

Seuraa meitä!
Följ oss!



mega

twitter

www.twitter.com/upcmedia

"KAIKKI LATTIASTA SAVUPIIPPUUN"

- Kosteusvauriokunnostukset
- Maalaus ja tapetointi
- Kaakeli- ja klinkkerityöt
- Kosteusmittaukset
- Kylpyhuoneremontointi
- Mattotyöt
- Pienet LVI-alan työt
- Kotitalousvähennys
- Vesivahinkokuivaus
- Putkikrassaus + kuivaus

KIINTEISTÖKORJAUS AHLGREN

Puh. aamulla klo 7-8 ja klo 18 jälkeen 3222 199
päivisin 0400 561 900, 0400 365 487

"ALLT FRÅN GRUND TILL SKORSTEN"

- Fuktskaderenovering
- Målning o. tapetsering
- Kakel o. klinkerarbeten
- Fuktmätning
- Badrumsrenovering
- Mattarbeten
- Mindre VVS-arbeten
- Hushållsavdrag
- Vattenskadetorkning
- Rörkrasning + torkning

Uutta! Tutustu Vintage sivuihimme!
www.kultavaasa.fi

KULTA VAASA

- ✓ Ostamme edelleen kultaa ja hopeaa hyvään hintaan
- ✓ Seinäkellojen korjauksia
- ✓ Kultasepän alaan liittyviä korjaustöitä

Kultasepänliike Näsman
Vaasanpuistikko 14

06-3172176 • 0500-361190

Tervetuloa!

SAVUPIIPPU-REMONTIT



-tuotteilla; haponkestävällä putkella tai slammaus keraamisella massalla. Myös muurauskorjaukset, piipun

hatut, naakkaverkot, tikkaat yms.

Soita lisätied. puh. 050-5255945

LämpöPiste
Liisantie 1, Mustasaari
puh. 06-4177455 ark. 9-17
www.lampopiste.fi

Aina edullisia tarjouksia!

Aito Kekkälän puutarhamulta / trädgårdsmylla 20€
50 litraa 7 säkkiä
Autot säilyvän puhtaaksi Car Care vaha-autoshampoolla / vax-bilschampo 1,50€

HUOM! Kukkamyyni alkanut! Orvokit ovat jo kauneimmillaan.
Tolkintie 17 61500 Isokyrö
ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00
050-5974591 www.tolkinkauppahalli.fi
Muista! Vuokraamme henkilöautoja siirrettävää LUXUS-pajua 10 hengelle! 0400-663449

JÄTTITAVARAATLO
TOLKIN KAUPPAHALI
Isokyrö

Tarjoukset voimassa 25.4. 2014 saakka
niin kauan, kuin tarjouserää riittää
TERVETULOJA tutustumaan mahtavaan jätti-
käykänpäin, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

2014 • VIIKKO VECKA 16 // SEUDUN KEHITTÄJÄ // REGIONENS UTVECKLARE



IKÄNEUVOSTO HALUAA VAIKUTTAA
– Aino Vainionpää

3

VALOKUVAVUOKSESTA
ILOA ELÄKEPÄIVILLE

S.

11



Foto: Christian Nylund, Vasa

12
S.

Tule KEITTIÖKAUPOILLE tehtaanmyymälään!

keittiöt, komerot, khh-ryhmät, wc-kalusteet, vaihto-ovet, liukuovet, tilanjako-ovet



- * ilmainen suunnittelupalvelu myymälässä
- * nopeat toimitusajat
- * monipuolinen mallisto
- * tukkuhinnat
- * ei ostopaikoituksia
- * myös erikoismitoilla
- * myös jälleenmyyjille
- * valmistus omilla tehtailla



VISION LIUKUOVET

VISION KEITTIÖT



Myös liukuovet ja tilanjako-ovet mittojen mukaan edullisesti!

www.visionliukuovet.fi

www.keittiokalustetukut.fi

Vaasan KEITTIÖKALUSTETUKKU
Karhentie 1, 65350 VAASA, p. 06 315 5878, fax 06 315 5818
vaasa@keittiokalustetukut.fi

ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14

Lakeuden KEITTIÖKALUSTETUKKU
Rengastie 6, 60100 SEINÄJOKI, p. 06 414 1300, fax 06 414 1305
seinajoki@keittiokalustetukut.fi

ma-to 9-18, pe 9.30-17, la 10-14

VILSKE
IMMEL
Sakustars 2014

S.

6-7

Don't search FIND!

The mobile codes of the week
A cellphone equipped with a camera and an Internet-connection is required

www.upcode.mobi

FACEBOOK
020379 You posted that on Facebook?

FAILS
Epic ultimate fails
020381

MAGIC
020385 Magic for dogs

HAIRSTYLES
Worst hairstyles ever
020387

SUDOKU
A new challenge with every scan!
020384

UPCODEWORLD
www.upcodeworld.fi

Asunto Oy Vaasan Teeriniemenkatu 4

ENNAKKOMARKKINOINTI



ORRNÄS

Hissillinen 4-kerroksinen asuinkerrostalo, 25 asuntoa. Autokatos sekä erillisiä autopaikkoja. Vihreä ja viihtyisä sisäpiha, jossa myös lasten leikkialue. Palvelut lähellä, hyvät bussiyhteydet ja pyörätiet, noin 4 km keskustasta. Asunnot sopivat nuorille ensiasunnoiksi, opiskelijoille, eläkeläisille sekä pienille perheille. Myös sopivia sijoitus-asuntoja.

		m ²	Velat. hinta alk.
1 h+kt	7 kpl	30,5-37,0	87 000 €
2 h+kt+s	10 kpl	45,0-49,5	124 000 €
3 h+k+s	8 kpl	59,0-68,0	161 100 €
Autokatospaikkoja 13 kpl		Autopaikkoja 8 kpl	

Yhtiölaina n 50 % velattomasta hinnasta. Lisätietoja ja hinnaston löydät internetsivuiltamme.

Tervetuloa tutustumaan kohteeseen!

RAKENTAA JA MYY:

VOM Rakennustoimisto V O MATTILA OY

Myllykatu 13 B, 65101 VAASA
puh 050-324 5169 / A-M Buss
rakennustoimisto@vomattila.fi www.vomattila.fi

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

- uudet kokoproteesit
- tiivistys ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- takuutyö

Soita ja varaa aikasi!



VAASA 312 1233 LAIHIA 477 0744 MAALAHTI 347 8080
Kauppapuistikko 20B Kauppatie 5 Köpingsvägen

Anna palautetta mega@upc.fi

Tykkää meistä!
Gilla oss!



mega

facebook

www.facebook.com/upcmedia

HUND

pälsvård, trimming,
bad, etc.

Råd & hjälp i hundfrågor

Tidsbeställning 041-4988311

EROS.FI

Pakoputki & Autohuolto

- Pakoputket
- Katsastukset
- Katalysaattorit
- Öljynvaihdot
- Autohuollot
- Eril. korjaustyöt

Pakoputki & Autohuolto
Gerbyntie 18-22, puh. 0500-704975
(sisäänkäynti päädyssä)

UPC print
COMMUNICATION CENTER

ÖVERLÄGSEN YLIVOIMAINEN

1000-10 000

10000-100000

100000-MILJ.

COMMUNICATION INTELLIGENCE

Saat mitä tilaat.



alansa ykköset

Myynti:

Suomen Lehtiyhtymä Oy
Suomen Mediapalvelu,
puh. 020 770 3242
info@suomenmediapalvelu.fi

ELÄINLÄÄKÄRI

Länsirannikon Eläinklinikka - Västkustens Djurklinik

- ◆ Uumajankatu 2 Suvilahti Vaasa
- ◆ Umeågatan 2 Sunnanvik Vasa
- ◆ Avoimna/öppen ma-to/må-to 9-18, pe/fre 9-16
- ◆ Eläinlääkärit Marina Hultholm, Erica Malm, Kirsi Kentala ja Maija Talvitie
- ◆ PUH/TEL 3564600
- AJANVARAUS MYÖS NETISSÄ:
www.lansirannikonelainklinikka.net



PUUTARHA- JA METSÄKONEET

Försäljning, service och reservdelar! Myynti, huolto ja varaosat!



MASKINSERVICE • KONEHUOLTO
MARANDER

Cirkelvägen 15, 65100 Vasa • tel. 318 2950, 0500-364 688
www.marander.fi • email: marander@maskin.netikka.fi

ISÄNNÖINTIPALVELUT

ARUCO

Huom! Olemme muuttaneet

Vaasanpuistikko 17, 10.krs Vaasa
040 731 7031, 045 894 8484
anitta.ruotsalainen@aruco.fi
www.aruco.fi

Ammattitaidolla - Luotettavasti - Ota yhteyttä!

