

HyväEP

**Vuodeosastoihin
muutoksia**

**Valtuutuksella
sujuvaa asiointia**

Aktiivista elämää Etelä-Pohjanmaalla

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen tiedotuslehti 1/2026

**OTA
TALTEEN**
keskiaukeaman
yhteystiedot

**Mukana
myös
ristikko!**

HYVÄEP on Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen maksuton tiedotuslehti. Tiedotuslehti esittelee hyvinvointialueen palveluita ja eri alojen ammattilaisia.

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

hyvaep.fi



Seuraa meitä somessa!



FACEBOOK

@Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue kuntalaisille
@Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue, rekry ja ura

INSTAGRAM

@hyvaep_kuntalaisille
@hyvaep_rekry_ja_ura

LINKEDIN

@Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

YOUTUBE

@Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

SISÄLTÖ



HyväEP

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen tiedotuslehti, joka esittelee hyvinvointialueen palveluita ja eri alojen ammattilaisia.

JULKAISIJA Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

PÄÄTOIMITTAJA Anna Lindholm, viestintäjohtaja

TAITTO Sanna Kontiola

KANNEN KUVA Marja Pihlaja

PAINO Grano Oy

JULKAISUAJANKOHTA maaliskuu 2026

Aiemmat numerot voit lukea digitaalisina versioina osoitteessa hyvaep.fi/tiedotuslehti

Muutoksia ja vaikuttamistyötä

HYVINVOINTIALUEEN YLIN PÄÄTTÄVÄ ELIN, aluevaltuusto, teki alkuvuodesta merkittäviä, joulukuussa hyväksymänsä hyvinvointialueen strategian linjausten mukaisia päätöksiä.

Näiden päätösten mukaisesti terveyskeskusvuodeosastojen toiminta päättyy kuluvan vuoden aikana vaihteittain neljällä paikkakunnalla: ensin Lapualla ja Jalasjärvellä, myöhemmin syksyllä Ilmajoella ja Kurikassa.

Muutokset ymmärrettävästi mietityttävät. Kyse ei kuitenkaan ole ainoastaan vuodeosastojen lakkautuksesta, vaan toiminnan kokonaisvaltaisesta uudistamisesta ja kehittämisestä. Samanaikaisesti nimittäin päivä- ja kotisairaaloimintaa vahvistetaan, Ilmajoelle perustetaan ikäihmisten arviointiyksikkö, Kurikkaan uusi yhteisöllisen asumisen yksikkö ja keskussairaalaan täyden palvelun, ympärivuorokautiset tutkimusmahdollisuudet tarjoava, yleislääketieteen osasto.

Yleisessä keskustelussa huomio on kiinnittynyt lähinnä kuntakohtaisiin lakkautuksiin. On syytä tuoda esiin myös se, että näistä päätöksistä on valitettu hallinto-oikeuteen. Se kuuluu demokratiaan, mutta ikävä kyllä asiat mutkituvat pitkittyessään ja erityisesti henkilöstön epätietoisuus jatkuu.

HYVINVOINTIALUEET SAAVAT RAHOITUKSENSA sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelujen järjestämiseen valtiolta. Helmikuussa 2026 Suomen hallitus teki lakiehdotuksen, jonka mukaan hyvinvointialueiden rahoitusta leikattaisiin koko maassa vuosina 2027–2029 yhteensä 390 miljoonaa euroa.

Uudistuksia Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella tehdään ensisijaisesti siksi, että rahoitus ei yksinkertaisesti riitä nykyisen palvelurakenteen ylläpitämiseen, eikä varsinkaan samanaikaisesti aiempien vuosien alijäämien kattamiseen. Eikä tarvitse olla ennustaja todetakseen,

että tällaisilla linjauksilla hyvinvointialueiden korostunut rooli julkisen talouden tasapainottajana tulee jatkumaan.

Jos tai kun rahoitusta leikataan, tulee myös hyvinvointialueiden tehtäviä keventää. Ei voida olettaa, että kasvavaan palvelutarpeeseen voidaan vastata jatkuvasti suhteellisesti vähenevin resurssein. Joko valtion rahoitus kasvaa, palvelujen käyttäjien asiakasmaksut kasvavat tai hyvinvointialueiden tehtäviä karsitaan.

HYVINVOINTIALUEIDEN YHDISTÄMISILLÄ ongelmia ei ratkaista. Päinvastoin. Erityisesti palkkojen ja tietojärjestelmien harmonisointi johtaisi kustannusten voimakkaaseen kasvuun taas uusissa organisaatioissa.

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue on osaltaan pyrkinyt aktiivisesti vaikuttamaan rahoituksen oikeudenmukaiseen jakautumiseen ja koko rahoitusmallin uudistamiseen. Tätä valtakunnallista vaikuttamistyötä tulemme jatkamaan kaikin voimin turvataksemme eteläpohjalaisten palveluille riittävän rahoituksen.

Lisäksi uudistamme toimintaamme jatkuvasti aluevaltuuston hyväksymän strategian mukaisesti – rohkeasti uudistaen ja talouden realiteetit tunnustaen.

”Uudistamme talouden realiteetit tunnustaen.”

Tero Järvinen
hyvinvointialuejohtaja



4 Vuodeosastoihin muutoksia

5 Yle-osasto sairaalalle

6 Ikäihmisten arviointi- ja kuntoutusyksikkö

8 Päiväsairaala laajenee

8 Kiirevastaanottoon vai päivystykseen?

10 Yhteystiedot

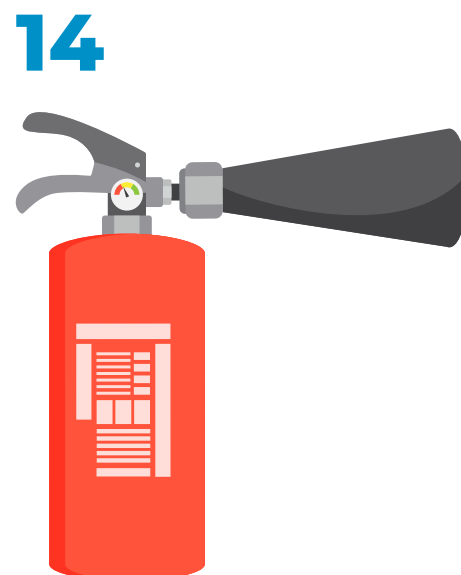
12 Jumpassa mieli ja kunto kohenevat

14 Näin vähennät tulipaloriskiä kotonasi

16 Valtuutuksella varmistat sujuvan asioinnin eri elämäntilanteissa

18 Lyhyet

20 Ristikko



Vuodeosastoihin muutoksia

Koti- ja päiväsairaaloimintaa vahvistetaan.

Vuodeosastojen määrä vähenee Etelä-Pohjanmaalla. Aluevaltuusto päätti helmikuussa, että vuodeosastotoiminta päättyy Ilmajoella, Jalasjärvellä, Kurikassa ja Lapualla.

Lisäksi valtuusto päätti, että Ilmajoen osastolta vapautuviin tiloihin perustetaan ikäihmisten arviointiyksikkö. Kurikan osastolta vapautuviin tiloihin perustetaan yhteisöllisen asumisen yksikkö. Jalasjärven osastolta vapautuviin tiloihin siirtyy tällä hetkellä Jurvassa toimiva vuorohoitoyksikkö.

