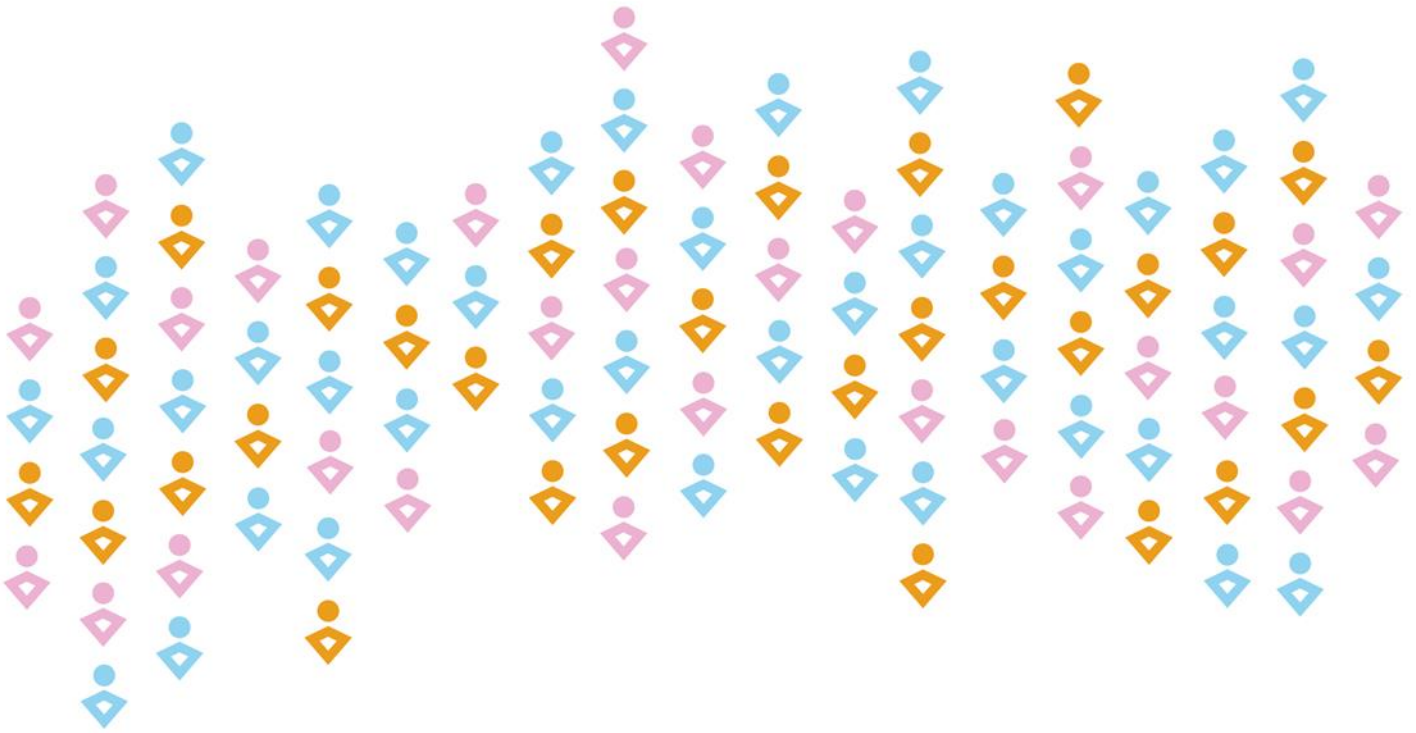




ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue



Hyte-utiskirje syyskuu 2023

Tässä uutiskirjeessä on ajankohtaisia asioita Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimiltä.

Huomaathan yhteyttä ottaessasi ekhva.fi -muotoon muuttuneet sähköpostiosoitteet.

Kuvassa terveiset hyte-tiimiläisiltä elokuisesta kehittämispäivästä, jota vietettiin maaseudun rauhassa Lappeenrannassa.



Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevän päihdetyön valtakunnallinen teemaviikko on viikolla 45 marraskuun alussa. Viikon teemana on tänä vuonna Käsi kädessä - Päihde ja mielenterveystyö. Ehkäisevän päihdetyön tiimi kutsuu hyvinvointialueen työyksiköitä, kuntien, järjestöjen ja seurakuntien edustajia ideoimaan teemaviikon näkyvyyttä Etelä-Karjalassa. Jos sinun työyksikkösi ei ole vielä saanut kutsua ja haluatte nostaa teemaviikon aihetta jotenkin esille, ottakaa yhteyttä ehkäisevän päihdetyön tiimiin.

KÄSI KÄDESSÄ - PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ



KYSY SELVENTÄVÄ KYSYMYS

Ehkäisevän päihdetyön viikolla (45) kannustamme kysymään hyvinvoinnista, sillä kysyminen kannattaa.

Lue lisää www.kysyminenkannattaa.fi



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

Kysely aikuisväestölle ehkäisevästä päihdetyöstä avoinna 28.8.-15.9.2023

Kyselyn avulla haluamme selvittää, miten eteläkarjalaiset aikuiset näkevät oman roolinsa ehkäisevässä päihdetyössä. Ehkäisevän päihdetyön piiriin lasketaan alkoholi, nikotiinituotteet ja huumausaineet, sekä päihderiippuvuuden tapaista riippuvuutta aiheuttava rahapelaaminen. Ehkäisevällä päihdetyöllä vähennetään päihteiden ja rahapelien kysyntää, saatavuutta sekä päihteiden ja rahapelien käytöstä syntyviä haittoja.

Tavoitteena on ehkäistä erityisesti lasten ja nuorten päihteidenkäyttöä ja rahapelaamista sekä lykätä päihde- ja rahapelikokeilujen aloittamista.

Kyselystä kerättyä ja analysoitua tietoa hyödynnetään ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä Etelä-Karjalan alueella.

Vastaa kyselyyn ehkäisevästä päihdetyöstä: www.ekhva.fi/polis-kyselyt

EHYT ry:n koulutukset päihteistä ja pelaamisesta

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry järjestää syys-lokakuun vaihteessa koulutuksia eri kohderyhmille Etelä-Karjalan hyvinvointialueen järjestöavustuksen mahdollistamana. Koulutusten läpileikkaava teema on päihteiden käytön ja pelaamisen huomioiminen eri kohderyhmien kanssa toimittaessa. Koulutuksissa pohditaan työpajamaisesti myös, miten nämä asiat voidaan sovittaa omaan toimintakulttuuriin. Koulutuksia on sovittu järjestettäväksi eri puolilla Etelä-Karjalaa lähikoulutuksina. Tällä hetkellä tiedossa olevat iltakoulutukset kalenteriin merkittäväksi:

- 28.9. Lemillä seutukunnan urheiluseuroille
- 2.10. Lappeenrannassa seutukunnan järjestöille
- 3.10. Lappeenrannassa seutukunnan urheiluseuroille
- 4.10. Lemillä seutukunnan järjestöille
- 5.10. Imatralla seutukunnan urheiluseuroille
- 16.10. Imatralla seutukunnan järjestöille

Lisäksi järjestetään suppeampia etäkoulutuksia Teams-alustalla:

- 9.10. kuntien työntekijöille
- 11.10. järjestöille ja urheiluseuroille

Lisätietoa koulutuksista tulee EHYTin verkkosivuille [Tapahtumakalenteri - EHYT ry.](#)
Heli Vaija, Asiantuntija, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, +358 44 510 0228

Sanna Ahtiainen, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija
p. 040 740 5527, sanna.ahtiainen@ekhva.fi

Ulla Peippo, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija
p. 040 827 8779, ulla.peippo@ekhva.fi

Maakunnallinen elintapaohjaus



Etäyhteydellä toteutettava ELO-elämäntaparyhmä käynnistyy 26.10.2 klo 16-17:30. Lähiryhmä on käynnistynyt jo aiemmin. Ryhmät on tarkoitettu sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville ja heille, joilla on niiden riskitekijöitä esim. kohonnut verenpaine, verensokeri tai kolesteroli, ylipaino tai liian vähän liikuntaa.

