

# mie & sie



**ETELÄ-  
KARJALAN**  
hyvinvointialue

Etelä-Karjalan  
hyvinvointialueen  
asukaslehti

**1 | 2024**

Ota lehti  
mukaan!

**ASUMISTA  
YHTEISÖLLISESTI  
OMAHOITAJAN  
AVULLA  
HOITO SUJUU**

**RAVITSEMUKSEN**

**TIETOPANKKI**

**TUKEE ARKEA**

**Monia syitä  
NUORTEN  
PAHOINVOINNILLE**

**UUSI PALVELU**

**PERHEIDEN TUEKSI**

**NUORISO-OSASTON**

**HARJOITUKSET**

**TULTA  
PÄIN!**



# mie & sie

## TÄSSÄ LEHDESSÄ

### 4 Lyhyesti

- Jokaisessa kunnassa jatkossakin hyvinvointiasema
- Aiempaa laajempi alue punkkirokotusten piiriin
- Päivystyksessä nyt myös asiantuntijafysioterapeutti



### 8 Monia syitä nuorten pahoinvoinnille

Koronaa ei voi yksin syyttää lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntymisestä.

### 11 Sairastumisen oireet huolestuttavat

Mihin ottaa yhteyttä?

### 12 Asumista yhteisöllisesti

Jaakko Ahosella on oma asunto, sekä tukea ja turvaa muista asukkaista ja ohjaajasta.



### 14 Ikääntyneiden asumisen palapeli uusiksi

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella on menossa muutos ikääntyneiden asumisessa.

### 15 Ravitsemuksen tietopankki tukee arkea

Vireyttä seniorivuosiin -ravitusportaalin löydät netistä.

### 16 Tulta päin!

Savitaipaleen sopimus-palokunnan nuoriso-osasto osaa hommansa.

### 19 Lisää pelastajia tarvitaan

Pelastajista on pula valtakunnallisesti.

### 20 Uudet hammashoitolan ja kuntoutuksen tilat käyttöön

### 20 OmaKannassa nyt myös sosiaalipalvelujen tietojasi



### 21 Omahoitajan avulla hoito sujuu

Omahoitajamallin myötä terveydenhuollon palvelut pysyvät yksissä käsissä.



### 23 Uusi palvelu perheiden tueksi

Omaperhe-verkkopalvelu kokoaa perheille tarkoitettun tiedon, tuen ja palvelut yhteen osoitteeseen.

### 24 Etäyhteydellä helposti asiantuntijan vastaanotolle

Etävastaanotto on sujuva vaihtoehto perinteiselle vastaanottokäynnille.

### 26 Lyhyesti

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen asiakaslaskutus

### 32 Tärkeät numerot

## Jotakin uutta, jotakin vanhaa

Lasten ja nuorten hyvinvointi puhututtaa kansallisesti ja myös Etelä-Karjalassa. Samaan aikaan kun iso osa nuorista pärjää hyvin, osalla on vaikeuksia. Ahdistus ja mielialaoireet, koulussa ja arjessa jaksaminen sekä päihteidenkäyttö ovat ilmiöitä, joissa on paljon vanhaa, mutta myös jotakin uutta. Kasvukivut, rajojen hakeminen ja aikuistumisriitit ovat tärkeitä vaiheita aikuiseksi kasvamisessa. Ympäristö, jossa kasvamista tehdään, on kuitenkin muuttunut merkittävästi: digitaalisuus, sosiaalinen media ja uudet kommunikointitavat tekevät nuorten maailmasta nopeatempoisen ja lähes rajattoman. Lasten ja nuorten oletetaan navigoivan uudessa maailmassa, jossa emme aikuisina aina itsekään pärjää, ja jossa vanhempien kyky opettaa lapselleen tarvittavia taitoja on vähäinen.

Monelle haasteelle näyttää olevan yhteistä rajattomuus. Kun kaikki on lähellä, saatavilla ja välitöntä, voi olla entistä vaikeampaa tunnistaa ja asettaa rajoja. Uuteen ympäristöömme ei ole ehtinyt muodostua kultaisia käytäntöjä kasvaa tukemaan. Yhä useampi nuori joutuu tekemään yksin valintoja, joihin tarvittavia taitoja tai elämäkokemusta ei ole. Erilaisissa kyselyissä lapset ja nuoret kuitenkin tuovat esiin, että he kaipaavat tukea ja kaikkein eniten omilta vanhemmiltaan.