Varaa oma alansa ykköset paikkasi:

Suomen Lehtiyhtymä Oy /
Suomen Mediapalvelu
Puh. 020 770 3242
info@suomenmediapalvelu.fi

IKÄNEUVOSTO HALUAA VAIKUTTAA

Vanhuspalvelulaki, eli laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta ja iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista, astui voimaan viime vuoden heinäkuun alussa. Yhtenä osana laadittua lakia edellytetään että jokaisessa kunnassa toimii vanhusneuvosto, jolla on myös läsnäolo- ja puheoikeus niissä lautakunnissa, joissa heitä koskevista asioista valmistellaan päätöksiä.

Vaasa on ollut edelläkävijä, ja täällä eläkeläislautakunta on perustettu jo kolmekymmentä vuotta sitten, toisena Suomessa. Vanhuspalvelulain myötä nimike muuttui ja tehtäväkenttä laajeni. – Oliko tämä sitten meille vaasalaisille hyvä vai huono asia? Oletuksena oli, että sivustaseuraajasta tulee nyt vaikuttaja, puheenjohtaja Aino Vainionpää kertoo. Kulunut vuosi on kuitenkin ollut hiljaiseloa, ja tämä on saanut Vainionpään sekä muut ikäneuvoston jäsenet hämmentymään. – Jotta vanhuspalvelulain henki- ja lainmukaisuus toteutuisi, ikäneuvoston edustajat on otettava mukaan suunnitelmien laadintaan sekä antamaan palautetta palveluiden laadusta ja riittävydestä. Ikäneuvostolle osoitettavat lautakuntapaikat ovat edelleen keskusteluasteella, Vainonpää toteaa.

Vaasan ikäneuvosto toimii myös eri eläkeläisjärjestöjen yhteistyöelimenä, hallituksen jäsenetkin ovat eri järjestöjen edustajia. – Olemme jo aiemmin olleet aktiivisia päätöksentekijöiden suuntaan, ja laatineet muun muassa kannanottoja ikäihmisten asumiseen, palveluihin, liikenteeseen ja kulttuuriin liittyen. Olemme olleet monissa suunnittelu- ja arviointityöryhmissä mukana, ja välillä palautetta on an-

nettu pyytämättäkin, Vainionpää kertoo. Myös tuloksia on puheenjohtajan mukaan tullut. – Koen että meidän järjestämällä seminaarilla oli merkitystä, kun sen jälkeen kaupunkiin saatiin esimerkiksi matalalattiabusseja. Yhteistyö liikennetkaisuuden kehittämiseksi jatkuu edelleen, ja pidämme esimerkiksi yhteisiä palautekeskusteluita kaupungin liikennesuunnittelun ja liikennöitsijän kanssa. Tämä on toiminut hienosti.

Edelleen kaupungissa on paljon sellaista, mihin ikäihmiset haluaisivat vaikuttaa, nyt kun se oikeus on lain suomena olemassa. – Vaikuttamismahdollisuudella on merkitystä laajemminkin. Se saa ikäihmisiä osallistumaan, sen sijaan että vain jätätisiin kotiin. Tämä on mitä parhain keino aktivoida ja ylläpitää toimintakykyä. Haluamme kertoa mitä toivoimme terveydenhuollolta, asumiselta ja yleensä palveluilta. Ymmärrämme että kuntien talous on tiukalla, mutta aina ei kyse ole edes rahasta, vaan asenteesta ja halusta, Vainionpää huomauttaa. – Me emme missään nimessä odota vain virkamiesten hoitavan asioita, vaan toimimme itsekin aktiivisesti, ja järjestämme vapaaehtoisvoimin muun muassa liikuntamahdollisuuksia ikäihmisille.



mega
SEUDUN KEHITTÄJÄ //
REGIONENS UTVECKLARE

**Asiakaspalvelu ja tuotekehitys /
Kundbetjäning och produktutveckling:**
Tero Nurmi 050 310 0073
tero.nurmi@upc.fi

Toimitus / Redaktion:
mega@upc.fi
www.megamedia.fi

Vastaava toimittaja / Ansvarig redaktör:
Tero Nurmi

Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Aikku Koskinen/Aikun Palsta,
Era Mikkonen

Tavoita! Nä alla!

MegaMedian noin 250 000 kontaktia viikoittain, palveluksessasi kustannustehokkaasti.
MegaMedias omkring 250 000 kontakter varje vecka är oslagsbart kostnadseffektivt för Dig.

UPC Media

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölösningar – även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonns i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi
Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi
Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

PAINOS 100 000 – KAIKKI KOTITTALOUDET • UPPLAGA 100 000 – ALLA HUSHÅLL



Suomen Lehtiyhtymän KasvuSuomi-jäsen

Julkaisija ja kustantaja / Utgivare: UPC Media
Paino / Tryck: UPC Print, www.upc.fi
Toimisto / Kontor: Gerbyntie / Gerbyvägen 18,
65230 Vaasa / Vasa

Jakelupalautteet / Utebliven eller försenad tidning:
www.jakelupalaute.fi/megamedia



KAIKKI MITÄ TALOSI TARVITSEE!

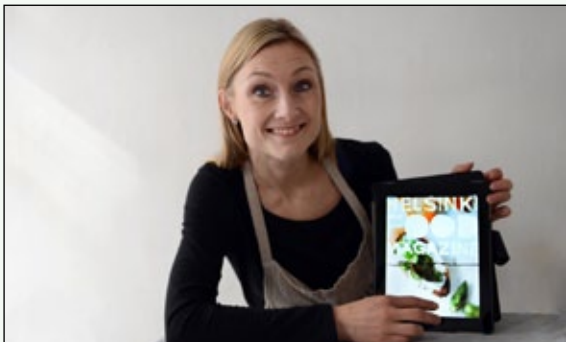
Kattoremontit • Lumiesteet • Sadevesijärjestelmät
Peltikatot • Pelti- ja kattosillat • Tikasjärjestelmät
Terassi- ja parvekelasitukset



PRP-VAASA OY

Rinnakkaitie 31, 65350 Vaasa • Faksi: 06 317 1073 • prp.fi
Juha Nordman: 044 3433 901, juha.nordman@prp.fi
Jarmo Rantala: 0400 566 003, jarmo.rantala@prp.fi

LYHYESTI



Skandinaavinen ruoka on nyt trendi maailmalla. Teresa Välimäki uskoo, että turisteja kiinnostaa kokata myös kotona suomalaista ruokaa. Helsinki Food Magazine kertoo, miten simppeleä tasokkaan ruuan valmistus on ja minne turistin kannattaa suunnata Helsingissä vieraillessaan.

”Helsinki on nyt kovassa nosteessa”

– Skandinaavinen ruokakulttuuri ja Helsinki ovat nyt nosteessa, Teresa Välimäki tietää.

Hän julkaisi yhtiökumppaninsa, Johanna Lindholmin kanssa keväällä

2013 Purkissa-kirjan, jossa kerrottiin neuvoja suomalaisen satokauden huippuraaka-aineiden ja vähän muunkin säilömiseen.

Uudessa, sähköisessä ruokalehdessään Helsinki Food Magazinessa naiset esittelevät eri ruokasesonkeja skandinaavisella otteella suuren maailman tuulia myötäillen. Lisäksi jokaisessa numerossa nostetaan jalustalle jokin helsinkiläinen ruokamatkailukohde kuten kahvila, ravintola, kauppahalli tai tori.

– Ajatuksena on hyödyntää tekniikkaa monipuolisesti, eikä tarjota sähköistä lehteä printtilehden identtisenä versiona, hän kuvailee App Storessa myytävää lehteä. Toki teemme lehteä harrastusmielessä, ja se voisi olla sisällöltään laajempia ja monipuolisempi, mutta kaikki aikanaan.

Resepteissä hyödynnetään visualisoinnissa muun muassa animaatioita.

Valmisteilla on myös uusi kokkikirja, joka on tarkoitettu julkaista joulun kynnyksellä.

– Meillä on monia mielenkiintoisia projekteja meneillään. Se pitää virkeänä, Välimäki tunnustaa.

Äidin arkea: Mistä ruokaa nopeasti ja helposti?

RUOKA Teresa Välimäen viikkoa rytmittävät työ ja lasten harrastusrumba. Siksi nopeus on valttia kotona kokatessakin.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtymä.fi

Kun urheilua harrastavilla lapsilla on kirkuva nälkä, hifistelyyn ei ole aikaa. Ei, vaikka olisitkin ammattikokki.

– Sain kotiin kisamatkalta palaavalta tyttäreltäni kolme viestiä:

”Äiti mulla on nälkä”. ”Nälkä”. ”ISO NÄLKÄ”. Silloin ei ole aikaa miettiä, mitä valmistaisin. Ruuan on oltava mahdollisimman ravitsevaa ja nopeasti valmistaa, Teresa Välimäki kuvailee.

Välimäki onkin kuin kuka tahansa ruuhkavuosia elävä kanssaisarensa: arjessa kokataan sitä, mihin aika riittää, mistä perhe pitää ja mikä on taloudellista.

Normaali kotikokki tuskin suoriutuu 15 minuutissa esimerkiksi Jamie Oliverin ohjeista.”

