



Havainnekuva Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus. Kuva: Espoon kaupunki.

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus tarjoaa kodinomaista hoiva-asumista sekä palveluja kotona asuville senioreille

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus jatkaa kaupungin tavoitetta kehittää pitkäaikaishoitoa ja palvelutaloasumista seniorikeskumallin mukaisesti. Seniorikeskukset ovat yhteisöllisiä ja kodinomaisia, ja palvelut tukevat asukkaiden omatoimisuutta ja arkea.

Leppävaaran elä ja asu -seniorikeskus valmistuu alkuvuonna 2017. Peruskivi muurataan Leppävaarassa 12.8.2015. Keskus nousee keskeiselle paikalle hyvien palvelujen ja liikenneyhteyksien varrelle sekä osaksi historiallista Albergan kartanopuistoa. Piha suunnitellaan kartanopuiston luonnolliseksi jatkumoksi. Rakennus sijoittuu Alberganpuistoon ja Säterinkadun kulmaan. Ajo tontille on Säterinkadun puolelta.

Viisikerroksiseen seniorikeskukseen valmistuu 140 pien-asuntoa yhteistiloineen. Rakennus suunnitellaan esteettömäksi ja asunnot varustetaan niin, että asukkaat voivat asua niissä elämänsä loppuun asti. Asunnot ovat kooltaan 25 neliötä sisältäen liikuntaesteisille mitoitettua saniteettitilan. Asunnot rakennetaan asuntoryhmiin, joissa jokaisessa on 35 asuntoa samassa kerroksessa. Jokaisella asuntoryhmällä on oma ulkotila, piha ja terassi. Kaksi asuntoa voidaan tarvittaessa yhdistää tilapäisesti kaksioiksi esimerkiksi pariskunnalle välioven tai eteiseksi muutuvan aulan avulla.

Lisäksi seniorikeskukseen sijoittuvat avopalvelukeskus, kotihoidon tukipiste, henkilökunnan tiloja sekä toimintaan liitty-

viä liiketiloja ja ruoanvalmistuskeittiö. Autopaikat sijoitetaan osaksi kellarikerrokseen tai kannen alle, osaksi pihalle.

Tavoitteena on elinkaariedullinen ja energiatehokas rakennus, johon päästään arkkitehtonisin ratkaisuin sekä muuntojoustavuudella, hyvällä lämmöneristävyydellä ja tiiveydellä sekä ilmanvaihdon energiatehokkuudella. Kiinteistö suunnitellaan myös helposti huolettavaksi ja ylläpidettäväksi.

Rakennuttaja on kaupungin Tilakeskus-liikelaitos ja urakoitsijana YIT Rakennus Oy. Hankkeesta vastaa kaupungin omistama osakeyhtiö Espoon Elä ja Asu Oy. Kokonaisbudjetti on runsaat 28 miljoonaa euroa, hankkeeseen saadaan ARA-rahoitusta. Rakennuksen bruttoala on 10 132 brm².



Kaunis Albergan kartanon puisto rajautuu Seniorikeskuksen tonttiin. Kuva: Leppävaaran elä ja asu seniorikeskus, hankesuunnitelma.

Espoon teknisen ja ympäristötoimen asiakaspalvelupiste laajentunut, kehittämistyö jatkuu

Espoon teknisen ja ympäristötoimen asiakaspalvelu on laajentunut. Kaupunkisuunnittelun asiakaspalvelu on yhdistynyt samaan toimipisteeseen elokuun alusta. Toimialan asiakaspalvelu vastaa nyt mm. kaupunkisuunnittelun, katuviin, puistopihin, kiinteistöihin ja pysäköinninvalvontaan liittyviin kysymyksiin.

Asiakaspalvelijat tavoittaa tutusta puhelinnumerosta 09 816 25000 tai voit lähettää palautetta osoitteessa www.espooli.fi.