Etelä-Karjalassa olemme kevään aikana selvittämässä mahdollisuuksia käynnistää maakunnallista hanketta lasten ja nuorten hyvinvointia tukemaan. Hankkeen keskiössä on poistaa sellaisten valintojen tekeminen kasvuympäristöstä, jotka eivät sinne alun perinkään kuulu; päihteiden ei tulisi olla vaihtoehto kuten ei yksinäisyydenkään. Aikuisina, vanhempina, viranomaisina ja päättäjinä on tullut näytön paikka. Uskallammeko me vastata valinnasta?



KUVA: ETELÄ-KARJALAN HYVINVOINTIALUE

Sally

Sally Leskinen  
Etelä-Karjalan  
hyvinvointialueen johtaja

Anna palautetta  
lehestä:  
viestinta@ekhva.fi

mie & sie

ETELÄ-KARJALAN  
hyvinvointialue

Mie&Sie on Etelä-Karjalan hyvinvointialueen oma asukaslehti. Jakelu Etelä-Karjalan hyvinvointialueen toimipisteissä sekä kirjastoissa ja apteekkeissa.

JULKAISIJA Etelä-Karjalan hyvinvointialue | ekhva.fi

PÄÄTOIMITTAJA Sally Leskinen TOIMITUSNEUVOSTO Etelä-Karjalan hyvinvointialueen viestintä, Päivi Ahvonen, Tiina Suomalainen TÄMÄN LEHDEN KIRJOITTAJAT Seppo Iisalo, Eira Isomäki, Reija Kokkola, Jaana Siljander, Tiina Suomalainen, Etelä-Karjalan hyvinvointialueen viestintätiimi ULKOASU, TAITTO JA TUOTANTO Creative Peak | creativepeak.fi TUOTTAJA Päivi Ahvonen AD Milla Kaukiainen VALOKUVAAJA Arto Wiikari PAINO Grano PAPERI G-Print 90g/130g



## LYHYESTI

KOONNUT:  
PÄIVI AHVONEN,  
SEPPO IISALO



## METSÄÄN KANNATTAÄ MENNÄ

Niin suomalaiset kuin kansainvälisetkin tutkimukset osoittavat, että metsässä kannattaa käydä mielellään säännöllisesti, esimerkiksi kolme kertaa viikossa 15–30 minuuttia. Näin hyödyt ilmaisista metsän terveysvaikutuksista ja parantuneesta unen laadusta. Viisi minuuttia metsässä riittää kohottamaan mielialaa ja parikymmentä minuuttia auttaa laskemaan verenpainetta. Stressi hiipuu ja mieli rauhoittuu, todetaan Aivoliitosta. 15–30 minuuttia kolmesti viikossa tuo pitkäkestoisia terveysvaikutuksia. Virikkeitä voit hakea vaikka Hyvinvointia luonnosta - Luontoon.fi -sivustolta.



## OPAS NUORTEN

## SEKSUAALISUUTEEN

Seksuaalinen suuntautuminen, identiteetti ja minäkuva askarruttavat entistä useampia nuoria. Syrjintä ja pelko kiusatuksi tulemisesta on todellista, ja monet opettajat ja vanhemmat ovat neuvottomia.

Opettajille tarkoitettu Nuorten seksuaalisuus ja seksuaaliterveys -opas sisältää tietoa keskeisistä käsitteistä, kuten heteroista, homoista, biseksuaaleista, transihmisistä ja intersukupuolisista henkilöistä – hyödyllistä tietoa myös monille nuorten vanhemmille.

Voit tutustua oppaaseen Duo-decimin terveyskirjastossa.



## Nuoret lääkärit arvostavat Etelä-Karjalaa kouluttautumispajana

**Suomen Lääkäriliitto ja Nuorten Lääkärien Yhdistys julkistivat tammikuussa Koulutuspaikkakyselyn 2023 tulokset. Etelä-Karjalan keskussairaala ja Etelä-Karjalan Medisiininen osaamiskeskus saivat täydet viisi tähteä ja kuuluivat palkittujen koulutuspaikkojen joukkoon.**

Vuosittain tehtävän koulutuspaikkakyselyn tekevät yhteistyössä Suomen Lääkäriliitto ja Nuorten Lääkärien Yhdistys. Kysely kartoittaa suomalaisten erikoistuvien lääkäreiden koulutusolosuhteita, ohjausta sekä yleisemmin koulutuspaikan työoloja ja työn kuormittavuutta.

Tärkeimpinä kriteereinä suosittelemusevat hyvä työilmapiiri, opetusmyönteisyys, hyvä johtaminen sekä hyvä senioriteki. Nuorten Lääkärien Yhdistyksen mukaan hyvän koulutuspaikan ominaisuuksia ovat muun muassa koulutuksen suunnitelmallisuus, hyvä perehdytys, joustavat konsultointimahdollisuudet, hyvä saatavilla oleva

ohjaus, vaikutusmahdollisuudet työhön sekä hyvä työyhteisö ja työilmapiiri.

