

HyväEP

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen tiedotuslehti 1/2023

**Milloin soittaa
minnekin?**

**"Avustaja on
kädet, silmät
ja muistitikku"**

**Palomestarin
tietoisku
tulenteeseen**

**Hyviä valintoja
ikäntyville**

**OTA
TALTEEN
keskiaukeaman
yhteystiedot**

**Haaveiden urapolku
Etelä-Pohjanmaalla**

HYVÄEP on Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen maksuton tiedotuslehti, joka jaetaan julkisena tiedotteena maakunnan jokaiseen kotitalouteen. Tiedotuslehti esittelee hyvinvointialueen palveluita ja eri alojen ammattilaisia.

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut maakunnassa.

hyvaep.fi



SISÄLTÖ



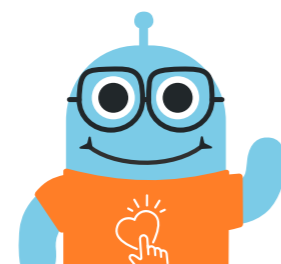
18



14



16



Hyvinvointialue on avannut palvelun löytämisen avuksi chat-palvelun. **8**

HyväEP **JULKAISIJA** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
PÄÄTOIMITTAJA Anna Lindholm, viestintäjohtaja
TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ Iina Åman, viestintäpäällikkö
TUOTANTO JA ULKOASU Ilkka, Luovat palvelut
KANNEN KUVA Matti Hautalahti
PAINO Grano Oy
JULKAISUAJANKOHTA Vko 22/2023

- 4** Vaiva, huoli, hätä – milloin soittaa minnekin?
- 6** Kun huolet mustaavat mieltä
- 8** Löydä palvelusi chatin avulla
- 9** Ammattilaisia ja urapolkuja
- 12** Yhteystiedot
- 14** Palveluiden palapeli on Luukakselle räätälöity
- 15** Avustaja on kädet, silmät ja muistitikku
- 16** Tarkista varoitukset ennen tulentekoa
- 17** Ihon polttaminen auringossa on riski
- 18** Tee hyviä valintoja tänään, voi paremmin huomenna
- 20** Lyhyet
- 24** Strategia



17

Haasteisiin tartutaan yhdessä

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE on toiminut nyt viiden kuu- kauden ajan. Vaikka talveen ja kevääseen on mahtunut monenlaista yksityiskohtaa, voin tyytyväisenä todeta, että isossa kuvassa uusi orga- nisaatiomme on päässyt matkaan hyvin.

Eteläpohjalaisten palvelut jatkuivat vuodenvaihteen tällä puolen kuten aiemminkin. Henkilöstön palkat on valtaosin saatu maksettua ilman ongelmia.

Hyvinvointialueemme on vasta taipaleensa alkumetreillä. Kun pysty- tettävänä on yli 10 000 työntekijän organisaatio, jolla on satoja toimipis- teitä ja asiakaskuntaakin reilut 190 000, ihan aina ei osuta heti naulan kantaan. Ne virheet, joita on havaittu, on pyritty korjaamaan mahdol- lisimman ripeästi ja niistä on otettu opiksi. Ratkaistavia yksityiskohtia nousee edelleen päivittäin ja tulee nousemaan vielä pitkään.

ERI KANAVISTA saamme lukea, kuinka elämme monin tavoin haasteellista aikaa. Hyvinvointialueettakin haasta- vat kiperät kysymykset: Saammeko riittävästi osaavaa työvoimaa? Miten vastaamme kasvavaan palvelutarpee- seen? Mihin rahat riittävät?

On syytä pitää mielessä, että nämä haasteet ovat saaneet alkunsa jo kauan ennen hyvinvointialueita. Ne ovat syntyneet menneiden vuosien saatossa, eivätkä ratkea tuosta vaan. Hyvinvointialueiden perustaminen on yksi ja ensimmäinen askel kohti rat- kaisuja. Vanhassa mallissa vaikeudet eivät ainakaan olisi olleet pienempiä.

Etelä-Pohjanmaalla on totuttu tarttumaan haasteisiin, ottamaan härkää sarvista. On ollut hienoa huomata, miten hyvinvointialueellakin on viety arjen haasteita yhdessä eteenpäin, ratkai- sulähtöisesti ja kaikesta huolimatta optimistisen realistisesti.

Kuka enää muuten tulee muuten muistaneeksi, että sana ´haastava´ tarkoittaa paitsi hankalaa ja vaikeaa, myös vaativaa ja kiehtovaa.

Jokainen on varmasti joskus osallistunut liikunta- tai lukuhaasteeseen, ja kukapa ei silloin tällöin haluaisi haastaa naapu- riaankin leikkimieliseen kisailuun.

Heitänkin nyt eteläpohjalaisille haasteen: Miten sinä pidät huolta hyvinvoinnistasasi, terveydestäsi ja tur- vallisuudestasi? Aika monta hyvää vinkkiä löydät tämän lehden seu- raavilta sivuilta.

Leppoisaa kesää kaikille!

Tero Järvinen
hyvinvointialuejohtaja

”Hyvinvointi- alueiden perustaminen on yksi ja ensimmäinen askel kohti ratkaisuja.”



Vaiva, huoli, hätä – milloin soittaa minnekin?

KIIREETÖN

KIIREELLINEN

HENGENVAARA / HÄTÄ



Sote-keskuksen ajanvarausvastaanotolle

- Kiireettömissä tai pitkityneissä vaivoissa ota ensisijaisesti yhteyttä oman sote-keskuksesi ajanvarausvastaanottoon. Sote-keskusten **yhteystiedot ja aukioloajat löydät tämän lehden keskiaukeamalta**. Saat tiedot myös hyvinvointialueen puhelinvaihteesta numerosta **06 415 4111**.



Sote-keskuksen kiirevastaanotolle

- Kun vaivasta ei ole välitöntä hengenvaaraa, mutta se vaatii kiireellistä tutkimista ja hoitoa. Kiirevastaanotolle voit hakeutua äkillisen sairastumisen, vamman, pitkäaikaissairauden akuutin vaikeutumisen tai toimintakyvyn alenemisen vuoksi, mitkä vaativat asiaan puuttumista 1–3 vuorokauden sisällä, mutta ei kuitenkaan päivystyksellisesti.
- Kiirevastaanotolle on varattava aika. Hoidontarpeen arviointi tehdään puhelimitse ajanvarauksen yhteydessä.
- Soita omaan sote-keskukseesi sen aukioloaikoina. Tarkista aukioloajat: **hyvaep.fi/palvelu/kiirevastaanotot**



116 117

- Soita päivystysavun numeroon ennen päivystykseen hakeutumista. Jos oma sote-keskukseesi on suljettu, voit kysyä neuvoa äkillisiin terveysongelmiin.
- Puhelimessa saat hoidon tarpeen arvioinnin ja sinut ohjataan oikeaan hoitoon. Jos tilanteesi ei vaadi käyntiä päivystyksessä, voidaan sinulle antaa ohjeita itsehoitoon tai ohjata omaan terveyskeskukseesi lähipäivinä.
- Päivystysapu palvelee kiireellisissä terveysongelmissa 24/7 eli vuorokauden ympäri. Se on käytössä lähes koko Suomessa. Puhelu on maksuton.



112

- Kun ihminen on hengenvaarassa, kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle (ensihoito, poliisi, pelastus, sosiaali).
- Terveydellisiä syitä soittaa hätänumeroon ovat esimerkiksi elottomuus, tajuttomuus, halvausoireet, erittäin kova rintakipu, erittäin hankala hengitysvaikeus, kipu, jonka kanssa ei selviä, voimakas allerginen reaktio (kylmähikisyys, hengitys ei kulje) tai itsemurha-ajatukset.

Milloin lähdet päivystykseen?

- Päivystyksessä hoidetaan vain niitä potilaita, jotka ovat sairauden vuoksi hoidettavana samana päivänä, eikä hoitoa voida siirtää seuraavaan päivään.
- Välittömästi päivystyshoitoa vaativia tilanteita ovat esimerkiksi isot vammat ja luunmurtumat, ruhjeet ja vuotavat haavat, verenvuoto (esimerkiksi verioksenus), äkillisesti alkanut kova tai paheneva vatsakipu, äkillisesti alkanut kova päänsärky tai alle kolmen kuukauden ikäisen lapsen korkea kuume (yli 38 °C), äkillisesti alkanut allerginen reaktio, lääke- tai muu myrkytys, silmävammat tai äkilliset tai voimistuvat psykoosi- ja maniaoireet.
- Ennen päivystykseen lähtemistä, soita päivystysapuun numeroon 116 117, josta tehdään arvio hoidon tarpeesta ja saat toimintaohjeet. Kiireellisessä tilanteessa voit hakeutua päivystykseen suoraan, jos et saa yhteyttä päivystysapuun kohtuullisessa ajassa.



Tärkeimmäksi työkalukseen päivystysavussa sairaanhoitajat Mirja Kivi, Ville Wuoti ja Marjo Salonpää nimeävät pitkän ja monipuolisen työkokemuksen. Se antaa varmuutta hoidontarpeen arviointiin. Kuva: Elena Mikkilä

”Monesti soittaja kaipaa vahvistusta ajatuksilleen”

PÄIVYSTYSAVUSSA VUORO on vaihtumassa. Aamuvuoron sairaanhoitaja **Ville Wuoti** kertoo päivän kulusta kollegoilleen **Marjo Salonpäälle** ja **Mirja Kivelle**, jotka ovat saapuneet iltavuoroon. Työtä päivystysavussa tehdään kolmessa vuorossa ja puheluihin vastataan vuorokauden ympäri viikon kaikkina päivinä.

Jokainen sairaanhoitajista istuu omalla työpisteellään useiden näyttöpäätteiden edessä. Ruuduilla näkyy puhelujono, potilastietojärjestelmä sekä hoidontarpeen arvioinnin erilaisia ohjeita. Tärkeimmäksi työkalukseen päivystysavussa Wuoti, Salonpää ja Kivi nimeävät pitkän työkokemuksen. Kukaan heistä ei ole vastavalmistunut eikä päivystysavun vuoroihin heti silloin pääsekään. Salonpää, Wuoti ja Kivi työskentelevät Seinäjoella keskussairaalan päivystyspoliklinikalla päivystysavun vuorojensa lisäksi.