Muutoksia tehdään, sillä hyvinvointialueen pitää sopeuttaa toimintaansa valtiolta saamansa rahoituksen määrään.

Vuodeosaston päättyminen ei tarkoita sitä, että paikkakunnalta loppuisivat myös vastaanotot. Sosiaali- ja terveyskeskuksissa vastaanottotoiminta, kuten lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotot, jatkuvat nykyisellään.

Terveyskeskusten vuodeosastotoiminta jatkuu Alajärvellä, Alavudella, Kauhavalla, Kauhajoella sekä Seinäjoella.

– Kukaan potilas ei jää ilman tarvitsemaansa hoitoa, vakuuttaa hyvinvointialueen terveyspalvelujohtaja, johtajaylilääkäri **Tiina Perä**.

Tämänhetkisen suunnitelman mukaan Lapuan vuodeosaston toiminta päättyy keväällä 2026 ja Jalasjärvellä ennen keski-kesää. Ilmajoki on vuorossa alkusyksystä ja Kurikka puolestaan loppuvuodesta 2026.

Osastojen toiminta päätetään suunnitelmallisesti ja hallitusti. Potilaat sijoitetaan jo ennakoiden muihin yksiköihin.

Vuodeosastoille potilaat tulevat lääkärin arvion mukaisesti esimerkiksi kiirevastaanotolta, päivystyksestä tai jatkohoitona keskussairaalaan. Taustalla voi olla esimerkiksi pitkittynyt infektio, sydänsairaudet, leikkauksesta kuntoutuminen tai heikentynyt yleiskunto.

– Kun potilas tarvitsee sairaalaosastohoittoa, lääkäri arvioi, mikä potilaan tilanteessa on tarkoituksenmukaisin tapa järjestää tarvittava hoito. Se voi olla päiväsairaala, kotisairaala, terveyskeskuksen vuodeosastolla tai erikoissairaanhoidon vuodeosastolla keskussairaalaan, Perä kertoo.

Maakunnan vuodeosastot ovat jo tälläkin hetkellä hyvinvointialueen yhteiskäytössä. Tämä tarkoittaa sitä, että hoito voi tilanteen mukaan tapahtua myös muualla kuin potilaan omalla asuinseudulla.

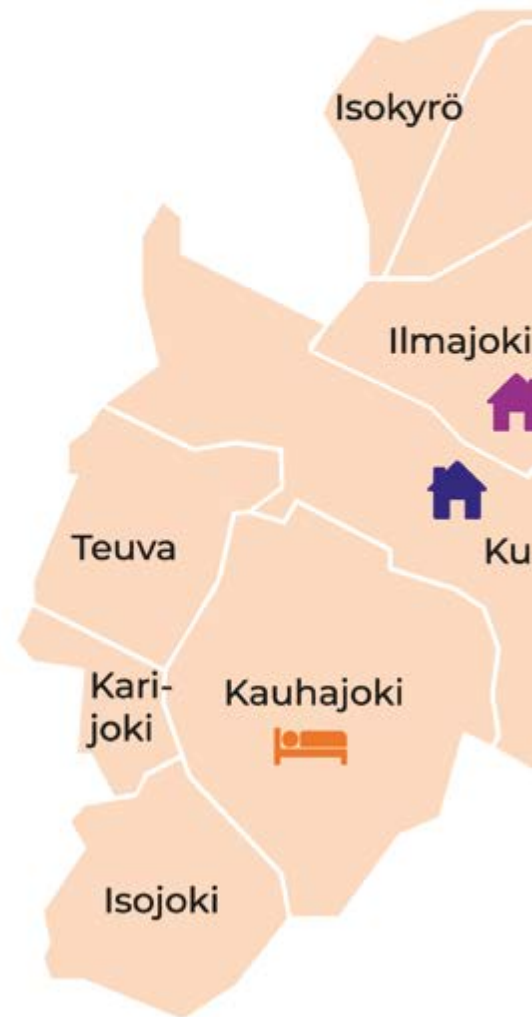
”Kukaan ei jää ilman tarvitsemaansa hoitoa”

Tiina Perä

Tulevien muutosten myötä läheisten vierailumatkat osastoille saattavat pidentyä.

Terveyspalvelujohtaja Perä muistuttaa, että vuodeosastohoidossa kyseessä on kuitenkin lyhytaikainen hoito. Keskimäärin ihmiselle kertyy vuodeosastojaksoja verrattain vähän.

– Potilaat sijoitetaan osastohoitoon aina lääketieteellisin perustein. Mahdollisuuksien mukaan tuki huomioimme sijainnissa potilaan ja läheisten toiveita, Perä summaa.



Muutosten toimeenpano

Vuodeosastoverkkopäätöksistä on tehty valituksia Vaasan hallinto-oikeuteen. Hyvinvointialue seuraa valitusten käsittelyä. Hyvinvointialuelain mukaisesti päätökset voidaan kuitenkin tässä vaiheessa toimeenpanna.



*Vuodeosastojen sijainnit
Etelä-Pohjanmaalla muutosten
jälkeen sekä suunnitellut
uudistukset ikäihmisten palveluihin.*

-  Seinäjoen keskussairaala
-  Yleislääketieteen osasto
-  Perusterveydenhuollon vuodeosasto
-  Uusi ikäihmisten arviointiyksikkö
-  Uusi yhteisöllisen asumisen yksikkö
-  Siirtyvä vuorohoitoyksikkö



Yle-osasto sairaalalle

HYVINVOINTIALUE PERUSTAA keskussairaalakam-
pukselle perusterveydenhuollon yleislääketieteen
osaston, eli yle-osaston. Asiasta päätti aluevaltuusto
osana vuodeosastoverkon muutoksia.

26-paikkainen yle-osasto sijoittuu A-siipeen, nel-
jänteen kerrokseen, nykyisen neurologian osaston
tiloihin. Toiminnan on tarkoitus alkaa loppukeväästä
2026.

Yle-osastolla hoidetaan kaiken ikäisiä aikuisia po-
tilaita koko maakunnasta. Lähtökohtaisesti kyseessä
ovat lyhyet, tiiviit hoitajakset. Potilailla on akuutti
sairaalahoitoon tarve, ei kuitenkaan erikoissairaan-
hoitoa vaativaa sairautta.

Osaston sijainnin etuna on mahdollisuus labora-
torio- ja röntgentutkimuksiin ympäri vuorokauden.
Lääkäriresurssi on päivittäin saatavissa ja konsultaa-
tiomahdollisuudet ovat hyvät.

Yleislääketieteen osasto vähentää potilassiirtoja
terveyskeskusten välillä. Potilas voi esimerkiksi sijoit-
tua päivystyksestä yle-osastolle ja siirtyä hoitajak-
son jälkeen suoraan kotiin. Tämä tukee toimintaky-
vyn ylläpitämistä ja nopeuttaa kuntoutumista.

Vuodeosastot hyvinvointialueella

- Perustason vuodeosastojen paikkamäärä on
Etelä-Pohjanmaalla huomattavasti maan
keskitasoa suurempi.
- Terveyskeskusten vuodeosastoille jää
muutosten jälkeen 276 paikkaa (aiemmin
333 paikkaa).
- Erikoissairaanhoitoon jää 232 paikkaa
(aiemmin 248). Näistä 98 on psykiatrian sekä
vaativan riippuvuushoidon osastopaikkoja.