Kyselyn tulos viestii siitä, että Etelä-Karjalan hyvinvointialueelle tullaan mielellään töihin.

– Vuosittain täällä kouluttautuu kymmeniä erikoistuvia lääkäreitä, ja tälläkin hetkellä alueella on tarjota lukuisia kiinnostavia kouluttautumismahdollisuuksia eri yksiköissä, sanoo Etelä-Karjalan hyvinvointialueen rekrytointiasiantuntija **Marianne Svahn**.



KUVA: ETELÄ-KARJALAN HYVINVOINTIALUE



APUA  
– MIGREENI

Migreeni on sairaus, joka aiheuttaa voimakkaita päänsärkykohtauksia. Sen laukaisee aina jokin ulkoinen tekijä, esimerkiksi kova stressi tai kirkas auringonvalo ja valon määrän lisääntyminen esimerkiksi keväisin.

Myös alkoholinkäyttö, huonosti nukuttu yö, väärän vahvuiset silmälasit tai purentaongelmat voivat laukaista migreenin.

Migreenikohtauksen iskiessä monia hel-

pottaa viileä, pimeä ja hiljainen ympäristö, lepo ja nukkuminen. Lisäksi särkylääkityksen käyttö auttaa kivun hoitoon.

Lääkärin vastaanotolle kannattaa hakeutua, jos itsehoito ei auta riittävästi, kohtauksia tulee vähintään kerran viikossa ta migreenikohtaus kestää yli kaksi vuorokautta.

## Jokaisessa kunnassa jatkossakin hyvinvointiasema

**Tavoitteena on asiakaslähtöiset palvelut.**

Jatkossa maakunnassa tulee olemaan kaksi laajan palvelun hyvinvointiasemaa (Lappeenranta ja Imatra) sekä keskikokoisia ja perustason hyvinvointiasemia.

– Takaamme jokaiseen kuntaan hyvinvointiaseman, joka tarjoaa kiireetöntä

terveydenhuoltoa, suun terveydenhuoltoa, fysioterapiaa ja sosiaalihuollon palvelujausta, hyvinvointialueen johtaja **Sally Leskinen** sanoo.

Lähipalveluiden minimitaso on hyvinvointiasemien perustasona määritetty.

– Tällä linjauksella asetamme tavoitteen tarjota suunnitelmallisesti kiireellisen hoidon palveluita jatkossa siten, että

vähintäänkin jokaisen kunnan naapurissa olisi saatavilla lääkärin ja hoitajan kiireajoja oman kunnan kiireettömän hoidon lisäksi. Mikään ei estä sitä, että pienessäkin kunnassa palveluita tarjotaan laajemmin, jos esimerkiksi lääkärripula helpottuisi, Leskinen toteaa.

## VUODEN ELINLUOVUTUSSAIRAALA

**Etelä-Karjalan keskussairaala palkittiin 1.2.2024 Transplantaatiopäivillä Helsingissä vuoden 2023 elinluovutussairaalana.**

Palkinto perustui elinluovuttajien määrään, joka oli Etelä-Karjalassa suurin väestömäärään suhteutettuna ja muihin keskus-

sairaaloihin verrattuna.

– Tunnustus osoittaa, että keskikokoisessakin keskussairaalassa voidaan antaa ja annetaan kansallisesti korkeatasoista ja täyden kansainvälisenkin vertailun kestävää laadukasta hoitoa, Etelä-Karjalan keskussairaalan elinluovutustoiminnasta vastaava lääkäri **Antti Mäkelä** kiittää.

Elinluovutuksessa kuoleva antaa tuntemattomalle jälkeenjääville arvokkaan lahjan, elinsiirteen.

– Omasta kannastaan elinluovutukseen ja muuhunkin elämän loppuvaiheen hoitoon kannattaa keskustella läheistensä kanssa jo terveenä ollessaan, sillä äkillinen vakava sairastuminen tulee aina yllättäen, Mäkelä suosittaa.



