

HyväEP

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen tiedotuslehti 2/2023

Talouden
reunaehdot

Muistisaira
palveluketju
tarjoaa tietoa
ja tukea

Etähoiva
turvaa
arkea

**Monipuolista
tukea nuorille
Etelä-Pohjanmaalla**

OTA
TALTEEN
keskiaukeaman
yhteystiedot

Mukana
myös
ristikko!

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

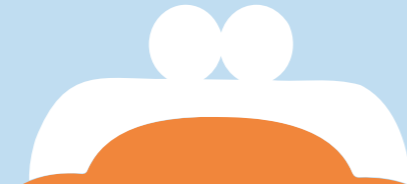
ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE järjestää sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut maakunnassa.

hyvaep.fi



SISÄLTÖ

4-7



Miten vähemmällä rahalla saa enemmän?



Muista kotivara!

Kodissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa.

HyväEP **JULKAISIJA** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
PÄÄTOIMITTAJA Anna Lindholm, viestintäjohtaja
TUOTANTO Ilkka, Luovat palvelut
ULKOASU Mirja Pajula
KANNEN KUVA Jenna Koivisto
PAINO Grano Oy
JULKAISUAJANKOHTA Vko 48/2023

- 4 Talous ja tulevaisuus
- 6 Uudet digipalvelut nopeuttavat asiointia
- 8 Nuorten mielenterveys on yhteinen asia
- 10 Hoitoon takuun mukaisesti
- 11 72 tunnin kotivara
- 12 Yhteystiedot
- 14 Koko Suomi liikkeelle!
- 15 Gallup
- 16 Etähoiva turvaa arkea
- 17 Lääkerobotti auttaa arjessa
- 18 Muistisairaalan palvelut
- 20 Lyhyet
- 23 Ristikko
- 24 Yhteystiedot

20



Suoraan sanoen

TÄMÄNHETKISEN TALOUSENNUSTEEN mukaan oma Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueemme tekee kuluvana vuonna noin 40 miljoonan euron alijäämän. Talousarvion tekeminen tulevalle vuodelle ei ole koskaan ollut haasteellisempaa kuin nyt.

LAKEUKSILLA ON AINA ARVOSTETTU SUORAA PUHETTA, joten todettakoon seuraava reilusti. Jos emme itse pääse palvelujen uudistamisen tielle, toimimalla aluevaltuustossa hyväksytyt uudistus-, tuottavuus- ja vaikuttavuusohjelman viitoittamaa tietä, tekee joku muu uudistukset ja muutokset puolestamme. Hyvinvointialueiden on saatava taloutensa tasapainoon vuonna 2026. Tässä ohjelmassamme mainitut keinot eivät tule riittämään, vaan uusiakin tarvitaan. Toivottavaa on, että hyvinvointialueiden tehtäviä karsitaan tulevaisuudessa lainsäädännön keinoin. Lisärahoituksen anominen valtiolta johtaa suoraan arviointimenettelyyn ja mahdollisesti jopa hyvinvointialueiden yhdistäisiin.

MEILLÄ ETELÄ-POHJANMAALLA on aina löytynyt tahtoa yrittää. Eteläpohjalaiset ovat halunneet päättää itse omista asioistaan, enkä usko sen miksiäkään muuttuneen.

Meidän jokaisen on välttämätöntä sopeutua muutoksiin myös hyvinvointialueen tuottamien palvelujen osalta. Hallinnon uudistus on osin edelleen kesken, mutta nyt on myös palvelujen uudistamisen vuoro.

On hyväksyttävä, että omasta kunnasta ei välttämättä tulevaisuudessa saada täysin samoja palveluja kuin nyt. On päästävää yli kuntapohjaisesta ajattelusta ja nouseva maakuntatasolle. On rohkaistuttava tarttumaan digiin ja totuteltava liikkuviin palveluihin.

DIGIPALVELUA LÄHEMÄS ei lähipalvelu enää voi tulla. Ensi keväänä lanseeraamme uuden, helppokäyttöisen OmaEp digipalvelun, joka tulee sujuvoittamaan verkossa tapahtuvaa asiointia merkittävästi.

Digipalvelut eivät sovi kaikille – tiedämme sen. Mutta mitä useampi siirtyy digipalvelujen käyttäjäksi, sitä enemmän vapautuu henkilöstön aikaa myös niin sanottuihin kivijalkapalveluihin niitä tarvitseville.

MUUTOKSET TULEVAT näkymään kuntalaisten arjessa, se on väistämätöntä. Vaikka palvelutuotantotavat ja toimipisteverkkokin tulevat muuttumaan, kaikista eteläpohjalaisista tullaan pitämään huolta jatkossakin.

Tero Järvinen
hyvinvointialuejohtaja

”Kaikista eteläpohjalaisista tullaan pitämään huolta jatkossakin.”



Vähemmällä enemmän ja monipuolisemmin

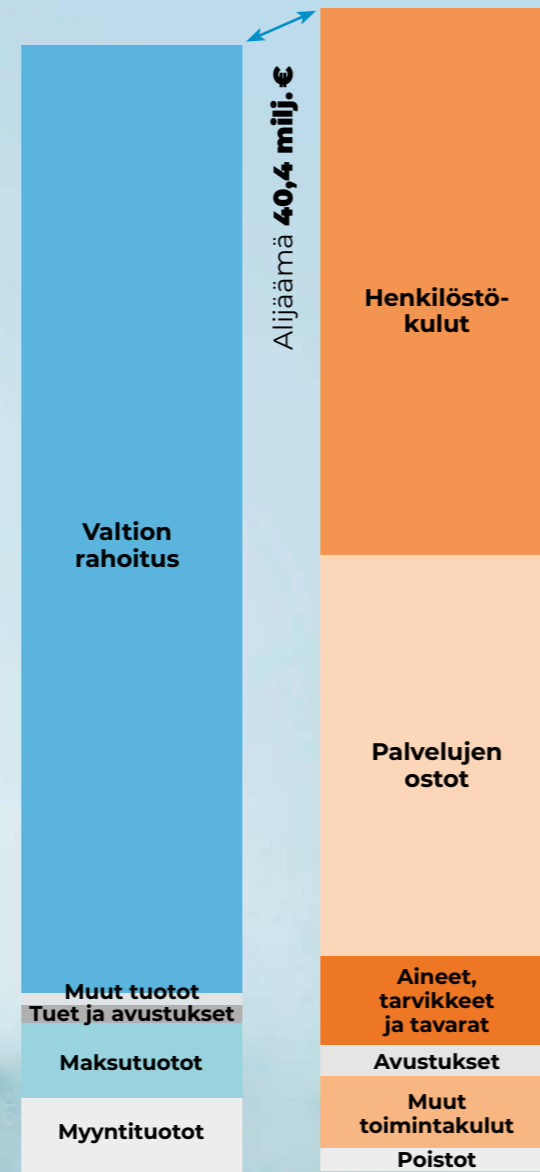
Miten vähemmällä rahalla saa enemmän? Sitä ratkotaan hyvinvointialueilla kuumeisesti, sillä valtio kiristää rahoitustaan. Samaan aikaan kustannukset nousevat, väestö ikääntyy ja palveluiden tarve kasvaa.

Eteläpohjalaiset eivät jää ilman palveluita. Niiden tuottamista on kuitenkin tärkeää kehittää ja tarkoituksenmukaistaa. Uudet, digitaaliset palvelumuodot merkitsevät monien palveluiden saatavuuden paranemista ja tasapuolistumista etenkin haja-asutusalueilla. Esimerkiksi etävastaanotolle pääsee kotisohvalta.

Talouden ennuste 2023

syyskuun toteuman perusteella

TUOTOT **1044,2 milj. €** KULUT **1084,6 milj. €**



Lähes 90% hyvinvointialueen tuloista tulee valtion rahoituksena.



ENNEN NYT

- ENNEN:**
 - Kun sote-palveluiden järjestämisvastuu oli kunnilla, yli puolet rahoituksesta tuli veroista; loput valtionosuudesta ja asiakasmaksuista. Asiakasmaksujen osuus oli muutamia prosentteja.
 - Kustannusten kasvaessa kunnilla oli mahdollisuus veroprosenttien nostoon. Yhteistoiminta-alue tai kuntayhtymä lähetti lisälaskun jäsenkuntiin.
- NYT:**
 - Hyvinvointialueiden rahoitus tulee lähes kokonaan valtiolta kiinteänä summana. Asiakasmaksujen suuruuden määrittää laki.
 - Hyvinvointialueella ei ole verotusoikeutta. Kustannusten kasvaessa se voi vaikuttaa mm. palveluidensa tuottamisen tapaan ja palveluverkkoon.

