

Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimin uutiskirje

Lokakuu 2021



Terveiset Eksoten hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimiltä! Tähän uutiskirjeeseen on koottu ajankohtaisia asioita ja tapahtumia loppuvuodelle 2021. Ollaan yhteyksissä!

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke

- Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeen järjestämä Ikäakatemia-webinaari toteutui 7.9.2021 suunnitellusti. Linjoilla oli 123 osallistujaa ja webinaarin palaute oli hyvin myönteistä. Ensi syksyn Ikäakatemia toteutetaan myös virtuaalisesti, osallistujien toiveiden mukaisesti.
- Hankkeen järjestämä verkostojohtamisen koulutus käynnistyi suunnitellusti 2.9.2021 ja koulutuskokonaisuus jatkuu kesäkuulle 2022. Kouluttajana toimii KTT Timo Järvensivu.

- Ensimmäistä maakunnallista SeniorSurf-etäjumppapäivää vietettiin vanhustenviikon tiistaina 5.10.2021. Etäjumppapäivää olivat suunnittelemassa ja toteuttamassa alueen kuntien liikuntatoimen väki, LAB ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat sekä Saimaan ammattiopiston datanomi- ja lähihoitajaopiskelijat opettajiensa johdolla. Etäjumppat kuvattiin Lappeenrannan Urheilutalolla ja välitettiin suorana lähetyksenä Lappeenranta Liikuntatoimi Youtube-kanavalla.
- Vanhustenviikolla Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke osallistui liukuesteiden ja heijastinvaljaiden jakamiseen lappeenrantalaisille ikäihmisille, Lappeenrannan vanhusneuvoston edustajana.
- Projektipäällikkö osallistuu kaikkien kuntien vanhusneuvostojen tai vanhus- ja vammaisneuvostojen kokouksiin läsnäolo- ja puheoikeudella, koko hankekauden ajan. Tämän syksyn kokouksissa jäsenten toiveita kartoitetaan tammi-helmikuun 2022 Ikäihmisten vaikuttamispäivien ja vanhusneuvoston jäsenille järjestettävien työpajojen sisältöön liittyen.
- Hankkeessa käynnistyi lokakuussa alueellisen kaatumisen ehkäisyn toimintamallin suunnittelu ja valmistelu. Eksoten asiantuntijafysioterapeutti Jaana Viskari työskentelee 50 % työajalla hankkeen projektityöntekijänä 1.10.2021-31.3.2022. Jaanan työaika kohdistetaan erityisesti alueellisen kaatumisen ehkäisyn toimintamallin suunnitteluun ja valmisteluun.
- Ikäinstituutin kouluttajakoulutukset käynnistyvät tänä syksynä ja Eksoten asiantuntijafysioterapeutteja on osallistumassa Ikäinstituutin järjestämiin koulutuksiin.
- Maakunnallisen Ikäverkoston toiminta jatkuu. Toimintaa ohjaa alueellinen ikäpoliittinen ohjelma, jonka tavoitteiden, toimenpiteiden ja aikataulujen toteutumisesta alueellamme ikäverkoston jäsenet sopivat tarkemmin.

Lisätietoja: Sari Hokkanen, projektipäällikkö,
p. 040 683 8962
sari.hokkanen@eksote.fi

Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään viikolla 45, 8.-14.11.2021. Ehkäisevän päihdetyön viikolla tänä vuonna kannustetaan nuoria aikuisia puhumaan kannabiksen käyttöön liittyvistä huolista ja ajatuksistaan. Ehkäisevän päihdetyön viikon järjestää vuosittain Ehkäisevän päihdetyön järjestäjäverkosto. Etelä-Karjalassa ehkäisevän päihdetyön viikko näkyy Lauritsalan nuorisotiloilla ja Ohjaamoissa. Lisää materiaalia löytyy osoitteesta: www.kysyminenkannattaa.fi.