YÖTÄ KOHDEN PUELUT LISÄÄNTYVÄT

Puolen yön läheystyessä puhelin soi tiuhemmin. Soittajissa on paljon pienten lasten vanhempia, jotka ovat huolestuneita lapsen tilanteesta.

– Monesti meiltä kysytään, että us-

kaltaako yötä ottaa vastaan kuumeessa tai että paljonko kipulääkettä lapselle voi antaa. Työhömmme kuuluu paljon vanhempien kannustamista ja opastamista, Mirja Kivi kertoo.

Päivystysavun numero 116 117 on eteläpohjalaisille jo tuttu. Se otettiin alueella käyttöön jouluna 2019. Numeron tuntemattomuus ei olekaan haaste – enemmänkin haaste on epävarmuus siitä, että pitäisikö päivystykseen lähteä tai hoituisiko asia muuta kautta.

Moni soittajista kaipaa vahvistusta omille ajatuksilleen.

– Kuuntelemme ja kerromme kriteerit, että koska pitää lähteä päivystykseen. Annamme myös ohjeet, jos vaiva hoituu sote-keskuksessa joko kiire- tai kiireettömässä vastaanotossa tai kotihoidossa. On hyvä muistaa, että kiirettömässä tapauksissa myös esimerkiksi työterveyshuollot ovat vaihtoehtoja, Wuoti selventää.

Monesti kyse on perusflunssasta, johon soittaja ei ole ottanut kipulääkettä.

– Opastamme paljon Buranan ja Panadolien käytössä. Koronan jälkeen tuntuu, kuin tieto kipulääkkeiden käytöstä olisi unohdettu, Salonpää pohdiskelee.



Kun huolet mustaavat mieltä

Keskustelutapaaminen sairaanhoitajan kanssa auttaa tilanteissa, joissa elämän epäkohdat kuormittavat mieltä ja ratkaisut ovat kateissa.

Hyvintointialueella mielenterveys- ja päihdepalveluita tuotetaan perus- ja erikoissairaanhoidon tasoilla. Perustason palveluihin asiakas voi hakeutua matalalla kynnyksellä omatoimisesti, ilman lähetettä. Palvelut on suunnattu yli 18-vuotiaille aikuisille ja niitä on tarjolla kaikkien sote-keskusten alueilla. Mielenterveys- ja päihdepalvelut toimivat vastaanottoperiaatteella. Keskusteluajan voi saada psykiatrisen sairaanhoitajan, depressiohoitajan tai päihde- ja riippuvuushoitajan vastaanotolle. Tarjolla on myös sosiaalipalvelujen ja aikuistyön psykologin tukea.

SOITTO SUORAAN HOITAJALLE
Ilmajoella, Kurikassa, Jalasjärvellä ja Jurvassa mielenterveys- ja päihdepalvelujen

yksikössä työskentelee reilut 20 työntekijää. Psykiatrisen sairaanhoitaja **Marika Hautanen** vastaanottaa asiakkaita Kurikan sote-keskuksen toimipisteessä ja kerran viikossa Jurvan terveysasemalla.

– Psykiatriseen sairaanhoitajaan voi ottaa suoraan yhteyttä, jos on huolissaan omasta tai läheisensä jaksamisesta. Tarjomme keskusteluapua elämäntilanteisiin liittyvissä vaikeuksissa eli silloin, kun kokee, että on rankkaa ja mieli ei ole tasapainossa.

Kriisitilanteissa ihminen voi kokea olonsa ahdistuneeksi, masentuneeksi tai kärsivä unettomuudesta. Sairaanhoitaja arvioi yhteyttä ottaneen asiakkaan tilanteen ja suunnittelee annettavan hoidon.

– Joskus käyntikerraksi riittää yksi, toisinaan käyntejä tarvitaan useampia. Akuu-

teissa tilanteissa ohjaamme asiakkaan lääkärin vastaanotolle.

Matalan kynnyksen palvelujen pariin on suositeltavaa hakeutua nopeasti, kun huomaat tarvitsevasi apua.

– Asioita on helpompi lähteä ratkomaan silloin, kun tilanne ei ole vielä kehittynyt kovin pitkälle, Hautanen kertoo.

APUA RIIPPUVUUKSIEN HOITOO

Leena Hopiavuori on Hautanen tavoitin psykiatrisen sairaanhoitaja, joka toimii riippuvuushoitajana yksikön toiminta-alueella. Asiakkaat ottavat riippuvuushoitajaan yhteyttä itse tai saavat ohjauksen vastaanotolle eri yhteistyökumppaneiden, kuten sosiaalityöntekijöiden tai poliisin kautta.

Terapianavigaattori nopeuttaa hoidon aloitusta

Terapianavigaattori on digitaalinen kysely, jossa asiakas vastaa monivalinta- ja oirekysymyksiin. Asiakas saa täyttämästään kyselystä koodin, jonka avulla terveydenhuollon yksikkö pystyy ohjaamaan asiakkaan sopivaan psykososiaaliseen hoitoon.

Kysely on tarkoitettu henkilöille, jotka ovat halukkaita käsittelemään vaikeuksiaan yhdessä terveydenhuollon ammattilaisten kanssa ja saamaan niihin ohjeita ja terapeutista tukea.

► terapianavigaattori.fi

← *Leena Hopiavuori, Harri Luoma ja Marika Hautanen muistuttavat, että hyvinvointialueen lisäksi tukea mielenterveyden haasteisiin ja päihderiippuvuuksiin tarjoaa myös kolmas sektori kuten esimerkiksi seurakunnan diakoniatyö.*

– Riippuvuusohitaja auttaa ja tukee, jos asiakkaalla tai hänen läheisellään on ongelmia päihteyden käytön, rahapelaamisen tai muun toiminnallisen riippuvuuden kanssa. Tuemme myös silloin, kun asiakas on siirtynyt arkeen pidemmän erikoissairaanhoidon hoitajakson jälkeen.

Hoitajien vastaanotot ovat perustasolla maksuttomia.

TUKIPISTEET LÄHELLÄ ARJESSA

Ilmajoen, Kurikan, Jalasjärven ja Jurvan mielenterveys- ja päihdepalvelujen osastonhoitajana toimii **Harri Luoma**. Hän kertoo

tukipisteiden olevan tärkeä osa toimintaa. Ne tarjoavat yhteistä toimintaa ja yksilövastaanottoja lähellä asiakkaan arkea. Usein tukipiste toimii myös jatkohoitopaikkana muiden hoitopalvelujen jälkeen. Asiakas voi ottaa itse pisteeseen yhteyttä eikä lähetettä tarvita. Tukipisteitä ovat Kotirappu Ilmajoella, Tukivintti Kurikassa ja Väentupa Jalasjärvellä.

– Yhteystietomme löytyvät hyvinvointialueen verkkosivuilta. Meidät tunnetaan alueella melko hyvin. Vaikka organisaatio muuttui suuremmaksi, jatkuu toimintamme entiseen hyvään malliin, Luoma selvittää.



ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN mielenterveys- ja päihdepalveluihin kuuluu palveluita perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon tasoilta.

Perustason vastaanottopalveluissa voit saada keskustelua elämäntilanteesi kartoitukseen sekä tukea mielenterveysongelmia aiheuttavien asioiden jäsentämiseen.

Mikäli elämässäsi on kriisi tai muutostilanne, ota yhteyttä matalalla kynnyksellä omaan sote-keskukseesi. Äkillisessä kriisitilanteessa ota yhteys päivystykseen.

GALLUP

TEKSTI: Minna Saloranta

Milloin oli palvelu paikallaan?

Kysyimme, milloin jokin palvelumme on toiminut erityisen hyvin.

TIMO HYVÖSAHO, SOINI

Hautausyrittäjänä annan suuren kiitoksen Alavuden terveyskeskukselle. Vainajan nouto on sujuvaa, ja henkilökunta tulee aina avuksi. Asiakkailtamme kuulee puolestaan, kuinka hienotunteisesti kotihoito toimii omaisen kuollessa kotona.



EVELIINA TYNILÄ, KAUHAVA

Minulla on ollut puolessa vuodessa yli kymmenen käyntiä keskussairaalassa. Epilepsiaani on tutkittu neurolla erittäin huolellisesti. Jalkaterien suoristamiseksi olen saanut lisäksi botoxia. Hoito ja huolenpito on ollut tosi hyvää.



NICO SAINIOLA, ÄHTÄRI

Urheilen paljon, ja pohjeluun katkeaminen epätyypillisestä paikasta hirvitti. Seinäjoen ortopedi osasi kertoa tarkasti jo ennen leikkausta, miten paraneminen ja kuntoutuminen tulevat etenevän. Tieto tulevasta oli minulle siinä vaiheessa tosi tärkeää.



”Ortopedi osasi selittää tarkasti, miten homma etenee. Se on pitänyt paikkansa, ja jalka on nyt kunnossa.”

Löydä palvelusi chatin avulla

Nopea ja vaivaton palvelu antaa vastauksia terveydenhoidon ongelmiin ja aikuissosiaalityön kysymyksiin.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella on otettu käyttöön Konsti-niminen keskustelevalle chat-palvelu. Se avautuu Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen verkkosivujen alanurkkaan aina, kun kävijä saapuu sivuille.

Keskustelupalvelu hyödyntää tekoälyä ja antaa kysymyksiin luotettavaa, ammattilaisten vastauksiin perustuvaa tietoa. Konsti vastaa yleisimmin kysytyihin kysymyksiin ja ohjaa tarvittaessa sähköisen ajanvarauksen, Omaolo-oirearvion tai ammattilaischatin pariin.

Toukokuussa Konsti-palvelussa on aloittanut työskentelyn kaksi sosiaali- ja terveyspalvelun ammattilaista.