Ilmajoen perustettavan arviointi- ja kuntoutusyksikön tyypillinen asiakas voisi olla murtumasta toipuva ikäihminen, joka tarvitsee jatkokuntoutusta. Kuvituskuva.

Ikäihmisten arviointi- ja kuntoutusyksikkö

Uusi toiminta palvelee koko Etelä-Pohjanmaan maakunnan asukkaita.

Hyvintialueelle on suunnitella uusi ikäihmisten arviointi- ja kuntoutusyksikkö, joka tarjoaa asiakkailleen jatkokuntoutusta osastohoidon ja kotiutumisen välille. Yksikön on tarkoitus sijoittua Ilmajoen vuodeosastolta vapautuviin tiloihin, ja toteutuessaan se on laatuaan ensimmäinen tämän tyyppinen yksikkö hyvinvointialueella. Tavoitteena on, että toiminta käynnistyy vuoden 2026 aikana.

– Arviointi- ja kuntoutusyksikön ydinajatus on tukea asukkaita, joilla ei ole enää terveydenhoidollista syytä osastohoitoon, mutta jotka eivät vielä selviydy turvallisesti kotona, kertoo Ikäihmisten palveluiden palvelualuejohtaja **Tarja Palomäki**.

JATKOKUNTOUTUSTA OSASTOHOIDON JÄLKEEN

Arviointi- ja kuntoutusyksikkö eroaa perinteisistä lyhytaikaishoidon yksiköistä erityisesti asiakasrakenteeltaan. Yksikössä ei tulla järjestämään esimerkiksi omaishoidon vapaiden jaksoja, vaan asiakkaat tulevat

sinne yleensä kertaluonteisesti suoraan osastolta, joko jatkokuntoutumaan ennen kotiinpaluuta tai odottamaan sopivaa asumispalvelupaikkaa. Hoitojakson pituus voi vaihdella muutamasta päivästä useisiin viikkoihin.

Tyypillinen arviointi- ja kuntoutusyksikön asiakas voisi olla esimerkiksi murtumasta toipuva ikäihminen, joka tarvitsee

”Tavoitteena on tunnistaa asiakkaan voimavarat ja kuntoutumisen mahdollisuudet sekä tukea toimintakyvyn palautumista”

Tarja Palomäki

vielä jatkokuntoutusta ennen kotiutumista, tai mahdollisesti influenssan sairastanut henkilö, jonka toimintakyky on laskenut niin, että hän tarvitsee asteittaista kuntouttavaa hoivaa.

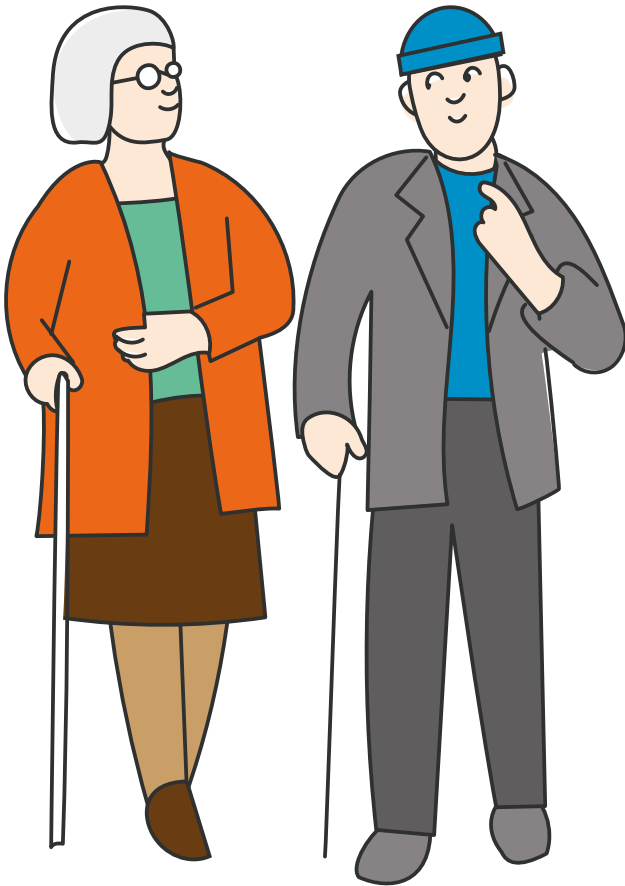
YMPÄRIVUOROKAUTISTA TUKEA

Uuteen yksikköön on kaavailtu 25–27 asiakaspaikkaa, ja sen toiminta on suunniteltu ympärivuorokautiseksi. Henkilöstö koostuu hoito- ja hoivahenkilöstöstä, kuntoutushenkilöstöstä sekä yksikön lähiesihenkilöstä.

Jokaiselle asiakkaalle on tarkoitus laatia yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jossa kuntoutus jatkuu siitä vaiheesta, johon osastohoidossa on jääty. Mahdolliset jatkopalvelut suunnitellaan moniammatillisesti.

– Tavoitteena on tunnistaa asiakkaan voimavarat ja kuntoutumisen mahdollisuudet sekä tukea toimintakyvyn palautumista, Palomäki tiivistää.

Arviointi- ja kuntoutusyksikön on tarkoitus palvella koko hyvinvointialuetta, ja asiakkaat ohjautuvat sinne asiakasohjausyksikön päätöksellä.



Aino, 84 murtuman jälkeen

AINO toipuu lonkkamurtuman leikkauksesta, mutta liikkuminen on vielä epävarmaa ja arjen toiminnot vaativat apua. Ennen kaatumista hän pärjasi kotona melko itsenäisesti.

ARVIOINTIYKSIKÖN ROOLI: Yksikkö kuntouttaa Ainoa kävelyyn ja arjen perustoimiin, sekä arvioi kotihoidon tuen tarpeen ennen kotiinpaluuta.

Matti, 79 influenssan jälkeen

MATTI on toipumassa vaikeasta influenssasta, jonka seurauksena myös hänen perussairautensa on pahentunut. Aviopuoliso on iäkäs eikä pysty hoitamaan Mattia kotona riittävästi.

ARVIOINTIYKSIKÖN ROOLI: Yksikkö tarjoaa asteittaista kuntouttavaa hoivaa ja suunnittelee turvallista jatkohoitratkaisua Matille kotiin tukipalveluin tai vaihtoehtoiseen asumismuotoon.



Aukeaman kuvat on otettu lyhytaikaishoidon yksikössä, jossa on samantyyppistä toimintaa kuin suunnitellussa ikäihmisten arviointi- ja kuntoutusyksikössä.

Päiväsairaala laajenee

Uusi toimintamalli tulee ulottumaan kaikkiin sosiaali- ja terveyskeskuksiin.

Hyvinvointialue kehittää päiväsairaalatoimintaa.

– Päiväsairaalassa hoidamme sellaisia potilaita, jotka tarvitsevat sairaalahoitoa, mutta eivät välttämättä vuodeosastolla, summaa päiväsairaalassa ja kotisairaalassa työskentelevä

yleislääketieteen erikoislääkäri **Päivi Ponsiluoma**.

Päiväsairaalan potilaat ovat monesti työikäisiä. He pystyvät liikkumaan kodin ulkopuolella, vaikka tarvitsevatkin lääkettä, ja käyvät päiväsairaalalla kontrolleissa ja lääkähoidossa kotoa käsin.

– Kyseessä voi olla esimerkiksi ruusu tai muu infektio, keuhkokuume tai vaikkapa erityisen voimakas raskauspahoitus, Ponsiluoma havainnollistaa.

– Hoitomuotoina voivat tällöin olla esimerkiksi suonensisäinen antibioottitiputus, nestehoito tai rautainfuusio.

Päiväsairaalaan ohjaututaan aina lääkärin arvion mukaisesti. Potilas saa vastaanottoajat sairaanhoitajalle, joka tekee lääkärin määräämät mittaukset, kuten ottaa lämmön ja verenpaineen, mittaa tulehdusarvon ja verensokerin, sekä antaa potilaalle tarvittavan lääkityksen.

Lääkäri Päivi Ponsiluoma kiittää saumatonta yhteistyötä päivä- ja kotisairaalan välillä.

– Meillä on potilaita, jotka käyvät kolmesti vuorokaudessa saamassa antibioottia. Osalle taas soveltuu antibioottipumppu, ja sen vaihtoon tullaan harvemmin. Lisäksi teemme paljon erilaista haavanhoitoa, sairaanhoitaja **Niina Pukkisen** kuvailee.

Lääkäri seuraa hoitajien kirjauksia ja potilaan vointia potilastietojärjestelmästä. Monesti hoitojakson päätteeksi potilas siirtyy vielä hetkeksi tablettilääkitykseen, jonka hän voi ottaa itsenäisesti kotona.

Sekä Pukkisen että Ponsiluoman mukaan potilaat ovat olleet tyytyväisiä päiväsairaalatoimintaan. Toipilaat ovat hyvillään, kun saavat olla kotona perheen parissa, nukkua omassa sängyssään ja syödä oman maun mukaisia ruokia.

Ponsiluoman mukaan kotiololoissa myös kuntoutuminen on nopeampaa. Toimintakyky pysyy myös sairauden aikana monesti parempana.

Sairanhoitaja Niina Pukkisen mukaan rautainfuusiot ovat tyypillinen hoitomuoto päiväsairaalassa.



Kumpaan otan yhteyttä:

Kiirevastaanottoon vai päivystykseen?

Sosiaali- ja terveyskeskuksen kiirevastaanottoilla hoidetaan terveysongelmia, jotka tulee hoitaa 0–3 vuorokauden sisällä.

– Kiirevastaanottoilla hoidetaan muun muassa akuutteja infektioita, venähdysvammoja sekä pitkäaikaissairauksien hankaloitumisia, toteaa ylilääkäri **Jukka Raittinen**.

Kiirevastaanotot toimivat ajanvarauksella. Ota siis yhteyttä omaan sosiaali- ja terveyskeskukseesi arkisin klo 8–18 (Seinäjoella klo 20 saakka) ja viikonloppuisin klo 9–18.

Arkisin kiirevastaanotto toimii sosiaali- ja terveyskeskuksissa, viikonloppuisin ja arkipyhinä Seinäjoella Y-talossa.

Jos tarvitset **kiireellistä hoitoa**, jota ei voi siirtää seuraavaan päivään, tai epäilet akuutin hoidon tarvetta, soita päivystys-

apuun 116117. Hätätilanteissa soita aina 112.

– Päivystyksessä hoidamme esimerkiksi vakavia bakteeri-infektioita, akuutteja rytmihäiriöitä, sydän- ja aivoinfarkteja sekä isot vammat ja luunmurtumat, kertoo ylilääkäri **Jussi Sarin**.

Sen sijaan esimerkiksi reseptiusinnat, sairauspoissaolon jatkot ja pitkäaikaissairauksien lääkitysarvot tai muut kiireettömät asiat eivät kuulu päivystysapuun.

Potilaalle tehdään aina hoidontarpeen arvio. Jos kyse ei ole päivystyksellistä hoitoa vaativasta tilanteesta, potilas voidaan ohjata sosiaali- ja terveyskeskukseen tai hänelle voidaan antaa kotihoito-ohjeita.

– Potilaat hoidetaan aina kiireellisyysjärjestyksessä. Eli, jos kyseessä ei ole hätätilanne, pitää varautua odottamaan. Jälkeesi tullut potilas saatetaan hoitaa ennen sinua, Sarin muistuttaa.



Ylilääkäri Jukka Raittinen



Ylilääkäri Jussi Sarin

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen yhteiset yhteystiedot



Puhelinvaihte

06 415 4111

Laboratorion
ajanvaraus

hyvaep.terveytesi.fi
06 415 8813

Päivystysapu

116 117

Yleinen hätänumero

112

Etelä-Pohjanmaan sosiaali-
ja kriisipäivystys

044 470 0444

**Virka-ajan ulkopuolinen suun terveydenhuollon
päivystys:**

Arki-iltaisin klo 15.30–21

(pe ja arkipyhien aattoina klo 14–21)

Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 8–21

Seinäjoen Y-talon

hammaslääkäripäivystys

044 425 5915

Klo 21–8 päivystysapupuhelin

116 117

Katso tarkemmat yhteystiedot: hyvaep.fi

Päiväsairaala ja kotisairaala

- Tarjoavat sairaalatasoista hoitoa joko päiväsairan toimipisteessä tai potilaan kotona.
- Tekevät tiivistä yhteistyötä. Potilas voi siirtyä voinnin kohen- tuessa kotisairaalaan päiväsairaalaan.
- Tavoitteena tukea potilaan omatoimisuutta ja toipumista.

Leikkaa
tätteen



Seuraa meitä somessa!

Saat ensimmäisten joukossa
tietoa palveluista ja
päätöksenteosta.





Yhteystiedot

Tarkemmat yhteystiedot, puhelinajat sekä digitaalisen asioinnin mahdollisuudet löydät verkkosivuiltamme hyvaep.fi

Leikkaa taltteen

Alajärven sosiaali- ja terveyskeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999
ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut: 040 616 5880
ma-pe klo 7–12

Ikäihmisten asiakasohjaus: 06 230 7550
ma-pe klo 9–11 ja klo 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813
ma-pe klo 9–14

Läihiterveyspalvelut, ajanvaraus: 06 230 7700
• Kiireetön vastaanotto ma-pe klo 8–15.30
• Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–18, la-su klo 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930
Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850
ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 230 7560
ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–14

Vammaispalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321
ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Alavuden sosiaali- ja terveyskeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999
ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut:
• Alavus: 044 550 1261, ma-pe klo 12–13
• Kuortane, fysioterapia: 044 550 2769, ma-pe klo 12–13
• Ähtäri: 040 133 8196, ma-pe klo 12–13

Ikäihmisten asiakasohjaus: 06 230 7550
ma-pe klo 9–11 ja klo 12–14

Laboratorio, ajanvaraus 040 120 9866
ma-to klo 12–14.30, pe 12–14

Läihiterveyspalvelut, ajanvaraus: 06 2525 7612
• Kiireetön vastaanotto ma-pe 8–15.30
• Kiirevastaanotto, ma-pe klo 8–18, la-su klo 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930
Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850
ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus
ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–14
• Alavus, Kuortane, Töysä: 06 2525 7982
• Ähtäri, Soini: 06 2525 7271

Vammaispalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321
ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Ilmajoen sosiaali- ja terveyskeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999
ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut: 040 616 5890
ma-pe klo 7–12

Ikäihmisten asiakasohjaus: 06 230 7550
ma-pe klo 9–11 ja klo 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813, ma-pe klo 9–14

Läihiterveyspalvelut, ajanvaraus: 06 458 5201
• Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15
• Kiirevastaanotto ma-ke klo 8–16, to-pe klo 8–18, la-su 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930
Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850
ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 458 5161
Särkyajat ma-pe klo 8–10
Muut ma-to klo 10–15.30, pe klo 10–14

Vammaispalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321
ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Kauhajoen sosiaali- ja terveyskeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999
ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut: 040 616 5890
ma-pe klo 7–12

Ikäihmisten asiakasohjaus: 06 230 7550
ma-pe klo 9–11 ja klo 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813, ma-pe klo 9–14

Läihiterveyspalvelut, ajanvaraus
Kiireetön vastaanotto: 06 2413 3220
ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15
Kiirevastaanotto: 06 2413 3200
ma-pe klo 8–18, la-su klo 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930
Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850
ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 2413 3340
Särkyajat ma-pe klo 8–10
Muut ma-to klo 10–15.30, pe klo 10–14

Lataa OmaEP-sovellus puhelimeesi

mm. ajanvaraus,
chat-palvelut ja
etävastaanotot
► omaep.fi



Viikonloppuisin hyvinvointialueen kiirevastaanotot Seinäjoella. Soita ensin oman sosiaali- ja terveystakeskukseesi numeroon.

Kauhavan sosiaali- ja terveystakeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999

ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut: 040 616 5880

ma-pe klo 7–12

Ikäihmistien asiakasohjaus: 06 230 7550

ma-pe klo 9–11 ja 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813

ma-pe klo 9–14

Lähterveyspalvelut, ajanvaraus: 06 230 7654

• Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15

• Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–18, la-su klo 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930

Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850

ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 230 7660

ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–14

Vammaispaalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321

ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Lapuan sosiaali- ja terveystakeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999

ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepalvelut: 040 616 5880

ma-pe klo 7–12

Ikäihmistien asiakasohjaus: 06 230 7550

ma-pe klo 9–11 ja klo 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813

ma-pe klo 9–14

Lähterveyspaalvelut, ajanvaraus: 06 438 4844

• Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15

• Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–18, la-su klo 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930

Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850

ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 438 4990

ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–14

Vammaispaalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321

ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Kurikan sosiaali- ja terveystakeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999

ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepaalvelut: 040 616 5890

ma-pe klo 7–12

Ikäihmistien asiakasohjaus: 06 230 7550

ma-pe klo 9–11 ja 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813

ma-pe klo 9–14

Lähterveyspaalvelut, ajanvaraus

• **Jalasjärvi: 06 458 5101**

Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15

Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–16, la-su 9–18

• **Kurikka, Jurva: 06 458 5301**

Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15

Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–18, la-su klo 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930

Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850

ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 458 5161

Särkyajat ma-pe klo 8–10

Muut ma-to klo 10–15.30, pe klo 10–14

Vammaispaalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321

ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Seinäjoen sosiaali- ja terveystakeskus

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus: 040 636 7999

ma-to klo 9–11, klo 12–14

Fysioterapia ja apuvälinepaalvelut: 044 418 1888

ma-pe klo 7–12

Ikäihmistien asiakasohjaus: 06 230 7550

ma-pe klo 9–11 ja klo 12–14

Laboratorio, ajanvaraus: 06 415 8813

ma-pe klo 9–14

Lähterveyspaalvelut, ajanvaraus

• **Seinäjäki**

Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–15

Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–18, la-su 9–18

Sukunimen alkukirjaimen mukaan

A–Kan puh. 06 230 7210

Kao–Man puh. 06 230 7220

Mao–Rim puh. 06 230 7230

Rin–Öö puh. 06 230 7240

• **Isonkyrön terveysasema: 044 425 5000**

Kiireetön vastaanotto ma-to klo 8–16, pe klo 8–15.30

Kiirevastaanotto ma-pe klo 8–18, la-su 9–18

Mielenterveys- ja riippuvuushoidon palvelut: 06 230 7930

Yli 18-vuotiaiden kiireetön hoito, ma-pe klo 9–12

Perheiden asiakasohjaus: 06 230 7850

ma-pe klo 9–15

Suun terveydenhuolto, ajanvaraus: 06 425 5425

ma-to klo 8–15.30, pe klo 8–14

Vammaispaalvelujen asiakasohjaus: 050 343 8321

ma-pe klo 9–11, klo 12–14

Jumpassa mieli kohenee ja kunto nousee

Jumppaan, kuntosalille vai kenties uimaan? Alavuden ikäihmiset nauttivat matalan kynnyksen kuntoilusta ja toistensa tapaamisesta.

Kulttuurikeskuksen kansalaisopiston tiloissa Alavudella käy iloinen puheensorina, kun yli 20 senioria kokoontuu viikoittaiseen tuolijumppaan. Jumppavälineinä ovat tuolien lisäksi pallot, kepit ja oma keho. Tuolilla istuen ja keppiä apuna käyttäen melotaan, poljetaan kuvitteellista pyörää ja välillä intoudutaan pallopeliinkin.

–Omien tunteiden mukaan saa tehdä, ja jos tuntuu liian raskaalta, saa huilata kaikessa rauhassa, huikkaa vertaisohjaaja **Raakel Viljanmaa**.

–Täällä on ihana ilmapiiri ja lämmin, kotoisa tunnelma. Jäsenet norjistuu ja mieli kohentuu, kehuu itsekin jumppaa aikoihin vetänyt **Alli Kulju**.

–Taidan olla porukan nuorimmasta päästä, mutta haen täältä vireyttä ja toimintakykyä tuleviin vuosiin. Olen tehnyt raskasta

työtä ennen eläkkeelle jäämistäni, tämä tekee nyt hyvää, sanoo puolestaan **Ari Ristimäki**.

Raakel Viljanmaa on käynyt vertaisohjaajakoulutuksen ja vetää tuolijumppaa yhdeksättä vuotta. Hänen mukaansa jumpan hyvät vaikutukset tulevat esiin osallistujien ilona ja puheen pulputuksena.

–Ryhmään tulo lievittää yksinäisyyttä. Jumppa voi auttaa myös moniin koloutuksiin, sanoo Viljanmaa.

”Pääasia on tulla paikalle, ja sitten tehdään sen päivän kunnan mukaan.”

Jonna Kuni-Keskinen

KAUPUNKI SATSAA LIIKUNTAAN

Alavuden kaupungissa kaikki yli 75-vuotiaat saavat käydä ilmaiseksi uimahallissa, jum-pissa ja kuntosalilla. Ikäihmisillä on oma liikunnanohjaaja, joka suunnittelee ja ohjaa toimintaa. Satsausten myönteiset vaikutukset on huomattu kaupungissa.

–Viime vuonna ikäihmisten ilmaisia käyntikertoja oli 6 508, joten tämä etu on otettu erittäin hyvin vastaan, kertoo Alavuden kaupungin liikunta- ja hyvinvointipäällikkö **Leena Smolander**.