Ryhmässä saat tietoa terveellisistä elintavoista (mm. ravitsemus, liikunta, suun terveys, ensiapu ja niiden vaikutuksista omaan hyvinvointiisi). Ryhmässä tuetaan, kannustetaan sekä vaihdetaan kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa. Ryhmään osallistuminen on maksutonta.

Ilmoittautuminen ryhmiin eAsioinnissa. Lisätietoja:

<https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/syo-liiku-ja-nuku-hyvin/elo-elamantaparyhma/>

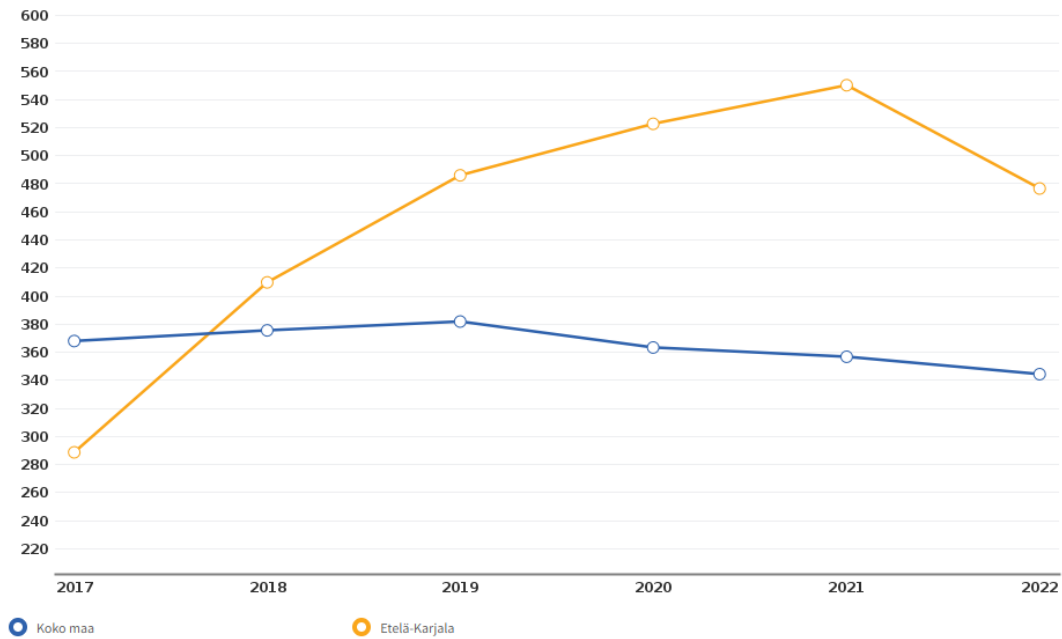
Minna Piirainen, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija
p. 040 6513718, minna.piiirainen@ekhva.fi

Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke

Kaatumisen ehkäisyn yhteinen työmme Etelä-Karjalassa jatkuu. Yhteisen työn onnistumisena voidaan todeta, että kaatumisiin ja putoamisiin liittyvien hoitajaksojen määrä 65-vuotta täyttäneillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen kääntyi vuoden 2022 osalta ensimmäistä kertaa laskuun, edeltävän kuuden vuoden nousukauden jälkeen. Tämän vuoden heinäkuun loppuun mennessä alueemme lonkkamurtumat myös vähentyivät 12.7% kahteen edellisvuoteen verrattuna.

Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä

info ind. 3959 Sukupuoli: Yhteensä



Ikäihmisten vaikuttamispäivissä kaikissa alueen kunnissa kevään ja kesän 2023 aikana kuultiin muun muassa ikääntyneiden ajatuksia siitä, mitkä asiat kuuluvat heidän omaan, hyvään ikääntymiseen. Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeen osatoteuttaja Ikäinstituutin asiantuntijat ovat kokoamassa ikääntyneiden ajatuksista eteläkarjalaiset hyvän ikääntymisen "teesit", jotka esitellään vanhustenviikolla 2023.

Ikäystävällinen Etelä-Karjala- hankkeen hankekausi on päättymässä 31.10.2023 ja parhaillaan selvitetään sitä, miten hankkeessa käynnistetty alueellinen yhteistyö ikääntyneiden osallisuuden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukemiseksi sekä maakunnallisen ikäverkoston toiminta tulisivat jatkumaan, osana hyvinvointialueen ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä.