KUVA: MIKKO NIKKINEN

## LYHYESTI

KOONNUT:  
PÄIVI AHVONEN,  
SEPPO IISALO

## ELINTAPOHJAUSTA OMAN TAVOITTEESI SAAVUTTAMISEEN

Tiesitkö, että saat meiltä tukea painonhallintaan, unettomuuteen tai vaikka tupakasta irti pääsemiseen? Elintapaohjaus on tarkoitettu terveytensä kannalta riskiryhmässä oleville eteläkar-

jalaisille, joilla on huoli omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Ohjaus on tarkoitettu nuorille, aikuisille ja ikääntyneille. Hyvinvointivalmentajan vastaanotolle et tarvitse lähetettä. Voit varata ensimmäisen ajan asiointipalvelusta tai soittamalla hyvinvointivalmentajalle. Myös terveydenhuollon henkilökunta voi varata ajan sinulle. Sinä asetat itse omat tavoitteesi, ja me tuemme sinua tavoitteiden saavuttamisessa.

## KUN OLET LÄHDÖSSÄ MATKALLE

Matkailijan terveysopas tarjoaa ajankohtaista tietoa terveellisestä ja turvallisesta matkustamisesta niin lähi- kuin kaukomatkallekin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kokoama opas sisältää maakohtaiset suositukset sekä ohjeita matkalle valmistautumiseen. Myös iäkkäille, sairaille ja raskaana oleville oppaassa on hyödyllistä tietoa.

► [terveyskirjasto.fi/sisalto/matkailijan-terveysopas](https://terveyskirjasto.fi/sisalto/matkailijan-terveysopas)



## KEVYT LIIKUNTA auttaa nuorten lihavuuteen

Tiesitkö, että lapsena alkanut ja nuoruudesta varhaisaikuisuuteen asti kestävä paikallaanolo lisää kehon rasvamassaa ja vyötärörasvaa, jolla on yhteyttä aikuisiässä esiintyviin sydän- ja verisuonitauteihin, metabolisiin ja neurologisiin sairauksiin sekä tuki- ja liikuntaelämistön sairauksiin.

Paikallaanolon haitat voidaan kuitenkin estää melkein kokonaan kevyellä liikunnalla, ilmeni tutkimuksesta joka toteutettiin Itä-Suomen yliopiston ja brittiläisten Bristolin ja Exeterin sekä yhdysvaltalaisen Coloradon yliopistojen yhteistyönä.

Tutkimuksen mukaan erityisesti kevyt liikunta – esimerkiksi pitkät kävelylenkit, kotityöt sekä rauhallinen tanssi, uinti ja pyöräily – vähentävät tehokkaasti kehon rasvamassaa, kun kevyttä liikuntaa harrastetaan vähintään kolme tuntia päivässä.

## PÄIVYSTYKSESSÄ NYT MYÖS ASiantuntijafysioterapeutti

Nyt voit saada päivystyksen fysioterapeutilta nopeaa apua tuki- ja liikuntaelinoireisiin.

Monet tuki- ja liikuntaelinoireet menevät itsekseen ohi, mutta ne voivat äkillisesti ilmaantua herättää pelkoa ja huolta. Äkillisissä tilanteissa ja kovissa kivuissa moni näkee ensisijaiseksi vaihtoehdoksi

hakeutumisen päivystykseen.

Asiantuntijafysioterapeutin vastaanotolle ohjaututaan hoidon tarpeen arvion kautta. Vastaanottoajan saa nopealla aika-aululla, yleensä saman päivän aikana.

Asiantuntijafysioterapeutti haastattelee ja tutkii asiakkaan ja antaa neuvoja omahoitoon oireiden lievittämiseksi.

Uusi palvelu on pilottikoikeudessa vuoden 2024 loppuun saakka.



KUVA: OPA LATVALA

KUVA: SHUTTERSTOCK



## Aiempaa laajempi alue punkki- rokotusten piiriin

**Kansallinen rokotusohjelma laajenee  
punkkirokotusten osalta Lappeenrannassa.**

Ilmaisorokotusten piiriin tulee Lappeenrannan Kuusimäki-Lavolan (53810) postinumeroalue nykyisen Sammonlahden kaupunginosan lisäksi. Kaikki näillä alueilla asuvat yli 3-vuotiaat ovat oikeutettuja maksuttomaan rokotukseen puutiaisaivotulehdusta vastaan.

Rokotukset on hyvä aloittaa viimeistään kevään alussa, jotta ehtii saamaan kaksi annosta ennen kesää.

Kolmas rokoteannos annetaan 9–12 kuukauden kuluttua toisesta annoksesta.

Rokotukset puutiaisaivotulehdusta vastaan toteutetaan ajanvarauksella Sammonlahden hyvinvointiasemalla.

**Suojaudu punkin puremalta**

Niin puutiaisaivotulehdukselta kuin punkkien levittämältä borrelialta suojautumiseen kannattaa käyttää riskialueella liikkuesssa suojaavaa vaatetusta, mieluiten vaaleita pitkähihaisia ja -lahkeisia vaatteita sekä laittaa housunlahkeet sukien sisään.

Luonnossa liikkumista ei kuitenkaan kannata rajoittaa punkkitautien pelossa, sillä ulkoilulla on paljon suuremmat terveyshyödyt punkkien aiheuttamaan riskiin verrattuna.

Lisätietoa nettisivuiltamme:

► [ekhva.fi/rokotukset](https://ekhva.fi/rokotukset) (TBE- eli puutiaisaivotulehdusrokotukset)

## LONKKAMURTUMAT KÄÄNTYNEET LASKUUN

Etelä-Karjalassa onnistuttiin vähentämään viime vuonna lonkkamurtumia 11 prosenttia edellisvuoteen verrattuna. Kustannussäästöjä syntyi lähes 1,2 miljoonaa euroa.

Hyvä tulos perustuu eri toimijoiden – kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja oppilaitosten – yhteiseen työhön kaatumisten ehkäisemiseksi.

– Tavoitteenamme on myös ikääntyneiden oman tietoisuuden, toiminnan ja osallisuuden parantuminen kaatumisen ehkäisyyn liittyen, erityisasiantuntija **Sari Hokkanen** Etelä-Karjalan hyvinvointialueelta kertoo.

**Yhteisessä työssä on voimaa**

Suomen Palopäälystölaiton Sosiaali- ja terveysalan turvallisuustoimikunta myönsi vuoden 2023 turvallisuuspalkinnon ikäystävällinen Etelä-Karjala -hankkeen kaatumisen ehkäisyn toimintamallille.

**Etelä-Karjalassa onnistuttiin  
vähentämään lonkkamurtumia**

# 11%



# Monia syitä NUORTEN PAHOINVOINNILLE



**Koronaa ei voi yksin syyttää lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntymisestä, sanoo ylilääkäri Antti Lehtonen. Taustalla vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaalinen media ja vanhempien kyky selviytyä haasteista.**

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN | KUVAT: SHUTTERSTOCK

**L**isäsikö koronapandemia lasten ja nuorten pahoinvointia? Kyllä ja ei, vastaa lasten- ja nuorisopsykiatrian ylilääkäri **Antti Lehtonen**.

– Asia ei ole ihan niin yksiselitteinen. Näen lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntymisen pikemminkin jatkumona, jonka taustalla vaikuttavat erilaiset ilmiöt, kuten esimerkiksi sosiaalinen media.

Lehtonen lisää, että korona saattoi olla myös hyvää aikaa nuorelle. Esimerkiksi sosiaaliset jännittäjät voivat pandemiavuosina paremmin.

Monet ilmiöt ovat kuitenkin koronan jälkeen korostuneet. Etelä-Karjalassa on havaittu, että esimerkiksi nuorten päihteenkäyttö – kuten alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö – on yleistynyt. Korona saattoi lisätä sitä, koska nuorilla ei ollut paikkoja, mihin mennä viettämään aikaa.

Kannabistakin käytetään enemmän. Vapet eli sähkösavukkeet ovat myös suosittuja – seläistenkin joukossa, jotka eivät olisi muuten koskaan koskeneet tupakkaan.

Myös käyttäytymisen haasteita on nykyään enemmän, erityisesti yläasteikäisillä tytöillä.

– Ei voida kuitenkaan sanoa varmasti, että koronasta kaikki johtuu. Usein on niin, että perheiden ja meidän kaikkien vanhempien kyky selviytyä erilaisista haasteista heijas-

tuu myös lapsiin ja nuoriin. Haaste voi olla korona, avioero tai jokin muu kriisi perheessä, mainitsee palvelupäällikkö **Riikka Räisänen**.

## Ahdistusta ja ylisuorittamista

Yksi asia on selvä: nuorten ahdistuneisuus on lisääntynyt. Lehtonen pohtii, että sen taustalla vaikuttaa maailmantilanne, ilmastomuutos ja yleinen toivottomuus siitä, että asioille ei voi tehdä mitään.

– Ennen nuoret olivat masentuneita, nykyään he ovat ahdistuneita. Myös ulkopuolisuudentunne on lisääntynyt.

Nuoret ovat nykyään myös paljon itsekritiisempiä ja vaativampia itseään kohtaan, mihin saattaa vaikuttaa sosiaalinen media. Ehdottomuuskin on lisääntynyt.

Uusi ryhmä, joka voi pahoin, ovat ylisuorittajat. He vaativat itseltään aivan liikoja harrastuksissa ja koulussa, nipistävät yöunista, koska pitää pingottaa – ja uupuvat.

– Tuntuu, että ääripäät ovat lisääntyneet. On se porukka, joka sotkeutuu päihteisiin ja töppäilee ja on se porukka, joka suorittaa, Lehtonen vertaa.

## Puhukaa ja olkaa läsnä

Lehtonen ja Räisänen kannustavat ihmisiä puhumaan. Tämä koskee sekä vanhempia että lapsia.

– Vanhempien pitäisi pystyä luomaan lapselle riittävän perusturvallinen arki. Ja siihen kuuluu, että ollaan läsnä, puhutaan ja kuunnellaan. Kaikilla meillä vanhemmilla on omat kiireemme, mutta kylä sinne arkeen pitäisi ehtiä tuomaan hetkiä, jolloin ollaan yhdessä, Lehtonen korostaa.

Vaikka kaikki vaikuttaisi menevät

nuorella hyvin, häneltä pitäisi silti muistaa kysyä, mitä sinulle kuuluu. Joskus nuoren pahoinvointi tulee vanhemmille täytenä yllätyksenä.

”  
**Ennen  
nuoret olivat  
masentuneita,  
nykyään he ovat  
ahdistuneita.  
Myös ulko-  
puolisuuden tunne  
on lisääntynyt.**



– Meidän vanhempien voi olla myös vaikea hyväksyä sitä, että lapsellamme ei välttämättä ole kaikki hyvin. Tämä saattaa estää vanhempaa näkemästä lapsen pahoinvointia.

Sekään ei ole harvinaista, että nuori tulee hoidon piiriin ensimmäistä kertaa vasta yritettyään itsemurhaa. Pahoinvointi on siihen asti pysynyt aikuisilta piilossa. Lehtonen ja Räisänen kannustavat nuoria puhumaan pahasta olostaan – jos ei omalle vanhemmalleen, niin jollekin aikuiselle kuten esimerkiksi koulukuraattorille, terveydenhoitajalle, opettajalle tai nuoriso-ohjaajalle.

– Apua on saatavilla, mutta se edellyttää sitä, että joku on tietoinen nuoren pahoinvoinnista. Nuori voi puhua myös kaverilleen, joka toivottavasti ohjaa eteenpäin. 💎

### Mistä apua?

#### LASTEN JA NUORTEN TALOT LAPPEENRANNASSA JA IMATRALLA

Onko sinulla huolta alle 18-vuotiaan lapsesi kasvatuksesta, kasvusta ja kehityksestä, ihmissuhteista, mielenterveydestä, päihdekäytöstä tai muusta riippuvuudesta? Vai oletko huolissasi perheestäsi tai teitä kohdanneesta kriisistä? Matalan kynnyksen periaatteella toimiviin lasten ja nuorten taloihin voi lapsi, nuori tai vanhempi ottaa suoraan yhteyttä joko tulemalla paikan päälle tai soittamalla. Taloon tullessasi sinun ei tarvitse tietää mitä palvelua tarvitsette, sillä me ammattilaiset selvitämme tarvittavan tuen.

**Matalan kynnyksen neuvonta ja palveluohjaus**  
maanantaista perjantaihin klo 9–15  
puh. 05 352 2360  
tai jätä soittopyyntö netissä  
tai asioi eAsioinnissa.

#### MIELENTERVEYSTALO.FI

Mielenterveystalo.fi on verkkopalvelu, jonka mielenterveyteen liittyvät sisällöt sopivat kaikenikäisille. Löydät sieltä omahoito-ohjelmia, nettiterapiapalvelun ja yhteystietoja mistä voit saada apua.

► [mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)

”  
**Kaikilla meillä vanhemmilla on omat kiireemme, mutta kyllä sinne arkeen pitäisi ehtiä tuomaan hetkiä, jolloin ollaan yhdessä.**

## Sairastumisen oireet huolestuttavat, mitä tehdä?

**Kun normaalit sairastumisen ensihoidot eivät auta tai terveydentila huolettavaa, et jää yksin.**

#### Muista Omaolo.fi

Arvioi oireesi Omaolossa täyttämällä oirearvio [www.omaolo.fi](https://www.omaolo.fi)ssä. Saat arvion hoidon tarpeesta ympäri vuorokauden ja tarvittaessa yhteyden ympäröivään terveydenhuollon ammattilaisiin. Oirearvion lopuksi saat hoito-ohjeita ja tarvittaessa suoran mahdollisuuden päivystyksen sähköiseen ajanvaraukseen. Jos tarvitset apua, mutta vaivasi ei vaadi käyntiä vastaanotolla, voit lähettää oirearvion terveydenhuollon ammattilaisen arvioitavaksi.