Tunnetko termit?

Alijäämä:
Laki velvoittaa, että hyvinvointialueen miinusmerkkinen eli alijäämäinen tulos on saatava tasapainoon taloussuunnitelmakaudella.

Investointisuunnitelma:
Hyvinvointialue voi tehdä investointeja vain ministeriöiden hyväksymän suunnitelman mukaisesti. Investointisuunnitelman on oltava linjassa alueen lainanottovaltuuden kanssa.

Lainanottovaltuus:
Valtioneuvosto päättää vuosittain hyvinvointialueiden oikeudesta nostaa pitkäaikaista lainaa. Pitkäaikaista lainaa voi käyttää vain investointien rahoittamiseen.

Mikä muuttuu?

UUDISTAVUUS-, TUOTTAVUUS- JA VAIKUTTAVUUSOHJELMAN (UTV)
2024–2026 tavoitteena on varmistaa palveluiden ja henkilöstön saatavuus, riittävyys ja pysyvyys koko alueella. Raskaita palveluita vähennetään hallitusti ja kevyempiä lisätään.

Digitaalisia ja jalkautuvia palveluita vahvistetaan.

Uudistuksilla vastataan erityisesti ikäihmisten, lasten ja perheiden sekä mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kasvavaan palvelutarpeeseen. Varhaista tukea painotetaan.

Toimenpiteillä tavoitellaan 56 miljoonan euron säästöä. Valtio tukee Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen toiminnan vakiinnuttamista ja kehittämistä 14 miljoonan euron valtionavustuksella. Avustus on käytettävä vuoden 2025 loppuun mennessä.

Talouden tasapainottaminen tulee olemaan hyvinvointialueen arkea vielä vuosia.

Tiesitkö? Hyvinvointialue lähettää päivässä keskimäärin 2500 laskua ja saa joka päivä 400–900 laskua, eniten kuun vaihteessa.

56 milj. €
Säästötavoite vuosina 2024–2026.

14 milj. €
valtionavustus toiminnan vakiinnuttamiseen ja kehittämiseen

4 619 €
Valtion rahoitus/asukas. Väestön kehityksellä on iso merkitys tulevaisuuden rahoitukseen.

Valtion rahoituksen määrään vaikuttavat muun muassa väkiluku, sote- ja pelastuspalveluiden nettokustannukset sekä palveluiden tarve ja alueelliset olosuhteet; pelastustoimen osalta lisäksi alueelliset riskitekijät.

Asiointi nopeutuu ja helpottuu

Etä- ja digipalveluiden ja jalkautuvien palveluiden lisääntyminen tuo monet palvelut entistä helpommin ja nopeammin saataville.

OmaEP digipalvelu

OmaEP digipalvelu on ajasta ja paikasta riippumaton palvelukanava, josta tulee asiakkaiden ensisijainen väylä hyvinvointialueella asioimiseen. Digipalvelusta löytyy muun muassa hoidon tarpeen arviointia, ajanvaraus, chat-keskustelu ammattilaisten – kuten lääkärin, sairaanhoitajan, fysioterapeutin tai sosiaalialan ammattilaisen – kanssa sekä laajat sosiaali- sekä perhekeskuspalvelut.

Digipalvelu mahdollistaa myös etävastaanoton. Monet lääkäri- ja hoitajakäynnit soveltuvat hoidettavaksi chatin tai videopuhelun kautta. Tämä mahdollistaa entistä nopeamman ja vaivattomamman pääsyn vastaanotolle. Asiointiin voi hoitaa myös tuetusti lähipalvelupisteessä.

Digipalvelussa on myös mahdollisuus täyttää erilaisia kyselyjä sähköisesti.

OmaEP-sovellus

Keväällä 2024 tulee digiasiointia varten käyttöön sovellus, jonka voi ladata älypuhelimien.

Sovelluksen kautta pääsee esimerkiksi hoitamaan ajanvarauksia ja asioimaan etävastaanotolla. Digiasioinnin voi hoitaa myös tietokoneella, jossa on internetyhteys.

Jalkautuvat palvelut

Kotiin annettaviin palveluihin panostetaan. Kotisairaala tuo asiakkaan kotiin sairaalatasoista hoitoa vaihtoehtona osastohoidolle ja mahdollistaa toipumisen tutussa ympäristössä. Jo nyt kotisairaalla on vuodessa asiakkaita 3 600 ja käyntejä 25 000. Tavoitteena on lisätä kotisairaaloimintaa.

Myös kotikuntoutusta lisätään ja kotiutumisen tukeen panostetaan.

Jalkautuvat palvelut tuotetaan asukkaiden tarpeiden mukaisesti ajanvarauksella sovituissa toimipisteissä. Näitä ovat esimerkiksi sairaanhoitajan ja sosiaalityöntekijän vastaanotot.

Yhteisöllinen asuminen

Yhteisöllisestä asumisesta tulee uusi asumisen muoto raskaan ympärivuorokautisen palveluasumisen ja kotona asumisen välillä. Se on vuokra-asuminen, jossa ympärillä on muiden seuraava. Kukin asukas hankkii tarvitsemansa tukipalvelut kotiin.

Yhteisöllisen asumisen yksiköiksi voidaan muuttaa hallitusti joitain nykyisiä asumispalveluyksiköitä. Myös uusien yksiköiden rakentaminen on mahdollista.



Pitääkö kaikki nyt hoitaa digitaalisesti? Mitenkäs ikäihmiset siitä selviävät?

Se otetaan huomioon, että kaikki eivät pysty käyttämään digipalvelua. Vaihtoehtona on fyysinen asiointi tai tuettu digiasointi ammattilaisen avulla. Digipalvelusta tehdään kuitenkin hyvin helppokäyttöinen ja sen käyttöön opastetaan. Jos pystyy käyttämään pankkipalvelua, pystyy käyttämään tätäkin.

Hyvinvointialueen henkilöstö lukuina (10/2023)

Kokonaismäärä
10 509

Vakituisia
80 %

Määräaikaisia
20 %

Ammattinimikkeitä
424



Suurimmat henkilöstöryhmät

- sairaanhoitajat ja muut ammattikorkeakoulutasoisen terveydenhuollon tutkinnon suorittaneet **2 976**
- lähihoitajat ja muut ammatillisen sote-alan perustutkinnon suorittaneet **2 825**
- huolto- ja tukipalveluhenkilöstö **998**
- sosiaalityön henkilöstö **982**
- pelastusalan henkilöstö **915**

538

Vuosien 2024–2026 aikana 538 hyvinvointialueen työntekijää saavuttaa vanhuuseläkeiän.

Hyvinvointialueen rakennukset lukuina

518
rakennusta

470 000
neliötä

73 %
vuokrattujen tilojen osuus kaikista neliöistä

57,5 milj. €
vuokratulujä



Kiinteistöt

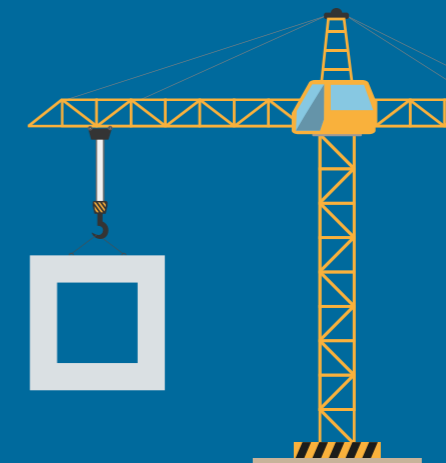
Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen rakennuskanta on iso. Neliöitä on jokaista asukasta kohden 2,4 m², kun hyvinvointialueiden keskiarvoinen neliömäärä on 1,9 per asukas.

Toimipaikoista omia ovat Sairaalanmäen kampus ja Eskoon tuki- ja osaamiskeskus. Muut tilat ovat vuokralla kunnilta, yksityisiltä, yhdistyksiltä ja omilta kiinteistöyhtiöiltä.