Eksoten ja Mieli EK:n yhteinen Hyvä Mieli! -hanke on tuottanut Etelä-Karjalan yläkoulujen käyttöön 45 minuutin oppitunnille mitoitettua materiaalia, jossa aiheena yhdistyvät päihdeet ja mielen hyvinvointi. Oppitunti koostuu oppitunnin toteuttajan herättelystä aiheeseen,

asiantuntijavideosta sekä oppilaan pohdintatehtävästä. Lisämateriaaliksi oppitunnille on tehty lyhyet videoluennot tupakasta, nuuskasta, alkoholista ja kannabiksesta. Oppitunnin tavoitteena on herättää kiinnostus oman mielen hyvinvoinnin ylläpitoon sekä tuoda esiin, miten päihteet ja mielen hyvinvointi liittyvät yhteen. Oppituntimateriaali on lähetetty oppilashuollon työntekijöille sekä alueen yläkouluille rehtoreiden kautta. Oppituntimateriaalin saa käyttöönsä ehkäisevän päihdetyön asiantuntijoilta.

Lisätietoja: Sanna Ahtiainen ja Sari Kajasaranta, Ehkäisevän päihdetyön asiantuntijat
P. 040 651 3160 sari.kajasaranta@eksote.fi ja sanna.ahtiainen@eksote.fi

Kokemusasiantuntijatoiminta

18.11.2021 klo 8.30-16 järjestetään LAB ammattikorkeakoulun ja Eksoten yhteistyönä etäseminaari "Yhdessä enemmän - kokemusasiantuntijat sotealan yhteistyökumppaneina". Tervetuloa mukaan kuulemaan ajankohtaista asiaa kokemusasiantuntijatoiminnasta! Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille aiheesta kiinnostuneille. Samalla linkillä voit osallistua koko päivään tai poimia sinua kiinnostavat osiot. Ilmoittautumiset reetta.tourunen@eksote.fi. Tältä sivulta löydät tapahtuman ohjelman ja tietoa tapahtumaan liittyvästä kokemusasiantuntijoiden elävästä kirjastosta, joka on pe 19.11. aamupäivällä: <https://www.eksote.fi/eksote/osallistu-ja-vaikuta/miten-osallistun/Sivut/default.aspx>

Kokemusasiantuntijoille on meneillään kaksi loppuvuodesta päättyvää kurssia, joista toisella teemana on kotoutuminen ja toisella erilaiset sairaudet, vammat sekä päihdepalvelut. Kurssilla osallistujat työstävät omaa tarinaansa ja pohtivat sitä millaisissa tehtävissä haluaisivat toimia. Kurssin käyneet kokemusasiantuntijat ovat oikeutettuja saamaan mahdollisilta Eksoten keikoilta palkkiota 20 € tunnilta. Kokemusasiantuntijoita hyödynnetään Eksotessa niin kehittämisessä kuin asiakastyössäkin. Eksoten koordinaattorin kautta heitä voi kysyä myös muiden toimijoiden kanssa yhteistyöhön.

Lisätietoja: Reetta Tourunen, kokemusasiantuntijakoordinaattori, p. 040-6513141,
reetta.tourunen@eksote.fi

Etsivässä vanhustyössä tuetaan ikääntyvien hyvinvointia

Lappeenrannassa, Rautjärvellä, Ruokolahdella ja Parikkalassa otetaan tänä syksynä käyttöön Hoksauta minut -yhteydenottokortti. Korttikampanjaa koordinoi Eksote. Kortin avulla yksinäiset sekä haastavassa elämäntilanteessa olevat ikäihmiset saavat tukea ja ohjausta palauttamalla kortin maksutta Eksotelle.

Hoksauta minut -kortti on valtakunnallisen IkäArvokas-hankkeen puitteissa kehitetty etsivän vanhustyön malli. Kampanjassa mukana ovat Etelä-Karjalan Muisti ry, kuntien liikuntatoimet, ev.lut. seurakunnat ja Eksote. Kortteja on jaossa esimerkiksi Eksoten terveys- ja hyvinvointiasemilla, apteekeissa, kirjastoissa, kunnan liikuntatoimen paikoissa ja seurakuntien tiloissa.



Lisätietoja:
Riia Karels
vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
p. 040-1390366
riia.karels@eksote.fi

Lue lisää Hoksauta minut -kortista: <https://www.eksote.fi/eksote/ajankohtaista-ja-mediatiedotteet/2021/Sivut/Yhteinen-tulevaisuus-%E2%88%92-Eksoten-hyvinvointiblogi--Hoksauttamalla-hyvinvointia.aspx>

<https://www.epressi.com/tiedotteet/terveys/yksinaisia-ikaihmisia-tavoitellaan-palveluiden-piiriin-hoksauta-minut-kortin-avulla.html>

Asiakkaat ovat löytäneet tiensä hyvinvointivalmentajien luo

Eksoten hyvinvointivalmentajat ovat terveydenhuollon ammattilaisia, jotka tarjoavat elintapaohjausta ravitsemukseen, liikkumiseen, unettomuuden lääkkeettömään hoitoon sekä tupakoinnin lopettamiseen. Elintapaohjaus on prosessi, joka kestää noin 6–12 kk. Tähän sisältyy alku- ja loppumittaukset sekä seurantakäynnit, joista osa voidaan toteuttaa myös etäkäynteinä. Elintapaohjaus on prosessi, jossa asiakas asettaa itse omat tavoitteensa muutokselle ja hyvinvointivalmentaja tukee ja ohjaa asiakasta tämän prosessissa.

Elintapaohjaus on tarkoitettu ennaltaehkäisyyn, ei sairauden hoitoon. Se on kohdennettu erityisesti 18 vuotta täyttäneille, joilla on riksi sairastua elintavoista johtuviin sairauksiin. Pienelläkin muutoksella voi olla iso merkitys. Vastaanotolle tullessa ei siis tarvitse miettiä onko minun haasteeni riittävän suuri. Riittää, että sinulla on tahtoa ja motivaatiota tehdä muutoksia, ne tarkentuvat ja vahvistuvat prosessin aikana.

Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä, voit varata ajan Eksoten asiointipalvelun kautta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle. Myös terveydenhuollon henkilöstö voi varata sinulle ajan.

Tänä vuonna asiakkaita on ollut 468, joista naisten osuus on 70 %. Suurin ikäryhmä on ollut 50–64-vuotiaat. Pääsääntöisesti asiakkaat ovat ohjautuneet terveydenhuollon palveluista, joko hoitajan tai lääkärin ohjaamana, mutta yhä useampi on löytänyt tiensä palvelun piiriin itse. Yleisin syy vastaanotolle tulemiseen on haasteet ravitsemuksessa ja liikkumisessa. Näitä voivat olla kohonnut kolesteroli tai verensokeri sekä ylipaino. Muutosten myötä mm. asiakkaiden verensokeri- sekä

kolesteroliarvot ovat laskeneet ja erityisesti verenpaine on asiakkaiden kohdalla alentunut terveyden kannalta merkittävästi.

Hyvinvointivalmentajat toteuttavat yksilökäyntien rinnalla erilaisia ryhmäohjauksia kuten 28 päivää ilman -tupakanvieroitusryhmiä. Tällä hetkellä on meneillään myös vuoden mittainen Verkkopuntari -painonhallintaryhmä miehille.



Ulla Heimonen puh. 040 651 3167

ulla.heimonen@eksote.fi

Lappeenranta (Armila, Lehmuskoti, Sammonlahti, Joutseno), Savitaipale, Luumäki, Lemi



Annika Airola puh. 040 660 9008

annika.airola@eksote.fi

Imatra (Honkaharju, IsoApu), Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala, Taipalsaari



Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen uutiskirje julkaistaan noin neljä kertaa vuodessa Eksoten verkkosivuilla, ja lähetetään sähköpostitse uutiskirjeen tilaajille. Jos et halua uutiskirjettä sähköpostiisi, voit perua tilauksen ilmoittamalla siitä osoitteeseen reetta.tourunen@eksote.fi. Samaan osoitteeseen voit myös ilmoittautua uutiskirjeen uudeksi tilaajaksi. Sähköpostiosoitteet käsitellään luottamuksellisesti.