– Tämä on hyvä uusi kanava vanhojen palvelujen rinnalle ottaa yhteyttä oman tai läheisensä asian hoitamiseksi. Tällainen nimettömästi tai omalla nimellä käytävä

keskustelu on mahdollisimman matalan kynnyksen palvelu, uskoo sosiaalihoaja **Merja Paulasaari**, joka vastaa Konstissa sosiaalipalvelujen chat-keskusteluihin.

Keskustelukanava voi olla monelle helpompi ja turvallisempi tapa olla yhteydessä kuin perinteinen puhelinsoitto tai neuvontakäynti.

– Esimerkiksi puhe- tai kuulo-ongelmista kärsivälle kirjoittamalla saatava neuvonta ja apu on ehkä mukavampi tapa hoitaa omaa asiaansa.

Paulasaaren mukaan myös jotkut aikuisosiaalityön asioista voivat olla luonteeltaan sellaisia, että nimetön yhteydenotto saa ihmiset uskaltamaan kysyä jo pitkään mieltä askarruttaneista asioista.

Terveydenhoidossa hoidontarpeen arviointia on tehty erilaisissa neuvontapuhelimissa ja netikeskusteluissa jo pitkään

hyvällä menestyksellä.

– Joku voi kokea, että omien oireiden ääneen sanominen on vaikeaa ja niitä on helpompi selvittää keskustelemalla chatissa, arvelee sairaanhoitaja **Anna-Reetta Oravainen**.

– Tämä on yksi hyvä lisä jo olemassa oleviin muihin neuvontapalveluihin, hän muistuttaa.

TARPEEN ARVIOINTIA KONSTISSA

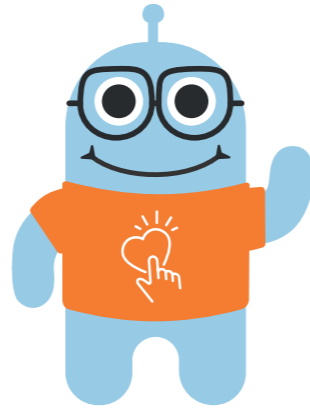
Keskustelupalvelu käynnistyy siten, että kysyjä kirjoittaa lyhyesti Konstille mitä asia koskee. Mikäli Konstilla ei ole tietosisältöä asiakkaan kysymästä aiheesta tai asia vaatii yhteydenottoa ammattilaiseen, asiakas voi valita yhteydenottokanavaksi keskusteluohjelmasta ammattilaiset.

– Sosiaalipalveluissa Konstin käyttö on aloitettu työikäisten palveluista. Tyypillinen yhteydenotto voi koskea esimerkiksi taloudellisiin vaikeuksiin, asumiseen tai työllistymisen tukemiseen liittyviä aiheita, Paulasaari kertoo.

Terveydenhoidossa ammattilainen voi auttaa asiakasta eli kysyjää äkillisten, ei fyysistä hoitoa tai tutkimusta vaativien kysymysten kanssa, kuten auttaa ajanvarauksessa. Kysyjän mahdollisuus videoyhteyden sekä kuvien ja liitetiedostojen välittämiseen parantaa hoidontarpeen arvion luotettavuutta.

– Tyypillinen tiedustelu koskee esimerkiksi flunssaa tai muuta ylähengitystieinfektia sekä siihen liittyvää hoitoa tai mahdollista sairaslomatodistusta, Oravainen kertoo.

Konsti palvelee alueen asukkaita vuorokauden ympäri kaikkina päivinä viikossa. Kun ammattilaisten keskustelupalvelu on suljettuna, voivat alueen asukkaat hyödyntää hyvinvointialueen muita sähköisiä palveluja, kuten Klinik-, Omaolo- ja Hyvis-palveluja. Sosiaalipalveluihin voi jättää keskustelupalvelun ikkunan kautta kiireettömän yhteydenottopyynnön silloin, kun ammattilaisten chat-keskustelu on suljettuna.

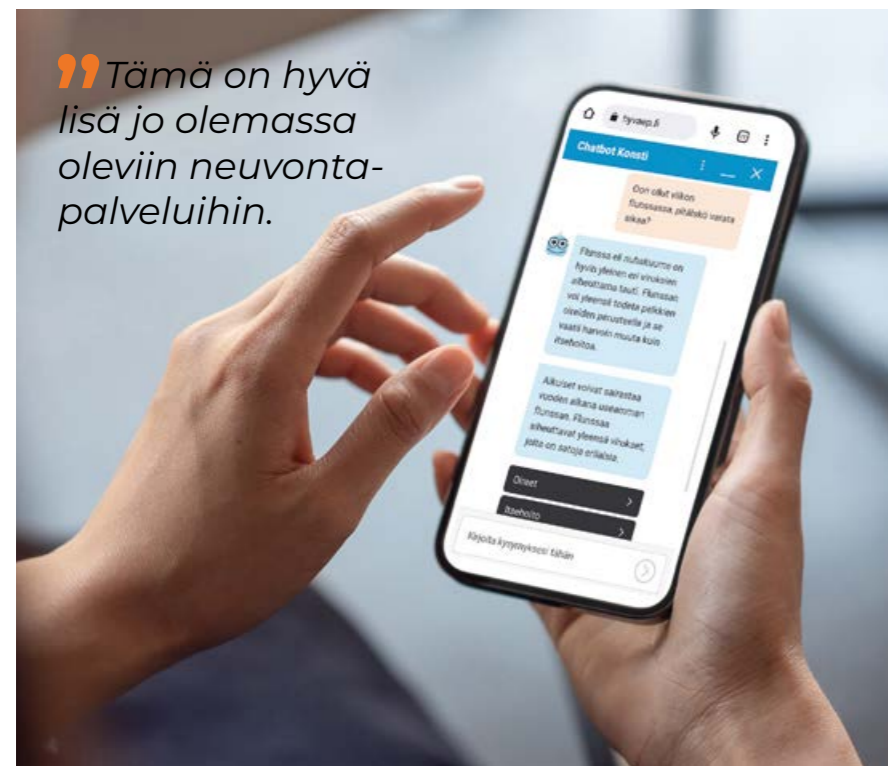


Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue on yli 10 000 henkilön työpaikka ja siten maakunnan suurin työnantaja. Hyvinvointialue tarjoaa henkilöstölleen monenlaisia tehtäviä ja kehittymismahdollisuuksia. Työn ja opiskelun yhdistäminen on tavallista.

Ammattilaisia ja urapolkujia



Sosiaalityöntekijä Jenna Kantonen on onnellinen voidessaan rakentaa uraa juurillaan.



”Tämä on hyvä lisä jo olemassa oleviin neuvontapalveluihin.”



Jussi Heikkilä saapui Kauhajoelle nuorena lääketieteen kandidaattina vuonna 2007. Hyvä vastaanotto sai lääkärin hakeutumaan tuttuun työyhteisöön myös valmistumisen jälkeen.

Veljen esimerkki toi Kauhajoelle

Kandina saatu hyvä vastaanotto sai asettumaan paikkakunnalle monipuolisiin terveyskeskuslääkärin töihin.

Ylilääkäri **Jussi Heikkilä** tervehtii tulijaa hyväntuulisena Suupohjan sote-keskuksessa Kauhajoella.

– Tuntuu kuin olisin aina työskennellyt täällä, Heikkilä naurahtaa.

Hän saapui Kauhajoelle, silloiseen Kauhajoen terveyskeskukseen, vuonna 2007 lääketieteen kandidaattina. Valmistuttuaan lääkäriksi pari vuotta myöhemmin hän jatkoi töitä paikkakunnalla. Työuraan on mahtunut pari jaksoa muualla, mutta paluu on aina tapahtunut samaan osoitteeseen, nykyiseen Suupohjan sote-keskukseen.

– Etelä-Pohjanmaa oli minulle aikanaan uutta seutua, sillä olen kotoisin muualta. Veljeni oli muuttanut opettajaksi Kauhajoelle paria vuotta aikaisemmin, ja hänen luonaan kyläiltyäni sain ajatuksen, että haen kandina tänne kesätöihin, Heikkilä muistelee.

Työyhteisö Kauhajoella otti nuoren miehen hyvin vastaan. Heikkilä tykättyi työhönsä ja paikkakuntaan. Nykyään lääkäri asuu Kauhajoella omakotitalossa perheensä kanssa,

johon kuuluvat avovaimo ja 13-, 7- ja 5-vuotiaat lapset.

Hyvinvointialueen myötä Heikkilän tehtävät ovat monipuolistuneet. Puolet työajastaan hän työskentelee sote-keskuksen kiirevastaanotolla, puolet konsultoinnin parissa. Työhön kuuluu nykyään myös tehtäviä lääkäreiden rekrytointiin liittyen.

Suupohjan sote-keskuksella on hyvä maine lääketieteen kandien keskuudessa. Vakituisten työpaikan vastaanottoa siivittää usein kytkös paikkakunnalle: puoliso, kotipaikkakunta tai myönteinen aikaisempi kokemus työpaikasta.

Työtä sote-keskuksessa Heikkilä suosittelee.

– Työ on monipuolista ja esimerkiksi työpäivien pituuteen voi itse vaikuttaa. Meillä on myös erinomainen konsultaatiomalli, joka mahdollistaa työn tekemisen osittain etänä.

Suupohjan sote-keskus tarjoaa lähi-terveyspalveluita Kauhajoen kaupungin lisäksi Teuvan, Isojen ja Karijoen kuntalaisille.



Jenna Kantonen on onnellinen siitä, että saa työskennellä ja asua juurillaan Alajärvellä. – Minua motivoi auttaminen ja se, että voin antaa panokseni oman alueeni hyvinvointiin lasten ja heidän perheidensä auttajana.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue työnantajana

- Noin 10 400 työntekijää.
- Eniten vakituksissa työsuhteissa oli huhtikuussa lähihoitajia (1834), sairaanhoitajia (1636), vanhempia sammutusmiehiä (213), sammutusmiehiä (205), osastonsihteereitä ja sairaalahuoltajia (195 molempia) sekä terveydenhoitajia (192).
- Erilaisia ammattinimikkeitä on peräti 473.