–Liikunnan avulla ikäihmisen toimintakyky pysyy yllä ja kotona asuminen mahdollistuu pidempään. Liikunnalla on myös sosiaalinen aspektinsa, ohjatussa toiminnassa tapaa aina muitakin.

KUNTOJUMPPAA KAHDESSA POLVESSA

Ikäihmisten liikunnanohjaaja **Jonna Kuni-Keskinen** kertoo, että senioreiden ryhmät ovat matalan kynnyksen toimintaa, johon kuka tahansa voi osallistua omalla tasollaan.

–Pääasia on tulla paikalle, ja sitten tehdään sen päivän kunnan mukaan.

Jonnan äiti **Raili Kuni** askeltaa hymyillen eturivissä tyttärensä vetämässä jumpassa.

–Liikunta on kyllä perheessämme ihan elämäntapa, vetovuoron olen toki luovuttanut tyttärelleni.

–Kaikki liikunta on kotiinpäin. Ikinä ei kaduta, että Jonnan jumppaan tuli lähdettyä, kertoo puolestaan **Tuulikki Puromäki-Kivelä**.

Vasemmalla: Raakel Viljanmaan (oik.) ohjaamassa tuolijumppassa käy iloinen puheensorina.

Oikealla: Liikunnanohjaaja Jonna Kuni-Keskinen ja hänen äitinsä Raili Kuni, perheessä liikunta on elämäntapa. Jonnan vetämistä jumpista nauttii myös Tuulikki Puromäki-Kivelä (vas.).





Fysioterapeuttimme Kati Luoto-Koskinen vinkkaa, miten ehkäiset kaatumisia.

Tiesitkö?

KOHDENNETTU ELINTAPA-OHJAUS

on 9–12 kuukauden mittainen, yksilöllinen tuki aikuisille, jotka tarvitsevat apua liikkumiseen, ravitsemukseen ja uneen. Ohjaus lähtee asiakkaan omista tarpeista ja toteutetaan hyvinvointialueen ja kuntien yhteistyönä. Palvelu on tarkoitettu erityisesti henkilöille, joilla on kohonnut riski sairastua kansantauteihin tai jo todettu sairaus. Mukaan ohjataan motivoituneita asiakkaita ammattilaisen arvion perusteella.

Yhteystiedot ja lisätietoa: ► palveluketjut.hyvaep.fi/kohdennettu-elintapaohjaus



Pysytään pystyssä!

Tee joka päivä joku tasapainoharjoitus, esimerkiksi:

- Kävele viivaa pitkin.
- Seiso jalat yhdessä silmiä kiinni pitäen.
- Pue sukka jalkaan yhdellä jalalla seisten.

Lähde ulos päivittäin.

- Liiku monipuolisessa maastossa niin metsäpoluilla kuin nurmikollakin.
- Muista talviliukkailla liukuesteet kenkiin.

Tanssi tai pyörätele muuten vaan.

Hyvä alaraajalihasvoima on perusta hyvälle tasapainolle. Kokeile esimerkiksi kuntosaliharjoittelua.

Huolehdi kotiympäristön turvallisuudesta.

- Laita liukueste maton alle.
- Valitse mattoja, joiden reunaan ei kompastu.
- Huolehdi hämärällä riittävä valaistus.

Syö monipuolisesti ja juo riittävästi nesteitä.

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitääksesi veren-sokerin tasaisena.
- Juo 1–1,5 litraa päivässä.

– Kaatumisiin vaikuttavat monet asiat. Suosittelemme ikäihmisiä yllä mainittujen lisäksi välttämään alkoholin runsasta käyttöä, käymään säännöllisesti terveystarkastuksissa ja huolehtimaan lääkityksen ajantasaisuudesta. Myös näkö on hyvä tarkistuttaa säännöllisesti.

– Liikuntaryhmiin osallistuminen aina mahdollisuuksien mukaan tekee kokonaisterveydelle hyvää, kannustaa fysioterapeutti **Kati Luoto-Koskinen** Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueelta, Alavuden sosiaali- ja terveyskeskuksesta.



► **Lisää vinkkejä:** ukkinstituutti.fi ◀

Liikkumisen turvallisuus ◀ Kaatumisten ehkäisy iäkkäille ja heidän läheisilleen —
◀ Kymmenen keinoa kaatumisten ehkäisyyn

Tiesitkö, että:

- 65 vuotta täyttäneiden kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot ovat Etelä-Pohjanmaalla koko maata yleisempiä.
- Etelä-Pohjanmaalla hoitojaksoja oli hyvinvointialueista kolmanneksi eniten. Hoitojaksot ovat yleisempiä naisilla kuin miehillä.
- Suunta on kuitenkin onneksi parempaan päin.

Lähteet: Sotkanet, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Tilastokeskus, hyvinvointikoordinaattori Juha Vuorijärvi Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Näin vähennät tulipaloriskiä kotonasi



Ikääntyessä ja muistin heikentyessä kodin paloturvallisuuteen on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Pienillä ennakkoivilla toimilla voit lisätä kodin turvallisuutta ja ehkäistä onnettomuuksia.

Varmista hälytys ja avunsaanti

- ☐ **Testaa palovaroitin kerran kuukaudessa.** Jos paristojen vaihto on hankalaa, valitse malli, jossa on 10 vuoden paristo.
- ☐ **Pidä hätänumero 112 ja asunnon osoite näkyvillä** ja kiinnitä myös ulko-oveen.
- ☐ **Sovi naapurituesta.** Kerro luotettavalle naapureille, jos asunnossa asuu muistisairas, ja sovi yhteyshenkilö hätätilanteita varten.

Tarkista sähkölaitteiden turvallisuus

- ☐ **Asenna liesivahti.** Liesivahti katkaisee virran automaattisesti, jos lämpötila nousee liikaa.
- ☐ **Lataa laitteet valvotusti.** Älä lataa puhelinta tai tablettia öisin tai sängyssä. Käytä ehjiä johtoja ja vältä jatkojohtojen ylikuormitusta.
- ☐ **Päivitä laitteet automaattikatkaisulla.** Suosi kahvinkeittimä ja silitysrautoja, jotka sammuvat itsestään.

Poista paloriskit ja esteet

- ☐ **Korvaa kynttilät LED-versioilla.** LED on turvallinen ja tunnelmallinen vaihtoehto kynttilöille.
- ☐ **Pidä poistumisreitit esteettöminä.** Poista ylimääräiset tavarat ja liukkaat matot kulkureiteiltä. Madalla korkeat kynnykset.
- ☐ **Varmista oven nopea avautuminen.** Ulko-oven on avauduttava sisäpuolelta ilman avainta.
- ☐ **Tupakoi turvallisesti.** Turvallisinta on tupakoida ulkona. Käytä kannellista, palamatonta tuhkakuppia.

Käytä tulisijaa turvallisesti

- ☐ **Kerää tuhka palamattomaan, kannelliseen astiaan vasta täysin jäähtyneenä.** Säilytä astia riittävän kaukana rakennuksesta ja hävitä tuhka turvallisesti.
- ☐ **Tilaa nuohous säännöllisesti.** Pitkät nuohousvälit lisäävät nokipalon riskiä.

Varaudu hätätilanteeseen

- ☐ **Pidä sammutuspeite ja käsisammutin käden ulottuvilla.** Opettele niiden käyttö etukäteen.
- ☐ **Tärkeitä tavarat yöpöydälle.** Pidä silmälasit, puhelin ja liikkumisen apuvälineet sängyn vierellä.