Sari Hokkanen, projektipäällikkö
p. 040 683 8962, sari.hokkanen@ekhva.fi

Kaatumisen ehkäisy tilanne Etelä-Karjalassa 1.1.-31.7.2023



**FRAT KAATUMISVAARAN ARVIOINTI
ON TEHTY 549 ASIAKKAALLE.**

120% enemmän kuin koko edellisvuonna.

**LONKKAMURTUMIEN KOKONAISMÄÄRÄ
VÄHENI**

-12,7%

verrattuna kahteen edellisvuoteen.

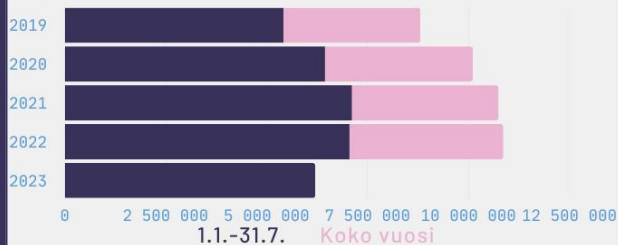
**MIESTEN 45,3% LONKKAMURTUMA-
OSUUS ON KASVANUT**



Miesten osuus on noussut myös globaalisti.

**LONKKAMURTUMAN ENSIMMÄISEN
VUODEN VÄLITTÖMÄT KUSTANNUKSET**

30 258 €/lonkkamurtuma



Kaatumisen ehkäisy
on meidän jokaisen asia.
Yhteinen työmme on vaikuttavaa
ja se jatkuu.



Ravitsemus

Tutustu Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) POLICY BRIEF – toimenpidekannanottoon (31.8.2023) hyvinvointialueille, kunnille, järjestöille ja muille toimijoille täällä: [Ravitsemusterveyttä edistetään vaikuttavasti yhteistyössä](#)

Perheet, lapset ja nuoret

Vetoomus kouluruuasta kuntien päättäjille ja viranhaltijoille julkistettiin 6/23: <https://ruokakasvatus.fi/uutiset/vetoomus-kuntien-paattajille-ja-viranhaltijoille-ei-haukata-kouluruuan-budjeteista-kouluruokailu-on-panostus-tulevaisuuden-hyvinvointiin/Vetoomus>

Vko 36 on suomalaisen ruoan viikko kouluissa. Tarjolla on maksuttomia etälähetyksiä esikoululaisille ja 1.-4. luokkalaisille: Ruokaa Suomesta, miten ihmeessä? – Striimi suoraan maatilalta! 5.-9. luokkalaiset: Ruokaa Suomesta suoratoistolla. Lisätietoja: <https://ruokatieto.fi/suomalaisen-ruoan-viikko-kouluissa/>

Sydänliiton Neuvokas perhe -sivustolta löydät monenlaista materiaalia ruokakasvatukseen: [Ruokakasvatuksen ideapankki - Neuvokas perhe -ammattilaiset](#)

Hallitsematon syöminen - Ähky ry:n ryhmät

Toimiva ry:n ÄHKY-hanke tarjoaa verkossa asiantuntijan ohjaamia Starttiryhmiiä ja vertaistukiohjaajan ohjaamia vertaistukiryhmiä. Ryhmissä käsitellään syömisestä psykologiaa ja ravitsemusta tavoitteena säännöllinen ja riittävä syöminen, tunnetaidot, itsemyötätunto ja arvot. Lisätietoa: <https://ahky.fi/>

Verkkokurssi ikääntyneiden ravitsemuksesta

Ruokavirasto ja Vireyttä seniorivuosiin -hanke tarjoaa maksutonta ja omaan tahtiin suoritettavaa verkkokurssia ikääntyneiden ravitsemuksesta.

Verkkokoulutusaineisto koostuu moduuleista, joista eri ammattiryhmät voivat valita kokonaisuuksia ruokailun toteuttamisesta ja ravitsemushoidosta ammatillisten tarpeiden mukaan. Kurssin sisällöt ovat: ravitsemustilan arviointi, vajaravitsemuksen ehkäisy ja hoito, ruokapalvelut, ruokailutilanne, kuntoutus, ikääntyneiden ravitsemusterveyden edistäminen, ikääntyneiden erityispiirteet.