Paluumuuttaja rakensi haaveidensa urapolun

Sosiaalityöntekijä **Jenna Kantonen** työskentelee haaveammatissaan lasten ja perheiden tukijana Alajärvellä. Jo lukiossa hän tiesi haluavansa sosiaalialalle, jossa työ- ja etenemismahdollisuuksia on paljon. Työkuviot mahdollistivat paluumuuton vuonna 2011. Perheen sydän kuuluu Alajärvelle.

Toinen haave toteutuu näinä päivinä, kun Kantonen saa käteensä yhteiskuntatieteiden maisterin paperit. Aiemmalta koulutukseltaan hän on sosionomi. Sosiaaliryhmä opinto-opinnot hän polkaisi käyntiin hoitovapaalla vuonna 2018. Suuri osa tutkinnosta on kuitenkin valmistunut työn ohessa. Opintojen alkaessa lapset olivat 1- ja 4-vuotiaita.

– Polkuni on konkreettinen esimerkki siitä, miten uraa voi rakentaa. Aikuisopiskelu on hyvin joustavaa. Tarjolla on

kattava kurssivalikoima ja vaihtoehtoisia suoritustapoja. Pystyin tekemään opinnot kokonaan etänä, mikä oli tärkeää lasten takia. Tokihan tämä on ollut koko perheen projekti. Oleellista on laatia aikataulu omaan elämään sopivaksi.

Perus- ja aineopinnot Kantonen suoritti avoimessa yliopistossa, maisteriopinnot Tampereen yliopiston Seinäjoen yksikön maisteriohjelmassa.

TYÖTILAISUUKSIA OPINTOJEN EDESSÄ

Ennen opintoja Kantonen työskenteli yksityisellä sektorilla. Vuoden opintojen jälkeen hän sai perheohjaajan paikan Alajärven kaupungilta. Työaika sovittiin silloin nelipäiväiseksi. Kun opinnot etenivät ja Kantonen sai sosiaalityöntekijän sijaispätevyuden, hän pääsi nykyiseen

tehtäväänsä viransijaiseksi. Perus- ja aineopinnot olivat jo kasassa, ja hän aloitti täyspäiväisen työnteon.

– Kotiäitiä aikana opiskelu oli piristävää vaihtelua ja omaa aikaani. Työn ohessa opiskelu on puolestaan tukenut valtavasti työn tekoa, kuten myös työ opinnoita. Opinnoista olen saanut alan viimeisimmän tiedon, käytännön kokemuksesta ymmärrystä opintoihin.

Työnantajan ja työyhteisön kannustava asenne ja tuki ovat olleet tärkeitä, samoin toisten opiskelijoiden vertaistuki. Sitä on saanut työpaikallakin, jossa on muitakin opiskelijoita.

– Opinnot ottavat aikaa, mutta antavat moninkertaisesti takaisin. Tämä on ollut hyvä koulu itsensä johtamisesta ja organisoimisesta.

Työpaikka voi löytyä oppisopimuksen kautta

OPPISOPIMUSKOULUTUS ON tapa suorittaa ammatillinen tutkinto tai tutkinnon osa käytännön työssä työpaikalla. Hyvinvointialue tekee oppisopimuskoulutuksessa yhteistyötä Sedun kanssa. Oppisopimuksen käyttö on yleistynyt viime vuosina varsinkin hoivapuolella. Eniten oppisopimuskoulutusta hyödynnetään lähihoitajan ja puhtaanapidon perustutkinnoissa.

Oppisopimuksen etuja opiskelijalle ovat palkallisuus ja mahdollisuus päästä sisään työelämään jo opiskeluaikana.

Työnantajalle se on keino rekrytoida ja täsmäkouluttaa osajia, jotka valmistuessaan jo tuntevat talon.

Oppisopimuksella on mahdollisuus myös jatkokouluttautua. Hyvinvointialueella hyödynnetään muun muassa lähi-johtamisen erikoisammattitutkintoa, joka antaa työkaluja esihenkilönä toimimiseen. Tästä on saatu hyvää palautetta.

Oppisopimuskoulutuksesta kiinnostunut voi ottaa yhteyttä Sedun oppisopimustoimistoon ja suoraan työpaikalle, jossa koulutuksen haluaisi suorittaa.

Tiesitkö?

HYVINVOINTIALUE PALKKAA vuosittain 1 440–2 400 uutta työntekijää. Toukokuun alussa Kuntarekry-järjestelmässä oli auki noin 140 työpaikkaa. Eläköityjiä on lähivuosina satoja, ja heidän tilalleen tarvitaan moniammatillisia osaajia. Kysyntää on etenkin sairaanhoitajille, lähihoitajille, erikoislääkäreille sekä ikäihmisten palvelujen sekä perhe- ja sosiaalipalveluiden työntekijöille.

Ilmajoen sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 458 5201
• Kiirevastaanotto	06 458 5201
• Hammashoitolat	06 458 5161
• Hoitotarvikejakelu	044 790 2389
• Osasto	06 458 5520

Kuntoutuspalvelut

• Fysioterapia ja apuvälinepalvelu	044 790 2366
------------------------------------	---------------------

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 044 790 2446

Työikäisten asiakasohjaus

ma-to klo 10-11	
• alle 30-vuotiaat	040 636 7423
• yli 30-vuotiaat	040 636 7404

Järvi-Pohjanmaan sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 230 7700
• Kiirevastaanotto	06 230 7700
• Hammashoitolat	06 230 7560
• Hoitotarvikejakelu	06 230 7784
• Osasto	06 230 7777

Kuntoutuspalvelut

• Fysioterapia	06 230 7711
• Apuvälinepalvelut Alajärvi	06 230 7711
• Apuvälinepalvelut Lappajärvi	040 484 3110
• Apuvälinepalvelut Vimpeli	044 465 9530

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 06 230 7550

Työikäisten asiakasohjaus

ma-pe klo 9-11 ja 12-14	06 230 7555
-------------------------	--------------------

Kaksineuvoisen sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 230 7654
• Kiirevastaanotto	06 230 7654
• Hammashoitolat	06 230 7660
• Hoitotarvikejakelu	040 630 1661
• Osasto	040 186 9041

Kuntoutuspalvelut

• Fysioterapia	040 630 1531
• Apuvälinepalvelut Kauhava ja Härmät	040 184 3686
• Apuvälinepalvelut Evijärvi	040 588 4468

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 040 183 4974

Työikäisten asiakasohjaus

ma-pe klo 9-10.30	040 678 9370
-------------------	---------------------

Kurikan sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 458 5301
• Vastaanotto Jalasjärvi	06 458 5101
• Kiirevastaanotto Kurikka	06 458 5301
• Kiirevastaanotto Jalasjärvi	06 458 5101
• Hammashoitolat	06 458 5161
• Hoitotarvikejakelu Kurikka ja Jurva	050 515 1047
• Hoitotarvikejakelu Jalasjärvi	044 790 2286

Osastot

• Kurikan akuuttisyksikkö	044 790 2528
• Jalasjärven kuntoutusyksikkö	044 550 1871

Kuntoutuspalvelut

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut	
• Kurikka	050 515 1029
• Jurva	040 728 7155
• Jalasjärvi	040 761 7711

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 044 790 2446

Työikäisten asiakasohjaus

ma-pe klo 9-10 sosiaalityöntekijöiden soittoajalla	
• Kurikka	<i>katso puh.numerot hyvaep.fi</i>
• Jalasjärvi	044 735 5431

KuusSoten sote-keskus / Kuusiolinna Terveys Oy

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto / Kiirevastaanotto	06 2525 7612
• Laboratorio	040 120 9866

Hammashoitolat

• Alavus, Kuortane, Töysä	06 2525 7982
• Ähtäri, Soini	06 2525 7271

Hoitotarvikejakelu

• Alavus	040 827 6739
• Soini	040 625 7110
• Töysä	040 133 8090
• Ähtäri	040 133 8161

Osastot

• Akuuttiosasto Alavus	044 550 1257 ja 040 133 8102
• Kuntoutusosasto Ähtäri	040 133 8177 ja 040 133 8178

Kuntoutuspalvelut

Fysioterapia ja apuvälinepalvelu	
• Alavus	044 550 1261
• Kuortane (fysioterapia)	044 550 2769
• Ähtäri	040 133 8196
• Soini	040 646 4311

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 040 542 1631

Työikäisten asiakasohjaus

ma-pe klo 9-10.30	040 485 3637
-------------------	---------------------

Katso tarkemmat yhteystiedot kuusiolinna.fi

Lapuan sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 438 4844
• Kiirevastaanotto	06 438 4844
• Hammashoitolat	06 438 4990
• Hoitotarvikejakelu	044 438 4902
• Osasto	06 438 4920

Kuntoutuspalvelut

• Fysioterapia ja apuvälinepalvelut	044 438 4974
-------------------------------------	---------------------

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 050 438 4601

Työikäisten asiakasohjaus

ma-to klo 9-15, pe klo 9-13	044 438 4125
-----------------------------	---------------------

Seinäjoen sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 425 8100
• Vastaanotto Isokyrö	044 425 5000
• Kiirevastaanotto	06 425 5311

Hammashoitolat

• Seinäjoki	06 425 5425
• Isokyrö	06 425 5747

Hoitotarvikejakelut

• Seinäjoki	050 345 9413
• Peräseinäjoki	06 425 5981
• Ylistaro	06 425 5951
• Isokyrö	06 425 5754

Osastot

• Y1 Kuntoutusosasto	044 418 1022
• Y2 Akuuttiosasto	044 425 5524
• M3 Psykogeriatriinen osasto	050 378 5445
• TK osasto A4	06 425 5510

Kuntoutuspalvelut

• Fysioterapia Seinäjoki	044 418 1888
• Fysioterapia Isokyrö	06 425 5739

• Apuvälinepalvelut Seinäjoki	06 425 8095
• Apuvälinepalvelut Isokyrö	06 425 5739