Tavoitteena on taata asiakkaille entistä sujuvampi asiointi, tehostaa toimintaa ja lisätä sähköisiä palveluja. Nyt asiakas löytää toimialan palvelut yhdestä toimipisteestä helpommin ja asiakasta pystytään palvelemaan kokonaisvaltaisesti.

Kaupunkisuunnittelun nähtävillä olevat asiakirjat (kaava-aineistot, lupa-asiat ja pöytäkirjat) Kirkkojärventie 6 B:stä ovat siirtyneet Virastopiha 2 C, 1. kerroksen asiakaspalvelun näyttelytilaan, jossa saat tarvittaessa yleisneuvontaa näissä asioissa. Samassa tilassa ovat myös katu- ja puistosuunnitelmat.

Kaavoista on monipuoliset ja kattavat tiedot kaupungin verkkosivuilla. Sähköisten kanavien kautta saa neuvoja ja toimintaohjeita esim. erilaisiin maankäytön lupahakemuksiin. Vireillä tai nähtävillä olevat kaava-aineistot lisämateriaaleineen ja yhteystietoineen ovat myös nähtävissä verkkosivuilla.

Dementia hoidossa käytettävät lääkkeet saattavat yhdysvaltalaisutkijoiden mukaan aiheuttaa haittavaikutuksena voimakasta laihtumista, mikä voi olla vaaraksi monille potilaille. Sairastumisen myötä dementiapotilaiden paino alkaa usein pudota, mikä myös aiheuttaa kuolemantapauksia. Dementia-



Hyvää syksyn alkua ja tervetuloa Tapiolan apteekkiin!
Trevlig början på hösten och välkommen till Hagalunds apotek!

Palvelemme vuoden jokaisena päivänä

Vi betjänar varje dag året runt

Kauppamiehentie 6
avoinna:
ma-pe 8-20, la 9-18, su 10-18



www.tapiolanapteekki.fi

Ilmoittautuminen kansalais- ja työväenopistojen syyslukukauden kursseille

Ilmoittautuminen pääkaupunkiseudun kansalais- ja työväenopistojen syyslukukauden kursseille on käynnistynyt ja jatkuu koko lukukauden ajan niin kauan kuin kursseilla on vapaita paikkoja.

Ilmonet.fi-palvelun kautta löydät kaikki Helsingin työväenopiston, Espoon työväenopiston ja Vantaan aikuisopiston kurssit. Ilmonetin kurssihaun kautta

saat ajantasaiset tiedot kursseista ja kurssipaikkatilanteesta. Myös ruotsinkielisten Helsingin Arbiksen ja Espoon Arbiksen lukuvuoden kurssitarjontaan voi tutustua opistojen nettisivuilla ja ilmoittautua Ilmonetissä.

Kauniaisten kansalaisopiston ilmoittautuminen tapahtuu joko verkossa tai puhelimitse 09 5056 274.

Helsingin, Espoon, Vantaan ja Kauniaisten asukkaat voivat osallistua oman asuinkuntansa opiston kurssien lisäksi myös muiden pääkaupunkiseudun opistojen kursseille.

Ilmoittautumiset ovat alkanee ainealuettain porrastettuna ja jatkuvat perjantaihin 21.8. saakka. (Lisätietoja ja lähde: www.helsinginseutu.fi)

D-vitamiinilisät eivät vahvista kuusikymppisten naisten luita

Suuret annokset D3-vitamiinia lisäsivät hiukan kalsiumin imeytymistä suolesta postmenopausaalisilla naisilla. Nämä D-vitamiinilisä eivät vaikuttaneet suotuisasti luuston mineraalitiheyteen, lihasten toimintaan, lihasmassaan tai kaatumisiin. Näin kertoo JAMA Internal Medicine -lehti.