Tavoite karsia neliöitä **20 %**

Investoinnit

- Hyvinvointialue on päivittämässä vuosien 2023–2026 ja 2024–2027 investointisuunnitelmia. Valmistelussa on suunnitelma vuosille 2025–2028.
- Päivityksessä tullaan linjaamaan Seinäjoen perhekeskus Aallokon ja Alavuden sote-keskuksen ratkaisut. Ensi vuonna tehdään päätökset myös Sairaalakampuksen kehittämisestä.



Keittiöpalvelut

Keittiöiden palveluverkkoon suunnitellaan muutosta, joka turvaa ammattitaitoisen henkilöstön riittävyyden. Ruoanvalmistus keskittyy yhdeksään valmistuskeittiöön (nyt 19). Palvelukeittiöitä olisi 11 (nyt 6) ja jakelukeittiöitä neljä (nyt 5).

Luvuissa ovat mukana myös keittiöt, jotka siirtyvät hyvinvointialueen ja neljän kunnan yhteisesti hallinnoimaan yhtiöön.



Nuorten mielenterveys on yhteinen asia

”Opiskeluhoito on kuin työterveys nuorille. Meidän tehtävämme on katsoa, että nuori on kunnossa, kun hän lähtee meiltä työelämään ja maailmalle.”

Yhteyttä saa ottaa vaikka keskellä yötä.

– Yleensä murheet kasvavat suuriksi siinä kohtaa, kun menään nukkumaan. Sanommekin aina nuorille, että ikinä ei tarvitse odottaa, että kello tulee aamukahdeksan. Viestiä saa laittaa vaikka keskellä yötä. Me sitten aamulla töihin tullessa jatkamme siitä, Lapuan Sedun terveydenhoitaja **Anna-Kaisa Laurila** sanoo.

Kaikkein tärkeintä on, että nuori tulee kuulluksi ja kohdatuksi. Nuoren tilanteen voivat ottaa puheeksi vanhempien lisäksi myös muut lähellä olevat aikuiset.

– On tärkeää, että nuoren huolesta otetaan heti koppia ja sitä viedään oikeasti eteenpäin, Lapuan Sedun kuraattori **Tiina Kenttä** painottaa.

Monesti nuoren haasteet on tunnistettu jo aiemmin, mutta nuori ei ole välttämättä ollut vielä valmis vastaanottamaan apua.

– Asian pitää vähän kuin kypsyä. 16-vuotiaina ollaan jo valmiimpia ottamaan apua vastaan. Me täällä opiskeluholossa olemme kukin omalla roolillamme heidän kanssakulkijoinaan koko opiskelujen ajan, Laurila pohtii.

Laurila pyrkii kokoamaan jokaisen opiskelijan polun lapsuudesta tähän päivään saakka.

– Jokainen nuori kutsutaan meillä terveydenhoitajan ja lääkärin tarkastukseen. Niillä kerroilla nuoren asiat yritetään katsoa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tehdä jatkohoitosuunnitelmat, Laurila kertoo.

Terveydenhoitajana Laurila kartoittaa oppimisen haasteita ja ohjaa tarvittaessa tutkimuksiin. Jokaiselle täytetään myös mielialakyselyt. Jos nuori kokee, että opiskelu kuormittaa liikaa, taustalta saattaa löytyä esimerkiksi oppimis-, keskittymis- tai lukivaiveuksia.

– Lähtökohtana on saada juurisyyhyn apu, ei pelkästään oireeseen, Laurila sanoo.

POISSAOLOT NÄKYVÄ OIRE

Kuraattori on koululla toimiva sosiaalialan asiantuntija. Kuraattorin puoleen voi kääntyä, on sitten huolta perhe-, kaveri- tai seurustelusuhteista, toimeentulosta tai opinnoista.

– Olen opiskelijoiden tukena ja turvana koko opiskelun ajan, on sitten kyse motivaatiopulasta tai siitä että elämässä on

”Me olemme täällä töissä nuoria varten. Meille nuoret ja nuorten asiat ovat kaiken keskiössä.”

Tiina Kenttä

Hyvinvointialueen ammattilaiset Anna-Kaisa Laurila, Tiina Kenttä ja Jutta Rasivirta pitävät mielellään työhuoneidensa ovia auki, myös käytävällä saa tulla nyppäämään hihasta milloin vain.

menossa haastava aika ja tarvitsee opiskeluun apua tai tukea, Kenttä kertoo.

Jos nuori ei jaksakaan tulla kouluun, opettaja, erityisopettaja, opinto-ohjaajat tai huoltajat ottavat usein yhteyttä kuraattoriin.

– Jos poissaoloja kertyy, aletaan selvittää, mistä ne johtuvat. Siihen ohjaa ihan lakikin, sillä oppivelvollisuus on voimassa 18-vuotiaaksi saakka. Ja aika paljon nuoret ottavat onneksi myös itse yhteyttä, Kenttä iloitsee.

Kuraattoria pyydetään usein avuksi myös kiusaamistilanteissa.

– Ei pidä ajatella, että kuraattorille joutuu, vaan meidän kuraattorillemme pääsee. On ihanaa, että meillä on turvallinen aikuinen, jonka luo kääntyä, Laurila sanoo.

ALKUKARTOITUKSET AVAIN APUUN

Apua saa myös Lapuan Sedun, lukion ja STEP-koulutuksen yhteiseltä psykiatriselta sairaanhoitajalta **Jutta Rasivirtalta**. Yhteyttä saa ottaa matalalla kynnyksellä.

– Ei ole mitään, minkä takia ei voisi tulla. Ihan arkisissa asioissa, jos vaikka ahdistaa, jännittää sosiaaliset tilanteet tai esiintyminen tai mieli on maassa. Monesti mieltä painava asia tuntuu hirveän isolta, mutta kun sen saa vaan pihalle jotenkin, niin sekin jo helpottaa, Rasivirta kertoo.

Rasivirta tekee opiskelijoille tarpeen mukaan myös erilaisia alkukartoituksia.

– ADHD-kartoituksiin tullaan usein terveydenhoitajan kautta. Välillä nuori on

itsekin miettinyt, että voisiko olla, kun keskittyminen on niin vaikeaa.

Psykiatrisen sairaanhoitajan työnkuvaan kuuluu lievien ja keskivaikeiden mielialahäiriöiden ja päihdehaasteiden hoito sisältäen lääkityseurannan ja muun tuen. Lisäapua saadaan kolmen viikon välein vieraillevan nuorisopsykiatrisen erikoislääkärin **Seppo Palomäen** kuntakonsultaatioista.



Psykiatrisen sairaanhoitaja tapaa keskimäärin 20 nuorta viikossa.

Lasten ja nuorten varhainen tuki

Lapset ja nuoret perheineen voivat saada varhaista tukea, arviointia ja hoitoa lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyteen ja riippuvuuksiin liittyviin haasteisiin.

Yhteyttä voi ottaa omaan neuvolaan, oppilas- tai opiskeluhoitoon, kasvatus- ja perheneuvolaan tai lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuushoidon palveluihin.

Vaikeissa mielenterveyshäiriöissä hoito tapahtuu erikoissairaanhoidossa.

Mielenterveystalo.fi – aina tukena

Sivustolta löytyy runsaasti nuorille ja heidän vanhemmilleen suunnattua materiaalia, muun muassa videoita, ohjattuja harjoituksia, testejä ja omahoito-ohjelmia.

Apua saa esimerkiksi:

- Ahdistukseen ja masennukseen
- Viiltelyyn
- Kriiseihin
- Univaikeuksiin
- Syömisongelmiin
- Itsetunto- ja identiteetti-ongelmiin
- Uupumukseen



Seinäjoen sote-keskuksen vastaanotoilla puheluihin vastaavat muun muassa sairaanhoitajat Hanna Tuhkanen, Paūla Peltokorpi, Hanna Raivio ja Tiina Rajala.

Hoitoon takuun mukaisesti

Kiireettömän hoidon hoitotakuu kiristyi syyskuun alussa.