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 06 416 6606

Työikäisten asiakasohjaus

ma-ti klo 9-11 ja ke-to 12-14	040 774 8293
-------------------------------	---------------------

Suupohjan sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 2413 3220
• Kiirevastaanotto	06 2413 3200
• Hammashoitolat	06 2413 3340
• Hoitotarvikejakelu	040 480 5520
• Osasto	040 199 0236 tai 040 199 0632

Kuntoutuspalvelut

• Fysioterapia ja apuvälinepalvelu	06 2413 3291
------------------------------------	---------------------

Ikäihmisten palveluiden asiakasohjaus 040 657 0040

Työikäisten asiakasohjaus

ma-to klo 9-11	040 674 9567
----------------	---------------------

Vammaispalvelut

• Katso tarkat yhteystiedot hyvaep.fi tai ota yhteys hyvinvointialueen vaihteeseen.	
• Puhelinvaihde	06 415 4111

Perheiden palvelut

• neuvolapalvelut, opiskeluhoito, perheoikeudelliset palvelut, lasten ja nuorten mielenterveys ja riippuvuushoidon palvelut, lapsiperheiden sosiaalityö, lastensuojelu, perhetyö	
• Katso tarkat yhteystiedot hyvaep.fi tai ota yhteys hyvinvointialueen vaihteeseen.	
• Puhelinvaihde	06 415 4111

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen yhteiset yhteystiedot

Puhelinvaihde 06 415 4111

Päivystysapupuhelin 116 117

Yleinen hätänumero 112

Laboratorion ajanvaraus 06 415 8813

Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja kriisipäivystys 044 470 0444

Virka-ajan ulkopuolinen suun terveydenhuollon päivystys:

• Arki-iltaisin klo 15.30-21 (pe ja arkkipyhien aattoina klo 14-21) Seinäjoen Y-talon hammaslääkäripäivystys	044 425 5915
• Viikonloppuisin ja arkkipyhinä: klo 8-21	044 425 5915
• Klo 21-8 päivystysapupuhelin	116 117

Palveluiden palapeli on Luukakselle räätälöity

Luukaksen vaikeaa epilepsiaa ei saa täysin kuriin lääkkeillä. Kohtaukset ovat lyhyitä, ja yleensä riittää, kun varmistetaan, ettei hän satuta itseään.



Luukas Pihlaja, 10, istuu apuväline-tuolissaan leluun puristellen. Hänen maailmaansa on vaikea saada yhteyttä, mutta vanhempien, **Mikko** ja **Marja Pihlajan**, läheisyys selvästi rauhoittaa. Monesti köllötellään sohvalta sylikkään. Simpsonit-sarjan kirkkaat värit herättävät hänen huomionsa. Juuri eilen isä sai poikaan pitkän katsekontaktin. Se tuntui hyvältä.

Vanhemmat ennakoivat jo Luukaksen liikehinnästä, kun epilepsia-kohtaus lähestyy. Pahimmillaan niitä tuli 60 päivässä; nykyään 5–10. Niiden takia hän tarvitsee jatkuvaa valvontaa.

Laajoista testeistä huolimatta vaikeahoidetun epilepsian sekä kehitys- ja liikuntavamman juurisyytä ei tiedetä. Niiden kanssa on opittu elämään, samoin sen, että elämästä tuli erilaista kuin ajateltiin. Hyvää kuitenkin, vaikka välillä niin raskasta. Luukas on toisen nimensä mukaisesti ihan erityinen Aarre.

TOIMIVA KOKONAISUUS

Arki on nyt uomissaan, mutta matkaan mahtuu paljon epätietoisuutta, luopumisen surua, pelkoa ja huolta. Lapsen menettämisenkin on ollut lähellä. Tilanteen erikoislaatusuus on vaatinut palveluiden räätälöintiä ja yhteensovittamista ammattilaisilta. Vanhemmilta se on kysynyt voimia ja aktiivisuutta.

– Olemme kiitollisia siitä, miten moniin sydämellään työtä tekeviin ammattilaisiin olemme törmänneet, Pihlajat sanovat.

Aiemmin Luukaksella oli hoitaja kotona. Nyt hän käy hoidossa kehitysvammaisten tilapäishoidon yksikössä joka toinen viikko. Hoitaja saadaan välillä myös kotiin. Äiti toimii Luukaksen omaishoitajana ja tekee lyhennettyä työviikkoa. Arjen järjestelyissä iso merkitys on molempien työpaikkojen joustavuudella.

– Toivomme, että jatkossa kotiin saatavaa hoitoa voisi lisätä. Siihen vaikuttaa kuitenkin hoitajien saatavuus. Luukaksen hoitotilanteet vaativat osaamista ja lapsen tuntemista, joten esimerkiksi sijaishoitajaa ei noin vain tutun hoitajan tuuraajaksi välttämättä saa.

Toivoisin, että vanhempia kuunnellaan herkällä korvalla, sillä he ovat lapsensa parhaita tuntijoita.

KULLANARVOISTA TUKEA

Vauvana Luukas hymyili aurinkoisesti. Kehitys oli hidasta, mutta vakavana tätä ei aluksi pidetty. Ensimmäisenä huolestuivat vanhemmat. Kotona videoitu kohtaus laittoi ison rattaan pyörimään.

Alkuvaiheen shokissa kullannarvoinen tuki oli silloinen kuntoutusohjaaja, joka piti kokonaisuuden käsissä, ohjasi ja auttoi. Samalla ympärille rakentui moniammatillinen verkosto.

– Meillä on ollut onni, että muutama jo ihan alkuvaiheessa apuna ollut ammattilainen on yhä mukana matkassa. Heidän puoleensa voi kääntyä aina tarvittaessa, Marja Pihlaja kiittää.

Tärkein tuki on kuitenkin puolisoilta saatu tasavertainen arjen jakaminen. Toinen kantattelee, jos toinen ei jaksa, ja mahdollistaa toiselle pienet arkiset vapaahetket.

– Sen haluaisin sanoa muille, että kysykää apua matalalla kynnyksellä. Erityislapsiperheiden tukeen on tärkeää panostaa, jotta lapsi ja myös vanhemmat saavat riittävän tuen eivätkä uuvu. Alkuvaiheen tuki on erityisen tärkeää, Mikko Pihlaja sanoo.

Perheen tukipilarit

- vammaispalveluiden ammattilaiset (henkilökohtainen palvelusuunnitelma, arjen neuvonta)
- tilapäishoidon yksiköt Arvoises Kortteeri ja Tarina sekä siellä tutut ja turvalliset hoitajat
- Apuvälinekeskuksen lainaamat apuvälineet (apuväline tuoli, henkilönosturi, pyörätuoli, seisomataline, hoitosänky, suihkutuoli)
- erityisopettaja Paulaharjun koulusta
- fysioterapeutin kotikäynnit ja allasterapia viikoittain
- hoitotarvikejakelusta saadut hoitotarvikkeet
- omaishoidon vapaat
- lasten neurologinen yksikkö keskussairaalassa
- Eskoon asiantuntijapalvelut muun muassa kuntoutusasioissa

Arjen tukipilarit

- henkilökohtainen avustaja
- vammaiskuljetukset asiointikäyntejä varten
- Kela-kyydit sairaaläkäynteihin
- turvapuhelin
- vertaistuki



Hannu Salo kuvaa henkilökohtaista avustajaansa Sanna Ala-Huikkaa lottovoiton arvoiseksi. – Sanna on minun näköni, käteni ja jalkani. Ja lisäksi muistitikku ja sokeripoliisi. Kuva: Matti Hautalahti

”Avustaja on kädet, silmät ja muistitikku”

Seinäjokelainen **Hannu Salo** on monelle tuttu liikuntapaikkahoitajana ja jääkiekkomiehenä. Hän on S-Kiekon pitkäaikainen valmentaja, erotuomari ja naisjoukkueen perustaja. Vuonna 2006 hänellä diagnosoitiin diabetes. Ei se silloin pahalta kuulostanut, mutta sairaus on näyttänyt kaikki tempunsa.

– Minulla on 16 diagnoosia. Sairaala on niin tuttu, että olisin valmis sairaalopas, Salo sanoo.

Toinen jalka on amputoitu polven alapuolelta, toisesta on poistettu iso-varvas. Liikuntakyvyn menettämistäkin kovempaa on ollut luopua näöstä vaihe vaiheelta. Neuroopaattiset hermokivut koettelevat jaksamista.

– Positiivinen luonne on ollut ainut keino selvitä, vaikka yhtä sopeutumista-han tämä on.

”LOISTAVA SYSTEEMI”

Salo on tyytyväinen vammaispalveluihin, jotka on suunniteltu sosiaaliohjaajan kartoituksen perusteella. Koti on

remontoitu, varusteltu ja erikoisvalaistu vastaamaan tarpeita. Kotona asumisen mahdollistaa henkilökohtainen avustaja, **Sanna Ala-Huikka**, joka on apuna arkisin kuusi tuntia päivässä.

– Sannan kanssa hoidetaan asioinnit sairaalassa, apteekissa ja kaupassa. Ja nauretaan pirusti. Hän huoltaa kotia ja tekee ruokaa. Olen saanut parhaan mahdollisen avustajan, joka ymmärtää minua. Toimin itse työnantajana, ja sain hakea työntekijän TE-toimiston kautta. Vammaispalvelut on palkanmaksaja. Se on tosi hyvä systeemi.

VERTAISTUEN VOIMA

Salo on kouluttautunut vertaistukihenkilöksi ja on toisten amputoitujen tukena puhelimitse. Hän toimii aktiivisesti myös Pohjanmaan Näkövammaisissa ja Etelä-Pohjanmaan Diabeteskerhossa.

– Vertaistuki on sellaista, että toista auttaessa saa aina itselleenkin.

– Yksin kotona pärjäämisen kannalta oleellista on, että kaikki tavarat ovat ja pysyvät tutuissa paikoissa.

Tarkista varoitukset ennen tulentekoa

Kesällä mielessä siintävät retket luontoon ja viikonloput mökillä. Moniin kesähetkistä liittyy tulen tekeminen. Milloin ja minne tulen saa sytyttää?

