioiden Suomessa tähän asti hyödynnetty liian vähän. Yhdysvaltojen osavaltioiden kansalliskaartit tukevat paikalliskomppanioiden puolustamisessa. Norjan kodinturvajoukkoilla on erittäin korkeatasoisia yksiköitä, joihin on sijoitettu erikoisjoukkotasoisia reserviläisiä. Muissa Pohjoismaissa kodinturvajoukkojen jäsenillä on varustus kotonaan. Nämä joukot saadaan suojaustehtäviin tai maahanlaskujoukkojen torjuntaan muutamassa tunnissa.

Suomessa paikalliskomppanioiden toiminta kaipaa kehittämistä. Maakuntakomppanioiden hyödyntäminen on pitkälti pysähtynyt.

Osasyynä on se, että johtamis- ja organisointitehtävät on annettu kiireisille joukko-osastoille ja pienille alueille. Tähän valmiuteen tarvitaan olennaista kohennusta.

### Nopeaa torjuntakykyä

Ukraina on puolustusotansa kuluessa kyennyt kehittämään korkean teknologian osaamistaan. Esimerkiksi lennokkien elektroniikkaa on uudistettava parin kuukauden välein, koska vastapuoli kehittää uusia torjunta- ja häirintämenetelmiä. Suomessa on elektroniikan ammattilaisia, joiden osaamista on entistä tärkeämpää hyödyntää maanpuolustuksessa. Puolustusvoimien hankintajärjestelmää on kyettävä muuttamaan niin, että uutta suorituskykyä

on mahdollista kehittää ja ottaa käyttöön nopeasti. Puolustusvoimien entinen tiedustelupäällikkö, kenraalimajuri evp. ja Euroopan parlamentin jäsen Pekka Toveri esittää näkemyksiään maakuntajoukkojen kehittämisestä hänestä kirjoitetussa kirjassa.

*Jaakko Puuperä: Pekka Toveri Ukrainan sodasta, Docendo 2025.*

*Teksti: Lasse Koskinen.*



Päijät-Hämeen paikalliskomppanioiden harjoitustilanne. Kuva: Maakuntajoukot.

## Mielipide

### Liikkumisesta mielihyvää ja yhdessäoloa koko perheelle

Nyky-yhteiskunnassa lasten liikkumattomuus on kasvava ongelma. Yhä useampi lapsi viettää aikansa ruutujen ääressä sen sijaan, että leikkisi ulkona tai harrastaisi liikuntaa.

Liikkumisella on merkittävä vaikutus lasten kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Fyysinen aktiivisuus tukee motoristen taitojen kehittymistä, vahvistaa lihaksia ja luita sekä edistää sydän- ja verenkierroelimistön terveyttä. Lisäksi liikunta auttaa parantamaan keskittymiskykyä ja oppimista, mikä voi näkyä positiivisesti myös koulumenestyksessä. Sosiaalisesti liikunta kehittää yhteistyötaitoja, vuorovaikutusta ja itseluottamusta, kun lapset oppivat toimimaan ryhmässä ja kohtaamaan haasteita.

Vanhempien ja koulujen tulisi kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti ja tehdä liikunnasta luonnollinen osa arkea. Esimerkiksi koulupäiviin voitaisiin sisällyttää enemmän taukoliikuntaa ja ulkoleikkejä. Myös liikuntaharrastusten tukeminen ja turvallisten liikuntapaikkojen kehittäminen ovat tärkeitä keinoja lisätä lasten fyysistä aktiivisuutta.

Liikunta on myös yksi parhaista tavoista viettää la-

tu aikaa perheen kanssa ja samalla huolehtia hyvinvoinnista. Yhteinen liikkuminen ei ainoastaan edistä fyysistä terveyttä, vaan se myös lujittaa perhesuhteita ja tuo iloa arkeen.

Kaikki perheet eivät välttämättä voi tarjota lapsilleen kalliita harrastuksia, mutta on monia ilmaisia tai edullisia tapoja liikkua, kuten pihapelit, metsäretket ja pyöräily. Tärkeintä on, että vanhemmat kannustavat ja luovat myönteisen asenteen liikuntaa kohtaan.

Päijät-Hämeessä on monia perheille suunnattuja liikuntamahdollisuuksia, kuten monipuoliset ulkoilureitit, uimahallit, urheilupuistot sekä luontokohteet. Esimerkiksi Salpausselän alue tarjoaa loistavia mahdollisuuksia hiihtoon ja retkeilyyn, ja Lahden sataman ympäristö sopii erinomaisesti pyöräilyyn ja kävelylenkkeihin koko perheen voimin.

Jokainen meistä voi osallistua vaikuttamaan siihen, että tulevat sukupolvet kasvavat terveiksi ja hyvinvoiviksi. Nyt on aika toimia, ennen kuin seuraukset muuttuvat peruuttamattomiksi.

*Maarit Tuomi  
Eduskunta-avustaja,  
lähihoitaja (PS).*

### Harjulan ravintolalla on 40 vuoden kokemus juhlien järjestämisestä

Harjulan Settlementi ry on monipuolinen toimija Lahdessa, joka tarjoaa palveluita kaikenikäisille. Yksi sen tarjoamista palveluista on juhlapalvelut, joka järjestää ikimuistoisia hetkiä niin lastenjuhliin kuin muistotilaisuuksiinkin.