Kun asiakas ottaa virka-aikana yhteyttä sote-keskuksen kiireettömään ajanvaraukseen, hoitajan on tehtävä saman päivän aikana yksilöllinen arvio hoidon tarpeesta ja kiireellisyydestä. Virka-aikana tulleet puhelut puretaan saman päivän aikana, joten takaisinsoitto voi tulla asiakkaalle vielä sulkemisajan jälkeen. Asiakkaalle on annettava 14 vuorokauden sisällä aika sen ammattilaisen vastaanotolle, jonka hoitaja katsoo tilanteessa oikeaksi. Joskus asia ratkeaa neuvonnalla jo puhelimesta.

Myös hammashoidossa arvio on tehtävä saman päivän aikana. Hoitoon on päästäv neljässä kuukaudessa.

Nämä vaatimukset tulivat voimaan syyskuun alussa. Aiemmin hoidontarpeen arvio oli tehtävä kolmessa päivässä; hoitoon oli

päästäv kolmessa kuukaudessa ja hammashoitoon puolessa vuodessa.

HAMMASHOIDOSSA VIELÄ KIRITTÄVÄÄ

Hoitotakuun kiristyminen on ollut iso muutos koko maassa.

– Meillä kiristyneisiin vaatimuksiin on pystytty vastamaan pääsääntöisesti hyvin, kertovat terveys- ja sairaanhoitopalveluiden toimialuejohtaja **Tiina Perä** ja toimialueylihoitaja **Carita Liljamo**.

Yleisterveydenhoidossa kiireettömään hoitoon pääsee hoitotakuun mukaisesti varsin hyvin.

Tällä hetkellä odotusaika on lyhin Seinäjoen-Isonkyrön alueella. Pisimpään joutuu odottamaan Järvi-Pohjanmaalla, Lapualla ja Kauhavalla, mutta niilläkin hoitotakuu on

Kiireettömän hoidon hoitotakuu

- Koskee ei-kiireellistä uutta vaivaa tai sairastumista tai pitkäaikais-sairaudesta pahenemista.
- Ei koske hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisia hoitoja, hoidon seuranta tai terveystarkastuksia.

ylittynyt vain yksittäisissä tapauksissa muutamilla päivillä, enimmillään viikolla.

Yksiköiden välisiä eroja aiheuttaa erilainen lääkäritilanne. Yksittäisetkin poissaolot vaikuttavat etenkin pienissä yksiköissä.

– Hammashoidossa hoitotakuuseen on päästy Seinäjoen aluetta lukuun ottamatta. Siellä oltiin syyskuussa viidessä kuukaudessa. Tilannetta on syksyn aikana korjattu henkilöstöjärjestelyin, kertoo Perä.

AVAINASEMASSA OSAAVAT HOITAJAT

Hoitotakuu-uudistus on teettänyt paljon järjestelyjä, kun ohjeita ja toimintamalleja on yhtenäistetty. Merkittävässä roolissa on hoidon tarpeen arviointi, joka tehdään useimmiten puhelimesta. Hoitajalla on aina mahdollisuus konsultoida lääkäreitä.

– Arviointi vaatii paljon osaamista. Vastaanottoillamme työskentelee onneksi “kovi luita”, kokeneita ammattilaisia. Kiitos kuuluu myös lääkäreillemme, sanoo Carita Liljamo.

Entä, jos aikaa ei saa lain vaatimassa ajassa?

– Toimintamalleja hiotaan niitä tilanteita varten. Tarvittaessa voidaan ottaa käyttöön palveluseteli. Asiakkaan ohjaaminen toiseen sote-keskukseen on tulevaisuudessa myös mahdollista, kunhan toimintamallien yhdistäminen saadaan vietyä loppuun, kertoo Tiina Perä.

Tiesitkö?

Kiireelliseen ja kiireettömään hoitoon pääsy edellyttää aina ammattilaisen tekemää hoidon tarpeen arviointia. Sen avulla varmistetaan ohjautuminen oikeaan hoitopaikkaan oikea-aikaisesti.

Turvallisuus alkaa kotoa

Kun kotitaloudet ovat varustautuneet hyvin, on pelastusviranomaisilla häiriötilanteissa aikaa saada käyntiin omat, laajemmat toimensa.

Nykynen turvallisuustilanne on saanut kansalaiset varautumaan entistä paremmin mahdollisiin häiriötilanteisiin. Näin uskoo pelastusjohtaja ja pelastustoimen toimialuejohtaja **Harri Setälä**.

Eniten haasteita varautumisessa Setälä arvelee olevan lämmityksessä mahdollisen sähkökatkoksen tullessa talvipakkasten aikana.

– Tulisijojen pitäisi olla turvallisia ja nuohottuja. Polttopuita olisi hyvä olla varastossa, kuten generaattorikin.

Mitä kylmemmät kelit, sitä enemmän Setälä tietää lämmitykseen käytettävän esimerkiksi lämmittimiä, jotka eivät ole lämmitettävään tilaan nähden tarkoituksenmukaisia. Lisäksi käyttöön saatetaan ottaa pitkään käyttämättöminä olleita tai tarkistamattomia tulisijoja.

– Ne ovat ihan oma riskinsä.

VIRANOMAISTEN YHTEISTYÖTÄ

Kun kotitaloudet ovat varautuneet kolmen vuorokauden poikkeusoloihin hyvin, on viranomaisilla enemmän aikaa saada kokonaiskuva tilanteesta ja käynnistää toimenpiteet.

– Me pyrimme aina auttamaan ensimmäisinä niitä, jotka eniten apua tarvitsevat,

72 tunnin kotivara

- puhtaata ja kannelliset vesiastiat
- helposti valmistettavaa ruokaa
- lemmikkien ruokaa

Mitä muuta on hyvä olla?

- paristoilla toimivat radio ja taskulamppu
- varavirtalähde esim. puhelimen lataamista varten
- retkikeitin ja tulitikut
- käteistä rahaa
- välttämättömät lääkkeet
- joditabletteja
- hygienia- ja ensiaputarvikkeet
- käsisammutin/sammutuspeite



Kodissa tulisi varautua pärjäämään itsenäisesti ainakin kolme vuorokautta häiriötilanteen sattuessa.

Harri Setälä



Setälä vakuuttaa.

Kotona asuu yhä enemmän palveluja tarvitsevia ja yhä enemmän huonokuntoisia ihmisiä, joten viranomaisten tulee selvittää avuntarpeet yhdessä.

– Poikkeusoloissa me turvaamme tietysti myös yhteiskunnan elintärkeitä toimintoja, Setälä lisää.

SUOJAT RIITTÄVÄT

Jos tilanne niin vaatii, voi pelastuslaitos, poliisi tai puolustusvoimat antaa yleisen vaaratiedotteen. Vaaratiedote luetaan kaikilla radiokanavilla ja näytetään televisiossa ruudun yläreunassa sekä teksti-tv:n sivulla 112.

– Lisäksi taajamissa on mitoitussperusteiset väestöhälyttimet, Setälä sanoo.

Väestönsuojaamisen keinoja ovat evakuoinnit ja väestönsuojat. Lainsäädännön perusteella suurimpien rakennusten yhteyteen on rakennettu väestönsuojia.

– Virallisen selvityksen mukaan suoja on hyvin koko valtakunnassa.

Setälä lisää, että pelastuslaitos pyrkii valvonnalla, ohjauksella ja neuvonnalla edesauttamaan sitä, että onnettomuuksiin ei jouduttaisi.

– Meidän palvelumme ovat paljon muutakin kuin paloautolla ajamista.



Yhteystiedot

Tarkemmat yhteystiedot, puhelinajat sekä sähköisen asiointin mahdollisuudet löydät verkkosivuiltamme hyvaep.fi

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 asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 12-14	044 790 2446
---------------------------	--------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 640 2436
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------

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 ja 06 230 7771

Kuntoutuspalvelut

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

Ikäihmisten asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 12-14	06 230 7550
---------------------------	-------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 352 3841
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------



Katso takasivulta hyvinvointialueen yhteiset yhteystiedot.

Kaksineuvoisen sote-keskus

Lähterveyspalvelut

• Vastaanotto	06 230 7654
• Kiirevastaanotto	06 230 7654
• Hammashoitolat	06 230 7660
• Hoitotarvikejakelu	040 630 1661
• Osasto	040 186 9041, 040 185 4300

Kuntoutuspalvelut

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

Ikäihmisten asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 12-14	040 183 4974
---------------------------	--------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 352 3841
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------

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 akuuttiosasto	044 790 2528
• Jalasjärven kuntoutusosasto	044 550 1871

Kuntoutuspalvelut

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

Ikäihmisten asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 12-14	044 790 2446
---------------------------	--------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 640 2436
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------

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 asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-12	040 542 1631
------------------	--------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 352 3841
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------

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 asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-12	050 438 4601
------------------	--------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 352 3841
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------

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

Hoitotarvikejakelu

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

Osastot

• Y1 Kuntoutusosasto	044 418 1022
• Y2 Akuuttiosasto	044 425 5524
• M3 Psykiatriosasto	050 378 5445, 050 378 1358
• 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 asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 12-14	06 416 6606
---------------------------	-------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	050 344 8443
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	050 343 8321
-------------------------------------	--------------

Suupohjan sote-keskus

Lähterveyspalvelut

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

Kuntoutuspalvelut

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

Ikäihmisten asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-14	040 657 0040
------------------	--------------

Työikäisten asiakasohjaus

• ma-to klo 9-11	040 636 7999
------------------	--------------

Perheiden asiakasohjaus

• ma-pe klo 9-11 ja 13-15	040 640 2436
---------------------------	--------------

Vammaispalveluiden asiakasohjaus

• ma-ti klo 9-11 ja ke-to klo 12-14	040 636 7233
-------------------------------------	--------------

Liikunta edistää lasten ja nuorten terveyttä

Liikkuminen

- Parantaa terveyttä ja vointia.
- On tärkeää aivojen hermoverkkojen kehittymiselle.
- Kehittää tuki- ja liikuntaelimistöä.
- Lisää lihassmassaa ja -voimaa sekä koordinaatiota.
- Parantaa liikkuvuutta.
- Auttaa oppimaan vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä.

Suosituks

- Liikkumisen avainsanoja ovat monipuolisuus, säännöllisyys sekä jatkuvuus.
- Lapsuus on tärkeää aikaa liikuntatottumusten muotoutumiselle.
- Aikuinen on tärkeä roolimalli liikkumaan oppimisessa.
- Alle kahdeksanvuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä.
- Liikkumistaitojen kehittymiselle edullisin aika on ensimmäiset 10 vuotta.
- Kouluikäisten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä.
- Sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa tulisi kertyä kolme kertaa viikossa.



Kaikki liikkeelle, kehottaa hallitus

Suomalaisten on syytä liikkua enemmän. Ensimmäistä kertaa myös hallitusohjelmassa puututaan liikkumattomuuden haittoihin ohjelmatasolla.

Suomi liikkuu liian vähän. Liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset kuormittavat yhä enemmän jo ennestään osittain ylikuormittunutta terveydenhuoltoamme.

– Suomalaisen liikkumisen väheneminen on ongelma, jota pitää alkaa muuttaa useamman toimijan taholta, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen terveysliikunnan asiantuntija **Juha Vuorijärvi** arvioi.

KOHDERYHMÄT VAUVASTA VAARIIN

Etelä-Pohjanmaan asukkaat ovat koko Suomen tilastoissa kärkisijoilla ylipainossa ja lihavuudessa kaikissa ikäryhmissä.

Yhtä selitystä asialle ei ole.
– Meillä oli toiseksi vähiten terveysliikuntasuosituksen täyttäviä aikuisia, Vuorijärvi laskee.

Pitkät etäisyydet saavat aikaan sen, että jo lapsia aletaan kusaamaan

autoilla eri harrastuksiin. Liikkumista lisääviä keinoja kannattaa pohtia arkisissa tilanteissa, koska jokainen askel kannattaa.

– Ravitsemustottumuksissa kasvisten käytön osalta ja voipohjaisten levitteiden osalta olemme siellä huonoimmassa päässä, Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen kehittämissuunnittelija ja laillistettu ravitsemusterapeutti **Riikka Suorajärvi-Bron** murehtii.

NÄKYMÄTÖN ELINTAPAMUUTOS

Yleisimmin ihmiset tekevät suuremman elintapamuutoksen jonkun elämän tapahtuman tai murroskohdan vuoksi.

– Muutoksen aloittaminen on varmasti hankalaa. Ongelmana on myös se, ettei vaihtoehtoista elämän kehityskulkua näe. Jos ei tee muutosta, yksilö ei näe eikä koe, miten hän voisi, jos tekisi muutoksen. Jos hän tekee muutoksen, hän ei tiedä, mihin entinen

elämäntapa olisi johtanut, Vuorijärvi kuvaa muutoksen vaikeutta.

Oikeastaan suuremman ihmisjoukon parantuneet elintavat näkyvät vain tilastoista. Sieltähän näkyvät myös liikkumattomuuden aiheuttamat ongelmat.

HIENOVARAINEN AIHE

Suurin osa ihmisistä tarvitsee elintapamuutoksen tekemiseen apua ja tukea.

– Se on erittäin arka aihe. Usein on niin, että kun yksilö tekee päätöksen, hänen pitäisi saada ammattilaisen apua pikaisesti, eikä kahden kuukauden päästä, Suorajärvi-Bron kertoo.

Muutoksen tekeminen ei helposti motivoi ihmisiä, jos omista elintavoista ei ole suurempia ongelmia.

– Myös siksi sen aloittaminen on hankalaa.

Vuorijärvi arvostaa esimerkiksi varhais- ja kouluikäisten lasten monipuolisia liikkumismahdollisuuksia ja aktiivisuuden edistämistä päiväkodeissa ja kouluissa.

– Liikkumiseen kyllä tarjotaan monipuolisesti mahdollisuuksia. Siitä ei lasten ja nuorten liikkuminen jää kiinni.

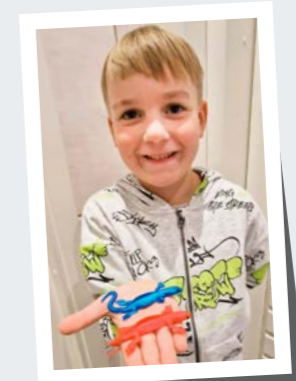
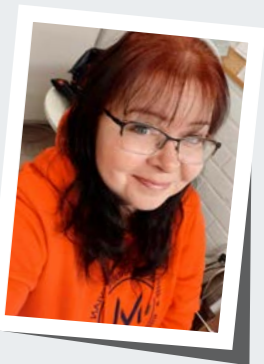
Juha Vuorijärvi ja Riikka Suorajärvi-Bron haluavat saada kaikki ihmiset huolehtimaan riittävästä liikunnasta ja monipuolisesta ravinnosta.

Milloin oli palvelu paikallaan?

Kysyimme, milloin jokin palvelumme on toiminut erityisen hyvin.

ELINA SUOSALO

Jännitykseni ennen isoa leikkausta otettiin hienosti huomioon. Sen jälkeenkin kaikkiin kysymyksiini vastattiin, eikä mikään jäänyt mietityttämään. Henkilökunnalla on kiirettä, mutta sain hyvän ja tärkeän tuen niin leikkauksaamuna kuin osastollakin.



VÄINÖ YLI-SIKKILÄ

Olen käynyt tänä syksynä kaksi kertaa keskussairaalan silmäkeskuksessa. Käynnit jännittivät, mutta sujuivat hyvin. Hoitajat ja lääkäri kertoivat minulle etukäteen, mitä tapahtuu. Se oli tosi hyvä. Lopuksi sain hienot liskot.

ENSIO PARKKINEN

Ampiaiset hyökkäsivät raivaushommissa, ja sain toistakymmentä pistoa. Onneksi olin lähellä kotia. Hätäkeskus neuvoi lähtemään Alajärvelle kiirevastaanotolle. Kyllä oli kamala olo. Vastaanotolla kaikki oli valmiina ja sain nopeasti apua. Hoito oli hyvää kuten aina. Muutamassa tunnissa olo tokeni.



Yksi ampiainen löytyi kuulosuojaimien sisältä. Onneksi ei mennyt korvaan.”

Etähoivan asiakas jo vuosia

Seinäjokelainen Rikhard Mattsson on tyytyväinen etähoivan ja kuvapuhelinpalvelun asiakas. Palvelu on toiminut ongelmitta.

Rikhard Mattssonilla, 84, on kuvapuhelinlaite eli tabletti keittiön pöydällä. Puhelu soitetaan hänelle joka ilta. Niin on sovittu. Aamupäivällä kotihoito on jo käynyt kertaalleen kotona.