Yksi tällainen raaka-aine on kananmuna. Sitä Välimäen kotona syödään muutenkin kuin pääsiäisenä.

– Voisin syödä kanan-



Teresa Välimäki suosii muun muassa kylmäsavulohta. Se sopii moneen ruokaan: keittoon, pizzaan ja parsan ympärille. Fenkoli tuo kylmäsavulohon kanssa esimerkiksi keittoon jännän makuvivahteen.

munia vaikka joka päivä, hän tunnustaa.

– Valmistan niistä ruuan parhaimmillaan muutamassa minuutissa. Nyt olen erityisen innoissani uppomunista. Ne maistuvat esimerkiksi parsan kanssa.

Parsa on Välimäen toinen, jokapäiväinen suosikki.

– Itse suosin ohuita, vihreitä parsoja, joita ei tarvitse edes välttämättä kuoria.

Vihreä parsa on kokin mielestä helppo valmistettava:

– Leikkaa parsan päästä vain puinen osa pois. Jos parsa on paksumpi, voit tuki kuoria sitä kevyesti tai kiehauttaa sen nopeasti vedessä. Kiedo sitten ympärille esimerkiksi kylmäsavulohta ja kypsennä nopeasti uunissa ylälämmöllä tai grillivastusten alla. Mausta parsat sen jälkeen sitruunavinegretellä

ja parmesaanilastuilla – ja valmista tuli.

Välimäki saa kokkaamisen kuulostamaan helpolta – hän luettelee sukkelaasti eri variaatiota esimerkiksi parsan tai lampaan valmistamiseksi ja keittää samalla, kun asettautuu kuvattavaksi, raparperihilloa kotiin vietäväksi.

Silti Välimäki on realisti: useimpien ruokien valmistaminen vie arkena

liikaa aikaa. Normaali kotikokki tuskin suoriutuu 15 minuutissa esimerkiksi Jamie Oliverin ohjeista.

– Siinä ajassa ei ehdi lukea reseptejä, etsiä raaka-aineita ja välineitä kaapista ja saada ruokaa valmiiksi, hän myöntää.

Siksi arkena paras ruoka on se, jonka tekemiseen ei tarvitse haeskella raaka-aineita ja välineitä.

– Esimerkiksi nopeimmat keittoruuat valmistetaan reilussa 15 minuutissa.

Silloin tosin tiedän tarkalleen, missä mikäkin raaka-aine ja keittiöväline sijaitsevat. Tuossa ajassa ehdin jo pestäkin välineet.

kuka?

Teresa Välimäki

- ▶ julkiskokki ja äiti
- ▶ Yrittäjä elintarvikkeisiin ja ruoka-alan erikoistuneen
- ▶ suunnittelu- ja tuotantotoimisto Helsinki Food Companyssa.
- ▶ Sisustuslehti Divaani valitsi Teresa Välimäen ja hänen yhtiökumppaninsa Johanna Lindholmin Purkissa-ruokakirjan Vuoden 2013 parhaaksi ruokakirjaksi.
- ▶ Naiset pitävät myös blogia goodfood.fi

”Ruoka-ohjeiden pitäisi olla sellaisia, että raaka-aineet löytää lähikaupasta”

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtymä.fi

Mutta mikä muu Teresa Välimäelle on kotikeittiossa tärkeää? Hinta ja se, että ruoka maistuu myös lapsille.

– Ohjeiden pitäisi olla sel-

laisia, että niissä on mahdollisimman vähän raaka-aineita ja että raaka-aineet löytää lähikaupasta.

Olennaista Välimäestä on, miten raaka-aineesta saa vähällä enemmän irti.

– Tuore kala on hyvä esimerkki. Se ei tarvitse muuta kuin voin, suolan ja ehkä til-

kan sitruunamehua. Alkuperäistä makua ei pidä peittää, mutta oikealla yhdistelmällä maku pääsee oikeuksiinsa.

Äitinä hän arvostaa ruokien makumaailman soveltuvuutta lapsille.

Nykyisin Välimäki uskalttaa kuitenkin jo kokeilla rohkeammin uusia makuyh-

distelmiä.

– Jos minun tekee mieli käyttää keitossa perunan ja palsternakan lisäksi esimerkiksi kylmäsavulohta ja tuoretta fenkolia, laitan niitä.

Muutamia kommentteja lukuun ottamatta ne ovat kelvanneet lapsilleni, Välimäki huokaisee tyytyväisenä.

– Pidän myös esimerkiksi varhaiskaalista valmistetuista salaateista ja gimchistä. Silloin vain nuijin ja suikaloitin kaalit. Lisään joukkoon pilkottua sipulinvartta, suolaa, sopivasti happoa, chiliä ja etikkaa, hän sanoo ja nuuhkii välillä liedellä kiehuavaa raparperisotetta.

► KOKEILE KOTONA

Parsakeitto

*1 nippu (500 g) vihreää
parsaa
1 sipuli
7 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
tai kasvisfondia
1 rkl vehnä jauhoja
1 dl ruokakermaa
valkopippuria
tuoretta persiljaa tai
rakuunaa*

Huuhtelee parsat, poista kovat tyviosat ja kuori varret. Leikkaa parsat sentin paloiksi. Jätä nuppupäät noin kolmen sentin pituisiksi ja säästä koristeiksi. Kuori ja hienonna sipuli.

Lisää kasvisliemikuutiot tai fondi kiehuvaan veteen. Lisää pilkotut parsat ja sipuli ja keitä kymmenisen minuuttia.

Soseuta keitto sauvasekoittimella. Sekoita jauhot ruokakerman joukkoon ja lisää seos ohuena nauhana kiehuvaan keittoon. Keitä muutaman minuutin ajan. Mausta pippurilla.

Keitä parsannuppuja pienessä vesimäärässä pari minuuttia. Lisää keitetyt parsannuput keittoanoksiin suoraan lautasille. Lisää pinnalle tuoretta yrttiä.

Parsajäätelö

*4 munankeltuaista
2 rkl sokeria
5 dl kermaa
1 rkl sokeria
250 g valkoista parsaa
Parsa:
1 rkl sokeria
1 rkl viinaa*

*1 rkl rypsiöljyä
yhden limetin mehu*

Vatkaa keltuaiset ja ruokalusikallinen sokeria vaahdoksi kulhossa, joka on vesihauteessa. Laita vesihauteeseen kolmisen litraa vettä, ja lämmitä vesi juuri 63-asteiseksi. Näin varmistat, ettei keltuainen koaguloidu.

Vatkaa kerma ja ruokalusikallinen sokeria vaahdoksi. Sekoita kermavaahdot ja munankeltuaisvaahdot keskenään. Laita massa pyörimään jäätelökoneeseen.

Kuori parsat, ja keitä ne kypsäksi. Varo, ettei parsoista tule ylikypsiä. Parsan paksuudesta riippuen keittämiseen menee aikaa yli viisi minuuttia. Kokeile viiden minuutin kuluttua tikulla kypsyy.

Leikkaa parsat ohuiksi viipaleiksi ja seoseuta sauvasekoittimella. Laita sekaan sokeri, viina, rypsiöljyä ja limetinmehu. Sekoita ainekset keskenään. Aineiden on tarkoitus nostaa massan jäätymispistettä, jotta parsat ei muodosta jäätelöön ikävää jäätikkua. Kaada massa jäätelökoneeseen.

Jäätelö on valmista noin 40 minuutissa koneella. Lisäkkeenä voit tarjota esimerkiksi Saskatoonsiirappia ja parmesaanilla kuorrutettuja voileipäkeksiä tai macarons-leivoksia. Paahda parmesaani keksiin kiinni kuumassa uunissa.

3angel.fi

Koko ateria parsasta? Kyllä onnistuu



RUOKA Ota mallia keittiömestareiden vinkeistä ja valmista jälkiruoka parsasta.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Onko sinulla jo oma parsasuosikkisi? Vai vaihteleeleko mieliettiyttesi tilanteen tai tarjottavan mukaan?

Entä miten valmistat kevään odotetun herkun? Veisteletkö parsan vapaalla kädellä ilmassa vai käytätkö leikkuulautaa tukena?

Kouliintuneimmat valmistajat osaavat kuoria parsansa juuri sopivasti. Ei liian ronskein ottein, muttei niinkään, että kuoren

rippeet jäävät ikävästi pintaan.

Valkoinen parsat oli pitkään lähes ainoa tarjolla oleva vaihtoehto, kunnes vihreä parsat valloitti markkinat.

Nyt osalle kelpaa vain vihreä parsat, kun toiset ovat vankkumattomia valkoisen parsan kannattajia.

Mutta mitä tarjota kevään herkun kanssa?

Osa maustaa parsansa samettisella hollandaiskastikkeella, toiset rakastavat parmesaanilastuja.

”Osa maustaa parsansa hollandaiskastikkeella, toiset rakastavat parmesaanilastuja.”

Kala ei ole ainoa oikea parsan kumppani. Yhtä hyvin parsan kanssa sopii mehevä sisäfilee tai murea possunposki.

Osalle, joille maistuvat sekä vihreä että valkoinen parsat, jako on selvä: lihan kanssa vih-

reästä ja kalan kanssa valkoista parsaa.

Lyhyehkön parsakauden innoittamat kulinaritit ja ravintolat etsivät yhä uusia reseptejä, joilla hurmata ruokavieraansa.

Yksi keino erottautua perinteisestä on, että valmistat koko menun jälkiruokineen parsasta.

Mikset siis viimeistelet ateriakokonaisuuttasi vaikkapa suussa sulavan makealla valkosuklaisella parsapannacottalla tai parsajäätelöllä.

Innokkaimmat ovatkin jo kokeilleet parsajäätelön

valmistamista kotona.

Jäätelön valmistajakaan ei pääse eroon eri koulukuntien kilvoittelusta. Vihreästä vai valkoista, kas sinäpä pulma.

Sitruunaisen vihreästä tai hempeän valkoisesta kotitekoisesta jäätelöstä löytyy erilaisia reseptejä netistä.

Kokeile itse ja ylläty. Parsan maku on voimakas, mutta terveellisten ruokien aikakautena sulatat takuuvarmasti paatuneimpienkin ruokailijoiden sydämen.

Viikon kalaruoka: tomaatilla peitetty lahna

*4–6:lle n.
1,5 kg:n lahna
n. 2 tl suolaa
viisipippuria tai
mustapippuria myllystä
2 ruukkua rucolasalaattia
15–20 basilikan lehteä
3–5 kiinteää isohkoa
tomaattia
n. 3 dl kalalientä
valkoviinillä tai
sitruunamehulla terästettynä
tilkka öljyä*

Pyydä kauppiasta perkaamaan kala tai tee se itse. Suo-

musta kala (sujauta lahna isoon muovipussiin ennen suomustusta, niin suomut eivät lentele ympäri keittiötä), poista sisälmykset ja kidukset, mutta jätä kitalaki.

Huuhto kala ja kuivaa se talouspaperilla.

Nosta kala öljytylle tai leivinpaperilla peitettylle uunipannulle. Leikkaa tomaatit viipaleiksi.

Mausta kala suolalla ja pippurilla joka puolelta ja täytä vatsaontelo rucolan-

lehdillä tai esim. kevätsipuleilla ja tomaatin kantapaloilla.

Levitä kalan pintaan basilikanlehdet ja tomaativiipaleet niiden päälle.

Kiinnitä viipaleet cocktailtikkuilla.



Pirskota kalan päälle valkoviiniä tai kalalientä ja kaada loput uunipannulle.

Kypsennä 180–200 asteessa uunin alaritilätasolla 40–50 minuuttia tai kunnes kala on kypsä ja selkävä irtaoo helposti.

Lisää kypsymisen puolesta välissä pannulle kasviksia esim. paloiteltu fenkoli ja lohkottuja sipuleita.

Jos haluat että tomaattiviipaleet säilyvät kokonaisina, voit lisätä myös ne vasta kypsymisen puolesta välissä. Lisää tarvittaessa pannulle myös kalalientä.

Tarjota lisukkeeksi keitinperunoita, kasviksia ja pannun liemi, jonka voit suurotta esimerkiksi maizenalla.

Resepti: Pro Kala

VILSKE IMMEL

Sakustars 2014

Sakustars on vuosittain järjestettävä kulttuurisrikilpailu ammattikouluissa opiskeleville. Tänä vuonna se pidettiin Vaasan ammattiopistossa. Kolmen päivän aikana nähtiin monenlaista talenttia, upeita esityksiä, naurua ja yhteishenkeä.

Sakustarsin ensikertalainen Zila Jawanmiri opiskelee Vaasan ammattiopistossa. Hän selvitti tiensä yksinlaulussa finaaliin saakka, mutta ei yltänyt mitalisijoille.

-En itse olisi uskonut pääseväni kuuden parhaan joukkoon, koska kilpailussa oli todella kovia vastuksia. Tuntuu aivan mahtavalta, Zila iloitsi. Ensimmäisen kilpailupäivän kolmella jatkoon pääsevällä oli vain yksi vuorokausi aikaa valita finaalikappale. Zila valitsi Adelen esittämän ”I set fire to the rain”.

-Valinta oli toisaalta vaikea, koska kappale on todella haastava. Minusta kuitenkin tuntui, että osaan sen ja tiedän miten se lauletaan, hän kertoi.

Paljon kilpailijoita Sakustarsiin tuli myös Espoosta. Omniann Ammattiopiston opiskelijoiden huoltajana ja säestäjänä toimi Sini Nykänen. -Järjestelyt ovat toimineet hyvin, täällä on ollut erittäin osaavaa ja ammattitaitoista neuvontaa. Varsinkin kuljetuspalvelut ovat olleet hyvät. Ainoastaan tulosten julkistaminen vähän takkuili, Sini kertoo. Esitysten taso ja nuorten osaaminen yllätti monen kertaistesti ja hänestä oli hienoa olla mukana kannustamassa opiskelijoita. -Upein hetki oli nähdä, kuinka opiskelijat kasvoivat ja kehittyivät matkan varrella. Uskon, että jokainen on tehnyt sen matkan. Ei ole väliä tuliko mitaleja vai ei, koska kaikki pärjäsivät niin hienosti, Sini toteaa.

Kilpailijat lähtivät iloisina kotiin torstaina. Silloin voitiin hyvillä mielin todeta, että kilpailun motto ”Aurinkoa ja Energiaa” oltiin onnistuttu saavuttamaan.

Vaasan ammattiopiston media-assistenttiopiskelijat Ramona Norrgård & Emilia Plukka



Yksinlaulussa oli monta taitavaa laulajaa.

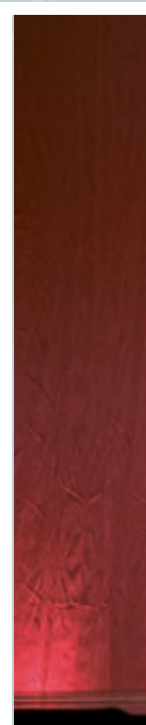
AURINKOA JA SAKUSTAR



Petri Knookala esitti freestyle futista.



Kilpailun pääjuontajina toimivat Leunora Kelmendi, Kirsi Havi, Anssi Salminen, Urim Kavaja.



Myös vatsat



Matias Silorinne voitti kultaa piirrostaiteesta ja hopeaa tietokonegrafiikasta



Zila Jawanmiri lauloi karsinnoissa Birdyn ”People help the people”.



Tanssia nähtiin Sakustarsissa.



Nunnat pitivät tanssiesityksen.

ENERGIAA RSISSA

”Tärkeintä on rauhoittua potilaan äärelle ja keskittyä hänen hyvinvointiinsa”

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Saattohoitopotilaan tukeminen kaikin tavoin on tärkeää. Vaikka parantavien hoitojen antaminen on päätetty lopettaa, jotain on silti tehtävissä.

Ympäriällä olevat ihmiset voivat piristää potilasta ja saada hänen ajatuksensa hetkeksi pois sairaudesta ja kuolemasta.

Vapaaehtoisen saattohoitajan ja potilaalle läheisen ihmisen välillä on eroja, joita ei aina tule ajatelleeksi.

Vapaaehtoinen saattohoidon tukihenkilö voidaan kutsua paikalle, kun parantavien hoitojen antaminen on päätetty lopettaa. Hoitosuhteen kesto vaihtelee muutamasta tunnista jopa vuosiin.

– Päällimmäisenä erona ovat ehkä tunnesiteet. Vapaaehtoisella saattohoidon tukihenkilöllä ei ole painolastinaan samanlaista tunnesidettä kuin omaisella.

Läheisellä on usein syvä tunneside potilaaseen, mikä vaikuttaa hänen suhtautumiseensa potilaaseen, hoitohenkilökuntaan ja esimerkiksi omiin sukulaisiin.

Saattohoidon tukihenkilö on saanut koulutuksen tehtävänsä. Hänen odotetaan elävän tasapainoista elämää.

– Jos tukihenkilön oma elämä on kriisissä, hänen on hankalaa antaa tukea potilaalle.

Tämä on hyvä ohjenuora myös potilaan läheisille ja ystäville.

– Jos oma elämäntilanne on järkkynyt muusta syystä, silloin on hyvä sanoa sairastuneelle läheiselleen, ettei jaksu tulla tapaamaan, vaan on saatava oma elämä ensin kuntoon.

Vapaaehtoinen saattohoidon tukihenkilö ei saa käyttää hyväksi kuolevan tilaa omien atteidensa tai uskonnollisten ajatustensa levittämiseen.

– Tärkeintä on olla aidosti ja läsnä ja olla luotettava kuuntelija, joka ei tuputa itseään, vaan tulee paikalle, kun tarvitaan.

Vapaaehtoisten on myös vältettävä ammattilaisten työn arvostelua.

– He voivat keskustella kannustavasti potilaalle valituista hoitovaihtoehtoista.

Läheinen, joka potee menettämisen pelkoa, saattaa käyttäytyä hyvinkin poikkeuksellisella tavalla. Menettämisen tuska saattaa purkautua esimerkiksi henkilökunnan kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa.

– Läheiset saattavat vaatia erilaisia toimenpiteitä kuuntelematta asiantuntijoiden mielipiteitä. Ammattilaiset kokevat toisinaan, että omaiset ovat jopa vaativampia kuin itse potilas.

Lemetyinen myöntää, että läheisillä on oikeus keskustella lääkärin kanssa rakentavasti hoitovaihtoehtoista. Tieto lieventää tuskaa ja epäilyksiä siitä, ettei kaikkea ole tehty.

– On tärkeää, että läheiset saavat selityksen, miksi tiettyä hoitoa tai ravintoa ei enää anneta.

Koulutetuilla saattohoitotyötä tekeillä henkilöillä on taito irrottautua surun ilmapiiristä.

Läheisille se on usein vaikeampaa.

– Läheiset ovat yllättävän sitkeitä ja ja sinnittelevät jopa liiankin pitkään. Hoitohenkilökunnan tehtävänä olisi ohjata heidät välillä kotiin lepäämään.

Lemetyinen muistuttaa, että potilaan hyvinvointi.

– Tärkeintä on rauhoittua potilaan äärelle, ja keskittyä hänen henkiseen hyvinvointiinsa.

Viimeiset hetket vietetään yhä useammin kotona

AJASSA Suhtautumisemme kuolemaan on asiantuntijan mukaan muuttumassa. Kuolevan toiveita kuunnellaan ja niitä kunnioitetaan.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

”Aina ei voi tietää onko aikaa paljon vai vähän, yhtäkkiä vain huomaa se päättyikin tähän. Kun sammuu sydän läheisen on aika surun hiljaisen.”

Tunnettu muistikirjoitus kuvaa tilannetta. Läheisen kuoleman kohtaaminen on aina pysäyttävä ja ainutlaatuinen kokemus.

– Se on lopullista ja tulee lähes poikkeuksetta yllätyksenä ja shokkina, 15 vuotta Syöpäyhdistyksen neuvontapalvelussa sairastuneita ja heidän läheisiään tukenut **Jaana Lemetyinen** sanoo.

Näin käy heillekin, jotka ovat saaneet ennakkoon tututella ajatukseen vakavasti sairastuneen läheisensä kuolemasta.

Lemetyinen arvelee, että kuoleman kohtaaminen koettiin vielä sotien aikaan hiukan luonnollisempana.

– Sotien jälkeen kuolemalta suljettiin silmät, ja kuoleva läheinen kohdattiin kodin sijaan lähinnä vain sairaaloissa.

Lemetyisestä muutosta entisenlaiseen kodinomaiseen poismenoon on jälleen nähtävissä. Ihmisillä

on mahdollisuus kuolla myös kotona, jos hoitorinki saadaan kotona toimimaan.

– Nyt kuoleva toivoo saavansa viettää viimeiset hetkensä saattohoidossa läheistensä ympärillä kotona.

Usein omainen myös puetaan ja jopa arkutetaan kotona.”

Kun toiveen esittää kuoleva itse, hänen läheistensä on helpompi tottua ajatukseen ja toteuttaa ne.

Lemetyinen muistuttaa, että poismenneen omaisen hyvästely on aiemminkin ollut mahdollista.

– Kappelissa on mahdollisuus halutessaan hyvästellä läheisensä.

Koska saattohoito tehdään kotona, myös hyvästelyn voi tehdä samalla.

– Usein omainen myös puetaan hänen toivomiinsa vaatteisiin ja jopa arkutetaan kotona.

Järjestelyjen esteenä ovat lähinnä ennakkoluulot, olettamukset ja epätietoisuus.

Siksi olisikin tärkeää,

että kuoleva kertoisi omista toiveistaan läheisilleen.

– Mitä avoimemmin kuoleva kertoo etukäteen toiveistaan, sitä helpompaa omaisille on hautajaisten ja muiden järjestelyiden hoitaminen.

Lemetyisestä avoimella keskustelulla vältettäisiin turhat ristiriidat.

– Jos kuoleva toivoo hautajaisiinsa tiettyjä henkilöitä, hänen olisi hyvä kertoa siitä läheisilleen.

Kuolevan toivetta on kohteliasta kunnioittaa siinäkin tapauksessa, että itse olisi eri mieltä.

– Sukulaiset tai lähiomaiset saattavat

olla yhtä tärkeitä kuin elämän loppumetreillä tutuksi tulleet työkaverit ja harastus- tai järjestöelämän tutut.

kuka?

Jaana Lemetyinen

- ▶ Saimaan syöpäyhdistyksen neuvontahoitaja
- ▶ Vastaa vapaaehtoisten vertais- arjen ystävä- ja saattotukihenkilöiden ohjauksesta ja koulutuksesta.
- ▶ Vetää myös sairaalateologin kanssa sururyhmää omaisille.
- ▶ Kouluttautunut sisätautien ja kirurgian sairaanhoitajaksi.
- ▶ Käynyt myös palliatiivisen hoitotyön täydennyskoulutuksen.
- ▶ Talvisin lähellä sydäntä ovat hiihtäminen ja avantouinti.



Kuoleman salaaminen ei auta lasta toipumaan surusta

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Oman lapsen menettäminen on yksi kipeimmistä elämäntilanteista, jonka osa joutuu kokemaan.

– Lapsen menettäminen tuntuu hyvin epäoikeudenmukaiselta ja vääralta, saattohoitotyössään omaisten surun kohdannut Jaana Lemetyinen sanoo.

Surun murtamat vanhemmat saattavat kاپertyä itseensä, eivätkä ky-

kene huomioimaan ympärillään olevia läheisiään.

– Vaikka suru olisi ylispääsemätön, on pyrittävä huomioimaan myös elossa olevat sisarukset.

”Kerro, mitä on tapahtunut ja miksi olet surullinen.”

Lapsilla on Lemetyisen mukaan isot korvat, ja he aistivat perheen tunnelman, vaikka he eivät sitä erikseen

näyttäisikään.

– Lapset ovat perheen ilmapuntareita. Heille pitäisi kertoa, mitä on tapahtunut ja miksi vanhempi on surullinen tai itkee. Kaikkea ei tarvitse kertoa juurta jaksan, mutta lapsen ikä huomioiden kuitenkin sopivasti.

Median jakamat surutarinat tuovat lohtua.”

Surevalle saattaa tuottaa vaikeuksia myös kohda-

ta naapureitaan ja tuttujaan.

Moni jääkin asiantuntijan mukaan surunsa kanssa yksin.

Hän rohkaisee kuitenkin purkamaan tunteitaan luottamuksen arvoiselle henkilölle.

– Se ei tarkoita, että jakaa tunteensa lehtien palstoilla, eikä välttämättä edes joksikaiselle tutulle. Yksikin läheinen riittää, sillä puhuminen helpottaa.

Lemetyinen myöntää, että median jakamalla su-

rutarinoilla on oma tehtävänsä.

– Tarinat tuovat lohtua monille saman asian kokeneelle. Niiden avulla on helpompi asettua surun kokeneen asemaan.

Toisinaan ammattilaiselle saattaa olla helpompi puhua kuin omalle tutulle.

– Kaikki eivät välttämättä tarvitse ammattilaisen apua. Osaa helpottaa pelkkä tieto avun olemassaolosta.

Eutanasian vastustajasta eutanasian ymmärtäjäksi

NÄKÖKULMA Terhokodin johtaja toivoisi Suomeen lakia, joka ottaa kantaa kuolevan viimeiseen tahtoon.

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Kuolema ja toisaalta eutanasia olivat vaiettuja puheenaiheita vielä viitisen vuotta sitten. Keskustelutilaisuudet aiheesta vetivät paikalle vain kourallisen kuulijoita.

– Heistäkin osa hipsi puheen aikana pois, saattohoitoon erikoistuneen Terhokodin johtaja, ylilääkäri Juha Hänninen muistelee.

Nyt tilanne on aivan erilainen.

– Keskustelu on muuttunut avoimemmaksi, ja salit täyttyvät. Myös lääkäreitä kiinnostaa tietää asiasta enemmän.

”Yhteiskuntamme muuttuu ja arvot muuttuvat, mutta eivät kaltevalla pinnalla.”

Paitsi keskustelutilaisuuksissa, myös netissä käydään kiivasta keskustelua eutanasiasta. Syy on selvä.

– Eutanasia koetaan ideologiseksi kysymykseksi.

He, jotka näkevät eutanasian surmaamisena, pyövelin toimenpiteenä, vastustavat sitä.

Eutanasiaan positiivisesti suhtautuvat puolestaan ajattelevat sen olevan viimeinen palvelus kärsivälle ihmisille.