”Testaa palovaroittimesi ainakin kerran kuukaudessa.”

Keijo Kangastie

OmaEP-sovelluksella hoidat sosiaali- ja terveysten palveluiden asioita mutkattomasti missä vain.

”Ei tarte itte teherä riaknoosia, kun voi turvautua ammattilaasen apuhun!”

Lataa OmaEP-sovellus puhelimeesi tai asioi osoitteessa omaep.fi.

- Keskustele ammattilaasen kanssa chatissa
- varaa aikoja palveluihin
- siirrä tai peru ajanvarauksiasi
- liity etävastaanotolle
- ja paljon muuta!



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Valtuutuksilla varmistat sujuvan asioinnin eri elämäntilanteissa

Arki voi muuttua yllättäen, mutta ennakoimalla teet asioiden hoidosta mutkattomampaa. Puolesta-asiointi helpottaa sosiaali- ja terveysasioiden hoitoa jo tänään, ja edunvalvontavaltuutus tuo mielenrauhaa tulevaisuuden varalle.

Puolesta-asiointi helpottaa arkea

Haluatko antaa läheisellesi luvan hoitaa sosiaali- ja terveyspalveluihin liittyviä asioitasi? Tai onko sinulla tarvetta asioida itse jonkun läheisesi puolesta? Puolesta asiointin valtuutus on tähän sopiva ratkaisu.

Puolesta asiointin valtuutuksen saanut henkilö voi asioida toisen puolesta sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalisissa palveluissa kuten OmaEP digipalvelussa ja OmaKannassa, sekä apteekeissa. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi aikojen varaamista palveluihin, reseptien uusintaa tai lääkkeiden noutoa apteekista.

Puolesta-asiointi tarjoaa esimerkiksi ikäihmisten läheisille mahdollisuuden olla toisen tukena terveyteen ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Kun asioita voi hoitaa digitaalisissa palveluissa paikasta riippumatta, säästyy aikaa ja liikkumisen vaiva poistuu.

Miten teen valtuutuksen?

Valtuutuksen voi tehdä Suomi.fi-verkkopalvelussa verkkopankkitunnuksilla. Jos digitaalinen tunnistautuminen ei ole mahdollista, valtuutuksen voi tehdä myös hyvinvointialueen palvelupisteessä. Puolesta asiointin valtuutuksen palvelupisteitä on hyvinvointialueen jokaisessa sosiaali- ja terveyskeskuksessa.

Valtuutus voidaan tehdä, jos valtuuttajan henkilöllisyys voidaan todentaa ja valtuuttaja ymmärtää, mihin hän on antamassa valtuutusta.

Lisätietoa puolesta asiointin valtuutuksesta löydät verkkosivuiltamme: ► www.hyvaep.fi/puolesta-asiointi





Edunvalvontavaltuutus tuo turvaa muutostilanteissa

Edunvalvontavaltuutus on hyvä keino varautua tilanteisiin, joissa oma toimintakykyysi heikkenee esimerkiksi sairauden tai tapaturman vuoksi. Valtuutuksen avulla voit itse etukäteen päättää, kuka hoitaa terveytesi ja taloutesi liittyviä asioita silloin, kun toimintakykyysi on heikentynyt. Näin voit varmistaa, että asioitasi hoidetaan omien toiveidesi mukaisesti senkin jälkeen, kun et itse siihen enää kykene.

Valtuutus tuo turvaa arkeen, sillä elämä voi muuttua nopeasti koska tahansa. Siksi edunvalvontavaltuutuksen tekeminen on hyödyllistä ihan kaikille täysi-ikäisille. Valtuutuksen tekemisellä helpotat myös läheistesi työtä, sillä se nopeuttaa ja helpottaa asioiden hoitamista.

Miten teen edunvalvontavaltuutuksen?

Valtuutus tehdään kirjallisesti edunvalvontavaltakirjaan. Valtakirjaan kirjataan valtuutetun henkilön tiedot sekä tehtävät, joita hän saa valtuutuksella hoitaa. Edunvalvontavaltuutus otetaan käyttöön vain siinä tapauksessa, jos et enää kykene itse hoitamaan asioitasi. Valtuutuksen vahvistaa Digi- ja väestötietovirasto lääkärinlausunnon perusteella.

Voit lukea lisää edunvalvontavaltuutuksesta Digi- ja väestötietoviraston verkkosivuilta: ► dvv.fi

Oletko jo tehnyt hoitotahdon?

Potilaana sinulla on itsemääräämisoikeus, eli voit itse ottaa kantaa siihen, miten sinua hoidetaan. Hoitotahdolla varmistat, että mahdollisessa tulevassa hoidossa noudatetaan omia elämänarvojasi ja että hoitoratkaisut perustuvat omaan tahtosi.

Hoitotahto on hyvä tehdä etukäteen sellaisen tilanteen varalle, jossa henkilö ei enää kykene tekemään omaa hoitoaan koskevia päätöksiä vakavan sairauden, onnettomuuden tai muun vastaavan syyn takia.

Hoitotahto on hyvä kirjata Omakanta-verkkopalveluun. Omakantaan kirjaututaan verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Jos sinulla ei ole mahdollisuutta kirjata hoitotahtoasi Omakantaan, voit myös laatia kirjallisen hoitotahdon, josta kerrot hoitavalle tahollesi ja omaisillesi.



– Mietimme ratkaisuja yhdessä asiakkaan kanssa, ja ohjaamme tarvittaessa hyvinvointialueen muihin palveluihin, Virpi Metsälä sanoo.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen neuvontaa puhelimitse

YLI 65-VUOTIAILLE suunnattu uusi puhelinpalvelu aloitti alkuvuodesta 2026. Maksuton palvelu tarjoaa matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta. Tavoitteena on ikäihmisten hyvinvoinnin tukeminen ja terveyden edistäminen.

– Meihin voi ottaa yhteyttä esimerkiksi silloin, kun haluaa varautua ikääntymisen tuomiin muutoksiin, neuvontapuhelimesta työskentelevä koordinaattori **Virpi Metsälä** kertoo.

– Kartoitamme yhdessä asiakkaan voimavaroja ja omalla alueella tarjolla olevaa toimintaa ja palveluja. Toimimme luottamuksellisesti, ja vaikeistakin asioista voi meille kertoa. Ajanvarauksia meidän kauttamme ei kuitenkaan voi hoitaa.

Neuvontalinja toimii takaisinsoittoperiaatteella.

– Kun soitat numeroomme **06 230 7940, jätä lyhyt vastaajaviesti**. Kerro viestissä lyhyesti esimerkiksi, miltä paikkakunnalta soitat. Henkilötietoja ei tarvitse kertoa tai luetella omaa numeroaan. Vastaajaviesti ja numero tallentuvat järjestelmäämme, ja soittamme 1–3 arkipäivän sisällä takaisin.

Jos ikäihminen ei itse pysty tai halua soittaa, neuvontapuhelimeen voivat ottaa yhteyttä myös ikäihmisten läheiset.

Hyvinvointitapahtumia 75-vuotiaille

Hyvinvointialue järjestää yhdessä yhteistyötahojen kanssa ikääntyneille suunnattuja hyvinvointitapahtumia.