Tulenteko ei ole jokamiehenoikeus, joten nuotiota ei voi tehdä minne tahansa. Avotulen tekemiseen tarvitaan maanomistajan lupa. Ilman lupaa tulen saa tehdä merkityille tulentekopaikoille, kuten retkeilyreittien nuotiopaikoille.

Vaikka maanomistajalta olisi lupa tai pysähtyisi viralliselle tulentekopaikalle, on avotulen teko kiellettyä, jos voimassa on ruohikko- tai metsäpalovaroitus.

– Avotulella tarkoitetaan esimerkiksi nuotiota tai tulenkäyttöä, josta tulen on mahdollista päästä irti joko maapohjan kautta tai kipinöinnin vuoksi, kertoo palomestari **Henri Pajander** Lapuan paloasemalta.



”Kipinät voivat leijailla kauas ja aiheuttaa palon vasta pitkänkin ajan kuluttua.

Henri Pajander

Ruohikko- tai metsäpalovaroituksen aikaan sallittua on ruuanvalmistukseen tarkoitettujen laitteiden käyttö. Tällaisia ovat esimerkiksi kaasugrillit ja retkikeittimet. Sallittua on myös tulenteko maasta eristetyillä, hormillisilla tulentekopaikoilla.

– Voimassa olevat varoitukset saa tarkistettua niiden määrittäjältä, Ilmatieteenlaitokselta tai sääennusteista. Samasta osoitteesta saa myös tarkistettua missä päin Suomea varoitukset ovat voimassa, Pajander vinkkaa.

Voimassa olleen varoituksen aikaan tehty avotuli, josta tuli on levinnyt maastoon ja aiheuttanut vaurioita on vakava rike. Kielto avotulen teosta onkin ehdoton.

– Vaikka nuotiopaikan vieressä olisi sangollinen vettä, ei avotulta saa tehdä varoitusten voimassaollessa. Kipinät saattavat leijailla kauas ja aiheuttaa palon vasta pitkänkin ajan kuluttua. Hiillok on yhtä vaarallinen.

KULOTUS VAATII RIITTÄVÄT VOIMAVARAT

Ilmatieteenlaitos antaa ruohikkopalovaroituksia keväisin, kun maasto on kuivaa eikä kasvukausi ole vielä alkanut. Samoihin aikoihin myös kulotus houkuttelee osaa kansalaisista.

– On tärkeää muistaa, että avotulenteko on kiellettyä ruohikkopalovaroituksen aikaan. Kulottaminen on silti mahdollista myös varoituksen voimassaoloaikana,

mikäli pelastusviranomainen ei ole erikseen kieltänyt avotulentekoa. Jos pelastusviranomaisen kieltö ei ole voimassa, tarvitaan kulotukseen riittävästi väkeä hallitsemaan tulta. Myös sammutusvälineitä tulee varata tarpeeksi kulotettavaan alaan nähden. Kulotuksen suorittamiseen sisältyy aina omat riskinsä, Pajander tähdentää.

Tärkeää on tietää, että kulotuksen suorittajan tulee ilmoittaa kulotuksesta ennakolta pelastuslaitokselle.

Kaikessa tulenteossa sytyttäjä on aina vastuussa tekemänsä tulen turvallisuudesta ja vastuussa aiheuttamistaan vahingoista.

Tee turvallisuusteko – lataa 112 Suomi -sovellus

112 SUOMI -mobiilisovellus on Häätakeskuslaitoksen teettämä sovellus, jonka kautta soitettu hätäpuhelu välittää soittajan sijaintitiedot automaattisesti hätäkeskukseen. Se nopeuttaa hätäpuheluun käsittelyä ja apu osataan lähettää paikalle lähimmästä yksiköstä. Ilmaisen sovelluksen voi ladata puhelimeen sovelluskaupasta. Jotta sovellus toimii tositilanteessa, on tärkeää, että sovellus avataan lataamisen jälkeen ja sen käyttöönottoasetukset tehdään huolellisesti.

Lähde: Häätakeskuslaitos

Ihon polttaminen auringossa on riski



”Melanooma on nuorilla eniten yleistyvä syöpä.

Mirja Tuomiranta

Mitäpä suomalainen pitkän, pimeän talven jälkeen kaipaa muuta kuin ihanaa auringonpaistetta? UV-säteilyn kanssa ei ole kuitenkaan leikkiminen.

– UV-säteily on suurin syy kaikkiin ihosyöpiin. Melanooma on nuorilla eniten yleistyvä syöpä, ja terveystyöntekijöiden on sen yleistymisessä suuri merkitys, sanoo Seinäjoen keskussairaalan ihotautien poliklinikan ylilääkäri **Mirja Tuomiranta**.

Kesästä kelpaa nauttia, kunhan muistaa suojautua ja estää ihon palamisen.

– Lasten suhteen on oltava vielä

tarkempi. Lapsen iho muistaa palamisen ikänsä.

Palamisherkyys riippuu ihotyypistä. Vaaleaihoiset, erityisesti punatukkaiset ja pisamaiset, ovat herkimpiä palamiselle.

Toisaalta aurinko tarjoaa parhaassa mahdollisessa muodossa D-vitamiinia, joka osaltaan suojaa sairauksilta.

– Riittävän vitamiinikuurin saa 20 minuutin annoksella käsille ja kasvoille. D-vitamiinia kannattaa ottaa purkista kesälläkin, jos suojaa ihoa tarkasti auringolta vaikkapa sairastamansa melanooman takia.



IHOSYÖVÄT YLEISTYVÄT vanhuksilla, koska iän karttuessa iho ehtii saada niin paljon UV-säteilyä. Ihosyöpiä on muita enemmän ulkotöitä tehneillä ja esimerkiksi urheilijoilla.

Näin suojat ihosi palamiselta auringossa

1 TIEDOSTA IHOTYYPPIISI JA SUOJAUDU SEN MUKAAN. Muista, että myös tietyt lääkkeet, esimerkiksi antibiootit, voivat herkistää palamiselle.

2 VÄLTÄ AURINGOSSA OLOA KLO 11-15. Silloin UV-säteily on voimakkainta. Jos UV-indeksi on yli 3, on syytä suojautua. Tarkista UV-tilanne sää-tiedotuksista, Ilmatieteenlaitoksen verkkosivuilta tai lataa UV-sovellus puhelimeesi.

3 KÄYTÄ AINA YLI 30:N SUOJAKERROINTA AURINGOSSA. Lisää aurinkovoidetta muuttaman tunnin välein ja käytä sitä reilusti. Huulille ja nenänpäähän toimii 50-kertoiminen huulivoide.

4 SUOJAA VAATTEILLA. Auringonsuojavaate on voidetta tehokkaampi ja hyvä etenkin lapsilla. Huomaa, että esimerkiksi puuvillapaita läpäisee helposti säteilyä.

5 MUISTA AURINKOLASIT. UV-säteily vaurioittaa myös silmänpohjaa ja altistaa kaihille.



Tee hyviä valintoja tänään, voi paremmin huomenna

Omaa ikääntymistä on tärkeä pysähtyä miettimään hyvissä ajoin.

11 Parasta ennakointia on elää hyvää elämää juuri nyt ja tehdä tässä hetkessä valintoja, jotka tukevat myös mielekästä ja hyvää tulevaisuutta. Iän tuomiin muutoksiin voidaan vaikuttaa elämäntavoilla, sanoo fysioterapeutti ja sosionomi **Anu Yli-Isotalo**.

Hän työskentelee Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella eteläisellä alueella ikäpalveluiden asiakasohjausyksikössä ja opiskelee ikääntymisen asiantuntijaksi. – THL:n koordinoiman FINGER-muisti-

sairauksien ehkäisytkimpuksen (2009–2030) mukaan muistisairauden riskiä voidaan pienentää terveellisillä elintavoilla peräti 30 prosenttia. Keskiössä ovat käytännönläheinen ravitsemusohjaus, sosiaalinen aktiivisuus, nousujohteinen liikuntatarjoilu, muistiharjoittelu sekä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden hallinta.

"IKÄ ANTAA NÄKÖALAA"

Yli-Isotalo kaipaava korjausta ikääntymiseen liittyviin negatiivisiin ajatuksiin ja asenteisiin.

– Ikääntymistä ei tarvitse pelätä eikä siitä pidä ahdistua. Se on ihan normaalia elämää, ja se voi olla tosi hyvää. Joitakin asioita pitää ehkä tehdä eri tavalla kuin ennen ja joistakin ehkä luopua, mutta tilalle voi tulla muuta. Kannattaa harjoitella omaa suhtautumista. Kaikissa elämänvaiheissa on haasteita ja hyviä puolia, hän sanoo.

– Itse näen kohtaamissani ikäihmisissä valtavasti voimavaroja: elämäkokemusta, viisautta sekä kykyä sopeuttaa tekemistään, suhtautua asioihin objektiivisemmin ja iloita pienistäkin asioista. Ikä auttaa suhtautumaan menetyksiinkin luontevammin, niin surullisia kuin ne ovatkin.

ONKO ARKI HALLUSSA?

Hyvissä ajoin kannattaa arvioida kodin ja ympäristön toimivuutta tulevaisuudessa. Apua muutostarpeiden arviointiin ja avustusten hakemiseen saa Vanhustyön Keskusliiton korjausneuvonnasta.

– Jossain vaiheessa muuttaminen voi olla järkevää. Jos sellaista ei ole koskaan edes miettinyt, tilanne voi olla vaikea. Pitäisi kuitenkin muistaa, että muutto voi tuoda paljon hyvää, esimerkiksi aiempaa enemmän yhteisöllisyyttä ja arjen helppoutta, sanoo Yli-Isotalo.

Mikään kodin askare tai asia ei saisi olla vain toisen puolison hallinnassa.

– Jos toinen jääkin yllättäen yksin, on tärkeä, että hän selviää arjesta ppykinpe-
susta auton tankkaukseen ja talon lämmit-
tämiseen.