Keskustelu kertoo myös maailman muuttumisesta.

– **Yhteiskuntamme** muuttuu ja arvot muuttuvat, mutta eivät kaltevalla pinnalla, mikä johtaa vääjäämättä tiettyyn lopputulokseen.

Huhtikuun alussa muun muassa Vapaa-ajattelijat ottivat tiedotteessaan kantaa eutanasian puolesta. Heidän mukaansa myös lääkärikoulutusta pitäisi muokata eutanasian mahdollistamaan suuntaan.

Hännisestä eutanasian kannattamista tukee yhteiskunnassa yleisesti vallitseva ajatus oman elämäntilanteen hallinnasta.

– Haluamme päättää, miten elämme ja miten kuolemme.

Etenipä keskustelu suuntaan tai toiseen, Hänniseläkään ei ole yksiselitteistä vastausta kysymyseen, onko eutanasia joka tilanteessa lopulta oikein vai väärin, saati miten se

pitäisi toteuttaa.

Saattohoitolääkäri vastusti aiemmin eutanasiaa, myöhemmin hänestä tuli armokuoleman mahdollisuuden hyväksyjä.

Hänninen kertoo vuonna 2012 julkaistussa Eutanasia-kirjassaan saattohoidon mahdollisuuksista ja eutanasiasta.

Hänestä Suomeen tarvitaan eutanasialakia, joka takaa kuolevalle ihmiselle apua, jotta tämän ei tarvitsisi kokea tilannetta, jossa kuolema tuntuu ainoalta mahdollisuudelta.

Tämän lisäksi tarvitaan mahdollisuus auttaa myös niitä, joille hyväkään saattohoito ei enää riitä.

”Miten lapsi kykenee päättämään oman elämänsä lopettamisesta?”

Oman työnsä kautta lukuisia kuolemia kohdannut ylilääkäri näkee asiassa positiivisesta suhtautumisestaan huolimatta

ta toisenkin puolen, eikä tiedä, miten pitäisi suhtautua lapsi- ja dementikko-potilaisiin.

– Belgiassa eutanasian ikäraja poistettiin, ja se on minusta kyseenalaista. Miten lapsi, joka ei saa vielä ajaa autoa tai ostaa tupakkaa, voi päättää oman elämänsä lopettamisesta, mies pohtii.

– Osa siihen ehkä pystyy, mutta silti. Eutanasia on lopullista.

Hollannissa eutanasian ikäraja on 12 vuotta. Siellä

käytiin ankaraa keskustelua dementoituneen potilaan eutanasiasta.

– Eräs potilas oli pyytänyt useampaan otteeseen, myös kirjallisesti eutanasiaa ennen kuin dementoitui. Lopulta hänelle päätettiin myöntää eutanasia. Olisi ollut absurdia, että häneltä olisi kielletty eutanasia dementian takia.

– On eri asia, jos dementoitunut potilas pyytää ensimmäistä kertaa eutanasiaa. Osahan on iloisia dementikkoja. Pitäisikö heillekin myöntää eutanasia ja mistä syystä, Hänninen pohtii.



Saattohoitolain puolesta kootaan parasta aikaa nimiä

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Saattohoitoa on pidetty eutanasian vastakohtana, parempana ja hyväksyttynä vaihtoehtona.

Saattohoidon toteuttamiseksi on laadittu useita ohjeistuksia ja suosituksia, mutta kriteereitä ole määriteltä laissa.

Mutta se ei asiantuntijoiden mukaan riitä, Terhokodin johtaja muistuttaa.

Siksi Juha Hänninen on ollut mukana laatimassa

kansalaisaloitetta, jossa vaaditaan lakia saattohoidon kriteereiden määrittelemiseksi.

Aloitteen tekijöiden odotukset olivat korkealla, koska saattohoitoa on pidetty yleisesti hyväksyttynä, humanina toimintatapana, jolle ei ole löytynyt juuri vastustajia.

– Koska eutanasiaa toisaalta vastustettiin ja saattohoitoa puolustettiin, odotimme, että allekirjoitusten kerääminen olisi

tullut ripeätä. Nyt näyttää siltä, ettei riittävää intoa kuitenkaan ollut.

– He, jotka pitivät suurta ääntä eutanasiaa vastaan, eivät lähteneetkään liikkeelle. On helppo riidellä ja valittaa, mutta kun pitäisi toimia asian puolesta, teki- jöitä ei löydykään.

Hänninen kirjoitti petty- myksestään myös kärjekkäästi blogissaan.

Hän on erityisen tyytyväinen, että yhteis- vastuukeräyksen Saat-

tohoitokampanja nosti saattohoitotilanteen todellisuuden esille.

Moni saattohoidon tarpeessa oleva kuoleva potilas jää vaille osaavaa, kokonaisvaltaista hoitoa ja tukea.

Aloitteen alullepanijoiden mielestä kuolevien yhdenvertaisuus ei toteudu tällä hetkellä.

– Nimiä kerätään kesän aikana kirkollisissa kesäta- pahtumissa ja -tilaisuuksis- sa, hän sanoo toiveikkaasti. Kansalaisaloite.fi -sivuil-

la allekirjoituksen voi antaa sähköisestikin.

– Se vaatii sähköisen tunnistuksen. Lomakkeen voi myös tulostaa paperille ja lähettää kirjeenä.

Saattohoitoaloite
www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/754

► TAUSTAA

Suhtautuminen eutanasiaan on kulttuurisidonnaista

Heli Koivuniemi
heli-maarit.koivuniemi@lehtiyhtyma.fi

Saattohoitolääkäri Juha Hänninen uskoo, että eutanasian hyväksyissä Belgiassa ja Hollannissa maallistuminen tukee positiivista suhtautumista armokuolemaan.

– Hollannissa ja Belgiassa on hyvin edistysellinen kulttuuri ylipäättään. Ihmistä ei holhota, eikä hänen toimintaansa rajoiteta muissakaan asioissa.

Benelux-maissa edellytetään kuitenkin, että potilas on itse selkeästi ja toistuvasti toivonut eutanasiaa, ja ettei häntä ole painostettu.

– Eutanasiaa pyytää aina potilas, ja lääkäri päättää asiasta, Hänninen täsmentää.

Suomalaisista heidän toimintatapansa saattaa tuntua julmalta.

– He puolestaan pitävät eutanasian kieltäviä maita barbaareina, Hänninen muistuttaa.

Jos eutanasia sallittaisiin, seuraava kysymys on, miten se toteutetaan.

Juha Hänninen ymmärtää, että eutanasiasta tekee ongelmallisen toinen henkilö, joka joutuu sotkeutumaan tekoon.

– Eutanasiaan tarvitaan toteuttaja, ja se aiheuttaa ristiriitaisia tunteita.

”Eutanasiaan tarvitaan toteuttaja, ja se aiheuttaa ristiriitaisia tunteita.”

Hyväksymme hänestä ehkä helpommin avustetun itsemurhan.

Tässä tapauksessa lääkäri on potilaan lähellä ja antaisi lääkkeet potilaalle, joka itse ottaa lääkkeet.

– Asiantuntijaan luotetaan, vaikkei lääkäreilläkään ole vielä riittävästi kokemusta elämän lopettamisesta. Lääkärin koulutuksessa opetetaan, kuinka elintoimintoja pidetään yllä, mutta ei miten ne lopetetaan.

Itsemurhan tekee ongelmalliseksi sen tekotapa.

– Se on traumaattista potilaan läheisille ja sivullisille. Jos potilas hyppää auton tai junan eteen, kuskille jää tapahtuneesta traumat.

Eutanasian sallivissa maissa kehitellään erilaisia tapoja, joilla potilas voi avustettuna päättää elämänsä.

Hänninen kertoo muun muassa laitteesta, jonka avulla potilas saa suonensisäisen lääkityksen ja joka käynnistyy napin painalluksella.

– Lääkäri valmistelee laitteen toimintakuntoon ja potilas painaa napista.

”Moni pitkittää lääkäriin menoa, koska pelkää kuulla totuuden.”

Eutanasian yhteydessä puhutaan usein luonnollisesta kuolemasta.

– Mikä on luonnollinen kuolema? Pitääkö kuolemaa pitkittää lääketieteellisesti, vaikka se antaa epärealistista toivoa ja tulevaisuudenuskoa potilaalle ja tämän läheisilleen, Hänninen kysyy.

Hän myöskin kyseenalaistaa, mitä lisäarvoa pidentynyt elinaika tuo, jos tilalle tulevat hoitojen haitat ja huoli.

Tuskallisin hetki ei hänen kokemustensa mukaan ole kuolema, vaan diagnoosin tekohetki.

– Moni pitkittää lääkäriin menoa, koska pelkää kuulla totuuden.

Ongelmaa ei ole, kun sitä ei ole todettu. Tähän syylistyvät varsinkin lääkärit, jotka tietävät, mitä on edessä.