Tapahtumiin kutsutaan kuluvana vuonna 75 vuotta täyttäviä, jotka eivät vielä ole hyvinvointialueen säännöllisten palvelujen piirissä.

– Tapahtumissa jaamme luotettavaa terveystietoa leppoisalla otteella. Tavoitteenamme on saada kaikki se hyvä, mitä alueemme eri toimijoilla on tarjolla, mahdollisimman laajasti myös alueemme ikäihmisten tietoon.

– Jo pelkästään se, että lähtee mukaan tapahtumaan, on iso teko oman terveyden edistämiseksi! Virpi Metsälä kannustaa.

Palveluketju – luotettava tietopaketti

OLETKO JO TUTUSTUNUT palveluketjuihin?

Hoito- ja palveluketju on kattava, omalla alueellamme koostettu tietopaketti. Se antaa asukkailla luotettavaa tietoa esimerkiksi eri sairauksien ennaltaehkäisystä, tunnistamisesta sekä hoitoprosessin eri vaiheista.

Palveluketjuun on myös kuvattuna, mihin tahtoon tilanteessa kannattaa ottaa yhteyttä sekä mistä myös läheiset voivat saada tukea.

Sivustolta ► www.palveluketjut.hyvaep.fi löydät tällä hetkellä muun muassa:

- Aikuisen ADHD:n hoito- ja palveluketjun
- Diabeteksen hoitoketjun
- Elintapaohjauksen käsikirjan
- Muistisairaalan palveluketjun sekä
- Palliativisen potilaan ja saattohoitopotilaan hoito- ja palveluketjun.



Heikki Korkealaakso, Anna-Liisa Hautakangas, Eino Rajamäki, Marita Lindström, Maarit Niemistö, Anneli Mäkelä ja Jukka Vierre ovat mukana ikäihmisten asiakasraadissa.

Asiakasohjaus auttaa löytämään oikean palvelun

ASIAKASOHJAUS on hyvinvointialueen matalan kynnyksen palvelu, josta saa neuvontaa ja ohjausta eri elämäntilanteisiin. Yhteydenotto on maksuton ja onnistuu puhelimitse tai digipalveluissa koko hyvinvointialueella.

Perheiden asiakasohjaukseen voi olla yhteydessä esimerkiksi silloin, kun perheen arki kuormittaa, parisuhteessa on ristiriitoja tai lapsen kasvatuksessa on haasteita.

Aikuissosiaalityön asiakasohjaus auttaa työkäisiä esimerkiksi toimeentuloon, asumiseen, työhön, yhteiskunnalliseen osallisuuteen, opiskeluun, ihmissuhteisiin, kotoutumiseen, terveyteen, elämänhallintaan ja toimintakykyyn liittyvissä asioissa.

Vammaispalvelun asiakasohjauksesta saa apua palvelujen hakemiseen ja arjen tuen järjestämiseen.

Ikäihmisten asiakasohjaus neuvoo kotona pärjäämisessä ja ohjaa tarvittaessa palvelutarpeen arviointiin.

Yhteystiedot asiakasohjauksiin löydät lehden keskiaukeamalta.

Kuntalaisten ääni esiin asiakasraadeissa

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEELLE on perustettu loppuvuodesta 2025 neljä asiakasraatia. Raatien tehtävänä on tuoda asiakkaiden näkemyksiä, kokemuksia ja odotuksia osaksi palvelujen kehittämistä.

Kussakin asiakasraadissa on 6–10 jäsentä ja ne kokoontuvat vähintään kaksi kertaa vuodessa.

– Aina pitää osallistua, kun pääsee vaikuttamaan, sanoo ikäihmisten asiakasraadissa mukana oleva **Jukka Vierre**.

Hyvinvointialueelle asiakasraadit ovat myös yksi keino arvioida palvelujen toteutumista.

– Raatien kautta seurataan muun muassa palvelujen laatua, saatavuutta, saavutettavuutta sekä kansalaisten yhdenvertaisuuden toteutumista, asiakkuuspäällikkö **Aila Mäki-Rajala** kuvailee.

Raatien tuottamaa kokemustietoa ja ideoita hyödynnetään myös päätöksenteon tukena. Asiakasraatien muistiot ja julkilausumat ovat luettavissa hyvinvointialueen verkkosivuilta.

Lue lisää asiakasraadeista: ► www.hyvaep.fi/asiakasraati

Asiakasraadit Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella

- Lasten, nuorten ja perheiden asiakasraati
- Työikäisten asiakasraati
- Vammaisten asiakasraati
- Ikäihmisten asiakasraati

Suomi.fi-viestit

OTAMME KÄYTTÖÖN Suomi.fi-viestit terveydenhuollon ajanvarauskirjeisiin vuoden 2026 aikana. Kirjeet toimitetaan sinulle Suomi.fi-viestit-palveluun, mikäli olet ottanut käyttöön Suomi.fi-viestit.

► www.hyvaep.fi/digitaaliset-palvelut/suomi-fi-viestit

Anna palautetta hyvästä kokemuksesta

Jäikö palvelumme mieleen hyvällä tavalla? Tulit kuulluksi, sinua autettiin oikealla tavalla tai kohtasit rautaisen ammattilaisen – kerro se meille!

VIERELLÄNI, KUN TARVITSIN on hyvinvointialueen palautekampanja, jonka kautta voit antaa yksiköillemme ja työntekijöillemme myönteistä palautetta nimettömästi ja helposti.

– Kun asiakas kertoo tullessa kuuluksi, se kertoo, että hyvinvointialueemme strategia näkyy arjen kohtaamisissa. Juuri tällaisia hetkiä haluamme nostaa esiin, koska ne osoittavat, mitä tarkoitamme sloganillamme *Vierelläsi kun tarvitset*, sanoo kehittämissuunnittelija **Anna Nurmela**.

Välitämme kiitokset suoraan eteenpäin ja nostamme hyviä asiakaskokemuksia esiin myös sosiaalisen median kanavissa ja muussa viestinnässä. Palautteita kerätään huhtikuun 2026 loppuun saakka.

Näin annat palautteen

Voit jakaa kiitoksesi kahdella tavalla:

- täyttämällä lyhyen verkkolomakkeen osoitteessa ► www.hyvaep.fi/osallistu
- kirjoittamalla palautteen alle olevalle lomakkeelle. Postimaksu on maksettu valmiiksi.

Kirjoita viestiin mahdollisimman tarkasti ketä tai mitä yksikköä palautteesi koskee. Palaute annetaan nimettömänä, joten älä kirjoita viestiin nimeäsi tai henkilökohtaisia potilas- tai asiakastietoja.

Jos haluat antaa muuta palautetta hoidosta tai palvelusta, teethän sen hyvinvointialueen viralliselle palautekanavalle: www.hyvaep.fi/palaute.



”Myönteinen palaute auttaa jaksamaan muistuttamalla, miksi tätä työtä tehdään.”

Anna Nurmela

Vierelläni, kun tarvitsin

Mille hyvinvointialueen yksikölle tai työntekijälle haluat antaa positiivista palautetta? Miksi?

Vastaanottaja maksaa postimaksun

Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue

Info HYVAEP
Tunnus 5006733
00003 VASTAUSLÄHETYS

Ristikko