Lisätietoa koulutuksesta: [Ammattilaisten koulutus - Ruokavirasto](#)

Kurssille rekisteröidytään tällä sivulla:

<https://avoinkoulutus.ruokavirasto.fi/login/index.php>

Ravitsemuksen verkkosivusto ikääntyneille: [Vireyttä seniorivuosiin - Ruokavirasto](#)
(useita teemoja, testejä ja oppaita – kannattaa ammattilaisenkin tutustua!)

Seminaari ikääntyneiden ravitsemuksesta

Innostutaan yhdessä ikääntyneiden ravitsemuksesta – verkkoseminaari etäyhteyksin 31.10.2023 klo 11.15-16. Teemoina ravitsemushoitopolku –hyvät käytännöt jakoon, ravitsemusterveyden ja toimintakyvyn edistäminen, yhdyspintapalveluilla palveluketjut kuntoon. Lisätietoa: [Tulevat koulutukset - Ruokavirasto](#)

Gery ry:n kansalliset webinaarit

Webinaarit on suunnattu kotona asuville ikäihmisille ja heidän läheisilleen ja ne toteutetaan ti aamupäivisin klo 10-11.

- 5.9. Hyvät välipalat
- 31.10. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset – mitä uutta ikäihmisille?
- 12.12. Ravitsemus ja mielen hyvinvointi

Linkit webinaareihin löytyvät lähempänä: [Voimaa ruuasta -webinaarit | Gery ry](#)

Mervi Lehmusaho, laillistettu ravitsemusterapeutti
p. 040 651 3889, mervi.lehmusaho@ekhva.fi

Jutta Kaukonen, laillistettu ravitsemusterapeutti
p. 040 651 3907, jutta.kaukonen@ekhva.fi

Vapaaehtoistoiminta ikäihmisten parissa

Joukko vapaaehtoistoiminnan parissa toimivia paikallisia järjestöjä yhdessä Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimen sekä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kanssa järjestävät syyskuussa kaksi yhteistä tempausta vapaaehtoistoiminnan näkyvyyden ja uusien vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneiden löytämiseen.

Toimijajoukko on mukana Muikku ja Pottu -tapahtumassa 9.-10.9. 2023 yhteisellä vapaaehtoistoiminnan teltalla. Kerromme vapaaehtoistoiminnan eri

mahdollisuuksista Etelä-Karjalassa sekä sen tuomasta positiivisista hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista.

Järjestämme myös yhteisen Iloa vapaaehtoisuudesta -illan Kulttuuritila Nuijamiehessä maanantaina 18.9. klo 17-19. Illan ohjelmassa on vapaamuotoista tutustumista vapaaehtoistoimintaan, vapaaehtoisten paneeli sekä lauluryhmä Kurttusten esitys. Kahvit tarjotaan 50 ensimmäiselle. Tilaisuus on kaikille avoin eikä ennakkoilmoittautumisia tarvita.

Tapahtumissa on mukana Etelä-Karjalan hyvinvointialue, Etelä-Karjalan Muisti ry, Saimaan Syöpäyhdistys ry, SPR Lappeenranta, Etelä-Karjalan Martat ry, MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry, Etelä-Karjalan Sydänalue ry, Lappeenrannan liikuntatoimi, Etelä-Karjalan OLKA sekä Voimaa ikämiesten arkeen – hanke.

Riia Karels, vapaaehtoistoiminnan koordinaattori

p.0401390366, riia.karels@ekhva.fi



Hyte- uutiskirje julkaistaan muutaman kerran vuodessa. Siinä on kootusti tietoa Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimin toiminnasta ja ajankohtaisista asioista. Kirje julkaistaan hyvinvointialueen verkkosivuilla ja sosiaalisen median kanavilla. Voit tilata kirjeen sähköpostiisi laittamalla viestiä osoitteeseen reetta.tourunen@ekhva.fi.



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue