

mie. & Sie



**ETELÄ-
KARJALAN**
hyvinvointialue

Etelä-Karjalan
hyvinvointialueen
asukaslehti

1 | 2023

**Kunnossa
kaiken ikää**

VAPAAEHTOISEKSI

SAIRAALAAN

Lapsia ja nuoria
**autetaan
yhdessä**

**MAINETTAAN
PAREMPI
KOTIHOITO**

**PELASTUSLAITOS
VARAUTUU
UUSIIN HAASTEISIIN**

LÄHISUHDEVÄKIVALTA

**ÄLÄ JÄÄ YKSIN,
VAAN HAE APUA**

mie & sie

TÄSSÄ LEHDESSÄ



- 4 Lyhyesti**
Pidä suu ja hampaat terveinä Tartu työuupumiseen ajoissa
- 6 Vapaaehtoiseksi sairaalaan**
Sepelvaltimotautia sairastava Ritva Monto vierailee vertaistukijana sairaalassa.



- 11 "Me kaikki haluamme auttaa"**
Päivystyksessä potilaat hoidetaan kiireellisyysjärjestyksessä.
- 14 Digitaaliset palvelut**
Omaolo.fi ja Omakanta.fi ovat palveluista tunnetuimpia.
- 16 Suolistosyövän seulonta**
Varhain todettu syöpä on helpompi hoitaa.

- 22 Kunnossa kaiken ikää**
Eero Antikainen huolehtii kunnostaan liikkumalla monipuolisesti läpi vuoden.
- 23 Ylipaino on koko maakunnan haaste**
Hyvinvointivalmentajat auttavat.
- 24 Lähisuhdeväkivalta**
Älä jää yksin, vaan hae apua
Lähisuhdeväkivaltaa voi olla vaikea tunnistaa, ja kynns avun hakemiseen voi olla korkea.

- 26 Apua mielenterveys- ja riippuvuusongelmiin**
Mielenterveys- ja päihdepalvelujen päivystyksessä saa apua vuorokauden ympäri.

- 32 Tärkeät numerot**



KUVA: OPA LATVALA

LAPSET & NUORET

- 8 Lapsia ja nuoria autetaan yhdessä**
Lasten ja nuorten haasteiden ratkaisemiseksi tarvitaan myös perheiden mukanaoloa.
- 10 Hei meille tulee vauva!**
Neuvola on palvelu, josta voimme olla ylpeitä.

IKÄIHMISET

- 17 Ikäihmisen uutisnurkka**
Iloa kimpassa kävellen Omaha-ohjelma
- 18 Mainettaan parempi kotihoito**
Liisa Juvoselle on tärkeää, että hoitaja kohtaa aidosti ja antautuu juttusille.

HAMMASHOITO

- 27 "Ei se enää niin kamalaa ole"**
Sirpa Nurkkala-Kilpiäisen hammaslääkäripelko juontaa varhaislapsuuteen.
- 27 Pelottaako hammaslääkäri?**
Kaikkia voidaan auttaa.

PELASTUSLAITOS

- 28 Pelastuslaitos varautuu uusiin haasteisiin**
Etelä-Karjalan väestö ikääntyy ja yksin asuvien määrä lisääntyy.
- 29 Resurssit on hajautettu ympäri maakuntaa**

Yksikään ei jää syrjään

Hyvinvointi on laaja käsite, joka usein käsitetään todennäköisimmin juuri itselle merkityksellisinä asioina. Jollekin hyvinvointia lisää liikkuminen luonnossa, toiselle mahdollisuus opiskella itselleen uusi ammatti, kolmas ajattelee hyvinvoinnin tulevan läheisistä ihmisistä. Hyvinvointialueen yhteydessä hyvinvointi tarkoittaa terveyden, toimintakyvyn ja turvallisuuden liittyviä kokonaisuuksia. Hyvinvointialueen palveluiden tarkoituksena on mahdollistaa edellytyksiä hyvään elämään ja tukea elämisen kykyä.

Frank Martela on suomalainen filosofi ja tutkija, joka on perehtynyt erityisesti elämän tarkoitukseen ja hyvään elämään. Hänen tutkimuksissaan ja pohdinnoissaan elämän tarkoitus kiteytyy kykyyn tavoitella oikeita asioita, kykyyn elää hyvää elämää ja kykyyn saada asioita aikaan. Martela kuvaa hyvän elämän peilautuvan vahvasti yhteydestä toisiin ja itseemme. Olennaista Martelan tutkimusten mukaan on siis mahdollisuus kuulua yhteisöön.

Hyvinvointialueen palvelustrategiaa laatiessamme huomasimme monessa tärkeässä palvelussa olevan yhteinen nimittäjä elämäntyön ja yhteisöön kuulumisen teemoissa. Nuorten syrjäytymisen estämisen vaikutuksien tiedetään olevan laajat koko loppuelämän elämäntyydytyksen kannalta. Osatyön ja täsmätöiden laajempi mahdollistaminen avaa monelle mahdollisuuden löytää merkityksellisen yhteisön. Ikäihmisten yhteisöllinen asuminen tukee toimintakykyä ja lisää sosiaalista hyvinvointia. Sillä, että voimme tukea asukkaidemme elämäntyydytystä ja osallisuutta, olisi laajat positiiviset vaikutukset koko maakuntamme elinvoimaan ja hyvinvointiin. Tarvitsemme Etelä-Karjalan mallin, jossa kukaan ei jää syrjään!



KUVA: ARTTO WIIKARI

Sally

Sally Leskinen
Etelä-Karjalan
hyvinvointialueen johtaja

Seuraava lehti ilmestyy
kevään korvalla
maaliskuussa 2024.

mie & sie

ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Mie & Sie on Etelä-Karjalan hyvinvointialueen oma asukaslehti. Lehti ilmestyy 2 kertaa vuodessa. Jakelu Etelä-Karjalan hyvinvointialueen toimipisteissä sekä kirjastoissa ja apteekeissa.

JULKAISUJA Etelä-Karjalan hyvinvointialue | ekhva.fi

PÄÄTOIMITTAJA Sally Leskinen TOIMITUSNEUVOSTO Etelä-Karjalan hyvinvointialueen viestintä, Päivi Ahvonen, Tiina Suomalainen TÄMÄN LEHDEN KIRJOITTAJAT Seppo Iisalo, Reija Kokkola, Jaana Siljander, Tiina Suomalainen ULKOASU, TAITTO JA TUOTANTO Creative Peak | creativepeak.fi TUOTTAJA Päivi Ahvonen AD Milla Kaukiainen VALOKUVAAJA Arto Wiikari PAINO L-Print PAPERI UPM Fine 120g

LYHYESTI

KOONNUT:
PÄIVI AHVONEN,
SEPPO IISALO

OLETKO JO KOKEILLUT ETÄVASTAANOTTOA?

Etävastaanotto on sujuva, luotettava ja turvallinen vaihtoehto perinteiselle käynnille.

Etänä voidaan järjestää sellaiset vastaanotot, jotka eivät vaadi fyysistä tapaamista. Aikaa varatessa ammattilaiset arvioivat, voiko juuri sinun asiasi hoitaa lähivastaanoton sijaan etänä.

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella etävastaanottoja tarjotaan muun muassa terveysasemilla, kuntoutuksessa, suun terveydenhuollossa, lasten ja nuorten palveluissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, omaishoidossa, vammais- palveluissa, aikuissosiaalityössä sekä mielenterveys- ja päihdepalveluissa.



Kysy rohkeasti!

Hyvinvointi- ja terveysasemat
ma-pe klo 7-20
05 352 7260

► ekhva.fi > eAsiointi

Pidä suu ja hampaat terveinä



Jokainen voi itse vaikuttaa omaan suun-terveyteensä harjaamalla huolellisesti hampaansa fluorihammastahnalla kaksi kertaa päivässä ja puhdistamalla päivittäin hammasväliä. Myös terveelliset elintavat ja ruokatottumukset auttavat.

Hammas- ja suusairaudet ovat usein oireettomia tai vähäoireisia, joten ne pääsevät etenemään salakavalasti. Isolla osalla aikuisista on suussa jonkinasteinen krooninen tulehdus. Säännöllinen hammaslääkärin tutkimus on siksikin jokaiselle tarpeen.

Ja tiesitkö, että lapset omaksuvat suun-terveyden tottumukset vanhemmiltaan. Ole siis esimerkillinen!

Hyvä suunterveys on tärkeä osa hyvinvointia ja yleisterveyttä. Suun piilevät tulehdukset voivat edistää myös muiden vakavien sairauksien puhkeamista. Huono suunterveys on yksi riskitekijä muun muassa valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin taustalla.

► **Lisää asiaa hammashoidosta s. 25** 

MEILTÄ SAA APUA

Hoidamme eteläkarjalaisten hampaiden ja suun terveyttä Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hammashoitoloissa. Saat meiltä suun terveyttä tukevaa hoitoa, kuten neuvontaa ja hammastarkastuksia.

Hoidamme myös suun ja hampaiden sairauksia sekä tarjoamme myös erikoishammaslääkärin palveluja. Hammashoidossa sinua palvelevat ajanvarauksella. Voit varata ajan hammaslääkärin, suuhygienistin ja hammashoitajan vastaanotoille.

Hammashoidon ajanvaraus
ma-pe klo 7-16
05 352 7059

► omaolo.fi

► ekhva.fi > eAsiointi

KUVA: SHUTTERSTOCK



Tartu työuupumiseen ajoissa

Työuupumus voi osua kenen tahansa kohdalle. Mutta miten tunnistaa ajoissa, että stressi on muuttumassa uupumukseksi?

Kukin kokee uupumisen omalla tavallaan: fyysisenä kolotuksena, univaikeuksina tai tunteiden säätelyn vaikeuksina. Uupumus painaa jatkuvasti harteilla, sinnikkyys ei auta, eikä olo helpota ilta- tai viikonloppuvapaiden jälkeenkään.

Työuupumuksesta kannattaa huolestua viimeistään silloin, kun töihin ei ole enää kiva mennä, koet työt ylivoimaisiksi ja rinnan alla on jatkuva pelko siitä, ettei pakka pysy kasassa. Työoveritkin saattavat

huolestua tilanteestasi.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa tunnistat uupumuksen, sitä helpommin tilanne on korjattavissa.

APUA UUPUMUKSEEN

Ota ensisijaisesti yhteyttä omaan työterveyshuoltoon.

**Tarvittaessa hyvinvointi- ja terveysasemien puhelinpalvelu ma-pe klo 7-20
05 352 7260**

**Mielenterveyspalveluiden palvelunumero 24/7
05 352 4610**

FinLapset (2020) tutkimuksen mukaan vauvaperheet Etelä-Karjalassa voivat hyvin ja ovat tyytyväisiä elämäänsä. Iso osa perheistä (90 %) kokee saavansa apua, kun he sitä tarvitsevat. Synnyttäneistä noin 15 % kokee olonsa yksinäiseksi. Joka viides synnyttänyt koki masennusoireilua synnytyksen jälkeen. Yli 90 % koki perheen arjen toimineen hyvin synnytyksen jälkeen. Luku on vastaava lähimaakunnissa. Suurin osa perheistä ovat tyytyväisiä parisuhteeseen.



VIE VANHUS ULOS

Ikäinstituutin Vie vanhus ulos -kampanjan tämän syksyn teemana on Voimaa ulkoilusta.

Kampanja haastaa hoitotyön ammattilaisia, järjestöjä, vapaaehtoisia, läheisiä ja naapureita ulkoilemaan tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa.

Voit kysellä esimerkiksi läheisestä palvelutalosta ulkoiluapua tarvitsevista vanhuksista.

Jutustelun ohessa voi tutustua lähiseudun nähtävyyksiin tai asuntoalueen historiaan ja vaihtaa kokemuksia ja muistoja.

Ulkoillessa voitte myös yhdessä tarkkailla luontoa - lintuja, kasveja ja sieniä - tai järjestää elämyksiä tarjoavan eväshetken ulkona.

Kävelyretki virkistää mieltä. Samalla se lisää aivoterveyttä ja parantaa vastustuskykyä. Jo 10 minuutin reipas kävely säännöllisesti edistää terveyttä.

Tänä vuonna kampanjoidaan 18.9.-1.10.2023.

► vievanhusulos.fi

KUVA: OPA LATVALA



TYÖTÖN: VARMISTA TERVEYTESI!

Työttömän kannattaa hakeutua terveystarkastukseen, mikäli edellisestä kerrasta on aikaa tai jokin asia huolettaa terveyteen liittyen. Terveystarkastukseen voi hakeutua itsenäisesti tai TE-toimiston lähetteellä.

Terveydenhoitajan vastaanotolla tehtävä terveystarkastus on maksuton, ja se on tarkoitettu kaikille työttömille Etelä-Karjalan hyvinvointialueella.

Tarkastuksessa selvitetään terveydentila ja tarvittaessa ohjataan lisätutkimuksiin.

Terveystarkastuksen sisältö:

- terveydentilaa koskevia perustutkimuksia, mm. perusverikokeet ja verenpaine
 - rokotustietojen päivitys
 - terveystottumusten kartoitus
 - ohjaus ja tuki terveyshaittojen ehkäisyssä
- Palvelu on keskitetty Armilan ja Honkaharjun terveysasemille.

Hyvinvointi- ja terveysasemat
ma-pe klo 7-20
05 352 7260



Anita Nieminen (vas.), Ritva Monto ja Leena Karvonen ovat sydänyhdistyksen vertaistukijoita, joita voi tavata Etelä-Karjalan keskussairaalan osastolla K5.

Vapaaehtoiseksi SAIRAALAAN

Sepelvaltimotautia sairastava Ritva Monto vierailee vertaistukijana sairaalassa. Vapaaehtoisia toivotaan lisää mukaan toimintaan, esimerkiksi sairaalaoppaiksi ja juttukavereiksi.

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN | KUVAT: ARTO WIIKARI

Joutsenolaisesta **Ritva Montosta** tuli vapaaehtoinen vahingossa, sillä yksi asia johti toiseen. Kun hän pallolaajennuksen jälkeen lepäili kotonaan ja selaili sairaalasta saamia esitteitä, hän huomasi ilokseen, että Joutsenossa toimii paikallinen sydänyhdistys.

Monnolla oli kova hinku tietää lisää sepelvaltimotaudista ja päästä vertaisten pariin. Toivuttuaan operaatiosta hän lähti sydänyhdistyksen kuntosaliryhmään, jossa hän tutustui yhdistyksen aktiiveihin.

– Ajauduin mukaan yhdistyksen toimintaan. Sitten kävin vertaistukikoulutuksen ja minusta tuli sydänyhdistyksen vertaistukija. Jossain vaiheessa kyseltiin halukkaita sairaalavertaitoimintaan. Tietämättä yhtään mitä se on, ilmoitin haluavani mukaan, hän kertoo hymyillen.

Vertaistuki kannattelee

Nyt Monto ja hänen parinsa **Risto Ahvonen** käyvät noin kerran kuukaudessa Etelä-Karjalan keskussairaalan sydän- ja sisätautien

K5-osastolla juttelemassa potilaiden kanssa.

Moni on osastolla sydäninfarktin ja sitä seuranneen pallolaajennuksen tai ohitusleikkauksen jälkeen ja mielessä pyörii kysymysten sekamelska. Päällimmäisenä se tärkein: Onko tämän jälkeen elämää?

– Kyllä on, me vakuutamme.

Moni haluaa tietää, miten Monto ja Ahvonen ovat selviytyneet. Kaksikko kertoo omakohtaisia kokemuksia ja omaa tarinaansa, jos ihmiset haluavat kuunnella.

– Päivystämme käytävän pöydän ääressä ja meidän luoksemme voi tulla. Jos potilas on kovin huonokuntoinen ja haluaa jutella kanssamme, menemme luvan saatuaamme hänen huoneeseensa.

Monnolle vapaaehtoistyö ja vertaisena toimiminen tuovat sisältöä ja merkityksellisyttä elämään.

– Toivon mukaan pystyn vertaisena jakamaan myönteistä asennetta elämään ja antamaan sydänsairauteen sairastuneille valonpilkahduksia. Vertaistuen antaminen auttaa myös itseäni jaksamaan.

Monia tapoja auttaa

Uudet vapaaehtoiset ovat tervetulleita toimintaan mukaan, sanoo Etelä-Karjalan keskussairaalan vapaaehtoistyöstä vastaava OLKA-hankkeen projektikoordinaattori **Sari Tammeslehto**.

K5:lla vieraillevien vertaisten lisäksi vaativan kuntoutuksen osastolla K7 vierailee juttukavereita kahdesti viikossa. Juttukaverit tarjoavat kiireetöntä kohtaamista: keskustelua, kuuntelemista ja vaikka musiikin kuuntelua ja lehdenlukua yhdessä.

Sairaalan aulassa päivystävät puolestaan sairaalaoppaat, jotka auttavat löytämään oikeaan kohteeseen.

– Eniten meillä on pula juttukavereista ja sairaalaoppaista. Osastoilla vierailevat vertaiset tulevat pääsääntöisesti potilasyhdistysten kautta.

Jokainen vapaaehtoinen saa valmennuksen ja perehdytyksen toimintaan ja mentorivapaaehtoisen mukaan ensimmäisiin vuoroihin.



Ritva Montosta tuli yhdistysaktiivi ja vertaistukija, kun hän sairastui sepelvaltimotautiin.

” **Vertaistuen antaminen auttaa myös itseäni jaksamaan.**

– Mitään erityistaitoja ei vaadita, eikä juttukavereilla ja sairaalaoppailla tarvitse olla omakohtaista kokemusta sairastumisesta. Riittää, kun on positiivinen asenne ja halu olla ihmisten kanssa tekemisissä, Tammeslehto korostaa. 💖

► **JOS OLKA-TOIMINTA KIINNOSTAA**, seuraava uusien vapaaehtoisten (juttukaverit ja aulaoppaat) OLKA-valmennus on 7.11. klo 12.30–15.30 Kuutinkulmassa, Valtakatu 23, Lappeenranta. Ilmoittautumiset etukäteen Sari Tammeslehdolle, puh. 041 3121 368, sari.tammeslehto@ekyhdistykset.fi

Ikäihmisiä piristämään

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella on myös omaa vapaaehtoistoimintaa. Kyseessä on pääasiassa ikäihmisten kotona tapahtuva piristäjätoiminta.

– Ikäänntyneen apuna voi olla monin tavoin: ystävänä tai ulkoilukaverina, kertaluonteisena apuna kuten saattoapuna lääkäriin tai kauppaan, puhelinystävänä tai vaikka digiohjaajana, hyvinvointialueen vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Riia Karels** kertoo.

Toimintaan voi lähteä mukaan matalalla kynnyksellä, sillä tavallisen ihmisen tiedot ja taidot riittävät. Motivaatiota ja auttamisen halua on tuki oltava.

Karels kertoo, että tarvetta piristäjille on koko ajan. Kylmiltään ei tarvitse lähteä mukaan, vaan toimintaan järjestetään perehdytys.

► **JOS HYVINVOINTIALUEEN VAPAAEHTOIS-TOIMINTA KIINNOSTAA**, ole yhteydessä Riia Karelsiin, puh. 040 139 0366.



Lapsia ja nuoria autetaan yhdessä

Lasten ja nuorten haasteiden ratkomisessa tarvitaan myös perheiden mukana oloa.

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN | KUVA: SHUTTERSTOCK

Yksin kukaan ammattilainen tai viranomainen ei voi lasta tai nuorta auttaa, vaan tarvitaan vanhemmat, perheet ja läheiset mukaan. Tätä korostavat **Riikka Räisänen** ja **Kaisa Kaski**, jotka työskentelevät Lappeenrannan ja Imatran Lasten ja nuorten talojen matalan kynnyksen palvelujen esihenkilöinä.

Matalan kynnyksen palvelut tarkoittavat sitä, että haasteissa tai kriiseissä nuori itse tai lapsen vanhemmat voivat ottaa yhteyttä soittamalla tai tulemalla paikan päälle ilman lähetettä.

– Taloon tullessa ei tarvitse tietää, mitä apua tarvitsee. Me selvitämme asiaa matalan kynnyksen yksikössä eli perheneuvonnassa ja nuorten avussa, Räisänen ja Kaski kertovat.

Kun on selvinyt, millaista apua lapsi tai nuori tarvitsee, hänet ohjataan eteenpäin. Auttamassa on toimijoiden verkosto: lapsiperheiden sosiaalityö, kehitykselliset palvelut, lastensuojelu, lasten ja nuorten psykiatria, koulun oppilas-huolto, opettajat sekä mahdollisesti myös kaupungin tai kunnan nuorisotoimi.

– Perhe otetaan tiiviisti mukaan hoitoon. Ongelmia ei voida ratkoa ilman heitä, Kaski alleviivaa.

Tarvittaessa nopea tuki

Lasten ja nuorten talon matalan kynnyksen palveluihin hakeudutaan monenlaisista syistä. Tavallisimpia ovat ahdistuneisuus, masennus, lapsen tai nuoren käytöspulmat sekä perheen yhteiset haasteet.

Ahdistuneisuus on yleistynyt paljon, Räisänen ja Kaski sanovat.

– Ahdistukselta ei voi välttyä missään vaiheessa elämää. Siksi olisikin tärkeä opetella pärjäämään sen kanssa ja miettiä, mitä sen taustalla on ja mistä se kertoo, Räisänen sanoo.

Kaski lisää, että kaikki ahdistus ei ole

sellaista, että sen takia pitäisi olla hoidon piirissä, vaan jokin kevyempi tuki voi riittää.

– Ahdistus-sanaa käytetään tänä päivänä herkästi monenlaisista tunnetiloista. Lapsi tai nuori saattaa sanoa, että ahdistaa, vaikka taustalla olisi esimerkiksi pelko tai pettymys.

Kaksikko korostaa, että akuutissa hädässä apua pyritään tarjoamaan mahdollisimman pian. Ensimmäinen tapaaminen voidaan saada järjestetty jopa samalle päivälle. Jos pystyy odottamaan, aika voi mennä pidemmällekin.

Yhteistyötä ja uusia palveluja

Etelä-Karjalan hyvinvointialue haluaa panostaa lasten ja nuorten tukemiseen yhteistyössä kuntien, koulujen, varhaiskasvatuksen, oppi-

lashuollon toimijoiden sekä kolmannen sektorin kanssa.

Hyvänä esimerkkinä on psykkaritoiminta, joka alkoi tänä syksynä kouluissa vakinaisena toimintana.

Psykkarit ovat sairaanhoitajia, jotka koulun arjessa vahvistavat oppilashuollon palveluita. Psykkaritoiminta on kohdistettu 5.–7. luokille, koska

se on tärkeä nivelvaihe alakoulun ja yläkoulun välillä.

Lasten ja nuorten kehityksellisissä palveluissa on alkanut toimia neuropsykiatrinen tiimi eli nepsy-tiimi, joka tukee neuropsykiatrisesti oireilevia kouluikäisiä lapsia ja nuoria perheineen.

Keväällä aloitti toimintansa myös lasten ja nuorten päihdeyksikkö. Se on tarkoitettu 12–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on tarvetta päihdekatkaisuun tai -kuntoutukseen.

Lasten ja nuorten päihteidenkäyttö näkyy useissa lasten ja nuorten palveluissa.

– Henkilöstöä koulutetaan parhaillaan päihteillä oireilevien lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn, Räisänen kertoo. 💖

”
Perhe otetaan tiiviisti mukaan hoitoon. Ongelmia ei voida ratkoa ilman heitä.

Hei, meille tulee vauva!

TEKSTI: PÄIVI AHVONEN | KUVAT: SHUTTERSTOCK

Neuvola on palvelu, josta voimme olla sekä ylpeitä että onnellisia. Sekä odottavan äidin että vauvan kehitystä ja terveyttä seurataan säännöllisesti raskauden edetessä, ja myös sen jälkeen. Neuvolassa voit keskustella sinua askarruttavista asioista ja myös chat-palvelu auttaa arkisin ma-pe klo 7-20.

Jos epäilet olevasi raskaana, kannattaa sinun tehdä kotitesti. Saat sellaisen apteekista tai marketista. Ne ovat edullisia ja helppoja tehdä. Jos olet raskaana, kannattaa sinun varata aika neuvolan terveydenhoitajan vastaanotolle. Voit varata ajan sähköisen

asioinnin tai chatin kautta. Voit varata ajan myös ajanvaraus- ja palvelunumerosta puh. 05 352 7260 arkisin ma-pe klo 7-20.

Lasta odottaville äideille ja perheille on tarjolla erilaisia palveluita, kuten perhevalmennus, puolisonneuvola, synnytysvalmennus sekä mahdollisuus keskustella synnytyspelosta. Tutustu erilaisiin palveluihin hyvinvointialueen verkkosivuilta perhe ja lapset -osiossa. Siellä on linkki neuvolapalveluihin. Verkkosivuilla on paljon arvokasta informaatiota ja linkit sähköiseen asiointiin ja eri neuvolapalveluiden ajanvaraukseen. 💖

PUOLISONEUVOLA on tarkoitettu ensimmäistä lasta odottavien perheiden isille tai perheen toiselle vanhemmalle. Tavoitteena on antaa tietoa uuteen elämäntilanteeseen, lapsen hoitoon ja kasvatukseen, vanhemmuuteen sekä isän tai puolison omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyen. Puolisonneuvolakäynti toteutetaan perheen oman tutun terveydenhoitajan vastaanotolla, kun odottajalla on raskausviikkoja noin 28-32.

Odottajan hoitopolku

6-8 raskausviikko

Ajanvaraus terveydenhoitajalle.

8-10 raskausviikko

Terveydenhoitaja. Informaatio isyyden/äitiyden tunnistamisen mahdollisuudesta. Kaikille raskaana oleville on tarjolla varhaisraskauden yleinen ultraäänitutkimus, joka tehdään raskausviikolla 10+0 - 13+6. Tarkempaa tietoa löydät ekhva.fi sivustolta Äitiyspoliklinikka G3 sivulta.

Varhaisraskauden yleiseen ultraäänitutkimukseen voidaan yhdistää kromosomipoikkeavuuksien seulonta. Varhaisraskauden ultraäänitutkimus, niskaturvotus- ja veriseulontatutkimus Etelä-Karjalan keskussairaalan äitiyspoliklinikalla. Sikiöseulontatutkimuksiin osallistuminen on vapaaehtoista.



13-18 raskausviikko

Terveydenhoitaja ja lääkäri

20 raskausviikko

Rakenneultraääni Etelä-Karjalan keskussairaalan äitiyspoliklinikalla.

22-24 raskausviikko

Terveydenhoitaja. Isyyden/äitiyden tunnistamisen ajankohdasta sopiminen.

22-26 raskausviikko

Terveydenhoitaja (ensisynnyttäjälle)

22-35 raskausviikko

Perheohjaajan kotikäynti (ensisynnyttäjälle)

30-32 raskausviikko

Terveydenhoitaja. Isyyden/äitiyden tunnistamisen vastaanottaminen.

33-36 raskausviikko

Lääkäri ja terveydenhoitaja

37-41 raskausviikko

Terveydenhoitaja kahden viikon välein.

Synnytyksen jälkeen

Kotikäynti/neuvolakäynti. Terveydenhoitaja, vastaanottokäynti.

Jälkitarkastus 5-12 viikkoa synnytyksestä.

Terveydenhoitaja- ja lääkärikäynti/terveydenhoitajalla käynti.

Lääkäri Henriikka Riepponen kirjaa taustakansliassa.

” Me kaikki haluamme auttaa

Päivystyksessä potilaat hoidetaan kiireellisyysjärjestyksessä. Henkilökunta toivoo, että päivystykseen tulija soittaisi ensin päivystysapuun. Todellisen hädän sattuessa päivystykseen pitää suunnata heti.

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN | KUVAT: ARTO WIIKARI



Irma Sinkko ohjaa potilaan akuuttiapuolalle.



Yhteispäivystyksen esihenkilö on Anne Saltiola.



Anne Nurmivaara odottaa lääkäriä poikansa Lukaksen kanssa.



Ensihoitaja Nelli Vanhala vuodetarkkailussa.



Uistintaulussa on potilaista irrotettuja uistimia.



Irma Sinkko on päivystyksen konkari.



Tavallinen tiistai-iltapäivä Etelä-Karjalan keskussairaalan päivystyksessä. Odotustila 1 on täynnä. Sinne ohjataan potilaat, jotka pysyvät kävelemään itse. Jotkut ovat joutuneet odottamaan pitkäänkin.

Tämä on myös monen mielikuva päivystyksestä: paljon istuskelua ja odottelua.

Kiireellisimmät ensin

Henkilökunta korostaa, että ketään ei turhaan pidetä jonottamassa. Kiireellisimmiksi arvioidut tilanteet hoidetaan aina ensin ja siksi joku toinen joutuu odottamaan pidempään.

Koko ajan myös tapahtuu, vaikka päälle päin voisi näyttää siltä, että mitään ei tapahdu.

– Vaikka hoitajat ja lääkärit istuisivat ovien takana huoneissaan, he tekevät töitä. Aikaa voi mennä esimerkiksi siihen, kun odotetaan verikokeiden tuloksia tai röntgenlääkärin lausuntoa. Me kaikki haluamme auttaa – emme muuten olisi täällä töissä, korostaa päivystyksen konkari, sairaanhoitaja **Irma Sinkko**.

Moni vaiva hoituu kotona

Päivystyksen ruuhkat ja pitkät odotusajat ovat usein esillä julkisuudessa. Kulunut kesä meni kuitenkin tavallista rauhallisemmin hyvän henkilöstötilanteen vuoksi, mikä on näkynyt myös asiakastytyväisyydessä.

Etelä-Karjalan keskussairaalan päivystys on yhteispäivystys, jossa hoidetaan yleis- ja erikoislääketieteen päivystyksen lisäksi myös sosiaalipäivystys ja kotiin vietävien palvelujen koordinointi.

Päivystyksessä hoidetaan myös Armilan terveysaseman ja Sammonlahden hyvinvointiaseman kiireellistä hoitoa tarvitsevat potilaat.

Henkilökunta toivoo, että potilas soittaisi aina ensin päivystysapu-numeroon 116 117 ennen kuin tulee päivystykseen. Päivystysavussa tehdään hoidontarpeen arvio ja ohjataan tarvittaessa tulemaan suoraan päivystykseen tai annetaan ilmoittautumisaika. Näin pyritään välttämään turhaa jonottamista.

– Vaiva voi myös olla sellainen, että se hoituu kotikonstein ja apteekin asiantuntemuksella. Esimerkiksi kausiflunssan oireisiin ei yleensä tarvita päivystyksen apua, ja punkin saa poistettua itse punkkipihdeillä, yhteispäivystyksen esihenkilö **Anne Saltiola** sanoo.

Mutta jos on hätä, päivystykseen pitää

kuitenkin tulla suoraan tai soittaa hätänumeroon, Saltiola tähdentää.

Hoitajat ja lääkärit yhteistyössä

Ensimmäisenä päivystyksen tulija kohtaa triagehoitajan, päivystyksen ”portinvartijan”, joka tekee hoidontarpeen ja kiireellisuuden arviota ja ohjaa potilaat joko vastaanottoon tai akuuttiapuolalle.

Päivystyksen vastaanotossa on kaikkiaan neljä odotustilaa erityyppisille potilaille: itse käveleville, lapsille sekä kipsipoliklinikan ja ortopedian kontrollipoliklinikan asiakkaille.

Lapsipotilaat kuuluvat siihen joukkoon, joka pyritään hoitamaan nopeasti.

Anne Nurmivaara odottaa lapsiperheiden odotustilassa lääkärin vastaanotolle pääsyä poikansa **Lukaksen** kanssa.

– Sairaanhoitajalla kävimme jo. Olemme joka kerran saaneet hyvää hoitoa ja apua. Tarvittaessa on järjestynyt huone, jossa voi odotellessa pötköttää, Nurmivaara kertoo.

Vastaanottohuoneiden takana olevassa taust-

”**Kausiflunssan oireisiin ei yleensä tarvita päivystyksen apua, ja punkin saa poistettua itse punkkipihdeillä.**

takansliassa hoitajat ja lääkärit työskentelevät samassa tilassa ja voivat pohtia potilaiden hoitoa yhdessä. Joku hoitaja huikkaakin, että taustakanslia kuulostaa aika laimealta nimeltä paikalle, joka on oikeastaan älynystyröiden keskus.

Kaikkiin päivystyksellisiin vaivoihin ei tarvita lääkäreitä, vaan vaiva hoituu päivystyksen sairaanhoitajan vastaanotolla.

Työssä tulee eteen kaikenlaista yllättävää. Taustakanslian seinällä on taulu, johon on kerätty potilaista irrotettuja uistimia. Niitä on kertynyt vuodesta 2019 jo aikamoinen määrä.

Hoitoa joka tarpeeseen

Akuuttiapuolalle ohjataan päivystyksen vastaanotosta potilaat, jotka eivät jaksakaan istua tai jotka tulevat paritaksilla.

Tänne tuodaan omista sisäänkäynneistään myös kaikki ambulanssilla kuljetettavat potilaat. Ambulansseille on neljä eri ovea ja niiden liikkeitä ohjaa ambulanssitragea tekevä hoitaja, joka saa ensihoitajilta ennakkotiedon potilaista.

Jos kyseessä on esimerkiksi monivam-

mapotilas tai potilas, joka tarvitsee elvytystä, osoite on sokkihuone.

– Täällä pelastetaan henkiä, kuvailee shokkihuoneessa työvuoroa tekevä sairaanhoitaja.

Akuuttiapuolella on oma huoneensa myös potilaille, jotka on pidettävä eristyksissä sairauden takia, sekä potilaille, jotka ovat sekavia esimerkiksi päihteistä johtuen.

Tiloissa on myös muun muassa viisiapaikkainen kriittinen tarkkailu ja neljätoistaapaikkainen vuodetarkkailu. Vuodetarkkailussa hoitajien työpaikat on sijoitettu korokkeelle tilan keskelle. Näin heidän on helpompaa pitää silmällä potilaita.

Työvuoronsa muutama tunti sitten aloittanut ensihoitaja **Nelli Vanhala** on ehtinyt jo kotiuttaa ja siirtää eteenpäin osastolle joitakin potilaita.

Iltapäivästä tilanne on vielä aika rauhallinen, ja vuodepaikkoja on vapaana. Saltiola kuitenkin huomauttaa, että akuuttiapuolen tilat ovat liian pienet potilasmäärään nähden.

– Vuodepaikkoja on 28, ja joudumme valitettavasti välillä pitämään potilaita myös käytävillä. 💖

”**Vuodepaikkoja on 28, ja joudumme valitettavasti välillä pitämään potilaita myös käytävillä.**

PÄIVYSTYKSEEN?

Soita ensin 116 117 tai tee oirearvio Omaolossa.

Kiireellistä hoitoa tai arviota vaativia oireita ovat esimerkiksi:

- äkillisesti alkanut kova päänsärky
- äkillisesti merkittävästi alentunut yleisvointi
- kova vatsakipu
- runsas verenvuoto
- uusi rytmihäiriö

Soita 112 tai tule suoraan päivystykseen uhkaavissa tilanteissa:

- sydänpysähdys tai kova rintakipu
- hengittämättömyys tai voimakas hengenahdistus
- tajuttomuus
- kouristelua
- halvausoireet, kuten äkillinen raajan velttaus tai puhevaikeudet
- liikenneonnettomuus ja muut vakavat tapaturmat

DIGITAALISET PALVELUT auttavat vuoden jokaisena päivänä

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa digitaalinen asiointi onnistuu joustavasti. Omaolo.fi ja Omakanta.fi ovat palveluista tunnetuimpia.

TEKSTI: PÄIVI AHVONEN

Digitaaliset palvelut mahdollistavat ympärivuorokautisen asioinnin hyvinvointialueemme palveluissa, eivätkä ne sulje pois perinteistä palvelua paikan päällä. Valtakunnallinen Omaolo -palvelu on merkittävä lisä sosiaali- ja terveyspalveluihin.

- Omaolo on turvallinen ja luotettava palvelu, jolla voi hoitaa omaa terveyttä vaittomasti. Kansalaiselle maksuttomasta palvelusta saa arvion omasta terveydentilasta ja itsehoito-ohjeet välittömästi. Omaolosta saa myös suoran yhteyden hy-

vinvointialueemme ammattilaisiin, kertoo kehittämisasiantuntija **Kaisa Kangasmäki**.

→ TUKEA DIGITAALISEEN ASIOINTIIN

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eAsiointi tarjoaa paljon mahdollisuuksia digitaaliseen asiointiin. Eteläkarjalaisista jo yli 70 % käyttää eAsiointia. Jos digitaalinen asiointi ei ole vielä tuttua, ammattiopisto Sampon digitukihenkilöt auttavat.

- Liikumme SampoMobiililla turuilla ja toreilla ja opastamme digitaalisessa asiointinissa. Lisäksi meidät löytää koko syksyn Iso apu -palvelukeskuksesta maanantaisin klo 10-11.30. Etenkin ikäihmiset ovat löytäneet meidät hyvin. Nuoret eivät juurikaan tarvitse apuamme digiasioissa, kertoo opettaja **Mika Hiltunen** Sampo-ammattiopistosta.

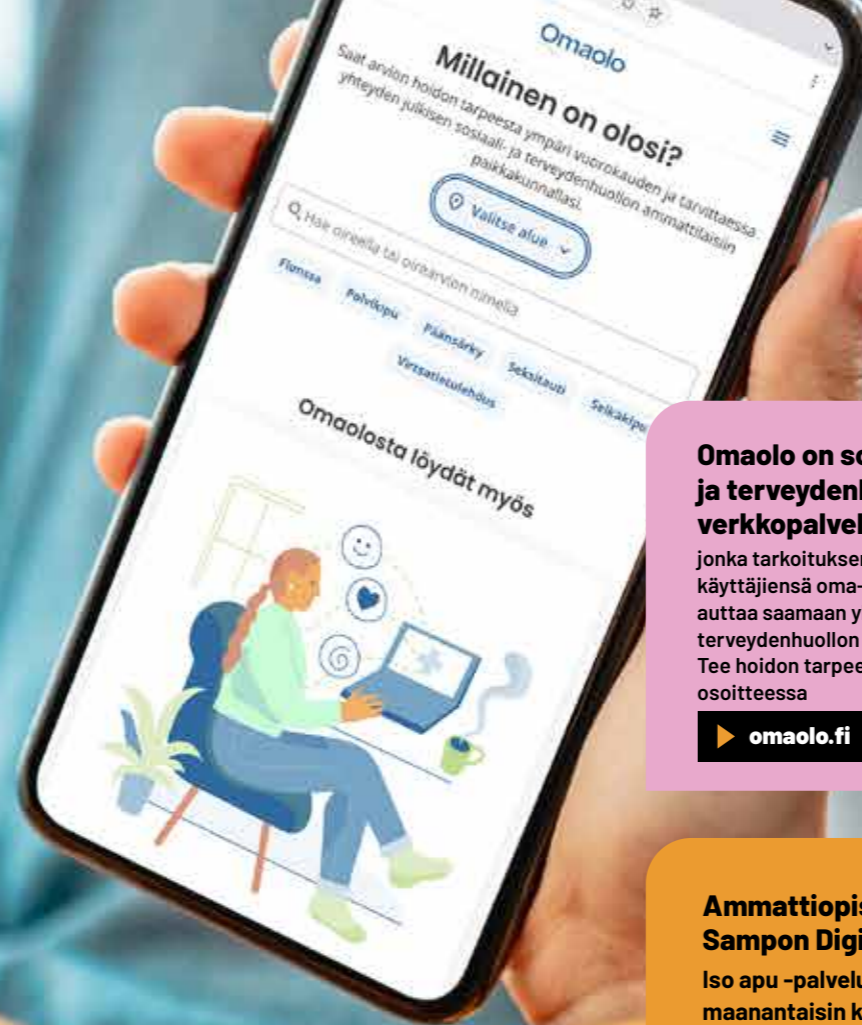
Tukea hyvinvointialueen digitaalisten palveluiden käyttöön voi pyytää myös



Omaolosta saa suoran yhteyden hyvinvointialueemme ammattilaisiin, Kaisa Kangasmäki kertoo.

hyvinvointiasemien palvelupisteistä tai hyvinvointialueen työntekijöiltä.

- Kehitämme digipalveluita ja digitukea jatkuvasti. Yleistä digitukea tarjoavat lisäksi kirjastot, senioriyhdistykset, erilaiset järjestöt ja tietysti kansalaisopistot, Kaisa Kangasmäki muistuttaa.



Omaolo on sosiaali- ja terveydenhuollon verkkopalvelu,

jonka tarkoituksena on tukea käyttäjiensä oma- ja itsehoitoa ja auttaa saamaan yhteyden julkisen terveydenhuollon ammattilaisiin. Tee hoidon tarpeen arvio osoitteessa

▶ omaolo.fi

Ammattiopisto Sampon Digituki

Iso apu -palvelukeskuksessa maanantaisin klo 10.00-11.30. 4.9.-11.12.2023. Pois lukien ma 23.10.

→ AJANVARAUS KÄTEVÄSTI

Esimerkiksi ajanvaraus onnistuu kätevästi digipalveluissa. Aikojä voi varata itsenäisesti vaikkapa laboratorioon, fysio- tai toimintaterapiaan, suun terveydenhuoltoon, terveys- ja hyvinvointiasemien vastaanotoille, mielenterveys- ja päihdevastaanotoille sekä opiskeluterveyteen ja neuvolaan. eAsioinnissa aikaa varatessa on helppoa valita itselleen parhaiten sopiva aika.

Myös monet tapaamiset ja vastaanotot hoituvat nykyään videovälitteisinä etäpaamisina silloin, kun asia tai vaiva ei vaa di fyysistä tapaamista. Reseptien uusinta hoituu puolestaan kätevästi Omakanta.fi -palvelun kautta.

- Kannustamme kansalaisia digipalvelujen käyttöön, sillä se on usein nopein tapa. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö

palvelua saisi henkilökohtaisesti. Kaikille digitaalinen asiointi ei ole mahdollista ja haluamme varmistaa sen, että apua saa myös puhelimitse tai kiviäjalasta, Kaisa Kangasmäki muistuttaa.

→ KATTAVA PALVELU

Muun muassa näitä asioita voit hoitaa digitaalisesti:

- **Ajanvaraus: varaa, siirrä tai peru aika**
- **Elinluovutus- ja hoitotahto**
- **Etävastaanotto**
- **Ilmoita huolesta**
- **Koronatodistus**
- **Kuvantamistutkimusten tulokset ja digitaalisten röntgenkuvien tilaus**
- **Laboratoriotulokset**
- **Lastensuojeluilmoitus**
- **Lähetä ilmoituksia**
- **Oire- ja palveluarvot | Omaolo**
- **Omat asiakastiedot**

PÄHKINÄNKUORESSA

- Digitaalisesti voit hoitaa esimerkiksi ajanvarauksen, reseptien uusimisen ja hoidon tarpeen arvioinnin.
- Turvallisen asioinnin takuun ansioksi digipalveluihin tunnustaudutaan vahvasti joko pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai sähköisellä henkilökortilla.

Digitaalinen asiointi on usein nopein tapa saada apua. Uusimpana palveluna verkkosivuiltamme on avattu chat, jolla saa yhteyden neuvolan ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisiin. Chat-kanavia laajennetaan tulevan vuoden aikana.

Lue lisää verkkosivuiltamme osoitteesta

▶ ekhva.fi/palvelumme-verkossa

SUOLISTOSYÖVÄN SEULONTA KANNATTAA

Suolistosyövän seulonta vähentää kulleisuutta suolistosyöpään. Lisäksi varhain todettu syöpä on helpompi hoitaa, ja se aiheuttaa vähemmän inhimillistä kärsimystä.

TEKSTI: REIJA KOKKOLA | KUVA: SHUTTERSTOCK

Valtioneuvosto päätti elokuussa 2021 seulonta-asetuksen muutoksesta, jonka mukaisesti suolistosyövän seulonta käynnistyi koko maassa vuonna 2022. Seulonta koski ensimmäisenä vuonna 60–68-vuotiaita.

Vähitellen seulonta laajenee ikäryhmittäin niin, että ohjelma ulottuu koko kohdeväestöön eli kaikkiin 56–74-vuotiaisiin vuodesta 2031 alkaen. Seulontaan kutsutaan kahden vuoden välein aina niinä vuosina, kun kutsuttava täyttää parillisia vuosia.

→ SEULONTATESTI TEHDÄÄN ITSE KOTONA

Seulontatesti on immunokemiallinen ulosteen veritesti (FIT), jolla etsitään piilevää verta ulosteesta.

Seulottava saa kotiin kirjeen, jossa on kutsu seulontaan, testi, tietoa seulonnasta ja ohjeet näytteenottoon.

Ulostenäyte otetaan itse wc-käynnin yhteydessä ja postitetaan laboratorioon analysoitavaksi. Seulontakutsun mukana on palautuskuori, jonka postimaksu on maksettu.

Seulontaan osallistuminen on seulottavalle maksutonta. Seulontatestin tulos tulee kotiin postitse. Seulontatestissä positiivisen tuloksen saanut sopii jatkotutkimuksen järjestämisestä oman alueensa seulontahoitajan kanssa. Jatkotutkimus on useimmiten paksusuolen tähyystys eli kolonoskopia.

Seulontakeskus lähettää kutsut, ana-

lysoi näytteet ja lähettää seulottavalle kirjallisesti seulontatestin tuloksen. Hyvinvointialue järjestää kolonoskopiat omien käytänteidensä mukaisesti.

→ SUOLISTOSYÖVÄN OIREET

Suolistosyövän oireet puuttuvat alussa usein kokonaan tai ne ovat epämääräisiä. Tyypillisimpiä oireita ovat erilaiset suolen toiminnan muutokset, kuten vatsakivut, ummetus, vaihteleva ripuli, ulostamisvaikeudet sekä verinen uloste.

Myös limaisia ja niukkoja ulosteita tai vatsan turvottelua ja kouristelua voi esiintyä.

Joskus anemia ja väsymys tai selittämätön painonlasku voivat viitata suolistosyöpään. Koska suolistosyöpään liittyvät oireet ilmenevät vähitellen ja samankaltaisia vatsavaivoja on saattanut esiintyä vuosia aiemminkin, ei niitä usein osata pitää

Etelä-Karjalan alueella vuonna 2022 väestön seulontaikäluokkiin kuuluvista näytteensä lähetti 78 %. Positiivinen näytetulos ilmeni heistä 5,5 prosentilla ja seulontaikäluokkiin kuuluvalla väestöllä laskettuna 4,3 prosentilla.

→ SUOLISTOSYÖVÄN RISKITEKIJÄT

- Ikä (kahdeksan kymmenestä sairastuneesta on yli 60-vuotias)
- Liikkumattomuus
- Tupakointi
- Runsaasti prosessoitua ja punaista lihaa sisältävä ruokavalio
- Rungas alkoholinkäyttö
- Ylipainoisuus
- Lähisukulaisen suolistosyöpä

vakavina. Moni saattaa pitää oireita myös hävettävänä. Tämän vuoksi tutkimuksiin hakeutuminen usein viivästyy.

Jos oire jatkuu ilman selkeää syytä, ota yhteyttä lääkäriin. Toimi näin, vaikka olisit juuri osallistunut tai olisit lähiaikoina osallistumassa seulontaan. Useimmiten oireille löydetään tutkimuksissa muu syy kuin syöpä. 💖

– Seulonnan aloitusvaiheessa kolonoskopioiden järjestämisessä oli hankaluuksia, joten pääsemme aloittamaan vuoden 2023 seulontaikäluokan tähyystykset vasta syksyllä, kertoo vt. sairaalan johtaja Minna Linna Etelä-Karjalan keskussairaala.



Tervetuloa mukaan
Maanantaisin ja
keskiviikkoisin klo 10

Iloa kimpassa kävelleen

Yhdessä taitettu matka sujuu joutuisasti. Lappeenrannan liikuntatoimen vertaisohjaajat Ritva, Anita ja Seija ovat seniori-ikäisiä liikkumisesta pitäviä naisia.

Maanantaisin tämän kolmikon tapaa kävelemästä vapaaehtoisina kävelyporukan vetäjinä. Kävelemään voivat tulla ihan kaikki yhdessä kävelemisestä kiinnostuneet ja kävelytreffit ovat ilmaisia. Porukassa kävelemisessä on se hyvä puoli, että tulee lähdeyttä vaikkei aina huvittaisi.

Kävelyt maanantaisin klo 10
11.9.–30.10. lähtö Korkkitehtaan uimaranta, Lappeenranta
6.11.–18.12. lähtö Huokausten silta, Lappeenranta

Keskiviikkokävelyt

Lappeenrannan sydänyhdistyksen vapaaehtoiset ohjaajat vetävät kävelyjä keskiviikkoisin. Keskiviikkokävelyt lähtevät Lappeenrannan vesitornin parkkipaikalta ja ne ovat kaikille avoimia. **Keskiviikkoisin kello 10.**

OMAHOITAJA TUKENASI

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen omahoitajamallin tarkoituksena on helpottaa terveyteesi liittyvien asioiden hoitoa.

Omahoitajan avulla tahdomme turvata hoitosi jatkuvuuden ja sujuvoittaa yhteydenaantia suoraan ammattilaiseen. Tarjoamme omahoitajuutta

- pitkäaikaissairaille, joilla on säännöllinen lääkitys
- henkilöille, joilla on haasteita arjessa selviytymisessä
- kaikille yli 80-vuotiaille

Haluatko selvittää, kuulutko omahoitajuuden piiriin?

Ammattilainen tekee aina arvion, kuulutko omahoitajuuden piiriin. Arviointia varten voit olla yhteydessä oman alueesi hyvinvointi/terveysasemaan tai soittamalla asiakaspalvelukeskukseen puh. 05 352 7260.

Lue lisää nettisivuiltamme:

ekhva.fi/omahoitaja



Soittamalla nimetylle omahoitajallesi varmistamme, että asiasi sujuvat ja turvaamme, että saat tarvitsemaasi hoitoa ja ammattiapua.

Sairaanhoitaja Ismo Ahtinen viihtyy työssään kotihoidossa. Asiakkaat tulevat tutuiksi ja heidän kohtaamisensa on työn suola.

Mainettaan parempi kotihoito



Ismo Ahtinen antaa Liisa Juvoselle keuhkoja avaavaa lääkettä.

Kotihoidon käynnit piristävät Liisa Juvosen päivää. Hänelle on tärkeää, että hoitaja kohtaa aidosti ja antautuu juttusille.

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN
KUVAT: ARTO WIIKARI

Sato kypsyy omakotitalon pihalla Imatran Rautionkylässä: puut puskevat omenaa ja herukkapensaat punaista marjaa. **Liisa Juvonen**, 77, katselee näkymää keittiönsä ikkunasta. Pyörätuolilla liikkuva Juvonen ei pääse ulos kuin avustettuna.

– Jos minun jalkani olisivat yhtä hyvässä kunnossa kuin pää, niin en olisi tässä, hän hymähtää.

Monista sairauksista kärsivä Liisa Juvonen joutui viime vuoden lopulla sairaalaan kunnan heikennyttyä. Kolme kuukautta myöhemmin hän kotiutui pyörätuolin kanssa. Samalla hänestä tuli kotihoidon ja kotikuntoutuksen asiakas. Aiemmin hänen luonaan oli käynyt vain perhehoito hoitamassa pyykit ja siivouksen.

– Minun asiani ovat hoituneet hyvin. Kotihoitokin on ollut positiivinen kokemus. Ja minähän sanon päin naamaa, jos ei ole hyvä. Selän takana en ala puhua.

Kotikäynnillä oleva kotihoidon sairaanhoitaja **Ismo Ahtinen** ryhtyy mittaamaan Liisa Juvosen verenpainetta.

– Ahaa, sie polvistut miun eteen, Juvosta naurattaa.

Saunapäivät viikon kohokohta

Kotihoito käy Juvosen luona neljä kertaa päivässä. Aamuisin, päiväisin ja iltaisin paikalle tulee hoitajapari, koska kaikki siirtymät pitää tehdä avustettuna. Sängystä hänet autetaan ylös pyörätuoliin nostimen avulla, jota kutsutaan tuttavallisesti Sabinaksi.

Öisin hoitaja käy tarkistamassa, että kaikki on hyvin.

Liisa Juvonen jäi leskeksi kolmisen vuotta sitten. Tyttäret ja lapsenlapsi asuvat muualla, mutta Imatralla asuu yksi sisko.

Yksinäisyyttä hän ei tunne. Päivät kuluvat televisiota katsoen, lukien, sudokuja tehden ja pyörätuolilla ”rutsaillen”.

– Jos ei muuta, niin valehtelen ihmisille puhelimessa. Tyttärien, siskon ja perhetuttujen kanssa soitellaan paljon. Iso osa ystäväistä on jo mullan alla.

Vaihtelua arkeen tuovat saunapäivät, joita



on viikoittain. Silloin taksi hakee Juvosen ja vie Ruokolahdelle palvelutaloon saunomaan. Saunominen on samalla sosiaalinen tapahtuma, sillä silloin pääsee juttelemaan sekä taksikuskin, ”pesijätyttöjen” että muiden saunojen kanssa.

Kotona mahdollisimman pitkään

Liisa Juvosella on takanaan vaihteleva työura monissa eri töissä.

– Olen sekatyöläinen. Olen ollut muun muassa kotiapulaisena, tehtaan portilla, kaupassa, siivoajana ja koulun keittiössä. Siksi minulla on näitä sairauksiakin niin paljon. Mutta taidan olla kuin kissa, joka putoaa aina jaloilleen.

Tyttäriensä kanssa hän on sopinut, että niin kauan kuin hänen päänsä pelaa, hän hoitaa omat asiansa.

– Olen miettinyt, että haluan asua kotona niin kauan kuin mahdollista. Ongelmia tulee, jos joudun johonkin palvelukodin nurkkaan. Kotona on oma vapaus.

Kotihoidon käynnit piristävät päivää, sillä hoitajien kanssa pääsee samalla juttelemaan eri asioista.

– Tärkeintä on, että hoitaja kohtaa aidosti. Jokainen hoitaa tavallaan, mutta se, että on empaattinen, on olennaisinta. Jos minulle ehdotettaisiin etäkäyntejä, niin en hyväksyisi. Haluan tavata ihmiset kasvokkain.

Kotihoito yllätti positiivisesti

Kotikäynnit ovat ihan parasta myös Ruokolahden-Vuoksenniskan alueen ”Niskan

Liisa Juvonen haluaa asua kotona niin pitkään kuin mahdollista.



”
Kotihoito
oli minulle
positiivinen
yllätys.”

” Jokainen hoitaa tavallaan, mutta se, että on empaattinen, on olennaisinta.

HENKILÖSTÖN

RIITTÄVYYTTÄ

SEURATAAN KOKO AJAN

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen kotihoidossa on yhteensä 15 aluetta, joilla työskentelee noin 600 lähi- ja sairaanhoitajaa. Säännöllisiä kotihoidon asiakkaita kuukausitasolla on noin 1500.

Henkilöstön riittävyyttä suhteessa tilattuihin palvelutunteihin seurataan koko ajan.

– Tilanne on ihan kohtuullinen. Eri-tyisesti isommissa keskuksissa kuten

Lappeenrannan ja Imatran alueilla on hyvä tilanne, mutta toki pienemmillä paikkakunnilla voi olla haasteita henkilöstön riittävyyden kanssa. Syrjäseuduille on usein vaikeampi saada sekä vakituista väkeä töihin että sijaisia, kertoo kotihoidon vs. palvelupäällikkö

Titta Roslakka.

Roslakka huomauttaa, että toimintaympäristönä kotihoito on erilainen kuin vaikkapa palvelukoti, koska tilanteet vaihtelevat paljon ja ennakointi voi olla vaikeaa. Joskus yllättää ruuhkaheppu.

Kotihoidotyö on vaativaa, sillä työntekijät ovat kentällä pääsääntöisesti

yksin. Eteen voi tulla monenlaisia kiperiä tilanteita ratkottavaksi.

– Olemme panostaneet perehdyttämiseen tosi paljon, ja ilmapiiri on mielestäni positiivinen ja kehitysmyönteinen. Tämä näkyy toivottavasti myös asiakkaille.

Roslakka pohtii, että Etelä-Karjalan hyvinvointialueen arvot – mie turvaan, mie uskallan, mie vastaan, mie välitän – on tarkoitettu kaikkien ohjenuoraksi.

– Toivon, että ihmiset ottaisivat myös itse vastuuta omasta toimintakyvystään sekä läheisistään ja naapureistaan.

tiimissä” työskentelevän sairaanhoitajan Ismo Ahtisen mielestä.

– Asiakastyö ja ihmisten kanssa touhuaminen ovat minun juttuni.

Aiemmin Ovakolla metallimiehenä työskennellyt Ahtinen valmistui sairaanhoitajaksi viitisen vuotta sitten. Hänellä oli kotihoidosta niin vahvat ennakkoluulot, ettei hän tehnyt opiskeluaikoina yhtään harjoitteluakaan kotihoidossa.

– Kolmisen vuotta sitten tulin keskussairaalaan tänne perehdytykseen. Sen piti kestää kaksi viikkoa – ja tässä ollaan. Kotihoito oli minulle positiivinen yllätys.

Ruokolahden-Vuoksenniskan alueella on homma saatu toimimaan hyvin. Tästä kertoo muun muassa se, että vaihtuvuutta ei ole, vaan työntekijät pysyvät työssään.

– Meillä on hyvä porukka ja työilmapiiri.

Kotihoidon sairaanhoitajan työ on itseenäistä ja vaihtelevaa. Ahtinen arvioi, että hänen työajastaan noin yksi kolmasosa menee toimistolla, loput asiakaskäynneillä. Sairaanhoitajan työtehtäviin kuuluu asiakkaan terveydentilan seuranta, hoidon suunnittelu ja sairaanhoidollisia tehtäviä.

– Teemme myös lähihoitajan töitä kotikäynneillä. Olemme kaikki samaa porukkaa. 💖

Koti paloturvalliseksi

Pelastuslaitos ja kotihoito tekevät yhteistyötä, jotta ikäihmisten olisi turvallista asua kodeissaan.

Viranomaisten ja sote-henkilöstön pitää ilmoittaa pelastuslaitokselle, jos he havaitsevat työtehtävissään ilmeisen palovaaran tai onnettomuusriskin. Tällöin pelastuslaitos tekee tarkastuskäynnin niin, että paikalla on asukas ja mahdollisuuksien mukaan kotihoiton työntekijä.

Jokainen voi myös itse huolehtia siitä, että oma tai läheisen koti on paloturvallinen.

→ TEE AINAKIN NÄMÄ:

1. Eroon palokuormasta. Palokuormalla tarkoitetaan muun muassa nurkkiin kertynyttä paperitavaraa kuten mainoksia, lehtiä ja pahvilaatikoita. Elämänhallinnan heikentyessä asuntoon voi kertyä myös roska- ja vaatekasoja. Jos syttyisi tulipalo, ylimääräinen palokuorma tekisi siitä voimakkaamman. Myös pelastautuminen olisi vaikeampaa savunmuodostuksen vuoksi.

2. Huolehdi muistisairaasta. Muistiongelmien kasvaessa myös onnettomuusriski kasvaa. Esimerkiksi liesi saattaa unohtua päälle tai asukas ei osaa pelastautua itse palovaroittimen hälyttäessä. Näissä tapauksissa pelastuslaitos suosittelee liesivahdin asentamista ja turvapuhelimeen kytkettävää palovaroitinta.

3. Älä tupakoi sisällä. Pelastusviranomaiset eivät voi kieltää tupakointia omassa kodissa, mutta vahva suositus on, että tupakointi tapahtuisi ulkona. Jos se ei ole mahdollista, lähellä kannattaa pitää vesikannua sammutusta varten. Älä tupakoi sängyssä tai kankailla verhotuilla huonekaluilla.

4. Varmista näkyvyys. Erityisesti haja-asutusalueilla talosta saatava puuttua osoitenumero tai sitä on vaikea havaita. Osoitenumero pitäisi näkyä pääväylälle.

5. Varmista tulisijojen kunto. Vakituisen asuinrakennuksen tulisijat ja hormit pitää nuohota kerran vuodessa. Mikäli tulisijat eivät ole käytössä, ei niitä tarvitse nuohotakaan.

Asunnot, joissa on käytössä tulisijoja, kannattaa varustaa palovaroittimen lisäksi myös häkävaroitimella. 💖



KUNNOSSA kaiken ikää

Eero Antikainen huolehtii kunnostaan liikkumalla monipuolisesti läpi vuoden. Nyt hän jo odottelee hiihtokelejä.

TEKSTI: REIJA KOKKOLA | KUVAT: ARTO WIIKARI



Silmissä vilkkuu, kun katson **Eero Antikaisen**, 71, kieppumista helteisellä omakotitalon pihalla. Kevyen näköisesti ja notkeasti hän heittää kuperkeikkoja ja pyöräyttää sitten muutaman kärrynpyörän.

Antikainen on esimerkki siitä, miten kokonaisvaltainen ja monipuolinen liikunta pitää lihakset, nivelet ja sydämenkin kunnossa.

– Kehon lisäksi mieli pysyy virkeänä ja ajatus kulkee kirkaasti, hän huomauttaa.

Avovesiuintia ja rullaluistelua

Antikainen asuu Luumäellä Taavetissa kirkasvetisen järven äärellä. Ei siis pidä ihmetellä, kuka se siellä polskii menemään. Hän nimittäin harrastaa avovesiuintia käyttäen eri uintitapoja vuorotellen. Perhousuintiakin hän alkoi harjoitella pienin askelin, tai oikeastaan kauhausiin.

– Ensin jaksoin vain kymmenkunta vetoa. Nyt jaksan kiertää jo pikkuisen saarenkin.

Antikaisen kesäisiin liikuntalajeihin kuuluu myös rullaluistelu.

– Kuntosalilla käyn pari kertaa viikossa. Lisäksi osallistun viikoittain maksuttomaan kuntopiirijumppaan. Kesällä harrastan myös suunnistusta, joka on todella kiva laji. Siinä voivat liikkua yhdessä niin lapsenlapset kuin isovanhemmatkin.

Liikunnan iloa läpi elämän

Sanoihin tulee painavuutta, kun Antikainen puhuu ”Kunnossa kaiken ikää” -projektista. Se on valtakunnallinen toimintaohjelma, jonka tavoitteena on innostaa yli 40-vuotiaita säännölliseen liikuntaan.

Vaikka hän on melkein teräsmieskunnossa,

ei hänkään ole ollut urheilija koko ikäänsä. Toki hän lapsena liikkui paljon, ja teini-iässä Cooperin testissä juoksi huikat 3 650 metriä. Mutta sitten tulivat ne kuuluisat ruuhkavuodet.

Kun Antikainen kolmekymppisenä luuli saavansa sydänkohtauksen lumessa tarpoessaan, hän oivalsi, että jotain täytyy tehdä.

– Siitä aloitin pienillä juoksulenkeillä. Olihan se sitten juhlaa, kun jaksoin juosta jo viisi kilometriä.

Yhden toiveen Antikainen haluaa vielä esittää.

– Että löydettäisiin jostain se liikunnan ilo. Pelit ja leikit aloitetaan yleensä jo päiväkotiiässä, mutta miten ne saataisiin jatkumaan koulussakin – ja siitä eteenpäin aina vanhuuteen saakka! 💖

Ylipaino on koko maakunnan haaste

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ennusteiden mukaan ylipainosta johtuvat sairaudet, kuten kakkostyyppin diabetes, sepelvaltimotauti, nivelrikko ja astma lisääntyvät, jos ylipainoa ei saada laskuun. Hyvinvointivalmentajat auttavat.

TEKSTI: PÄIVI AHVONEN, REIJA KOKKOLA

– Ylipainoisuus näyttää olevan nouseva trendi myös Etelä-Karjalassa, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija **Minna Piirainen** kertoo.

– Jos pysyisimme vuoden 2022 tasolla moni meistä välttyisi sairastumasta ylipainon (painoindeksi BMI 30 tai yli) takia.

– Jos kymmenen vuoden ajan saataisiin ylipainoisten määrää laskemaan prosentin verran vuodessa, se tarkoittaisi sitä, että yli 200 eteläkarjalaista välttyisi kakkostyyppin diabetekselta, Piirainen sanoo ja lisää, että ylipainon aiheuttamat sairaudet lisäävät terveydenhuollon kustannuksia, puhumattakaan ihmisen itsensä kokemasta inhimillisestä kärsimyksestä, kun sairastuu pitkäaikaiseen sairauteen.

Ylipaino puheeksi

Piiraisen mielestä on hyvä ottaa ylipaino puheeksi silloin, kun terveydenhuollon ammat-

tilainen näkee sen aiheuttavan terveyshaittoja.

– Oikea-aikaisuus on avainsana. Varmasti moni on yrittänyt saada ylipainoa pois, mutta ajankohta on saattanut olla väärä. Erilaisissa elämäntilanteissa ei aina ole resursseja liikunnan lisäämiseen ja ravitsemuksen parantamiseen. Tukitoimet auttavat, kun ihminen on valmis ja motivoitunut muutokseen, Piirainen painottaa.

Hyvinvointivalmentajan vastaanotolla

Omaolo-palvelu tarjoaa verkossa erilaisia valmennuksia muun muassa painonhallintaan ja liikuntaan. Lisäksi Etelä-Karjalassa on hyvinvointivalmentajia. Hyvinvointivalmentajat tukevat elintapojen muuttamisessa.

– Meihin voi aina ottaa yhteyttä, jos nousee huoli omasta hyvinvoinnistaan ja halu tehdä muutoksia elintavoissaan. Omilla valinnoillaan voit edistää painon pudotusta ja vaikuttaa kolesterolin korkeaan tasoon tai kohonneeseen verensokeriin ja unettomuuteen, hyvinvointivalmentaja **Anne Sarviaho** rohkaisee.

Sarviahon toimialueita ovat Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala ja Taipalsaari. Toinen hyvinvointivalmentaja toimii Lappeenrannassa, Savitaipaleella, Luumäellä ja Lemillä.

Elintapaohjaus on tarkoitettu nimenomaan ennaltaehkäisyyn, ei niinkään sairauden hoitoon. Vastaanotolla keskustellaan nykytilanteesta, kartoitetaan tarpeet ja käydään läpi tavoitteita.

– Ensi tapaamisella hoidamme tarvittavat mittaukset ja laskemme painoindeksin, tai teemme kehonkoostumusmittauksen. Kartoitamme ruutuajan, unitottumukset, liikunnan määrän, tupakoinnin ja alkoholinkäytön sekä verensokerin ja kolesterolin arvot.

– Sen jälkeen tehdään kunkin omaan arkeen parhaiten sopiva toimintasuunnitelma. Seurantakäynneillä keskustellaan myös haasteista ja mietitään, mitä lisätukea mahdollisesti vielä voidaan antaa.

– Muutos on aina haaste. Me tuemme parhaamme mukaan, jotta motivaatio löytyisi ihmisestä itsestään. Onnistumiset auttavat pysymään tavoitteissaan, Anne Sarviaho sanoo. 💖

Alkuun helposti

- Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä.
- Voit varata ajan sähköisestä ajanvarauksesta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle suoraan.
- Myös terveydenhuollon henkilökunta voi varata sinulle ajan.

▶ ekhva.fi > eAsiointi

▶ omaolo.fi

Tule mukaan

Verkkopuntariin

Verkkopuntari on ohjelma, jonka avulla etenet rennosti kohti pysyviä elintapamuutoksia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Vuoden ohjelma sisältää 12 viikon ohjatun vaiheen ja sen jälkeen alkavan ylläpitovaiheen. Ohjatun vaiheen aikana on mahdollista

saada henkilökohtaista ohjausta verkko välityksellä kerran viikossa. Ryhmävalmennus sisältää myös mahdollisuuden vertaistukeen verkossa. Toiminta tapahtuu etänä. Vuoden mittaiseen ohjelmaan osallistuminen on maksutonta. Verkkopuntari-painonhallintaryhmiä toteuttavat Etelä-Karjalassa Etelä-Karjalan hyvinvointialue sekä Etelä-Karjalan Sydänalue ry.



KUVA: UNSPLASH



LÄHISUHDEVÄKIVALTA

Älä jää yksin, vaan hae apua

Lähisuhdeväkivallan muodot ovat moninaiset. Sitä voi olla vaikea tunnistaa, ja kynnys avun hakemiseen voi olla korkea. Kenenkään ei tarvitse jäädä asian kanssa yksin – apua on saatavilla.

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN | KUVA: SHUTTERSTOCK

Kysymyksiin vastaamassa Etelä-Karjalan hyvinvointialueen lähisuhdeväkivaltatyön koordinaattori Kati Loisa.

1. Mitä tarkoitetaan lähisuhdeväkivallalla?

Lähisuhdeväkivallaksi kutsutaan väkivaltaa, jonka tekijä ja uhri ovat tai ovat olleet keskenään läheisissä suhteissa. Lähisuhdeväkivaltaa tapahtuu usein kodeissa ja se jää herkästi piiloon.

Lähisuhdeväkivalta voi kohdistua henkilön nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, lähisukulaiseen tai muuhun läheiseen. Kyseessä voi olla myös aikuisen lapsen iäkkäaseen vanhempansa kohdistama väkivalta.

Myös sisarusten välillä voi olla lähisuhdeväkivaltaa. Joskus voi olla vaikea erottaa, mikä on sisarusten välistä tavallista riitelyä ja mikä väkivaltaa.

2. Millaista on lähisuhdeväkivalta?

Lähisuhdeväkivalta on paljon muutakin kuin fyysistä satuttamista kuten lyömistä, repimistä, läpsimistä, tavaroilla heittäilyä ja liikkumisen estämistä.

Se voi olla henkistä väkivaltaa kuten nimitelyä, nöyryyttämistä, pelottelua ja eristämistä. Se voi olla seksuaalista väkivaltaa kuten raiskaus, ahdistelua, seksin kuvaamista luvatta ja seksuaalisella väkivallalla uhkailua.

Se voi olla taloudellista väkivaltaa kuten toisen rahankäytön kontrollointia ja estämistä sekä toisen varojen luvaton käyttöä. Se voi olla digitaalista väkivaltaa kuten mustamaalamista some-yhteisöissä tai toisen tarkkailua somessa tai digilaitteiden avulla.

Se voi olla myös kemiallista väkivaltaa eli toisen ihmisen vahingoittamista lääkkeillä, päihteillä, kemikaaleilla tai liuottimilla.

3. Kuinka yleistä on lähisuhdeväkivalta?

Valitettavan yleistä. Esimerkiksi suomalaisista aikuisista 44 prosenttia on kokenut parisuhdeväkivaltaa elämänsä aikana.

4. Tunnistavatko ihmiset lähisuhdeväkivallan?

Tunnistaminen voi olla vaikeaa, koska sen muodot ovat niin moninaiset. Lähisuhdeväkivaltaa voi olla vaikea tunnistaa. Apua omaan tilanteeseen kannattaa hakea aina, jos joutuu elämään pelon ilmapiirissä, omaa elämää kontrolloidaan tai lähisuhteessa on muuten pakottavaa ilmapiiriä.

Kynnys avun hakemiseen voi olla korkea. Lähisuhdeväkivallan uhri saattaa tuntea häpeää, koska ajattelee, että on itse ollut jotenkin syyppää tapahtuneeseen. Syy ei kuitenkaan koskaan ole uhrin vaan tekijän.

Kannattaa hakea apua, voimme auttaa. 💛

► Apua näistä numeroista



AKUUTISSA HÄDÄSSÄ APUA SAA PÄIVYSTÄVISTÄ PALVELUISTA:

- Poliisi, soita 112.
- Etelä-Karjalan keskussairaalan päivystys, soita 116 117.
- Sosiaali- ja kriisipäivystys, soita 040 651 1828.
- Lastensuojelupäivystys, soita 040 353 9970.
- Turvakoti, soita 040 351 6477.
- Mielenterveys- ja päihdepäivystys, soita 05 352 4610
- Seri-tukikeskus seksuaalista väkivaltaa kohdanneille, soita 040 836 0816.

PÄIVÄAIKAISIA PALVELUJA

- Rikosuhripäivystys, soita 050 501 7994.
- Saimaan kriisikeskus, soita 05 453 0020.
- Väkivaltatyö/Etelä-Karjalan perhetyön kehittämiskeskus, soita 040 765 4953.
- Poliisilaitoksen sosiaalityö, soita 040 865 6907.
- Kirkon perheneuvonta, soita 040 312 6800.
- Lasten ja nuorten talot, soita 05 352 2360.

VALTAKUNNALLISET CHAT- JA PUHELINPALVELUT

- Nollalinja, soita 080 005 005.
- Rikosuhripäivystys, soita 116 006.
- Raiskauskriisikeskus tukinainen, soita 0800 97899.
- Suomen mielenterveysseuran kriisipuhelin, soita 09 2525 0111.

24/7

Apua mielenterveys- ja riippuvuusongelmiin

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen päivystyksessä saa apua vuorokauden ympäri ilman lähetettä tai ajanvarausta.

TEKSTI: PÄIVI AHVONEN | KUVA: SHUTTERSTOCK

– Matalan kynnyksen palvelu tarkoittaa meillä sitä, että tänne voi kävellä ilman ajanvarausta, vaikka keskellä yötä ja saada heti apua, kertoo palvelupäällikkö **Ursula Viro** mielenterveys- ja päihdepalvelujen vastuuyksiköstä.

Eri kuntien mielenterveys- ja päihdepalvelujen kiireettömille vastaanotoille voi tulla myös ajanvarauksella puhelimitse tai sähköisen ajanvarauksen kautta. Kiireettömiä aikoja voi joskus saada jopa samalle päivälle.

Päivystyksessä apua heti

Apua on saatavilla myös peliriippuvuuksiin. Niissä pätevät usein samat toimintamekanismit ja lainalaisuudet kuin päihde- ja muissa riippuvuussairauksissa.

– Oli mielenterveys- tai päihdeprobleema minkäläinen tahansa, kannustamme pikaiseen hoitoon hakeutumiseen.

Päivystyksessä asiakas saa apua heti, ja yhdessä ammattilaisen kanssa sovitaan jatkosuunnitelmasta.

Joskus käynnin syynä voi olla kertaluontoinen akuutti lievempi ahdistushäiriö, jolloin kertakäynti auttaa. Toisissa tapauksissa suunnitellaan jatkotoimenpiteet.

Mielenterveys- ja päihdepäivystyksessä

hoitaja ottaa asiakkaan vastaan. Tarpeen tullen kutsutaan lääkäri tai sosiaalipuolen ammattilainen mukaan.

– Käynnillä arvioidaan, miten kannattaa edetä. Tarvittaessa varataan aika jatkoseurantaan, hoitoon tai ohjattuun omahoitoon, joka on jatkohoidon kevyin muoto.

Hyviä tuloksia

Etelä-Karjalassa matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalvelut on otettu käyttöön jo Eksoten aikana, joten kokemuksia on kertynyt pitkältä ajalta.

Kokemukset ovat kannustavia.

– Maanlaajuisissa vertailuissa pärjäämme hyvin, sillä meillä on jo selkärangassa moniammatillinen ajattelu ja yhteistyö. Terveys- ja sosiaalipuoli kulkevat käsi kädessä. Siksikin meillä on enemmän lieviä ja keskivaikeita ahdistuneisuushäiriöitä ja suhteellisesti vähemmän vakavia mielenterveysongelmia kuin keskimäärin maassamme.

Ursula Viro uskoo, että tähän on vaikuttanut myös se, että Etelä-Karjalassa pääsee heti avun piiriin, jolloin ongelmat eivät pääse pahenemaan. 💖

► HAE APUA HETI!

Jos yhtään tuntuu siltä, pitäisikö apua hakea, on parempi ottaa yhteyttä viipymättä. Huoli voi herätä myös omasta lapsesta tai muusta lähimmäisestä. Viimeistään silloin, kun heräilee öisin ja asia mietityttää jatkuvasti, kannattaa ottaa yhteyttä. Ammattilaiset mielenterveys- ja päihdepalveluissa ovat olemassa asiakkaita varten 24/7.

► AJANVARAUS

Kiireetön hoito

Voit varata ajan sairaanhoitajan vastaanotolle sähköisen asiointin kautta tai soittaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden palvelunumeroon (24/7) 05 352 4610.

Päivystyksellinen tarve

Päivystyksellisessä hoidontarpeessa voit soittaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden palvelunumeroon (24/7) 05 352 4610. Mielenterveys- ja päihdepäivystys sijaitsee Etelä-Karjalan keskussairaalan yhteydessä osoitteessa Valto Käkelän katu 1, 53130 Lappeenranta (L-siipi), jonne voit tarvittaessa mennä myös suoraan asioimaan.

Tervetuloa

Mielenterveys- ja päihdevastaanottojen toimipisteitä on Etelä-Karjalan hyvinvointialueen jokaisessa jäsenkunnassa.

Lappeenrannan ja Imatran alueilla on mahdollisuus tulla sosiaalipuolen ongelmista neuvontaan myös ilman ajanvarausta.

Talousongelmat ovat usein yleisin käynnin syy hakeutua sosiaalipuolen avun piiriin, mutta taustalla voi olla myös muita ongelmia, joita on hyvä selvittää ammattilaisen kanssa.



” Ei se enää niin kamalaa ole

Lappeenrantalaisen Sirpa Nurkkala-Kilpiäisen hammaslääkäripelko juontaa varhaislapsuuteen, jolloin maailmassa jylläsi aasialainen influenssaepidemia.

TEKSTI: JAANA SILJANDER | KUVAT: ARTO WIIKARI

– Rautalääkityksen seurauksena maitohampani reikiintyivät ja mustuivat niin, että ne piti poistaa jo 5–6-vuotiaana, hän kertoo.

Sirpa muistaa nämä käynnit tuskallisina, jopa väkivaltaisina. Puudutusta ei käytetty. Myöhemmin koulun alettua kouluhammaslääkärillä käynnit tuntuivat vaikeilta, eikä hän halunnut tulla vapaaehtoisesti hammaslääkärin vastaanotolle.

– Potkin, huusin ja rimpuilin hammaslääkärin tuolissa niin paljon, että hampaitani ei saatu hoidettua.

Lapsena koetut käynnit palaavat pintaan vieläkin, kun on aika mennä hammaslääkäriin.

– Nykyisin kerron peloistani etukäteen

hammaslääkärille, ja olen saanut ymmärrystä tilanteeni hoitamiseen. Saan myös esilääkitystä ennen tuoliin istumista.

Nurkkala-Kilpiäinen käy julkisen puolen hammaslääkärillä. Hän on huomannut, että pelkopotilaat otetaan hyvin huomioon eikä heitä tuomita.

– Hammaslääkäri kertoo hoidon aikana rauhallisesti, mitä tapahtuu ja mitä eri instrumenteilla tehdään. Lääkäri voi myös varoittaa, jos jokin toimenpide saattaa vihlaista tai tuntua erilaiselta.

– Rohkeasti vaan hammaslääkärille! Ei se ole niin kamalaa ole, hän kannustaa. 💖



Pelottaako hammaslääkäri?

KAIKKIA VOIDAAN AUTTAA

Hammaslääkäripelko on yleistä, mutta hoito on muuttunut ja kaikkia voidaan hoitaa.

Jopa joka kolmannella ihmisellä on jonkinasteinen hammaslääkäripelko. Harva pelkää itse hammaslääkäriä, vaan pelko voi liittyä aikaisempiin kokemuksiin tai tuntemuksiin, puudutuspiikkiin, kipuun tai koko tilanteeseen liittyen.

Pelko on henkilölle todellinen, olipa sen syy perimiltään mikä tahansa.

– Hammaslääkäripelkoa esiintyy kaiken ikäisillä, mutta erityisen yleistä se on keski-ikäisillä, toteaa hammaslääkäri **Antti Toratti** Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta.

Hammaslääkärin odotustilassa tuntuva haju, poran vinkuminen ja

puudutukseen liittyvät pelot ovat asioita, joita monet asiakkaat ottavat esiin kertoessaan omasti pelostaan.

– Asiat ovat kuitenkin muuttuneet hyvin paljon vuosien ja vuosikymmenten aikana. Niin hammaslääkäri kuin muukin henkilökunta ottavat nykyään aina asiakkaan tilanteen huomioon ja keskustelevat.

Kerro etukäteen pelostasi

Hammaslääkäripelosta on hyvä mainita etukäteen aikaa varatessaan. Tällöin asiakas ohjataan hammaslääkärille, jolla on kokemusta hammaslääkäripelosta kärsivien henkilöiden kanssa toimimisesta.

Jos edellisestä hammaslääkärillä käynnistä on jo aikaa, on hyvä varata



aika ensikäynnille, jolloin käydään rauhallisesti asia läpi ja tehdään pelkäämistään hammastarkastus, ei varsinaisia toimenpiteitä.

– Jos on pitkä aika edellisestä hammaslääkärikäynnistä, kannattaa tulla hoitoon! Hampaiden hoito on tärkeää koko terveyden kannalta, Antti Toratti muistuttaa. 💖

Pelastuslaitos VARAUTUU uusiin haasteisiin



Pelastuslaitos tulee hätiin

” Pelastuslaitos pelasti itsetuhoisesti käyttäytyneen nuoren talon katolta Lauritsalassa...

” Ihmisiä joutui veden varaan Puumalassa...

” Öljyä valui tielle Taipalsaarella...

” Omakotitalo tulessa Ruokolahdessa...

” Asukas soitti hätänumeroon löydettyään käärmeen Mäntyharjulla...

” Hirvi ja auto kolaroivat Luumäellä...

” Öljyvahinko Joutsenossa...

Mikä näille kesän uutisille on yhteistä?
– Se, että kaikissa niissä pelastuslaitos tuli hätiin.

Etelä-Karjalan väestö ikäännyy, yksin asuvien määrä lisääntyy ja väestö keskittyy yhä enemmän kasvukeskuksiin.

Pelastuslaitos varautuu näihin ja muihin uusiin haasteisiin.

TEKSTI: SEPPO IISALO
KUVA: SHUTTERSTOCK

Paraikaa valmisteilla on palvelutasopäätös, jossa määritellään hyvinvointialueen pelastustoimen strategiset päämäärät ja keskeiset toimenpiteet vuosille 2024–2026.

Palvelutasopäätös sisältää myös suunnitelman palvelutason kehittämisestä: millaisia pelastustoimen palveluja hyvinvointialueella jatkossa tuotetaan.

Palvelutaso säilyy

Etelä-Karjalan pelastusjohtaja **Jani Kareinen** kertoo, että alueen riskikeskittymät ja uudet turvallisuuden uhat edellyttävät pelastusviranomai-

sia painottamaan tehtäviään uudella tavalla.

– Palvelutaso tulee kyetä ylläpitämään myös harvaanasutuilla alueilla, joiden väestörakenne painottuu ikäihmisiin – ja ikääntymisen myötä myös onnettomuusriskit kasvavat.

Toinen tärkeä tehtävä liittyy sopimuspalokuntien toiminnan ja oman henkilöstön turvaamiseen.

– Pelastustoimen hälytystehtävien hoitamisen kannalta sopimuspalokunnilla on keskeinen rooli etenkin harvaanasutuilla alueilla. Lisäksi on huolehdittava päätoimisen henkilöstön pito- ja vetovoimasta, koska pelastusalalla on syntynyt valtakunnallinen pula pelastusalan ammattilaisista.

”Huolehdimme turvallisuudesta jatkossakin”

Palvelutasopäätöksen taustalla ovat kansallinen riskiarvio sekä Etelä-Karjalan alueellinen riskiarvio.

– Ilmastonmuutoksista ja sään ääri-ilmiöistä johtuen vakavien luonnononnettomuuksien kuten myrskyjen, tulvien, rankkasateiden sekä metsäpalojen riskin arvioidaan kasvavan. Myös kansainvälinen toimintaympäristö on muut-

tunut. Tämä vaikuttaa myös pelastustoimen varautumiseen häiriö- ja poikkeusoloihin.

Kareinen muistuttaa, että turvallisuus ei ole Etelä-Karjalassakaan enää samalla tavoin itsensänselvyyttä kuin aikaisempina vuosikymmeninä.

– Onnettomuudet, pandemiat, sodat tai muut kriisit ja tapahtumat kaukana Suomesta voivat nopeasti vaikuttaa meihinkin. On hyvin ymmärrettävää, että moni etenkin täällä itärajalalla asuva voi tuntea huolta, vaikka Suomeen ei kohdistu tällä hetkellä uhkaa. Viranomaisten tehtäviin kuuluu pitää yllä väestön perushuoltoa ja yhteiskunnan kykyä toimia sekä suojata väestöä tarvittaessa jokaisena hetkenä. Suomessa ja täällä Etelä-Karjalassa asuvat ihmiset voivat nukkua yönsä rauhassa.

Voivatko asukkaat luottaa siihen, että pelastuslaitos pystyy jatkossakin suoriutumaan tehtävistään?

– Kyllä voivat. Etelä-Karjalassa pelastustoimen palvelut on suunniteltu ja toteutettu siten, että ne voidaan hoitaa mahdollisimman tehokkaalla tavalla ja että onnettomuus- ja vaaratilanteissa tarvittavat toimenpiteet voidaan suorittaa viivytyksettä, pelastusjohtaja Jani Kareinen vastaa. 💖

Resurssit on hajautettu ympäri maakuntaa

Etelä-Karjalan pelastuslaitos huolehtii onnettomuuksien ennaltaehkäisystä, palotarkastuksista, tulipalojen sammuttamisesta ja muusta pelastustoiminnasta laajemminkin ihmisten turvallisuuden takaamisesta. Henkilökunnan osaaminen on hyvällä tasolla, mutta rahoituksen riittävyys huolettaa.

TEKSTI: SEPPO IISALO | KUVA: ARTO WIIKARI

Kysyimme, millä mielellä Etelä-Karjalan uusi pelastuspäällikkö **Ilkka Eskelinen** tarttuu työhönsä.

– Tartun tehtävään positiivisesti ja innolla. Tehtävä on itselleni uusi, mutta toimintakenttä tuttu. Samalla se on paluu omille juurilleni Etelä-Karjalaan, ja niin sanotusti takaisin taloon, sillä olen toiminut aiemmin palomestarina Joutsenossa.

Työskentelit tässä välissä kymmenen vuoden ajan Itä-Uudellamaalla. Mitä hyötyä siitä kokemuksesta on työssäsi?

– Etelä-Karjala on saman tyyppinen toimintaympäristö kuin Itä-Uusimaa. Meillä on pienehkö laitos, joka palvelee verrattain pientä väestöpohjaa ja nojaa vahvasti sopimuspalokuntiin. Molemmilla alueilla on myös suurteollisuutta.

Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksessa työskentelit palomestarina. Miten se auttaa työssä Etelä-Karjalassa?

– Palomestarikokemus tuo mukanaan ymmärryksen pelastustyöstä. Minulla on vankka kenttätoiminnan tuntemus ja pelastustoiminnan perustehtävät tuoreessa muistissa. Tämä on etu, sillä pelastuspäällikkö vastaa pelastuslaitoksen ”sinivilkkutoiminnasta” eli hälytystoiminnan järjestämisestä.

Millaiset resurssit ja osaaminen Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella on hoitama tehtäviään?

– Osaaminen ja henkilökunnan sitoutuminen ovat erinomaisella tasolla niin pelastuslaitoksella kuin sopimuspalokunnissa. Iso huoli on rahoituksen riittävyys, mutta se koskee koko pelastustointia ja laajemmin hyvinvointialueita, kuten lehtiä lukemalla voi huomata.

– Etelä-Karjalan pelastuslaitos on samalla kuitenkin ”kokoaan suurempi”. Meillä tehdään valtakunnallisesti uraauurtavaa työtä kehityshankkeissa.

Pelastuslaitos tuottaa palveluja Lappeenrannan, Imatran, Lemmin, Luumäen, Rautjärven, Ruokolahden, Savitaipaleen, Taipalsaaren ja Parikkalan kuntien alueella. Kuinka nopeasti pystytte toimittamaan avun perille?

– Peruskunnan keskustaajamaan voimme tuottaa palveluita hyvällä tasolla. Harva-alueille ja esimerkiksi vesistöön tai saaristoon Saimaalle avunsaanti kestää luonnollisesti pidempään. Olemme silti pystyneet toimittamaan avun sisäministeriön edellyttämässä ajassa. Etelä-Karjalassa haaste on alueen muoto. Olemme pitkulainen maakunta, jonka toisella puolella on Venäjän raja ja toisella puolella iso vesistö. Resurssit on siksi hajautettu pitkin maakuntaa.

Miten pelastuslaitokseen saa yhteyden hätätilanteessa?

– Perusviestimme on aina sama. Se on yleinen hätänumero 112 oli sitten kyseessä tulipalo, liikenneonnettomuus tai sairastapaus. 💖



Etelä-Karjalan pelastuslaitos on kokoaan suurempi, pelastuspäällikkö Ilkka Eskelinen sanoo.

POTILASTIETO- JÄRJESTELMÄN PÄIVITYS aiheuttaa viivettä vastaanottoajoissa viikonloppuna 10.2.-11.2.2024

Päivystyksellisissä
asioissa soita aina ensin
Päivystysapuun puh. 116 117.

Päivitämme potilastietojärjestelmä
Lifecaren uuteen versioon 10.-11.
helmikuuta 2024 välisenä yönä.
Käyttökätkon kokonaispituudesta
tiedotetaan lähempänä ajankohtaa.

Versionvaihdon aikana järjestel-
mässä on pitkä kokonaiskäyttökätko,
joka näkyy myös Etelä-Karjalan
keskussairaalaassa yhteispäivys-
tyksen vastaanotolla, Honkaharjun
päivystyksessä ja keskussairaalan
hammaslääkäripäivystyksessä.
Ammattilaisilla on potilastietojär-
jestelmän katselukanta käytössä.



Kaikki päivystyspotilaat hoide-
taan, mutta ennen päivystykseen
tuloa kannattaa aina soittaa Päi-
vystysapuun puh. 116 117.
Toivomme asiakkailtamme ym-
märrystä poikkeaviin odotusaikoi-
hin käyttönoton jälkeisillä viikoilla.

**Palautte
lehdessä**

viestinta@ekhva.fi

VARAUDU HÄIRIÖ- TILANTEISIIN kotivaran avulla

Erityistä tukea
poikkeustilanteissa
tarvitsevat vammaiset,
yksin asuvat vanukset
sekä laitoksissa ja
kotihoitossa
olevat henkilöt.



Selviytymistä auttaa, jos on varautunut
tilanteeseen.
- Erialaisten häiriötilanteiden varalle on
hyvä hankkia ennakoon kotivara, johon
sisältyy ruuan ja juoman lisäksi lääkkeitä,
patterilla toimiva radio ja taskulamppu,
tarvittaessa myös aggregaatti, Etelä-Kar-
jalan pelastuslaitoksen turvallisuusviestintä-
päällikkö **Vesa Kultanen** neuvoo.

Kotivara 72 tuntia tarkoittaa ruuan,
veden ja tarvikkeiden hankkimista sen
varalle, että kotona selviää kolme vuoro-
kautta kaupassa käymättä.

Esimerkiksi syysmyrskyt tai talven lu-
mimyräkit voivat sulkea tiet jopa päiviksi
haja-asutusalueella.

Jos sähköt menevät poikki, asunnossa
on selvittävä, vaikka lämpötila laskee ja va-
lot eivät syty. Silloin ei myöskään esimer-
kiksi vesivessaa voi käyttää, ja kännykkä
lakkaa toimimasta ilman varavirtaa.

Oikean tiedon saanti häiriötilanteissa
on tärkeää. Tietoa tulee paljon eikä kaikki

tieto ole luotettavaa. Sosiaalisen median
kirjoittelu voi aiheuttaa huolta, kun oikeaa
tietoa on sekaisin väärän tiedon kanssa.
- Siksi kannattaakin seurata viran-
omaisten tiedotteita luotettavan tiedon
saamiseksi.

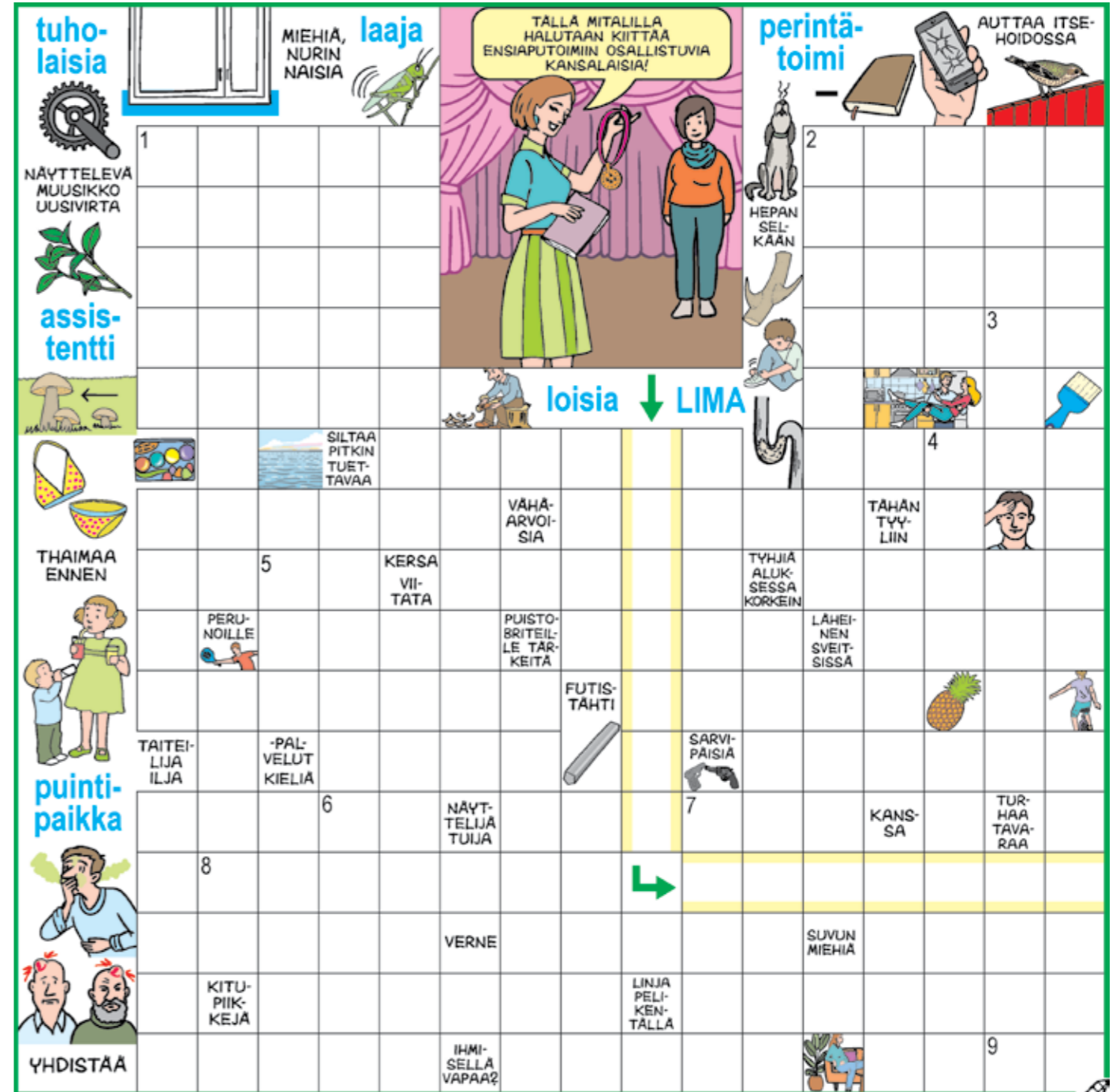
Lataa sovellus ja auta lähimmäistä

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella toimivat
päivystykselliset palvelut ja sosiaali- ja
kriisipäivystys auttavat kansalaisia.

- Käytännön neuvona ohjeistan lataa-
maan puhelimeen 112 Suomi -sovelluksen.
Kaikki vaara- ja muut viranomaistiedotteet
välitetään siihen, muistuttaa erityisasian-
tuntija **Kati Loisa** Etelä-Karjalan hyvinvoin-
tialueen sosiaali- ja kriisipäivystyksestä.

- Haavoittuvassa asemassa olevat
ihmiset reagoivat häiriötilanteisiin usein
muita voimakkaammin. Siksi on tärkeää,
että myös läheiset tukevat ja auttavat
heitä huolehtimalla lääkkeistä, ruuasta ja
turvallisuuden tunteesta. 💎

KUVA: SHUTTERSTOCK



Ristikon ratkaisu

► ekhva.fi/asukaslehdet

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



Tervetuloa meille töihin!

Tavoitteenamme on olla rohkea
edelläkävijäyhteisö, jossa työskentelee
työstään ylpeät, Suomen onnellisimmat
työntekijät. Meillä voit tehdä työtä,
jota olet halunnut tulla meille tekemään!
Haemme jatkuvasti osajia joukkoomme ja
meillä työmahdollisuudet ovat monipuoliset.

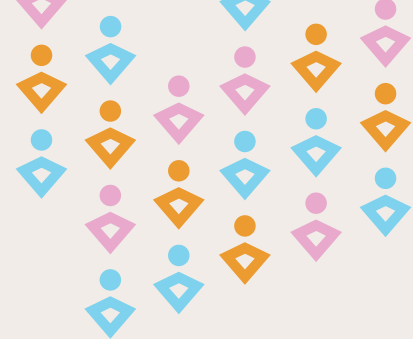


Katso avoimet
työpaikkamme
[www.ekhva.fi/
avoimet-tyopaikat](http://www.ekhva.fi/avoimet-tyopaikat)

Pidämme huolta.

ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue

Me huolehdimme sinusta.



ekhva.fi

Asioi digitaalisesti 24/7

omaolo.fi

Omaolo | Sosiaali- ja terveydenhuollon verkkopalvelu

Hätätilanteessa
soita hätänumeroon

112



TÄRKEÄT NUMEROT



Asiakaspalvelukeskus
ma-pe klo 7-20

05 352 7260



Päivystysapu

116 117



Hyvinvointi- ja terveysasemat
ma-pe klo 7-20

05 352 7260



**Etelä-Karjalan keskussairaalan
poliklinikoiden ajanvarausnumero**

05 352 6000



Etelä-Karjalan keskussairaala
Vaihte

05 352 000



Laboratorio ja kuvantaminen

09 4718 6800



Hammashoito
Ajanvaraus ma-pe klo 7-16

05 352 7059



Neuvola
ma-pe klo 7-20

05 352 7260



**Mielenterveys- ja
päihdepäivystys 24/7**

05 352 4610



Lastensuojelupäivystys 24/7

040 353 9970



Sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7

040 651 1828



Lasten ja nuorten talo
Palveluohjaus ma-pe 9-15

05 352 2360



Iso Apu - palvelukeskus
Sosiaalipalveluiden neuvonta ma-pe 8-16

05 352 2370



**Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen
neuvontapalvelu**

ma-to klo 9-15, pe klo 9-13

05 352 7020