- Kyllä kaikki apu on hyödyksi, Mattsson toteaa.

ASIAKKAAN OMAA AIKAA

Etä- ja tukipalvelukeskuksen vastaava geronomi **Arja Huhtala** sanoo kuvapuhelinpalvelun alkaneen Seinäjoella vuonna 2017, pilottina jo vuotta aikaisemmin.

- Kyllä omaa ajatusmaailmaa piti tuolloin hieman muokata. Käyntejä voidaan tehdä näinkin, Huhtala muistelee.

Sittemmin on huomattu, että intensiivinen kohtaaminen voidaan tehdä kasvotusten myös kuvapuhelinpalvelun avulla.

- Tämä on hyvin henkilökohtaista aikaa asiakkaan kanssa, Huhtala toteaa.

Myös asiakkailta palvelu vaatii aluksi totuttelua. Uutta asiaa ei ole pidetty alkuun lähikäynnin veroisena.

- Palvelun alettua on huomattu sen tarjoamat edut, ja asiakas on todennut, että myös tässä ollaan kasvotusten ja että tämä voi olla jopa

Arja Huhtala ja Anne Rajala kertovat saaneensa hyvää palautta kuvapuhelinpalvelusta.

parempaa kuin lähikäynnit, Huhtala iloitsee. Henkilökuntakin on tullut, ja tulee, asiakaille tutuksi. Aamuvuorossa puheluita hoitaa iltavuoron tapaan kaksi tuttua etähoitajaa.

- Meillä on kuvapuhelinpalvelussa tällä hetkellä 51 asiakasta ja laitetta.

TARVITTAESSA LÄHDETÄÄN PAIKAN PÄÄLLE

Etä- ja tukipalvelun vs. pääliikkö **Anne Rajala** sanoo, että yksikössä tarjotaan kuvapuheluiden lisäksi erilaisia etä- ja tukipalveluita, kuten ateria- ja turvapuhelinpalvelua.

Hän tiivistää kuvapuhelun avulla hoituvan kaikki ne asiat, mitkä asiakas voidaan ohjata tekemään itse.

- Jos tilanne ei vaikuta normaalilta tai asiakasta ei tavoiteta kuvapuhelinpalvelun kautta, on mahdollista lähettää kotihoiton hoitaja tai turva-auttaja tarkistamaan tilanne, Rajala lisää.

Jos ongelmia on ollut, he ovat olleet yhteyksissä. Laitteen sijoittelua tai sim-kortti on toisinaan jouduttu vaihtamaan.

LAITE TUO TURVAA

Puhelija Mattsson sanoo hänelle tulevan ihan riittävästi.

- Haluavat tietää, olenko ottanut lääkkeitä ja mikä on vointi. Kysyvät, tarvitsenko mitään, Mattsson täsmentää.

Vaikka mies sanoo aina olleensa lähinnä yksinäinen susi, hän pyrkii osallistumaan kaikkiin kuvapuhelinpalvelun ryhmätoimintoihin.

- Muuten päivä saattaa mennä niin, ettei näe yhtään ihmistä.

Seuraava yhteydenotto kuvapuhelinpalvelusta on tulossa jo parin tunnin kuluttua. Silloin vuorossa on tuolijumppa.

- Ei tässä tarvitse pelätä mitään. Laite tuo turvallisuutta. Kaikki hoituu hienosti ja meistä pidetään hyvää huolta, Mattsson kehuu.

 **Katso video**

”Kaikki hoituu hienosti ja meistä pidetään hyvää huolta.

Rikhard Mattsson

Etähoivapalvelu

Kenelle:

Etä- ja Pohjanmaan hyvinvointialue tuottaa etähoivapalvelua kotona asuville kotihoidon piirissä oleville asiakkaille koko alueella.

Tarkoitus:

Ennaltaehkäistä voimavarojen heikkenemistä sekä tukea kotona asumista ja kuntoutumista.

Käytäntö:

Asiakas saa tabletin lainaksi ja se asennetaan valmiiksi. Hoitaja opastaa laitteen käytössä. Palvelusta peritään kotihoidon mukainen maksu.



Lääkerobotti ilmoittaa, kun on aika ottaa lääkkeitä. Napin painalluksella asiakas voi väliajoilla varmistaa koska edellinen lääke on otettu ja koska on vuorossa seuraava. Emmi Rajala vakuuttaa laitteen olevan helpokäyttöinen.

Lääkerobotti auttaa arjessa

ILMAJOEN KOTIHOIDON asiakkailla on tällä hetkellä käytössä seitsemän lääkerobottia.

- Käyttäjämäärä vaihtelee, ja tarvittaessa saamme lisää laitteita muualta hyvinvointialueelta. Me pystymme tarjoamaan laitteita niin paljon kuin tarvetta ilmenee, kotihoiton pääliikkön viransijainen **Emmi Rajala** kertoo.

Lääkerobotti tervehtii asiakasta puheella. Se ilmoittaa onko vuorossa aamu-, päivä- tai iltalääkkeet.

- Me kotihoitossa ohjelmoimme laitteen aikataulut ja aikarajan, minkä puitteissa se tarjoaa asiakkaille lääkkeitä, Rajala sanoo.

Mikäli asiakas ei ota lääkkeitä ajallaan, laite tekee ilmoituksen kotihoitoon.

- Siinä tapauksessa soittamme asiakkaalle, ja jos puheluun ei vastata, lähemme paikan päälle.

Robotti ilmoittaa kotihoitoon muutkin mahdolliset poikkeamat. Sähkökatkoksen aikana laitteen akku kestää noin 24 tuntia.

Ilmajoella on käytössä kaksi erimallista lääkerobottia. Toinen tarjoaa lääkkeitä annospussissa, toinen lääkekupista.

- Jos asiakkaalla on vapinaa tai ei ole muuten sorminäppäryyttä, on kuppi helpompi käyttää, Rajala uskoo.





Palvelujen ketju auttaa muistisairasta

Pitääkö olla huolissaan? Mihin ottaa yhteyttä? Mitä tutkimuksissa tapahtuu?

Jos jokin muistiin liittyvä asia askarruttaa, vastaus tai tarvittava yhteystieto löytyy Muistisairaahan palveluketjusta. Se on hyvinvointialueen verkkosivuille koottu laaja tietopaketti, jota on helppo käyttää.

– Sivuilta löytyy tietoa ja käytännön ohjeita muistisairauden eri vaiheisiin. Erityisryhmille, kuten kehitysvammaisille, on omat kattavat osionsa. Siitäkin kerrotaan, mitä voi tehdä oman sairastumisriskinsä pienentämiseksi, sanoo kehittämisuunnittelija **Virve Rinne**.

Hän on vetänyt projektia yhdessä lähterveyspalvelujen palvelualuejohtaja, ylilääkäri **Pauliina Pippolan** kanssa. Muistisairaahan palveluketju on herättänyt kiinnostusta hyvinvointialueen ulkopuolellakin, sillä tietopankki on valtakunnallisesti ainutlaatuisen laaja.

► palveluketjut.hyvaep.fi

Elina Pienimäki, sairaanhoitaja, Järvi-Pohjanmaan hoitajavastaanotto

2 Muistioireen tunnistus

"HOITAJAVASTAANOTTO ON usein ensimmäinen paikka, jossa asiakas kertoo epäilevänsä, onko muisti ihan kunnossa. Asia saattaa tulla puheeksi muun asioinnin yhteydessä.

Epäilystä onkin hyvä rohkeasti kertoa. Mitä varhaisemmassa vaiheessa muistisairaus todetaan ja siihen saa lääkityksen, sen parempi. Mahdollisia merkkejä ovat esimerkiksi tavallisten asioiden unohtelu ja toistelu.

Meiltä voidaan ottaa suoraan yhteys muistihoitajaan, sopia käynti hänen vastaanotolleen ja määrätä jo pohjalle laboratoriotekokeet."

Hoitajavastaanotolla voi kertoa muistiin liittyvistä huolista. Hoitajakin voi ottaa asian puheeksi.



Henna Rantasaari, Seinäjoen kaupungin hyvinvointipäällikkö

1 Aivoterveystä huolehtiminen

"LIIKUNNAN JA KULTTUURIN harrastaminen on aivoterveysten huoltamista. Meillä Seinäjoella tuotetaan ikääntyneille kohdennettuja kulttuuripalveluita sekä kotona että palvelukodeissa asuville. Kirjasto tarjoaa ikääntyneille lainauspalvelua kotiin, lainaa helppokäyttöisiä HUBLET-tabletteja ja opastaa digilaitteiden käytössä, kuten myös kansalaisopisto ja Toimintojentalo.

Ikääntyneille on Seinäjoella omia liikuntaryhmiä ja maksuttomia vertaisryhmiä kuntosalilla. Esteetön ulkoilureitti palvelee muun muassa Kyrkösjärvellä."

Kunnat ja järjestöt tarjoavat erilaisia harrastuksia. Useissa alueemme kirjastoissa on esimerkiksi kotilainauspalvelu.

Etelä-Pohjanmaan Muistiluotsi

- Etelä-Pohjanmaan muistiyhdistyksen ylläpitämä asiantuntija- ja tukikeskus muistisairaille ja heidän läheisilleen
- tarjoaa maksutonta neuvontaa, vertaistukea, virkistystä ja koulutusta.

► muistiyhdistys.fi

Tuire Kalijärvi, muistihoitaja, Kauhava – Evijärvi



3 Alkututkimus

"MUISTIHOITAJAN ALKUKARTOITUKSEEN kuuluu haastattelu, verikokeita, pieni ja tarvittaessa laajempi muistitesti sekä kysely läheiselle. Ensin selvitetään, löytyykö taustalta jokin muistia heikentävä muu tekijä, esimerkiksi sairaus. Aina ei suinkaan ole kyse muistisairaudesta.

Tulosten mukaan sovitaan jatkotutkimuksia tai seuranta-aika.

Käyntiä on turha pelätä. On myös väärä luulo, että muistihoitaja ottaisi ajokortin pois. Mitä varhaisemmassa vaiheessa sairaus todetaan, sen pidempään saa varmasti kortin pitää."

Muistihoitajaan voi ottaa yhteyttä asiakas itse tai huolestunut läheinen nimen paljastamatta.

Minna Kujala, geriatrician ylilääkäri, geriatrician poliklinikka, Seinäjoen keskussairaala



4 Diagnoosi

"DIAGNOOSIN PERUSTEENA ovat muistitutkimukset, pään kuvantamistutkimus, esitiedot sekä geriatricin kokonaisvaltainen arviointi erilaisine mittareineen. Käynnille toivotaan mukaan saattajaa, jota haastatellaan asiakkaan luvalla.

Selvässä tapauksessa diagnoosi tehdään ensikäynnillä. Joskus tarvitaan lisätutkimuksena esimerkiksi neuropsykologista tutkimusta tai Alzheimerin taudin merkkiainetutkimusta aivo-selkäydinnestenyhteestä.

Diagnoosin jälkeen suunnitellaan hoito, lääkitys, kontrollit ja tarvittava muu apu. Muistilääkkeistä suurin hyöty saadaan, kun lääkitys aloitetaan aikaisessa vaiheessa."

Muistisairausdiagnoosin tekee yli 70-vuotiaille geriatrici, sitä nuoremmille neurologi.

Tiesitkö?

Etelä-Pohjanmaalla on noin **7000** muistisairasta. Heistä muutama sata on työikäisiä. On hyvä muistaa, että sairauden oireet ja eteneminen vaihtelevat aina yksilöllisesti.

Jouni Parkkonen, yleislääketieteen erikoislääkäri, Kurikan sote-keskus



5 Lääketieteellinen seuranta

"MUISTISAIRAAAN KONTROLLIT siirtyvät alun jälkeen sote-keskuksen yleislääkärille. Vuosikontrollissa arvioidaan vointia aina kokonaisvaltaisesti. Jonkun läheisen olisi tärkeää huolehtia säännöllisistä kontrollikäynneistä ja olla mukana tuomassa informaatiota.

Joskus muistin muutokset saattavat tulla nopeasti. Jos tilanne huonontuu kontrollien välissä, onkin tärkeä olla yhteydessä omaan sote-keskukseen, jotta voidaan arvioida kokonaistilannetta ja lääkitystä."

Muistisairautta on tärkeä seurata yleislääkärin vuosikontrollissa ja käynneillä muistihoitajalla.



"Muistisairautta on paljon. Turhasta häpeästä pitäisi päästä eroon.

Virve Rinne

Katja Varismäki, asiakasohjaaja, Kurikka – Ilmajoki



6 Asiakasohjaus

"IKÄIHMISTEN ASIAKASOHJAUKSEEN voi ottaa yhteyttä, jos arjen sujuminen huolettaa. Ensimmäisiä tukimuotoja ovat usein ateriapalvelu ja kotihoidon etähoivakäynnit, jolloin hoitaja voi tehdä muistutuksia ja tarkistuksia tabletin avulla.

Turvaa tuovia apuvälineitä ovat myös turvapuhelin, lääkerobotti ja ovihälytys. Keskusteluun voi nousta myös omaishoitajuus. Omaishoidon kulmakivet ovat omaishoidon tuki ja vapaapäivien vuoroahoito.

Kuntouttavan päivätoiminnan kautta tapaa muita ikäihmisiä. Monelle se on viikon kohokohta."

Palveluiden suunnittelu lähtee aina ammattilaisen tekemästä palvelutarpeen arvioinnista.

LYHYET

UUTISIA / VINKKEJÄ / INFOA

Tee hyvää, neulo sukka!

PUTOILEEKO PUIKOILTASI sukkaa yli oman tarpeen? Nyt voit tehdä sekä mieltä että jalkoja lämmittävän lahjoituksen!

Hyvinvointialue ottaa vastaan kaikenkokoisia uusia villasukkia. Jaamme sukat asiakkaillemme aina vauvasta vaariin. Sukat voivat olla yksivärisiä, raidallisia tai kuviollisia. Halutessasi voit neuloa myös niin kutsuttuja taivasmatkasukkia.

Sukkaa voit jättää sote-keskuksiimme tai sairaalanmäen info-pisteisiin aina helmikuun loppuun saakka. Voit myös lähettää sukat postitse: Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue / Viestintä, Hanneksenrinne 7, 60220 Seinäjoki.

VOIT JAKAA somessa kuvan lahjoitussukista aihetunnisteilla #hyvaep ja #HyväSukka



Oletko sukka-designer?

Osallistu brändisukka-haasteeseemme. Ohjeet löydät: hyvaep.fi/hyvasukka

TEKSTI Hannele Norja KUVA Matti Hautalahti

Fysioterapeutit Minna Ojala ja Antti Hokkanen palvelevat asiakkaita Konsti-chatbotin kanssa kaikissa fysioterapiaan ja kuntoutukseen liittyvissä asioissa.

Nopeasti ja helposti apua digifysioterapeutilta

DIGIFYSIOTERAPIA käsittää palvelevan chatin sekä ajanvarauksellisen etävastaanoton.

Digipalvelun aloittaa chatbot Konsti eli keskustelurobotti. Jos se ei osaa auttaa, asiakas ohjautuu juttelemaan chattiin alan ammattilaisen kanssa, fysioterapeutti **Minna Ojala** selventää.

Ojala ja fysioterapeutti **Antti Hokkanen** korostavat palvelun olevan matalan kynnyksen anonyymia palvelua.

Chatbotilta tai digifysioterapeutilta voi kysyä kaikkia fysioterapiaan ja kuntoutukseen liittyviä asioita – aina apuvälineisiin liittyviin kysymyksiin

asti, Hokkanen sanoo.

Syyskuun alussa avatusta palvelusta on jo saatu ensimmäiset kokemukset.

Yhteydenottoja on tullut esimerkiksi selkä- ja niskakivusta, jännevammoista ja jalkapohjien vaivoista. Tarvittaessa voidaan avata myös videoyhteys, Hokkanen jatkaa.

Fysioterapeuteilla on lisäksi mahdollisuus ohjata asiakasta eteenpäin, tapaamiseen kasvokkain.

Yhteys digifysioterapeuttiin saattaa olla monelle hoitoon pääsyn ensimmäinen taso.