Harjulan ravintolapalvelut täyttää tänävuonna 40 vuotta. Vuosien kokemuksella tarjoilut syntyvät asiakkaiden toiveiden mukaisesti.

– Meillä Harjulan Settlementissa on pitkä kokemus juhlien järjestämisestä. Alkuaikoina ravintolapalveluiden nimi oli Kesti, mutta nimi vaihdettiin brändiuudistuksen myötä vajaa 10 vuotta sitten, kertoo Ravintola Koi-vun työntekijä Tiina Taavila.

Harjulan Settlementilla on monipuoliset tilat, jotka soveltuvat niin pienille intiimeille juhille kuin suurille

sukujuhille. Juhliin varattavia tiloja löytyy yhteensä neljä. Suurimpaan tilaan mahtuu 150 henkilöä ja pienimpään 14. Tilat ovat muunneltavissa ja niissä onnistuu niin kokoukset kuin illanvietot. Tiloissa on anniskeluoikeudet, omia tarjoiluita tiloihin ei saa tuoda.

– Kotona tai muissa tiloissa järjestettäviin juhliin voi tilata meiltä makeat- ja suolaiset kakut, piirakat yms. Kannattaa kuitenkin olla tilauksen kanssa ajoissa liikkeellä, jotta pystymme toteuttamaan asiakkaiden toiveet, kertoo Taavila.

Harjulassa järjestetään myös lasten teemasyntäreitä. Suosituimmiksi ovat nousseet tempuratasyntärit ja allasbileet. – Uutena tarjonnassa on lasten keppihovisyntärit, mainitsee Taavila.

### Digirauhaa talvilomalle!

”Monissa perheissä pohditaan parhaillaan ohjelmaa lähestyvälle talvilomalle. Toivoisin, että arvostaisimme myös laitteetonta aikaa ja voisimme rauhoittaa loma-aajan perinteiselle keskinäiselle vuorovaikutukselle.”

Näin kirjoittaa johtaja Leena Nissilä Kotus-blogissa. Nissilän mukaan loma on oivallinen tilaisuus antaa aikaa lukemiselle, myös yhdessä lukemiselle.

”Yhteislukeminen avaa mahdollisuuden vuorovai-

kutukseen, ja kirja käyttöliittymänä on mainio syy irrottautua esimerkiksi jatkuvasta somevirrasta.”

”Laitteeton tai ainakin vähemmän digiä sisältävä hiihtoloma on lahja sekä lapselle että aikuiselle itselleen. Se on lahja myös aivoille. Aivot lepäävät, jos niitä ei tarvitse lomalla kuormittaa monikanavaisella viestinnällä, jatkuvilla keskeytyksillä ja monen asian yhtäaikaisella tekemisellä.”



### Vaikuttaako elämäsi jonkun läheisen päihde- tai mielenterveysaasteet?

Yhdistys tarjoaa maksutonta tukea ja tietoa. Kevätkaudella mm.

- Avoimia voimavara- ja vertaisryhmiä
- Omat ryhmänsä puolisoille/kumppaneille, isille, äideille ja isovanhemmille.
- Ryhmä kaksoisdiagnoosin omaavien eli mielenterveys- ja päihdehäiriöitä sairastavien läheisille
- Erilaista hyvinvointia tukevaa ja tietoa lisäävää toimintaa

Katso lisätietoja: [www.finfamipaijathame.fi](http://www.finfamipaijathame.fi)  
Some: Facebook/Instagram/YouTube  
Ota yhteyttä: [toimisto@finfamipaijathame.fi](mailto:toimisto@finfamipaijathame.fi)  
tai p. 040 704 9913 soittamalla/tekstiviestillä



Ammattitaidolla kaikki huollot ja korjaustyöt autosi merkistä tai iästä riippumatta – ja takuu säilyy! Automaattivaihteiston öljynvaihdot ja huuhtelut.

### AD-Autohuolto Make & Jani

Terveystie 16, 15860 Hollola  
Puh. (03) 780 4844

### Seuraava lehti ilmestyy 7.3.2025



- myynti - huollot - varaosat  
- ilmastoinninhuollot - kolarikorjaukset **ISUZU**



Tehtaankatu 6,  
Riihimäki  
Puh. (019) 268 0800  
[www.autosorsa.fi](http://www.autosorsa.fi)



### AUTOHUOLTO express SERVICE OY

Ajoneuvojen huollot ja korjaukset yli 35 vuoden kokemuksella!

- Henkilö-, paketti- ja asuntoautojen:
- Huollot sekä korjaukset
  - Katsastuspalvelut
  - Päästömittaukset
  - Ilmastointihuollot
  - Rengastyöt
  - Aurastuspalvelut
  - Automaattivaihteiston öljynvaihdot
  - Ym. alan palvelut

[express-service.fi](http://express-service.fi)  
Kukkonkoivun teollisuusalue  
Jyrkänmäentie 4 15880 Hollola  
0500 955614 tai 03-7853313  
[Info@express-service.fi](mailto:Info@express-service.fi)



## Pikaraista reseptiä

## Arvoja ne ovat kovatkin arvot

Arvostan vapaata ja tutkivaa mediaa. Se, että mennään asioissa syvemmälle sen sijaan että vain halpojen klikkien toivossa tuotetaan soopaa, on arvo itsessään. Maassamme on myös viljelty runsaasti ilmapiiriä, että verovaroin tuotettavaa riippumatonta mediaa pitäisi suitsia. Mikä olisi vaihtoehto? Joko puhtaasti rahan vuoksi tehtävää uutisointia tai sitten – vielä pahempaa – kovaäänisempien tuottamaa suodattamatonta materiaalia, jonka totuusarvoa ei ole mitenkään määritelty?