Tutkimuksen perusteella ei löytynyt näyttöä suositukselle, että postmenopausaalisten naisten seerumin 25-hydroksi-D-vitamiinipitoisuus pitäisi olla 75 nmol/l tai korkeampi. Tutkijoi-

den mukaan pienten ja suurten D3-vitamiinilisien vaikutukset luustoon ja lihaksiin eivät eronneet luvusta postmenopausaalisilla naisilla, joiden seerumin 25-hydroksi-D-vitamiinipitoisuus oli vähemmän kuin 75 nmol/l. Tutkijoiden mukaan tulokset lähinnä tukivat Institute of Medicinen näkemystä siitä, että 50 nmol/l on riittävä 25-hydroksi-D-vitamiinipitoisuus.

Kalsiumin imeytyminen lisääntyi prosentoin henkilöillä, jotka saivat suuren määrän D-vitamiinia. Kalsiumin imeytyminen

pieni D-vitamiinia vähemmän saaneessa ryhmässä 2 prosenttia ja lumetta saaneessa joukossa 1,3 prosenttia. Tätä tutkijat eivät pitäneet kliinisesti merkittävänä.

Muutoksia ei ilmennyt selkärangan, lonkan, reisiluun kaulan ja koko luuston mineraalitiheydessä eikä luu- ja lihassmassassa eri tutkimusryhmissä. Eroja ei näkynyt henkilöiden fyysisessä aktiivisuudessa, toimintakyvyssä ja kaatumisten määrässä, kun ryhmiä verrattiin keskenään.

(Lähde: www.laakarilehti.fi)

Dementian hoidossa käytettävät lääkkeet saattavat tutkijoiden mukaan aiheuttaa haittavaikutuksena voimakasta laihtumista

Tutkijoiden mukaan vaikutus liittyy koliiniesteriinin estäjä -lääkkeisiin, kuten donepetsiiliin, galantamiiniin ja rivastigmiiniin, joita käytetään Alzheimerin taudin hoidossa.

Dementian hoidossa käytettävät lääkkeet saattavat yhdysvaltalaisutkijoiden mukaan aiheuttaa haittavaikutuksena voimakasta laihtumista, mikä voi olla vaaraksi monille potilaille.

Sairastumisen myötä dementiapotilaiden paino alkaa usein pudota, mikä myös aiheuttaa kuolemantapauksia. Dementia-

lääkkeisiin liitetty painonlasku on tämän vuoksi huolestuttavaa.

Tutkijoiden mukaan vaikutus liittyy koliiniesteriinin estäjä -lääkkeisiin, kuten donepetsiiliin, galantamiiniin ja rivastigmiiniin, joita käytetään Alzheimerin taudin hoidossa.

Näitä lääkkeitä saaneista dementiapotilaista 29 prosenttia laihtui merkittävästi lääkityksen aloittamista seuraavan vuoden aikana, kun verrokeista, joilla aloitettiin jokin toinen lääkitys, laihtui vain 23 prosenttia. Koliiniesteriinin estäjä -lääkityksen aloit-

taneista joka kahdeskymmenes laihtui yli neljä kiloa vuoden aikana.

Tutkijat suosittavat lääkkeitä punnitsemaan tarkoin dementiälääkityksen haitat ja hyödyt ennen kuin määräävät niitä potilaille. Ennen kuin määräävät niitä potilaille, tutkijat suosittavat lääkkeitä punnitsemaan tarkoin dementiälääkityksen haitat ja hyödyt ennen kuin määräävät niitä potilaille. Ennen kuin määräävät niitä potilaille, tutkijat suosittavat lääkkeitä punnitsemaan tarkoin dementiälääkityksen haitat ja hyödyt ennen kuin määräävät niitä potilaille. Ennen kuin määräävät niitä potilaille, tutkijat suosittavat lääkkeitä punnitsemaan tarkoin dementiälääkityksen haitat ja hyödyt ennen kuin määräävät niitä potilaille.

Tulokset julkaistiin Journal of the American Geriatrics Society -lehdessä.

(Lähde: Suomen Apteekkariliitto www.apteekkari.fi)

Tapiolan Lähiseudun
Asiakaslehti
myös facebookissa