Digifysioterapeutti

- Löytyy osoitteesta hyvaep.fi.
- Jos chatbot, keskustelurobotti, ei osaa neuvoa, se yhdistää asiakkaan fysioterapeutille.
- Digifysioterapeutti on tavoitettavissa chatissa ma-to klo 8–11.30.
- Etävastaanotolle asiakas voi itse varata ajan netin kautta [hyvaep.terveytesi.fi](https://hyvaep.fi/terveytesi.fi).
- Asiakas voi tehdä oirearvion **omaolo.fi**-palvelussa tai aloittaa siellä hyvinvointivalmennuksen.

Onnistumisia mielenterveyspalveluissa

AIKUISTEN MIELENTERVEYS- ja päihdepalvelut ovat hyvinvointialueella järjestäytyneet osaksi laajempaa uutta kokonaisuutta: mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelualueita.

Alueelliset MIEPÄ-yksiköt vastaavat psykiatrisista poliklinikoista, mielenterveys- ja riippuvuushoidon vastaanotto toiminnasta, psykiatrisesta kotisairaanhoidosta ja tukipistetoiminnasta.

Palvelualueyhtiöitä **Mikko Ketolan** mukaan tavoitteena on perus- ja erityistason palveluiden aiempaa parempi yhteistyö ja palveluprosessien uudistaminen. Ensimmäiset kokemukset ovat hyviä ja uudistuksiakin on jo otettu käyttöön.

– Olemme kehittäneet matalan kynnyksen palveluita, kuten terapiatalkku-toimintamallia ja terapianavigaattoria sekä yhteinäistäneet hoitopolkua, esimerkiksi ADHD:n tutkimuspolkua.

– Huumeriippuvaisten liikkuva terveysneuvontapiste aloitti toimintansa lokakuun lopussa. Palvelu on otettu hienosti vastaan. Pitkäaikaissairaille mielenterveyspotilaille olemme parhaillaan luomassa koko maakunnan kattavaa tukipisteverkostoa.

Tule tukihenkilöksi tai tukiperheeksi

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUE järjestää tukiperhe- ja tukihenkilökoulutusta uusien toimijoiden mukaan saamiseksi.

Tukihenkilöt toimivat aikuisina kavereina lapsille ja nuorille. Tukihenkilöt ovat yli 18-vuotiaita, tavallisia, luotettavia ja turvallisia aikuisia, jotka haluavat olla lapsen tai nuoren tukena.

Tukiperhe tarjoaa lapselle huolenpitoa sekä merkityksellistä ja vakaata arkea.

Tiedustelut: Henna Fränti, tukisuhdetoiminnan koordinaattori, p. 040 774 8461, henna.franti@hyvaep.fi.

Seuraava tukiperhekoulutus järjestetään Seinäjoella 6.3–6.4.2024. Tukihenkilökoulutuksia toteutetaan nonstopina koko ajan.



Eläkkeellä keikkailemaan?

Hei eläkkeellä oleva hoitaja, oletko ajatellut, että voisit tulla tekemään keikkatyötä hyvinvointialueelle?

Meillä on mahdollisuus tehdä keikkaa hyvin monenlaisen hoito- ja hoivatyön parissa eri puolilla hyvinvointialuetta.

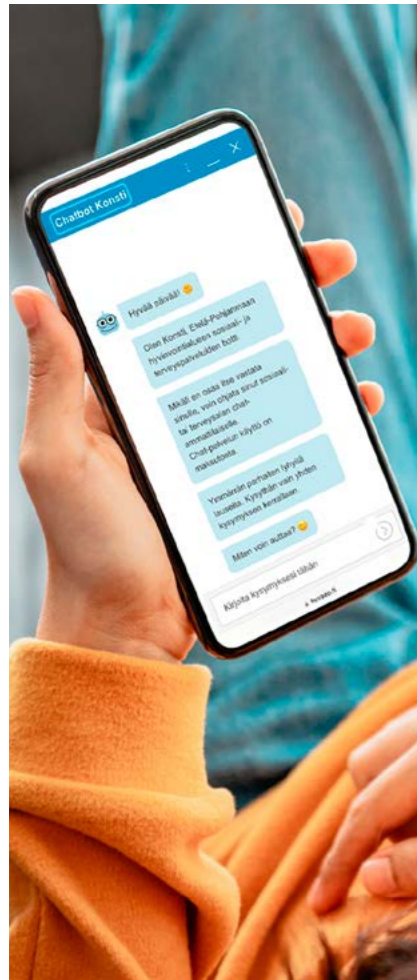
Mitä mukavaa keikkailu tuo sinulle?

- Olet mukana tekemässä merkityksellistä työtä, jossa voit auttaa avun ja hoivan tarpeessa olevia.
- Olet osa työyhteisöä, joka rikastuttaa elämäsi monin eri tavoin.
- Tienaat lisätuloja eläkkeesi lisäksi.
- Saat itse päättää, miten paljon haluat keikkailla ja missä työskentelet.

Tiesitkö?

54 % eläkeläisistä Etelä-Pohjanmaalla on kiinnostunut tekemään koko- tai osaaikaista palkkatyötä eläkkeen ohella.

Lähde: Kevan eläkeläistutkimus 2023



Varaa aikasi vaivattomasti

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEELLA voi varata ajan sähköisesti kaikkiin lasten- ja perhesuunnitteluneevoloihin. Voit varata ajan myös hoitajan vastaanotolle, aikuisneuvolaan, rokotuksiin, laboratorioon, suun terveyden palveluihin, kutsuntatarkastuksiin ja koululaisten määräaikaistarkastuksiin sähköisesti.

Sähköinen ajanvaraus on käytössä terveyspalveluissa vuorokauden ympäri. Ajanvarauspalveluissa on vielä alueellisia eroja, mutta palveluja laajennetaan parhaillaan.

Hyvinvointialueen chat-palvelussa työskentelee terveys- ja sosiaalipalveluiden ammattilaisia. Ammattilaisten kanssa pääset asioimaan hyvaep.fi-sivuston kautta klikkaamalla Konsti-chatbotin kuvaketta sivun oikeassa alareunassa.

► hyvaep.fi/sahkoinen-asiointi

Anna palautetta ja osallistu arvontaan

Vastaamalla autat meitä kehittämään Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen viestintää.

Voit vastata kyselyyn netissä joko alla olevan linkin tai QR-koodin kautta tai palauttamalla alla olevan lomakkeen. Lähetä palautteesi viimeistään 31.1.2024 mennessä.

Postimaksu on maksettu puolestasi. Jätä yhteystietosi, mikäli haluat osallistua arvontaan. Vastanneiden kesken arvomme pienet tuotepalkinnot (5 kpl).

► hyvaep.fi/tiedotuslehti

Skannaa koodi ja osallistu kyselyyn!



AIVOJUMPPAA

Ristikon ratkaisu julkaistaan 31.1.2024 hyvaep.fi/tiedotuslehti -sivulla.



Ristikoiden ratkominen edistää muistiterveyttä. Lue lisää s. 18–19.

www.sanaris.fi/ laadinta Teemu Pallonen, toteutus Heli Kärkkäinen



Palaute syksyn 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 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.

Vastan-ottaja maksaa postimaksun

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Info HYVAEP
Tunnus 5006733
00003 VASTAUSLÄHETYS



Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen yhteiset yhteystiedot

Puhelinvaihte 06 415 4111

Laboratorion ajanvaraus hyvaep.fi/sahkoinen-asiointi
06 415 8813

Päivystysapupuhelin 116 117

Yleinen hätänumero 112

Etelä-Pohjanmaan sosiaali- ja kriisipäivystys 044 470 0444

Virka-ajan ulkopuolinen suun terveydenhuollon päivystys:

- Arki-iltaisoin klo 15.30–21 (pe ja arkipyhien aattoina klo 14–21)
Seinäjoen Y-talon hammaslääkäripäivystys 044 425 5915
- Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8–21 044 425 5915
- Klo 21–8 päivystysapupuhelin 116 117

Katso tarkemmat yhteystiedot: hyvaep.fi

Seuraa meitä somessa!



Perheiden palvelut

Neuvolapalvelut, opiskeluhoito, lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut, lapsiperheiden sosiaalityö, lastensuojelu, perhetyö

Katso tarkat yhteystiedot:

hyvaep.fi

Perheoikeudelliset palvelut

koko alueella
ma-ti ja to-pe klo 9–12

p. 040 677 2900