Etenkin yhä laajenevassa sosiaalisessa mediassa (some) on viidakon laita. Huudetaan vain yhtä totuutta, tukahdutetaan solvauksilla eri mieltä olevat ja nimetönnä – pelkurimaisesti – estetään oikea keskustelu. Moni ihminen ei tohtisi kasvotusten sanoa samoja asioita, mutta sähköisessä mediassa tuntuu olevan helppoa päästää ali-ihminen itsestään irti – jopa omalla nimellä.

Toki somessa on yhä enenevästi trollitilejä, joiden tarkoituksenakin on vain aiheuttaa epäjärjestystä ja yhteiskunnallista kahtiajakoa. Totuus tai edes keskustelu mahdollisesta totuudesta hämärtyy koko ajan. Puhunko edes ihmisen kanssa?

## Yleistyksen ovat helppoja

Vallalla on nyt äärimmäinen

utilitaristinen ihmiskuva. Sen mukaan ihminen hakee vain ja ainoastaan omaa hyötyään. Muilla ei ole väliä ja vain minä. Itselleni tulee mieleen, että peilaavtko nykyiset valtaapitävät omaa persoonaansa?

Tai missä ihmeen porukoissa he ovat kulkeneet? Minä sen sijaan olen keski-ikäisen elämäni aikana tavannut satoja ja satoja hyviä ihmisiä, jotka ajattelevat paljon muita ihmisiä: tuntemattomia, sairaita, syrjäytyneitä, vammaisia. Eivät omista lähtökohdistaan, vaan siksi että se on oikein – se on inhimillistä. Oletaisi, että äärimmäisinkin utilitaristinen ihminen yrittää pitää huolta omista läheisistään, sukulasistaan, lapsistaan. No: toki silloinkin voisi miettiä, että siitäkkin hyötyy jotenkin itse. Se, että auttaa toista ihmistä tai on ihminen toiselle, tuo toki mielihyvää auttajallekin. Mutta ero utilitaristiin lienee siinä, että maksua ei pyydetä.

Miksi sitten ihmisistä puhutaan pahaa? ”Työttömät ovat laiskoja. Sairaot ovat tekosairaita. Kaikki vaan haluavat elää sosiaalituilla.” Kovia sanoja. Ymmärtämättömiltä. Helppohan noin on ajatella, kunnes se osuu omalle kohdalle. Suomessa ei ole katastrofi, vaikka jäisi työttömäksi. Yhteiskunnalla on tukiverkko. Kun sairastuu, saa paitsi hoitoa, niin

myös jonkinasteinen taloudellinen turva on olemassa. Jos saat syövä, hoitoosi käytetään jopa enemmän kuin olet ikinä maksanut veroja. Kysymättä. Ihmisarvoasi kyseenalaistamatta. Tulotasosi selvittämättä. Sitä kutsutaan tasa-arvoksi.

## Lehdistö tutkii, keltainen lehdistö sekoittaa

Kirjoitukseni alkoi median arvostuksesta. Media haastattelee myös tavallisia ihmisiä. Kuulee mitä heille kuuluu. Ohi norsunluutorinista tehtyjen ideologisten poliittisten päätösten tai some-huuteluun. Näin tekee sekä Yleisradio että kaupallinen media. Molemmissa on erinomaisia tiedon tuottajia. Luin jälleen Uutisuomalaisen (kaupallinen media) artikkelin siitä, mitä nykyiset sosiaaliturvaleikkaukset ovat käytännön tasolle tehneet.

Viljeltyjen synkkien yksipuolisten ihmiskuvien takaa löytyy oikeita ihmisiä, joiden elämää leikkaukset ovat selvästi heikentäneet: työtä ei voi enää ottaa, kun suojaosa on poistettu. ”Järkevämpää” olisi tehdä työ pimeänä. Asumistuen leikkaukset ovat pakottaneet muuttamaan pienempään asuntoon, johon koko perhe ei mahdu, vaikka samalla on omaishoitaja useammalle ihmiselle. Osatyökyky-

nen ei voi mennä töihin. Ja miksi kaikki tämä? Koska näitä ihmisiä kohdellaan kuin vapaamatkustajia. Kuin he olisivat syy ongelmiin. Kuinka he söisivät ”kilpailukykyimme”. Ajatellen, että raippa ratkaisee ongelmat. Miksi yhteiskuntamme on olemassa? Eikö juuri ihmisiä varten? Vai onko vain niin, että nuoret, terveet ja kauniit sekä rikkaat ovat riittävän hyviä yhteiskunnan jäseniksi? Muita voi potkia?

Tämä ei ole ainakaan minun näkemykseni yhteiskunnastamme. Eikä ole suurimman osan muistakaan kansalaisista. Olemme rakentaneet hyvinvointiyhteiskunnan, eivätkä nämä ankeuttajat sitä saa murtaa. Onneksi voimme vielä vaikuttaa asioihin. Kevät tulee. Linnut laulavat. Pimeys väistyy valon tieltä.



Harri Pikkarainen ihmisistä ja politiikasta kiinnostunut lahnelainen lääkäri

## Runonurkka

## Vanhus

Keppiinsä nojaten vanhus käy puistoon. Huokaisten penkille istahtaa muistoon. Penkillä istujaa huomaa ei kukaan. Kaikilla kiire on elämän mukaan. Säälivä katse ja sekin siksi; kunpa en tulisi tuollaiseksi.

Vaikka on yllänsä risaiset vaatteet. Sisällä liikkuvat kauniit aatteet. Tietää et voi, mitä sisällain kannan. Tulvien muistojen tulla annan.

Silmät kun sulkee, hän lapsi on pieni. Suureksi vartuin, näin kuljin tieni. Väliä morsian rinnalla miehen, äitinä lasten, joks saattavi tiehen. Luojalle kiitos rinnasta helää. Kaunis on ollut elämää elää.

Hetken vain muistojen silta kestää. Melu ja kiire sen häneltä estää. Vanhus ei tiedä, mitä on stressi. Tuntee vain itsensä väsyneeksi. Rinnalle painuu harmaa pää. Yksinkö siihen vanhus jää?

Hälinä meteli, ken täällä nukkuu. Yhteiseen meluun sanatkin hukkuu. Ystävää ollut ei ole hällä. Paitsi nyt hetkellä viimeisellä. Ihmiset hyppiä kuin hyttysset suolla. Viimeinen pyyntö: Antakaa kuolla.

Eeva Meriluoto

## Luottamus ja varautuminen – suomalaisen turvallisuuden kulmakivet

Suomi on ollut aina vakaa ja turvallinen maa. Tämä ei ole itsestäänselvyys, vaan seurausta vuosikymmeniä jatkuneesta työstä ja siitä, että luotamme viranomaisiimme ja heidän osaamiseensa. Turvallisuus ei tarkoita vain toimintaa silloin, kun kriisi iskee – se tarkoittaa ennen kaikkea ennakoitua ja varautumista mahdollisiin uhkiin.

Itärajan tilanne on ollut keskusteluissa pitkään, ja moni voisikin ajatella, että rajan tuntumassa epävarmuus ja pelko olisivat paikallisille arkipäivää. Kiersimme vastikään Pohjois-Karjalassa tapaamassa paikallisia asukkaita ja käymämme keskustelut todella yllättivät: Rajan läheisyys ei ollut se asia, joka jutustelussa olisi päälimmäisenä esiin noussut. Enemmän paikallisia mietitytti muun muassa sähkön hinta, puhelinverkon kuuluvuus, sekä arkinen elämänmeno. Toki tiedostettiin, että tilanne on muuttunut – ennen rajan yli kuljettiin ja kauppa kävi, mutta nyt se aika on ohi. Pelkoa ei kuitenkaan ollut havaittavissa.

Meille kauempana rajasta asuville voi helposti syntyä vääristynyt kuva siitä, millaista elämä rajan läheisyydessä oikeastaan on. Uutisista saamme monesti kuulla synkkiä uhkakuvia, mutta paikallisten näkemys

tilanteesta on toinen. He luottavat siihen, että rajavartiolaitos ja muut viranomaiset hoitavat tehtävänsä – aivan kuten ennenkin.

Tämä on tärkeä viesti myös meille Hämeen seudulla asuville: Jos rajan välittömässä läheisyydessä asuvat ihmiset eivät ole paniikissa eivätkä peloissaan Venäjän toimista, miksi meidänkään pitäisi olla? Varautuminen on aina viisautta, mutta turha huolestuminen ei vie meitä eteenpäin. Suomalainen turvallisuus on aina rakentunut järkevälle toiminnalle ja vahvalle luottamukselle viranomaisiin ja heidän ammattitaitoonsa, eikä sen pidä epävakainakaan aikoina muuttua.

Kansanedustaja  
Jari Ronkainen  
- Puolustusvaliokunnan jäsen  
- Valtiovarainvaliokunnan jäsen  
- (Hallinto- ja turvallisuus- jaoston puheenjohtaja)



## Wine &amp; Cafe Jokiranta

Avoimna 27.3. alkaen  
To 15-20, Pe- Su 12-18

Kesäkuun alusta alkaen avoimna joka päivä.

Katso juhlapyhien ym. aukioloajat nettisivuilta ja somesta.

Puhelin 044 976 0103

E-mail winecafejokiranta@gmail.com  
www.winecafejokiranta.fi  
facebook.com/winecafejokiranta.fi  
instagram.com/winecafejokiranta  
tiktok.com/@winecafejokiranta

## Verohallinto siirtyy Lahdessa etäpalveluun 1.3. lähtien

Verohallinto alkaa palveluun alusta lähtien. Etäpalveluun pitää varata aika Verohallinnon puhelinpalvelusta.

Verohallinnon etäpalvelu on avoimna torstaisin klo 9–12 ja 13–16.

Etäpalvelu tarkoittaa sitä, että palvelupisteessä ei ole paikalla virkailijaa vaan asiointitilanne hoidetaan siellä etäyhteydellä. Etäpalvelussa asiakas muodostaa kuva- ja ääniyhteyden Verohallinnon virkailijaan. Asiakas varaa ajan soittamalla Verohallinnon puhelinpalveluun. Jos asia ei ratkea puhelimesta, virkailija varaa asiakkaalle etäpalveluajan.

Verohallinto on siirtynyt etäpalveluun laajasti viime vuoden aikana, ja tänä vuonna etäpalvelu laajenee ympäri Suomen. Läsnapalvelua tarjoavat käyntiasiointipisteet keskitetään kahdeksaan maakunnalliseen keskuskeskukseen.

Asiakaskokemusjohtaja Marja Koskimäki kertoo, että palaute etäpalvelusta on ollut pääasiassa hyvää.

– Sekä etäpalvelua tekevät asiakasneuvojat että asiakkaat ovat maksaneet uuden toimintatavan hyvin. Asiakkaat ovat olleet positiivisesti yllättyneitä siitä, miten helposti asioiden hoitaminen etäyhteydellä onnistuu, Koskimäki kertoo.

Etäpalvelun etu on se, että se mahdollistaa erityisesti digitaidottomien asiakkaiden tuetun asioinnin ilman huolta omista laitteista. Lisäksi sen avulla voidaan asiakkaalle tarjota virkailijakontakti niilläkin paikkakunnilla, jossa käyntiasioinnin ylläpitäminen ei enää ole mahdollista.

– Vallitsevassa taloustilanteessa meidän on priorisoitava palvelujamme ja säädettyä palvelutasoaamme. Siksi etäpalvelun laajentaminen uusille paikkakunnille on luontevaa, Koskimäki sanoo.



**Ostetaan traktorit!**  
Kaikenkuntoiset / -merkkiset!  
Myös maanrakennus-/ maatalouskoneet / kuorma-autot  
p. 040 507 6406

Heinäsuon kevätteatteri esittää komedian

**Vellamon vakuutuspetos**

Käsikirjoitus Lasse Narmala  
Ohjaus Mervi Valtanen

Liput  
22 € /20 €/7 € 13-16 v.



Esitykset  
la 1.3. klo 18.30, su 2.3. klo 15.00, su 9.3. klo 15.00  
su 16.3. klo 15.00, la 22.3. klo 18.30, su 23.3. klo 15.00  
la 29.3. klo 18.30, su 30.3. klo 15.00, su 6.4. klo 15.00

Kosken Seuralassa, Asikkalantie 1, 16800 Hämeenkoski  
Varaukset: 045 111 5057 • Väliaikatarjoilut: www.koskenseurala.fi

**HYDROS OY**  
Konekorjaamontie 3, 15550 Nastola  
(03) 876 500  
Päivystys 044 587 6500  
[www.hydras.fi](http://www.hydras.fi)

- Hydraulikka
- Pneumatiikka
- Letkut
- Asennus ja huolto
- Suunnittelu ja valmistus
- Kaasut ja hitsaustarvikkeet

**Parker Store** **WOIKOSKI**



**KEITTIÖASIAANTUNTIJASI**  
**SOITA HETI! JUSSI MELKKO**  
040 541 1070  
[www.jussi-melkko.com](http://www.jussi-melkko.com)

**ILMAINEN SUUNNITTELUPALVELU!!!**  
**MUISTA KOTITALOUSVÄHENNYS**

*Eläin-Hämeen*  
**ELÄINHOITOLA**  
Laadukasta täysihoitoa koirille ja kissoille.

\* Noin tunnin ajomatka Lahdesta \*  
Tassutie 1 13720 PAROLA  
p. 040 555 8878

[www.koirahoitola.net](http://www.koirahoitola.net)



## Alansa Osaajat

### Apteekki

Tervetuloa! **APIILA**  
**APTEEKKI**

**Apila Apteekki, Prisma Laune**  
Palvelemme ma-pe 8.30-19.00, la 8.30-16.00 su 12.00-16.00  
Puh. 03 876 220 [www.apilaapteekki.fi](http://www.apilaapteekki.fi)

### Kuulohuolto

**Acustico**  
kuulopalvelut

- Kuulontutkimukset
- Kuulokojeet ja tarvikkeet
- Kuulon apuvälineet
- Kuulonsuojaimet

Aleksanterinkatu 34 Lahti  
0503540014  
[www.acustico.fi](http://www.acustico.fi)



### Parturi-Kampaamo

**Parturi-kampaamo - enemmän kuin hiustenleikkaus!**  
Kuitu- ja aitohiuseruukit (myös maksusitoumuksella), lisäkkeet  
Hiusjuuritkimukset ja hiuspohjanhoidot  
Bemer-hoidot ja Bemer SLT-valoterapia

Varaa aikasi timma ajanvaraksella  
tai soita **03-7818177**  
Rautatiekatu 14, Lahti  
[www.lahdenhiusklinikka.fi](http://www.lahdenhiusklinikka.fi)

**Lahden hiusklinikka**

### Autoala

**Vetokoukku Lahti**  
[www.vetokoukku.fi](http://www.vetokoukku.fi)  
puh. 044 248 7929

### Leipomo

**Leipomo Metsäkukka**  
Leipomo Metsäkukka  
Mestarinkatu 10  
15800 Lahti  
p. 040 55 33 270  
[leipomo@metsakukka.fi](mailto:leipomo@metsakukka.fi)

Noutomyymälä avoinna ke-pe 6.30-11, la 7.30-10.  
Mestarinkatu 10, 15800 Lahti. Tervetuloa!  
Tuotteet saatavilla myös lahden alueen K kaupoista.