– Olen minä avannut vanhuuden oven, mutta kurkkasin vaan. En ajatellut mennä sisään, sanoit yli 90-vuotias asiakkaani äskettäin. Siinä on viisautta. Antaisin jokaiselle mahdollisuuden määritellä itse omien tuntejensa mukaan kokemaansa vanhuutta, eikä sitä tarvitse sitoa vahvasti kalenteri-ikä, sanoo Anu Yli-Isotalo.



Ikäihmisten päivätoiminnassa Ilmajoella nautitaan yhdessäolosta. Kuulumisia vaihtavat Esko Rintamäki (vas), Eeli Petäjämäki, Reino Soisalo, Juho Puhtimäki ja Alli Puhtimäki. Kuva: Riia Tuomisto

Asumon ja asuinympäristön arviointia

- Miten kaukana palvelut ovat, ja miten niihin pääsee ilman omaa autoa?
- Onko lähellä tukiverkkoja?
- Millaisia piha ja sen valaistus ovat?
- Ovatko kulkuväylät tasaisia?
- Onko parkkipaikka lähellä?
- Missä kerroksessa asut? Onko kerrostalossa hissi?
- Tarvitaanko portaitiin luiskaa tai kaiteita?
- Onko ovi helppo avata?
- Miten leveitä kulkuaukot ovat?
- Onko kodissa kynnyksiä?
- Millä korkeudella työtasot ja kaapit ovat keittiössä?
- Missä kerroksessa ja millainen pesutila on?
- Tarvitseeko sauna muutoksia?
- Miten voi ratkaista kodin huoltotyöt, lumenluonnin ja ruohonleikkuun?



JOKAISEN SOTE-KESKUKSEN alueelta löytyy ikäihmisten asiakasohjausyksikkö, joka neuvoo, ohjaa ja arvioi palvelutarpeita. Voit ottaa yksikköön yhteyttä matalalla kynnyksellä, jos kaipaat neuvoa ja apua omaan tai omaisesi kotona pärjäämiseen.

Viisi vinkkiä mielekkääseen vanhuuteen

1 HUOLEHDI IHMISSUHTEISTA JA SOSIAALISESTA ELÄMÄSTÄSI.

Pidä yllä sosiaalisia verkostoja. Tee hyvää.

Sosiaalinen aktiivisuus pitää aivot ja mielen virkeänä. Merkityksellisyttä elämään voi hakea myös erilaisissa yhteisöissä toimimisesta ja vapaaehtoistyöstä. Näistä saa voimavaroja myös elämän haastavissa tilanteissa.

2 TEE TAI HARRASTA JOTAIN SINULLE MIELEKÄSTÄ.

Aivoterveiden avain on pysyä aktiivisena läpi elämän. Aivot rakastavat haasteita ja mielekästä tekemistä, oli se sitten neulomista, puutarhan hoitoa, ristikoida tai opiskelua.

3 PIDÄ HUOLTA MIELESI JA KEHOSI HYVINVOINNISTA.

Päivittäinen liikkuminen hidastaa muutoksia, piristää, auttaa muistin toiminnassa, kuntouttaa ja ennaltaehkäisee monia sairauksia. Hyötyliikunnan isoa merkitystä ei pidä unohtaa.

Lihaskunnosta huolehtimisen merkitys korostuu ikääntyessä. Se auttaa päivittäisissä askareissa ja ehkäisee kaatumisia. Lihaskuntoharjoittelu pitäisi aloittaa viimeistään 40–50-vuotiaana, mutta jopa yli 90-vuotiaana voi kasvattaa lihasmassaa.

4 HUOLEHDI RIITTÄVÄSTÄ JA MONIPUOLISESTA RAVITSEMUKSESTA.

Auto tarvitsee oikeanlaista polttoainetta. Niin myös ihminen. Proteiinin tarve kasvaa ikääntymisen myötä, ja sitä pitäisi olla joka aterialla. Riittävät kivennäiset ja vitamiinit tukevat toimintakykyä ja sairauksista paranemista. Älä unohda D-vitamiinia.

5 POHDI, MILLAISISTA ASIOISTA SINUN HYVÄ ELÄMÄSI KOOSTUU.

LYHYET

UUTISIA / VINKKEJÄ / INFOA

164

KERÄSIMME ENNAKKOKYSELYLLÄ juttu-ideoita HyväEP-lehteen. Vastauksia saimme yli odotusten, yhteensä 164. Kiitos kaikille vastaajille! Nostamme toiveaiheita esiin myös syksyn lehdessä sekä muussa viestinnässämme.

n. 14 Meur

VALTIOVARAINMINISTERIÖ OSOITATAA hyvinvointialueille, Helsingin kaupungille ja HUS-yhtymälle yhteensä 350 miljoonaa euroa valtionavustusta. Etelä-Pohjanmaan osuus tästä on 13 897 849 euroa, jota

voidaan käyttää vuosina 2023–2025 palveluiden yhtenäistämiseen, palveluverkon uudistamiseen, uusiin digitaalisiin palveluihin tai henkilöstön saatavuuteen ja riittävyyteen liittyviin hankkeisiin.

Saman katon alla

KAKSINEUVOISEN SOTE-KESKUKSEN päätoimipiste on viime vuoden syksyllä käyttöönotettu Kauhavan hyvinvointikeskus.

Uudessa rakennuksessa toimii lähiterveyspalveluita, kuten lääkärin ja hoitajan vastaanottoja, kiirevastaanotto, hammashoitola sekä sairaalaosasto. Talosta löytyy myös monipuolisia perhekeskuksen palveluja, kuten neuvolapalvelut ja perhetyö. Myös labra, röntgen, työikäisten sosiaalipalvelut, vammaispalvelut sekä ikäihmisten asiakasohjauksikkö toimivat täällä.

Lisäksi talossa työskentelee muun muassa mielenterveys- ja päihdepalvelujen sekä fysioterapian ammattilaisia.

Pääsisäänkäynnin jälkeen saavutaan aulatilaa, jossa sijaitsee palveluneuvoja **Ulla Sarkarannan** työpiste.

– Kyllähän uusi tila on aina uusi! Ja aiempaan verrattuna kaikin puolin toimivampi, Sarkaranta kiittelee.

Myös asiakkaat ovat olleet tyytyväisiä, kun palvelut löytyvät nyt saman katon alta.

– Ilmoittautumisautomaattien käyttö oli aluksi asukkaillemme uutta. Neuvonnasta autamme kyllä aina tarvittaessa.

– Asiakkaiden kanssa on puhuttu, että yhdessä tässä opetellaan, Sarkaranta summaa.

Fakta

- Hyvinvointikeskuksen kokonaispinta-ala 8 624 neliometriä.
- Tilatehokkuus ja ympäristöasiat huomioitu vahvasti suunnittelussa.
- Palvelut käynnistyivät uusissa tiloissa portaattain lokakuussa 2022.
- Lopulliset kustannukset 18,5 miljoonaa euroa.



Miksi hoitaja näpyttää puhelinta hoitotilanteessa?

Hyvä kysymys



Mobiilikirjaaminen vapauttaa aikaa hoitotyöhön ja parantaa potilasturvallisuutta.

KYSE ON MOBIILIKIRJAAMISESTA. Sillä tarkoitetaan kotihoidon asiakkaan tai sairaalassa olevan potilaan luona tapahtuvaa päivittäistä tietojen dokumentointia puhelimen avulla.

Mobiilikirjaamisen avulla tieto on reaaliaikaisesti kaikkien hoitoon osallistuvien käytössä. Potilasturvallisuus parantuu, koska tiedonkulku ei katkea.

Aikaisemmin hoitaja kirjasi asiakkaan tai potilaan luona tapahtuneet toimenpiteet paperille ja siirsi ne myöhemmin tietokoneelle potilastietojärjestelmään. Kaksoiskirjaus kasvatti virheellisten kirjausten määrää ja vei runsaasti työaikaa potilastyöltä.

– Mobiilikirjaaminen takaa hoitotyön turvallisuuden ja laadun. Se turvaa myös hoitajan tekemää työtä ja on väline työn laadun ja vaikuttavuuden kehittämiseksi. Kirjaamiseen on tehty hyvinvointialueella yhteiset ohjeet, kertoo Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen kotihoidon palveluyksiköjohtaja **Riikka Saarinen**.

Mitä hoitajat mobiilikirjaavat?

– Asioita, joilla on merkitystä asiakkaan tai potilaan hoidon ja palvelujen tuottamisen, seurannan ja toteuttamisen kannalta. Näitä ovat esimerkiksi päivittäiseen vointiin ja toimintakykyyn liittyvät asiat, hoito, kuntoutus- ja palvelusuunnitelmat, verenpaine- ja verensokeriarvot sekä mahdolliset insuliiniseurannat. Lääkkeisiin liittyvät asiat kirjataan aina. Säännöllisen kotihoidon piirissä olevasta asiakkaasta tehdään kerran viikossa, esimerkiksi suihkupäivänä laajempi toimintakykyä ja vointia kuvaava kirjaus, mainitsee Saarinen.

eLasku ja suoramaksu helpottavat laskujen maksamista

HYVINVOINTIALUEEN MYÖTÄ sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden eLasku- ja suoramaksusopimusten laskuttaja on vaihtunut. Vanhojen organisaatioiden, kuten kuntayhtymien, sote-asiakkaiden eLasku- ja suoramaksusopimukset ovat päättyneet vuoden 2023 alussa. Huomaathan tehdä uuden laskutusopimuksen omassa pankissasi.

Jos haluat saada Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakasmaksuista edelleen eLaskun tai suoralaskun, voit tehdä uuden sopimuksen oman pankkisi verkkopankissa tai konttorissa. Sopimuksen voi tehdä puolestasi myös asianosainen henkilö, kuten lähiomainen tai

edunvalvoja, jolla on oikeus hoitaa puolestasi pankkiasioitasi.

eLasku-sopimuksen tekeminen omassa verkkopankissa onnistuu näin: valitse laskuttajaksi Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue. Sopimus tehdään omaa henkilötunnusta käyttäen. Sen voi tehdä ennakkoon, vaikka et olisi saanut vielä yhtään laskua.