109

destination Vaasa

Näyttelyt / Utställningar

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - MERENKURKUN LUONTOKESKUS
Keräilyn kiehtova maailma 7.3 – 4.5.2014
Museokatu 3
p. (06) 325 3800
Avoinna ti, to ja pe 12 - 17, ke 12 – 20, la – su 12 - 17
Pääsymaksu 5/3 €

VALOKUVAGALLERIA IBIS
#instameetwasa2014
29.3 – 20.4.2014

VAASAN TAIDEHALLI
Raili Halme
29.3 – 20.4.2014
Kaupungintalo, Senaatinkatu. 1
puh. (06) 325 3770.
Avoinna ke-pe 12–18, la-su 12–16
Pääsymaksu (3/1,50 €)

BLACK WALL GALLERY
Harri Kosonen 9.4.-4.5.2014
Kasarmi 13, Korsholmanpuistikkokatu 6, Vaasa
Avoinna ke-pe 13-18
la-su 12-15
Vapaa pääsy
www.vaasantaiteilijaseura.fi

TAIDEKÄYTVÄ TEEMA
Vaasan pääkirjasto, 2. krs.
Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa

GALLERIA ULRICO
Ullariitta Stenholm
– Maalauksia 1 – 30.4.2014
Kirkkopuistikko 20, 65100 Vaasa.
Avoinna: ke - pe 13 - 17, la 10 - 13

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO
Laila Pulli – Valon kaari 1.2 – 20.4.2014
Sisäsatama PL3 65100 Vaasa
p. (0)6 325 3920 Avoinna: tiistai – sunnuntai 11-17.
Pääsymaksut 5 € / 3 €, alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen Yhteislippu 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä

MIKOLAN AKVARELLISALI
Tuomas Hallivuo & Jonna Jantunen – Le Cirque Humain 16.4 – 31.5.2014
Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoinna ke 14 – 18, la – su 12 – 16 info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

VAASAN TYÖVÄENMUSEO
Raimo Heinonen
– kuvia Vaasasta
Vapaudentie 27
Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30-17.
Pääsymaksu 4/2 €

ATELJE TORNI
Eläkeläisryhmän valokuvanäyttely 1-20.4.2014
Pitkäkatu 66
Puh: 050-3690910
Avoinna: ti-to 12–18 la-su 12–16 Vapaa sisään pääsy
Järjestäjä: Vaasan Taidekerho

TIKANO.JAN TAIDEKOTI
Järven lumo – Tuusulanjärven taiteilijayhteisö 8.3 – 1.6.2014
Hovioikeudenpuistikko 4
65100 Vaasa p. (06) 325 3916
Avoinna: tiistai –sunnuntai 12-17. Pääsymaksut 5 € / 3 € / alle 18 v. ilmainen Erikoisnäyttely 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen
Yhteislippu : 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä.

GALLERIA WASABORG
Seppo Raunala
3-22.4.2014
Kädentaitajien puoti
Vaasanpuistikko 14 Avoinna: ma - pe 10 - 18, la 10 - 15

KÄSITYÖN TALO LOFTET
Ruben Madsen
– Kaarnavenenäyttely 25.3 – 26.4.2014
Österbotten hantverk rf
Raastuvankatu 28, 65100 Vaasa www.loftet.fi
Avoinna ma – pe 10-17, la 10-15

SÖDERFJÄRDENIN METEORIHI
Marenintie 226 SUNDOM, Vaasa
• **Näyttely avoinna yleisölle:** 2.6-29.9 su 14-20 ja ke 18-20
• **Tilauksesta ryhmille:** toukokuu-lokakuu, joka päivä - Vaasan matkatoimiston kautta, puh. (06) 325 1145
tai online: www.meteorio.fi



ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM
Samlandets facinerande värld 7.3 – 4.5.2014
Museigatan 3, tel (06) 325 3800.
Öppet ti, to och fre 12 - 17, ons 12-20, lö – sö 12 - 17
Inträde 5/3 €

FOTOGALLERI IBIS
#instameetwasa2014
29.3 - 20.4.2014

VASA KONSTHALL
Raili Halme
29.3 – 20.4.2014
Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770. Öppet ons - fre 12 – 18, lö - sö 12 – 16
Inträde (3/1,50 €)

TIKANO.JAS KONSTHEM
Den förtrollande sjön – Konstnärssamhället vid Tusby träsk 8.3 – 1.6.2014
Hovrättsplanaden 4
Tel (06) 325 3916
Öppet: tisdag - söndag 12-17.
Inträde: 5 € / 3 € / alle 18 v.
under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / alle 18 v. under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Perjantaisin ei ilmaista sisään-pääsyä. / Ej gratis inträde på fredagar.

MIKOLAS AKVARELLSAL
Tuomas Hallivuo & Jonna Jantunen – Le Cirque Humain 16.4 – 31.5.2014
Rådhusgatan 21, innergården, Vaasa Tel. 050 438 1391
Öppet ons kl 14 – 18, lö – sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST
Laila Pulli – Ljusbåge 1.2 – 20.4.2014
Inre hamnen PL3 65100 Vaasa
tel (06) 325 3920
Öppet: tisdag - söndag 11-17.
Inträde: 5 € / 3 €, under 18 åringar gratis
Specialutställning: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis
Kombinationsbiljett: 9 € / 6 €
Ej gratis inträde på fredagar.

GALLERIA WASABORG
Seppo Raunala
3-22.4.2014
Hantverkarnas boden
Vasaesplanaden 14 Öppet: må - fre 10 - 18, lö 10 - 15

HANTVERKETS HUS LOFTET
Ruben Madsen
– Barkbåtutställning 25.3 – 26.4.2014
Österbotten hantverk rf
Rådhusgatan 28, 65100 Vaasa
www.loftet.fi
Öppen må-fr 10-17, lö 10-15 och lö – sö kl 11-14

ATELJÉ TORNI
Pensionärsgruppens fotoutställning 1-20.4.2014
Storalånggatan 66
Tel: 050-369 09 10 Öppet: ti-to 12–18 lö-sö 12–16 Fritt inträde
Arrangör: Vasa Konstklubb rf.

KONSTGALLERI TEMA
Vasa stadsbibliotek, 2 vån
Biblioteksgatan 13, 65100 Vaasa

VASA ARBETARMUSEUM
Raimo Heinonen – Fotoutställning
Frihetsvägen 27
Öppet må 13 - 18, ti-fre 12.30 - 17. Inträde 4/2 €

METEORIA SÖDERFJÄRDEN
Marenavägen 226
SUNDOM, Vaasa
• **Utställningen öppen för allmänheten:** 2.6-29.9 sö 14-20 och on 18-20
• **På beställning för grupper:** maj-oktober, alla dagar - via Turistbyrån i Vaasa, tfn (06) 325 1145
eller online: www.meteorio.fi

BLACK WALL GALLERY
Harri Kosonen 9.4.-4.5.2014
Kasern 13, Korsholmsesplanaden 6, Vaasa. Öppet ons-fre 13-18 lö-sö 12-15
Gratis inträde
www.vaasantaiteilijaseura.fi

VASA BIL- OCH MOTORMUSEE'T
->31.9.2013
Kvarngatan 18
Öppet kl 11 – 16 dagligen

GALLERIA ULRICO
Ullariitta Stenholm
– Målningar 1 – 30.4.2014
Kyrkoesplanaden 20
65100 Vaasa
Öppet: ons - fre 13 - 17, lö 10 - 13

Valokuvauksesta iloa eläkepäiville

Orstaisin Kotirannan työväentalon kerhotila täyttyy valokuvaamisesta kiinnostuneista eläkeläisistä, kun Vaasan Eläkeläiset ry:n digikamerakerho kokoontuu. Vuodesta 2007 asti toiminut kerho on kerännyt jo 35 jäsentä hauskan harrastuksen pariin opettelemaan digikuvausta, ja sen ohessa tietotekniikkaa.

Idean digikamerakerhoon keksi kerhon vetäjä Raimo Vahtera. - Äitini oli Eläkeläisyhdistyksen kuorossa, ja kuskasin häntä sinne joka tiistai, muistelee Vahtera. Eräänä kevätpäivänä sitten taiteesta kiinnostunut Vahtera oli päättänyt kysellä muulta paikanpäällä olevalta porukalta, kiinnostiko piirustus. Hän sai kieltäviä vastauksia. Seuraava ehdotus Vahteralta oli valokuvaus. Sekään ei tuntunut kiinnostavan, mutta lähinnä vain digiajan tietotekniikan osaamisen puutteen takia. Vahteralla oli asiaan ratkaisu, hän voisi opettaa muille.

- Neljä miestä tarttui koukkuun, ja syksyllä 2007 aloitettiin neljän miehen digikamerakerho, kertoo Vahtera. Heidän ensimmäinen kuvausretkensä oli Kalarannassa, minkä jälkeen ei mennyt kauaa, kun lisää aiheesta kiinnostunutta porukkaa liittyi mukaan.

- Pidettiin koulutustilaisuuksia, ja opetettiin ihmisiä ymmärtämään kuvaa. Vahtera kertoo rajauksen olleen ensimmäinen kuvankäsittelyn aihe, mitä he kerhossa opettelivat. Hän mainitsee aiheen olevan tärkeä, sillä oikeanlainen rajausta voi muuttaa kuvaa paljonkin.

Kului pari vuotta, ja digikamerakerho järjesti ensimmäisen valokuva-näyttelynsä. - Se oli kerholle valtavan hieno askel, toteaa Vahtera. Tähän mennessä näyttelyitä on järjestetty Pärnussa kolme kertaa, Vähässäkyrössä kaksi kertaa, sekä kaupungin kirjastossa, jossa nähdään digikuvakerhon näyttely myös tänä kesänä. Myös Ateljé Tornissa on näytillä kerholaisien ottamia valokuvia, joiden lisäksi samoissa tiloissa esillä on myös Raimo Vahteran maalaamia tauluja. Näyttely päättyy 20.4, joten vielä ehtii tutustumaan kerholaisien kuviin.

- On tutkittu, että jos ihmisellä on hyvä mieli, voi elinkaari pidentyä jopa kymmenellä vuodella, Vahtera kertoo. Hänen mielestään olisi tärkeää, että jäätyään eläkkeelle ihmiset eivät jäisi vain kotiin, vaan lähtisivät harrastamaan. Esimerkiksi digikamerakerhon toiminta myös edesauttaa muistisairauksien torjumista, sillä se ei ole vain



Vaasan Eläkeläiset ry:n digikamerakerhon valokuvia on näytteillä Ateljé Tornissa. Kuvassa kerhon vetäjä Raimo Vahtera.

iloa, naurua ja riemua, vaan siinä jou-tuu myös pohtimaan ja käyttämään aivojaan. Kerhon toiminnan kautta eläkeläisillä on myös sosiaalista kanssakäymistä, ja heidän kesken onkin syntynyt hyviä ystävyys-suhteita.

Vaasan Eläkeläiset ry:n digikamerakerho järjestää kerhon sisäisiä valokuvakilpailuja 5-6 kertaa vuodessa. Kilpailujen ideana on kilpailla kuvien paremmuudesta, demokraattisesti kerhon kesken äänestäen. Ai-

healueet vaihtelevat laidasta laitaan ja viimeisin aihe kilpailussa oli ”rumaa”. Kilpailun kuvia on nähtävillä tulevassa kaupungin kirjaston näyttelyssä.

Digikamerakerho on vain yksi osa vuonna 1959 perustetun Vaasan Eläkeläiset ry:n toiminnasta. Noin 370 jäsenen yhdistyksen muuhun toimintaan kuuluvat muunmuassa käsityökerho, lukunurkka, tiistaikerho, senioritanssi, pelikerho, sketsi- ja näytelmäkerho, keittiöryhmä, tiedotus-

ryhmä, sekä yhdistyksen ”lippulaiva”; kuoro. Vahtera mainitsee myös edunvalvontatoimikunnan olevan tärkeä osa yhdistystä. Tomikunnan tehtävänä on puolustaa eläkeläisten taloudellisia etuja, ottaa selvää mitä heidän asioistaan päätetään ja kertoa niistä eläkeläisille.

Digikamerakerho on hyödyntänyt osaamistaan kuvaamalla erilaisia tapahtumia, kuten Vaasan Eläkeläiset ry:n yhteistapahtumia, koululaisten viestikarnevaalia, sekä Kalevan kisoja. Digikamerakerhon toimintaan kuuluvat myös valokuvausretket luontoon. Retkikohteita ovat olleet muunmuassa Köklot, Österhankmo, Pilvilampi ja kaupunki. Tulevana kesänä digikuvakerholaiset ovat lähdyssä Eestiin valokuvaamaan, ja Raimo Vahtera uskoo tämän myötä mukaan tulevan myös lisää porukkaa.

Teksti ja kuvat: Mia Mäkinen

Kirjoittaja on Vaasan ammattiopiston ensimmäisen vuoden media-assistentti opiskelija, joka toimii Megassa toimittajajarjoittelijana kuuden viikon ajan.



digialbum

Kuvaaminen on nyt helpompaa ja hauskeempaa kuin koskaan ennen. Näppäile kuvia missä liikutkin. Digikameralla tai kamerapuhelimella. "Parhaat" kuvat julkaisemme Megamedian digialbumissa

Lähetä kuva sähköpostilla osoitteeseen **mega@upc.fi**
Laita mukaan myös yhteystietosi.
Voit lähettää kuvan myös postitse osoitteella
UPC Media, Gerbyntie 18, 65230 Vaasa

Att fotografera är nu lättare och roligare än någonsin förut. Knäpp ett foto var du än rör dig med en digital-kamera eller en kameratelefon. De "bästa" bilderna publiceras i Megamedias digialbum

Sänd bilderna via e-mail till adressen **mega@upc.fi**
Lämna även dina kontaktuppgifter.
Du kan även skicka bilderna per post till adressen
UPC Media, Gerbyvägen 18, 65230 Vaasa

**Äänestä viikon parasta kuvaa!
Rösta på veckans bästa bild!**

Äänestys netissä, www.megamedia.fi
Tai oheisella UpCodella! Kirjoita koodin alla oleva osoite kännykän web-selaimen osoitekenttään, tai skannaa koodi ilmaisella UpCode-ohjelmalla!

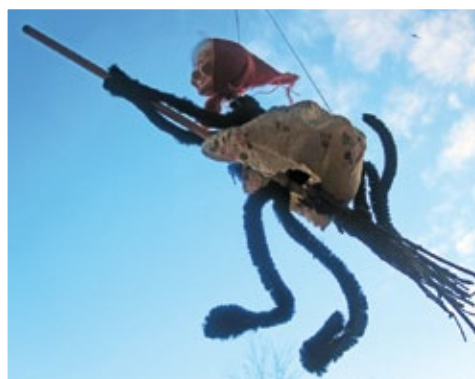
Rösta på webben,
www.megamedia.fi
Du kan även använda
UpCode koden! Surfa in med
telefonen på adressen under
koden, eller skanna koden
med UpCode
programmet.



6. Dage Holmborg, Larsmo



1. Malin Enkvist, Sandsund



3. Lena Ståhl, Vasa



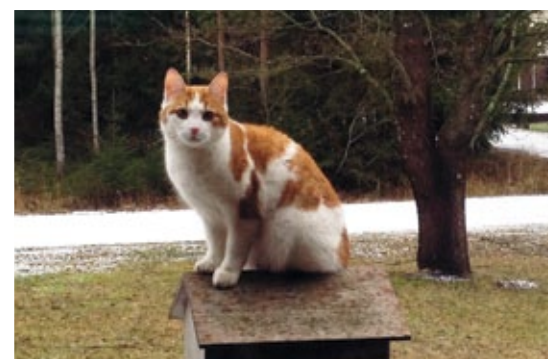
7. Esa Rönkä, Vaasa



2. Juhani Mäkivirta



4. Ilkka Järvi, Merikaarto



8. Gudrun Nyman, Nykarleby



9. Mats Lillas, 8 år

Valokuvakamppailu / Fotokamp

Digialbum etsii henkilöitä jotka näkevät kokonaisuuksia valokuvien kautta.

Haluatko sinä ottaa haasteen vastaan ja osallistua kamppailuun? Lähetä meille 10 valokuvaa, jotka liittyvät sen hetkiseen, osoitteeseen **mega@upc.fi** ennen teeman loppumispäivämäärää.

Muista ilmoittaa että osallistut kamppailuun ja liitä yhteystietosi mukaan! Tuomaristo valitsee parhaimman kuvakokonaisuuden joka julkaistaan Megassa, ja valokuvaaja saa 100 euron palkinnon.

(Valokuvakamppailuun lähetettyä kuvia voidaan julkaista Megamedian digialbumissa kilpailun jälkeen)

Kamppailun teema:

Urheilu – deadline 4.5.2014.
(Ehdottaja: Isabelle Antfolk)
voittaja julkaistaan viikolla 19

Seuraava teema: Ehdota teemaa, mega@upc.fi

Digialbum efterlyser personer med ett öga för helheter genom en fotokamp.

Om du vill delta i kampen ska du fota 10 bilder inom det aktuella temat, och leverera bilderna till adressen **mega@upc.fi** innan utgångsdatumet för temat.

Kom ihåg att ange att du deltar i kampen och skicka med dina kontaktuppgifter! Bidragen bedöms av en jury. Det bästa bidraget publiceras i Mega och fotografen får ett pris på 100 euro. (Insända bidrag kan publiceras i Mega media Digialbum efter att kampen är avslutad)

Kampens tema:

Sport – deadline 4.5.2014.
(Förslag av Isabelle Antfolk)
vinnaren publiceras vecka 19

Följande tema: Föreslå tema,
mega@upc.fi



5. Arja Utunen, Pietarsaari



10. Matti Hietala, Vaasa