**Seuraava lehti ilmestyy  
viikolla 8  
7.3.2025  
Varaa paikkasi ajoissa**

### Hieronta

**Tervetuloa hierontaan!**  
Vaivaako selkä-niska-hartiaseudun kivut?  
**Hannu Toivakka**  
**0400 842 607**

- hieronta
- osteopaattinen mobilisointi
- hermoratahieronta
- tutkiminen ja testaus

Rautatiekatu 19 B, 3. krs, huone 35, 15110 Lahti

### Muuttopalvelu

**ALLWORKS**  
EDULLISET MUUTOT JA  
KODIN PALVELUT

**ALLWORKS.COM**  
PUH. 03-7345008



### Rakennusala

**Tempotec Oy**

**MAANRAKENNUS JA  
NOSTOPALVELUT**

Teemu Siren 040 750 5922 | [www.tempotec.fi](http://www.tempotec.fi)



### Kotityöpalvelu

**Alina** Kotisiivoukset  
laatutakuulla!  
**40€/h**

Tilaa ilmainen kartoituskäynti!  
044 455 6930

Meiltä saat  
kotitalousvähennyksen -35%.

### Ompelukoneita

**LAATUKONEET EDULLISESTI**  
MYYNТИ - HUOLTO - KORJAUS  
KAIKKI MERKIT

**PFAFF** **EVA** **SINGER**  
**Husqvarna** **JUKI** (baby lock)  
**BERNINA** **brother** **elna**

**TORIN OMPELUKONE**  
[www.torinompelukone.fi](http://www.torinompelukone.fi) - p. 0400 769 632  
Rauhankatu 18, Lahti  
Av. ma, ti, to, pe 10-17, ke 9-18

**Alansa osaaja**  
**Palvelisiko tämä juuri sinun  
yrityksesi tarpeita ja näkyvyyttä.**

Tämän ilmoituksen koko on 82 mm x 50 mm  
hinta 40,00€ / ilmoitus  
minimi ilmoitusjakso 3 kuukautta.

Otathan yhteyttä  
Niina Ojansivu 040-763 2224

## EU-tunniste muurinpohjaletulle

RUOKAMERKINTÄ. Yläsavolaiselle muurinpohjaletulle on myönnetty EU:n maantieteellinen suojausmerkintä.

Asiasta uutisoi Suomen EU-edustusto. Muurinpohjaletun suojaus perustuu letun maineeseen yläsavolaisena erikoisherkkuna.

Määritelmän mukaan, muurinpohjalettu on tuote, jossa maidosta tai laktoosittomasta maitojuomasta, ohrajauhoista, vehnäjäuhosta, kanan-

munista ja suolasta tehdään ohut taikina, joka paistetaan valurautapannussa ohuiksi pitsimäisiksi letuiksi. Muodoltaan muurinpohjalettu on soikea ja sen koko voi vaihdella.

Yläsavolaisen muurinpohjaletun maantieteellisen alueen muodostavat Ylä-Savon kunnat: Iisalmi, Keitele, Kiuruvesi, Lapinlahti, Pieplavesi, Sonkajärvi ja Vierevä. EU-merkintää hakivat ProAgria Itä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset.



Muurinpohjalettu on saanut maakunnallisen EU-merkinnän. Kuva: EU - Suomen edustusto.

## Louhintaurakointi JUHA TÄHKÄNEN Oy

puh: 0400 938 151  
Heinola

## SUBARUSI MYY JA HUOLTA AUTO SORSA

HUOLLOT, VARAOSAT, ILMASTOINTIHUOLLOT JA KORIKORJAUKSET



Subaru myynti, huolto ja varaosat  
Tehtaankatu 6, 11710 Riihimäki  
puh. (019) 268 0800  
Automyynti ma-pe klo 9-17, la 10-14  
Huolto ja varaosat ma-pe klo 8-17  
www.autosorsa.fi



## VARAA OMA VAALI-ILMOITUS

### Lahden Seudun Uutisista

Vaalilehdet ilmestyvät 7.3, 21.3 ja 4.4.2025  
Varaa oma paikkasi ajoissa!  
lisätietoja  
niina.ojansivu@lahdenseudunuutiset.com

## Parantaja • Näkijä • Auttaja • Opastaja

Vera Valomeri  
0700 833 64



Neitsyt Marian energioilla  
voimaa valintoihisi!

www.valontervehdys.fi  
(2,37 €/min + pvm)

## NIINAN NIKSIT

Niina Ojansivu  
Keittiöpäällikkö



## Lyonin kanapata

On aika kaivaa padat esiin. Tällä kertaa valmistamme ranskalaisen klassikon – Lyonin kanapadan, jossa yhdistyvät täyteläiset ja vivahteikkaat maut. Tässä reseptissä punaviinietikka tuo sopivaa kirpeyttä, rakuuna ja valkosipuli täydentävät makumailmaa, ja lopuksi ranskankerma pyöristää kokonaisuuden samettisen pehmeäksi. Tämä pata on täydellinen tarjottava viikonlopun herkutteluun tai rauhalliseen illalliseen hyvän leivän ja viinin kera.

Hauduttamalla maut syvenevät ja kana saa herkullisen murean rakenteen. Tämä ruoka vie ajatukset suoraan ranskalaisen keittiön sydämeen, jossa yksinkertaiset raaka-aineet muuttuvat todellisiksi makuelämyksiksi.

### Lyonin kanapata

25 g voita  
4 valkosipulin kynttä  
1 sipuli  
900 g broilerin paistileikkeitä  
1 tl suolaa  
mustapippuria myllystä  
2 rkl tomaattipyreetä  
¾ dl punaviinietikkaa  
3 dl vettä  
1 kanaliemikuutio  
1 tl kuivattua rakuunaa  
1 prk ranskankermaa

Sulata voi korkeareunaisella pannulla tai padassa ja hienonna joukkoon valkosipulin kynnet.sekä sipuli.

Kuullota ja lisää pannulle paistileikkeet.

Ruskista molemmin puolin. Mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää pannulle tomaattipyree ja etikka.

Anna kiehahtaa.

Lisää vielä vesi, murenettu liemikuutio, rakuuna. Anna poreilla kannen alla n. 20 min välillä sekoittaen.

Lisää joukkoon huoneenlämpöinen crème fraîche ja anna hautua vielä hetki.

Tarjoile perunoiden tai riisin kanssa.



## Outo väsymys, ja kummat kirjaimet ME/CFS ja Long Covid

Sanon usein, että minä en koskaan keksi mitään. Ei tarvitse. Katselen ympärilleni ja ihmettelen. Yllättäviä asioita putkahtaa esille, esimerkiksi henkisen hoitamisen haitta ja liikuntaharjoittelun soveltumattomuus.

Omituiset kirjaimet ME/CFS ja Long Covid tarkoittavat väsyttävien ja muiden ikävien tuntemusten joukkoa, jolla ei vielä ole vakiintunutta suomalaista nimeä. Jos minä saisin määrätä suomenkielisen vastineen, se olisi OV, Outo Väsymys. Käytössä on jo pitkähkö nimitys ”krooninen väsymysoireyhtymä”.

ME on myalgic encephalomyelitis ja CFS chronic fatigue syndrome. Käytän tässä omapäisesti Outoa Väsymystä, OV.

### Tunnistaminen vajavaista

Ilmiö ei ole uusi. Vuosien varrella olen lääkärinä kohdannut muutamia OV-potilaita, ja luultavasti olen hoitanut heitä väärin. Kun OV sattui iskemään minuun, kiinnostuin aiheesta. Lokakuussa 2024 luin Medi uutisista jutun, jonka olivat laatineet 62 sosiaali- ja terveysalan ammattilaista.

Heidän kirjoituksensa pääasia oli motivoida lääkärit tunnistamaan OV:n ja suhtautumaan siihen oikein. Terveystieteiden ammattilaisten tutut toimintatavat eivät nimittäin päde OV:ssa.

Tavallisesti suositellaan huonokuntoiselle toipilaalle kunnan kohennusta, harjoittelua. Henkisesti lamaanut neelle ehdotetaan virkistymisen keinoja tai psykoterapiaa. OV:n hoidossa täytyy noudattaa toista taktiikkaa.

### OV, outo väsymys

Oikea diagnoosi on kaiken hoidon perusta. Mitä on Outo Väsymys, OV? Oireet ovat useimmiten seuraus elimistön kuormituksesta ja alun perin ne ehkä syntyivät jonkin tulehdustaudin yhteydessä. Long Covidin, pitkäkestoisien koronataudin oireet ovat hyvin samantapaisia, ja siksi CFS ja long covid voitaisiin niputtaa yhteen. Sitä tarkoitan OV:lla.

Oma OV:ni alkoi rankasta koronatulehduksesta. Jouduin luopumaan monista aktiviteeteistani, esimerkiksi kaikista luottamustehtävistä. Toistuvat koronatartunnat saivat OV:n pahentumaan. OV:ssa ihmisen toimintakyky on heikentynyt. Rasitusten sieto, kestäminen on heikkoa.

Kohtalainen tai melko pienikin rasitus saa väsymään. Väsymiselle on yhdenkävää, onko se rasitus ruumiillista tai henkistä. Jopa tunne-elämän voimakkaat vaihtelut rasittavat. Tavallisen harmistuminen tuppaa vie petiin – kurjaa!

### Kärsivällisyys koetuksella

On helppoa ymmärtää, että toimintakyvyn heikkouden huomaaminen omassa olossa aiheuttaa henkisen rasituksen. Väsymys ärsyttää, suuttuttaa. Huono toimintakyky on ahdistavaa, masentavaa. Tärkeää on tiedostaa, että kyseessä ei ole laiskuus eikä psyykinen sairaus.

Herkkä väsyminen on tosi rankkaa ihmiselle, joka ennen sairastumistaan on ollut reipas ja aikaansaava. Hän on tottunut toimimaan tehokkaasti – ja nyt ei pysty juuri mihinkään. Todella inhottavaa! Kiukuttaa!

On vaara, että OV:n kielteisten kokemusten vaikutuksia ryhdytään hoitamaan psykiksenä sairautena. Alun perin sellaisetta ei siis ole kysymys, eikä varsinainen psykoterapia auta OV:ssa.

Tilanteen ymmärtäminen arkijärjellä on ensisijaista. Huonosta olosta kärsivä ihminen ansaitsee aina tukea ja lohdusta sairauden laadusta riippumatta.

OV:n hoidon perusta on asiantilan ymmärtäminen ja hyväksyminen. Jos väsyttää, uuvuttaa, niin täytyy levätä. Eihän se ole ihmeellistä?

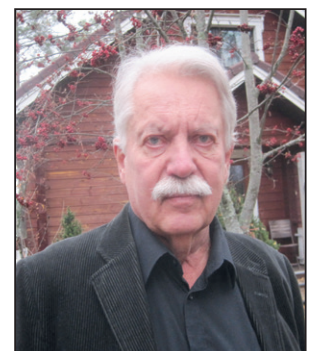
Toisekseen, OV:n hoidossa ei pidä tavoitella mahdottomia. Liikunnan määrätietoinen lisääminen on monissa sai-

rauksissa toipumisen tärkein keino, mutta ei OV:ssa. Siinä täytyy edetä hyvin rauhallisesti, kärsivällisesti ja potilaan voimin ehdoilla! Jos veloitetaan potilas ylittämään jaksamisensa rajat, hoito muuttuu hyvän vastakohtaksi, ja toipumien hidastuu.

Minulta meni pari vuotta surkeassa kunnossa. Täytyi opetella hyödyntämään ne hetket, jolloin jaksoin jotain tehdä, ja muuten suostua olemaan hissun kissun.

Pitkäjänteiset hankkeet lykkääntyvät. Sopimuksia uusista tehtävistä en arvanut tehdä.

Jyrki Joensuu on 75-vuotias yleislääketieteen ja psykiatrian erikoislääkäri. Hoitajana ja lääkärinä kokemusta 1969-2022. Jättänyt kaikki luottamustehtävät. Kirjoittaa ja pitää taidegalleriaa.





# Järvisen Liikenne

**SYSMÄ**



Palvelevin pyörin  
Vuodesta 1932

[www.jarvisenliikenne.fi](http://www.jarvisenliikenne.fi)

Minibussista aina 66-paikkaiseen asti

(03) 7172 651

[jarvisen.liikenne@saunalahti.fi](mailto:jarvisen.liikenne@saunalahti.fi)

# LÄHDE EHDOLLE

ALUE- JA KUNTAVAALIT 13.4.2025



Ota yhteyttä:  
Vesa Salminen  
Puh. 040-5551291  
[v.o.salminen\(at\)gmail.com](mailto:v.o.salminen(at)gmail.com)

**EHDOKASGALLERIA: VAALIT.PERUSSUOMALAISET.FI**

## Lahden Perussuomalaiset Vaalikiertue

<b>Lauantaina 22.2.</b> Ahtiala S-Market Alasenkatu 3 Klo 10-12	<b>Lauantaina 1.3.</b> Launeen Citymarket Ajokatu 53 Klo 10-12	<b>Lauantaina 15.3.</b> Prisma Syke Kauppakatu 18 Klo 10-12	<b>Lauantaina 15.3.</b> S-Market Hennala Helsingintie 126 Klo 12:30-14:30
<b>Lauantaina 22.3.</b> Holman Prisma Johanneksenkatu 4 Klo 10-12	<b>Lauantaina 22.3.</b> K-Market Kivistönmäki Lahdenkatu 48 Klo 12.30-14.30	<b>Lauantaina 29.3.</b> Launeen Prisma Ajokatu 83 Klo 10-12	

**TULE TAPAAMAAN EHDOKKAITA**

kevät 2025



## VAIMONI on toista maata

elämyksiä. tunteita. taikaa.

Kevään 2025 ohjelmistossa myös:  
RAKASTUNUT RYTI | KOLMEN KIMPPA | EEMELI METKUILEE  
TULOSSA SYKSYLLÄ 2025:  
KAKSI PUUTA  
- musiikkikomedia Juha Tapion hiteillä

MYyntIPALVELU  
Kauppatori 1, 57130 Savonlinna, avoinna arkisin 12-16  
puh. 044 510 3440 | [myynti@savonlinnanteatteri.fi](mailto:myynti@savonlinnanteatteri.fi)  
[WWW.SAVONLINNANTEATTERI.FI](http://WWW.SAVONLINNANTEATTERI.FI)

**SAVONLINNAN TEATTERI**

Mainosta sinäkin meillä

**VAALIT 2025**

VARAA PAIKKASI NYT JA VARMISTA, ETTÄ ÄÄNESTÄJÄT MUISTAVAT SINUT VAALIPÄIVÄNÄ!

✉ OTA YHTEYTTÄ: [TOIMITUS@LAHDENSEUDUNUUTISET.COM](mailto:TOIMITUS@LAHDENSEUDUNUUTISET.COM)

NÄY SUURESTI TAI PIENESTI - RÄÄTÄLÖIMME MAINOKSEN BUDJETTISI MUKAAN!

KANTAESITYS

# HAIHTUNEET

Kirjoittanut **Anneli Kanto**  
Dramatisointi & Ohjaus **Laura Hurme**

ENSI-ILTA 15.2.2025

## Pelastakaa Röllimetsä!

Käsikirjoitus: **Allu Tuppurainen**  
Ohjaus: **Joonas Suominen**

Ensi-ilta 15.3.



FORSSAN TEATTERI

VARAA LIPUT!  
[www.forssantheatteri.fi](http://www.forssantheatteri.fi)