Jos käytössäsi ei ole verkkopankkia, voit tehdä suoramaksusopimuksen oman pankkisi konttorissa.

eLasku ja suoramaksu helpottavat laskujen maksamista. Samalla voit varmistua siitä, että laskut tulevat aina turvallisesti ja varmasti perille.

eLasku

Kätevä vaihtoehto paperilaskulle. Saat laskun suoraan verkkopankkiisi ja vältät maksutietojen näppäilyltä.

Suoramaksu

Helpoin ja turvallisin tapa laskujen maksuun, jos käytössäsi ei ole verkkopankkitunnusta. Laskuttaja lähettää ilmoituksen laskusta, jonka pankki veloittaa tililtä eräpäivänä.

Kohtaamisia suurella sydämellä

– **JOS VOIN TEHDÄ** jotakin auttaakseni toisia ihmisiä tai saada hymyn jonkun kasvoille, saan siitä tavattoman paljon itsekkin. Tässä työssä kohdataan kaikenikäiset arvokkaasti, ikään sopivalla tavalla. Näin tiivistää OLKA®-toiminnan vapaaehtoinen **Jorma Uimonen**.

OLKA®-toiminnan vapaaehtoiset, vertaistukijat ja ammatillaiset toimivat Seinäjoen keskussairaalan potilaiden ja läheisten tukena maksutta. He antavat saattamisapua sairaalakäynnin aikana ja opastavat oikeaan paikkaan, keskustelevat kiirettömästi ja antavat tietoa potilasyhdistysten tarjoamasta tuesta.

VERTAISTUKEA VOI SAADA MYÖS KOKEMUSASIAINTUNTIJALTA

Kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta jostakin psyykkisestä tai fyysisestä sairaudesta, vammasta tai muusta vaikeasta elämäntilanteesta. Lisäksi hän on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen.

– Hakeudu in kokemusasiantuntijakoulutukseen kuulutuani, kuinka ison vaikutuksen kokemusasiantuntijoiden pitämä luento oli tehnyt läheiseeni. On yleisesti tiedossa, että sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista on pulaa. Koen, että kokemusasiantuntijana voin auttaa vaikeassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä antamalla käytännön läheisiä, toimivia ja samastuttavia ratkaisumalleja. On tärkeää, että kokemusasiantuntijan ja vertaistuetun välille syntyy luottamus ja turvallisuudentunne, **Elina Hyvönen** kertoo.



OLKA®-vapaaehtoinen Jorma Uimonen Alavudelta ja kokemusasiantuntija Elina Hyvönen Seinäjoelta.

Kokemusasiantuntijoiden avulla kuullaan todellisia tarinoita sairauden tai elämäntilanteen aiheuttamista oireista ja tunteista, hoidosta sekä kuntoutumista edistäneistä asioista.

Uusi palvelu perheiden avuksi

– **KUN PERHEELLE** tulee eteen tarve löytää tietoa ja apua, on neuvoja aiemmin joutunut etsimään useasta paikasta. Uudesta Omaperhe-verkkopalvelusta löytyy luotettavaa tietoa ja apua moniin perheiden asioihin, kertoo sähköisen perhekeskuksen aluekoordinaattori Marjo Köykkä Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa -hankkeesta.

Omaperhe on kansallinen verkkopalvelu, josta löytyy kattavasti tietoa, neuvoja ja

vinkkejä mm. raskauteen ja synnytykseen, vauvuuteen, lapsuuteen ja nuoruuteen sekä vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyen. Omaperhe edistää perheiden hyvinvointia ja tekee palvelut helpommin löydettäviksi. Eteläpohjalaiset perheet löytävät Omaperheestä alueella olevat palvelut.

– Omaperhe-verkkopalvelusta asukkaat löytävät tietoa alueemme sosiaali- ja terveyspalveluista, lisäksi sieltä tulee löytymään järjestöjen, seurakuntien sekä Kelan palveluita. Neuvolat tai muut palvelupisteet eivät katoa, vaan Omaperhe tulee lisäavuksi perheille. Palvelut täydentävät toisiaan.

Palvelun käyttäjä voi luottaa siihen, että sisältö on ajantasaista ja ammattilaisten tuottamaa.

[omaperhe.fi](https://www.omaperhe.fi)



Anna palautetta ja osallistu arvontaan

VASTAAMALLA AUTAT meitä kehittämään Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen viestintää. Voit vastata lyhyeen kyselyyn joko netissä osoitteessa hyvaep.fi/tiedotuslehti, oheisen QR-koodin kautta tai palauttamalla alla olevan lomakkeen. Postimaksu on maksettu puolestasi. Jätä yhteystietosi, mikäli haluat osallistua arvontaan. Vastanneiden kesken arvomme pienet tuotepalkinnot (5 kpl).

[hyvaep.fi/tiedotuslehti](https://www.hyvaep.fi/tiedotuslehti)



Skannaa koodi ja osallistu kyselyyn!

Nuoret toivovat parempia mielenterveys- ja päihdepalveluita

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE järjesti 13.–24. helmikuuta nuorille Digiraadin. Raadissa keskusteltiin Etelä-Pohjanmaan mielenterveys- ja päihdepalveluita koskevista nuorten kokemuksista.

Digiraadin tavoitteena oli kartoittaa nuorten mielipiteitä mielenterveys- ja päihdepalveluiden saatavuudesta ja niihin hakeutumisesta sekä digipalveluiden mahdollisuuksista. Etelä-Pohjanmaan nuoret haluavat parempia mielenterveys- ja päihdepalveluita.

Digiraati suunnattiin 13–18-vuotiaille eteläpohjalaisille nuorille.

Keskusteluun osallistui 9 nuorta.

Digiraadista tehtyä loppulausumaa hyödynnetään Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämisessä.

Digiraadin toteuttamiseen osallistuivat yhteistyössä Kohti nuorten hyvinvointialueita -hanke, Tulevaisuuden sote-keskus -hanke, Hyvinvoiva Etelä-Pohjanmaa -hanke sekä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen Kehityspalvelut.

[digiraati.fi](https://www.digiraati.fi)

Huolehditään nuoristamme

NUORTEN VAPAA-AJANVIETOSSA on mukana myös valitettavia lieveilmiöitä, kuten päihteiden käyttöä. Vanhempien on syytä olla hereillä, kun nuori viettää iltaa ulkona. On tärkeää pitää puhelimessa äänet päällä ja olla valmiudessa hakemaan lapsi tarvittaessa kotiin. Sosiaali- ja

kriisipäivystys on valmiudessa 24/7. Kun sosiaali- ja kriisipäivystys yrittää tavoittaa, puhelu tulee tuntemattomasta numerosta. Sosiaali- ja kriisipäivystys on mukana kesän tapahtumissa ja huolehtii omalta osaltaan nuorten turvallisuudesta.

kriisipäivystys on valmiudessa 24/7. Kun sosiaali- ja kriisipäivystys yrittää tavoittaa, puhelu tulee tuntemattomasta numerosta.

Sosiaali- ja kriisipäivystys on mukana kesän tapahtumissa ja huolehtii omalta osaltaan nuorten turvallisuudesta.

Nuorisovaltuusto vaikuttaa Etelä-Pohjanmaalla

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN nuorisovaltuusto edustaa nimensä mukaisesti nuoria hyvinvointialueen päätöksenteossa. Nuorisovaltuustoon kuuluu 32 varsinaista ja 16 varajäsentä eri puolilta maakuntaa.

Nuorisovaltuuston puheenjohtajana toimii isokyröläinen **Juuso Försti**.

–Nuorisovaltuusto on mukana sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa alle 25-vuotiaille suunnatussa maksuttoman ehkäisyn kokeilussa, joka jatkuu vuoden 2024 puolelle. Olimme tukemassa Etelä-Pohjanmaan nuorille tarkoitettua Digiraadin järjestelyjä helmikuussa 2023. Olemme myös antaneet lausuntoja nuorten mielenterveyden tukemisesta ja koulu-psykologien saatavuuden tärkeydestä, Juuso Försti toteaa.

Varapuheenjohtaja **Eetu Setälä** Ähtäristä on luotsannut kevään aikana nuorisovaltuuston logokilpailua.

– Käymme kilpailuehdotukset läpi kesäkuun kokouksessa, Eetu Setälä kertoo.

Palaute kevään 2023 HyväEP-tiedotuslehdestä

1. Mitä mieltä olet lehdestä?

2. Mitkä lehden artikkelit ja tiedot koet hyödyllisiksi?

3. Mitä tietoja toivot saavasi Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueesta?

4. Mistä toivot saavasi tietoa hyvinvointialueen palveluista?

verkkosivusto [hyvaep.fi](https://www.hyvaep.fi) tiedotuslehti esitteet sosiaalinen media
 tiedotustilaisuudet televisio, radiot, lehdet muu, mikä? _____

Jätä yhteystietosi, mikäli haluat osallistua arvontaan.

Nimi _____

Puhelinnumero _____

Osoite _____

Tietoja käytetään vain tähän arvontaan ja ne hävitetään sen jälkeen.

Vastaanottaja maksaa postimaksun

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Info HYVAEP
Tunnus 5006733
00003 VASTAUSLÄHETYS



Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Työtämme ohjaavat arvot

- Asiakaslähtöisyys
- Avoimuus ja rehellisyys
- Vaikuttavuus ja talous
- Uudistumiskyky

Tavoitteemme

- Asukkaiden terveys, turvallisuus ja hyvinvointi
- Kehitysmyönteinen organisaatio
- Johtamisosaaminen ja kustannusvaikuttavuus

Palvellen parasta – vierelläsi, kun tarvitset

Lupaamme toimia
kaikkien eteläpohjalaisten
terveyden ja hyvinvoinnin hyväksi,
mutkattomasti kohdaten.

Painopisteemme

- Palvelujen turvaaminen
- Ennakointi
- Henkilöstön hyvinvointi
- Johtaminen
- Digitalisaatio
- Edunvalvonta

Palvelujen tuottaminen

- Omat palvelut
- Ostopalvelut
- Palvelusetelit