#### Kiireetön hoito

Hyvinvointiasemamme palvelevat puhelimitse arkisin klo 7–20. Saat neuvoja ja apua numerosta 05 352 7260.

#### Päivystyksellisissä asioissa soita aina Päivystysapuun, p. 116 117

Päivystysapu 116 117 -puhelinpalvelu palvelee kaikkina päivinä ja vuorokauden aikoina (24/7). Soittopyynnön jättäminen on mahdollista joka päivä klo 8–20. Palvelu on maksuton. Vain erittäin kiireellisissä akuuteissa tapauksissa päivystykseen kannattaa lähteä ilman yhteydenottoa etukäteen.

#### Päivystysapu tekstipalvelu

Henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta on käytettävissä tekstipalvelu, josta löydät lisätietoa verkkopalvelustamme.

#### Kiireellinen hoito

Oireita, jotka vaativat kiireellistä arviota tai hoitoa ovat esimerkiksi

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

#### Kiirevastaanotto arkipäivisin

Arkipäivisin kiireellinen hoito tapahtuu omalla hyvinvointiasemallasi, muina aikoina Honkahrjun kiirevastaanotolla tai Etelä-Karjalan keskussairaalan päivystyksessä.

#### Kiireellinen hätätilanne? Soita hätänumeroon 112

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita hätänumeroon 112. Tällaisia tilanteita ovat mm.

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



”  
Yksinäisyyttä  
en koe, vaikka  
puolisoa ei  
rinnalla enää  
olekaan.



Lappeenrannan Tuomikodissa asuva Jaakko Ahonen viihtyy hyvin yhteisöllisessä asumisessa. Hän elää aktiivista elämää, eikä ole jäänyt neljän seinän sisään.

# Asumista yhteisöllisesti

**Jaakko Ahosella, 86, on oma asunto, sekä tukea ja turvaa muista asukkaista ja ohjaajasta. Lappeenrannassa sijaitseva Tuomikoti tarjoaa yhteisöllistä asumista niille, jotka pärjäävät ilman ympärivuorokautista hoivaa.**

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN | KUVAT: ARTO WIIKARI

**K**uin olisi tullut kotikonnuille. Näin **Jaakko Ahonen**, 86, ajatteli, kun hän viime vuoden kesällä muutti rivitalosta Taipalsaarelta Tuomikotiin Lappeenrantaan. Armilankadulla sijaitseva Tuomikoti on lähellä paikkaa, jossa hän asui pikkupoikana.

Ajatus muutosta alkoi kyteä Ahosen mielessä, kun hän huomasi, että muisti alkaa pätkiä, ja kävellessä ”puhalluttaa”. Ahosella on myös vaikea näkövamma.

– Sanoin pojalleni, että jospa löytyisi paikka, jossa olisi vähän tukea ja turvaa. En halunnut olla niin kuin äitini, joka ei olisi lähtenyt kotoa mihinkään, vaan pani hanttiin loppuun asti.

Vuoden verran Ahosen piti odotella, kunnes Tuomikodista vapautui asunto. Paikka oli hänelle tuttu, sillä hänen tätinsä oli asunut siellä.

Ahonen asuu näppärässä 42 neliön vuokarakaksiossa, jossa on oma keittiönurkkaus. Seiniä koristavat neljätoista vuotta sitten mehtyneen puolison työt, kuten emalitaulut.

– En ole koskaan haikaillut takaisin minnekään. Olen kuin isäkköni: missä hänen hattunsa oli, siellä oli hänen kotinsa.

## Bingo, taiteilua ja kerhoilua

18-paikkainen Tuomikoti on yksi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen yhteisöllisen asumisen yksiköistä. Yhteisöllinen asuminen on tarkoitettu niille vanhuksille, jotka tarvitsevat hoitoa ja huolenpitoa, mutta eivät ympärivuorokautista palveluasumista.

Tuomikodissa ohjaaja **Maija Naakka** on paikalla neljänä päivänä viikossa. Illat, yöt ja viikonloput asukkaat pärjäävät yksin tai kotihoidon turvin.

Ahonen osallistuu innokkaasti yhteisille aamiaisille ja aktiviteetteihin, joiden aikana pääsee tapaamaan muita asukkaita ja vaihtamaan kuulumisia. Osan toiminnasta, kuten esimerkiksi bingon, järjestää ohjaaja. Piristystä päivään tuovat myös yhteistyökumppanit kuten seurakunta ja Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset. Taannoin Tuomikodissa esiintyi eräs harrastajateatteriryhmä, joka esitti näytelmän ja piti taidepajaa.



Ahosen kotia koristavat edesmenneen puolison tekemä taide ja käsityöt.

Tien toisella puolella sijaitsevan ammattiopisto Sampon kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä. Sampon lähihoitajaopiskelijat järjestävät asukkaalle kerhotoimintaa ja vievät heitä myös ulkoilemaan ja asioille.

## Toimintakyky tallella

Yhteisöllisessä asumisessa kukin asukas voi hankkia tarpeen mukaan lisäpalveluja, kuten kotihoidon käyntejä. Niitä Ahonen ei ole vielä tarvinnut, eikä hänellä ole turvarannekettakaan.

– Jos kaadun, pääsen itse ylös.

Näkemiseen liittyvissä haasteissa – jos hänen pitää esimerkiksi laittaa pyykkää koneeseen – auttaa ohjaaja. Ahosella on myös kerran viikossa henkilökohtainen avustaja, jonka kanssa hän käy asioilla ja ruokaostoksilla.

– Ruoan olen tähän asti laittanut itse. Avustaja

saattaa auttaa jälkiruokien, kuten kiisselin, teossa.

Taipalsaari kuuluu myös edelleen kiinteänä osana Ahosen arkeen, sillä siellä kokoontuu Lauluryhmä Kurttusset harjoituksiin kahden viikon välein. Kurttusset käy esiintymässä

muun muassa kouluissa ja palvelutaloissa, onpa ryhmä esiintynyt Tuomikodissakin.

– Yksinäisyyttä en koe, vaikka puolisoa ei rinnalla enää olekaan. Olen tosi liikkuvainen ja minulla käy myös vieraita: entisiä työkavereita, kalakavereita ja muita tuttuja.

Ahonen on tyytyväinen nykyiseen asumisjärjestelyyn.

– Maija auttaa, jos apua tarvitsee. Asun tässä niin kauan kuin kykenen. Laittakoot minut sen jälkeen mihin laittavat. 💖

– Asun tässä niin kauan kuin kykenen, sanoo Ahonen.





## IKÄÄNTYNEIDEN ASUMISEN PALAPELI UUSIKSI

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN |  
KUVA: ETELÄ-KARJALAN HYVINVOINTIALUE

**E**telä-Karjalan hyvinvointialueella on menossa muutos ikääntyneiden asumisessa. Tiettyjä yhteisöllisen asumisen yksiköitä muutetaan ympärivuorokautisen asumisen palveluksi ja tiettyjä ohjatun senioriasumisen yksiköitä muutetaan yhteisölliseksi asumiseksi.

– Yhteisöllisestä asumisesta säädetään laissa, ja sitä määrittävät tietyt kriteerit esimerkiksi asunnon suhteen. Tällä hetkellä kaikissa meidän yhteisöllisen asumisen yksi-

köissä tilat eivät vastaa lain kirjainta ja siksi niitä ollaan muuttamassa ympärivuorokautiseksi asumiseksi, selvittää asumisenpalveluiden ja lyhytaikashoidon palvelupäällikkö **Hanna Rönkkönen**.

Ohjattu senioriasuminen ei puolestaan ole lakisääteistä toimintaa, vaan Eksoten aikana kehitetty asumismuoto, joka muistuttaa hyvin paljon yhteisöllistä asumista. Rönkkösen mukaan mietinnässä on, jatkuuko ohjattu senioriasuminen tulevaisuudessa.

Meneillään olevassa siirtymävaiheessa Etelä-Karjalan hyvinvointialueella tehdään ikääntyneiden asumispalvelujen asiakkaille palvelutarpeen arvio, jotta oikeat ihmiset asuisivat oikeissa yksiköissä.

– Asumisen pitää olla turvallista, mutta myös reilua siinä mielessä, että asiakas maksaa niistä palveluista, joita saa.

Tällä hetkellä ympärivuorokautiseen palveluasumiseen jonottaa noin 80 ihmistä ja ohjattuun senioriasumiseen ja yhteisölliseen asumiseen noin 35 ihmistä.

Monella vanhuksella ja heidän läheisellään on pelko siitä, että palveluasumiseen ei pääse, vaikka vanhus ei enää selviydy kotona.

– Heitteille ei jää kukaan. Paikkaa odottaessa vanhus sijoitetaan lyhytaikaista hoitoa ja kuntoutusta tarjoavaan yksikköön tai vuodeosastolle. Osa pärjää odotteluvaiheen kotona kotihoidon turvin.

Ikäihmistien asumista ja hoivaa rassaa koko Suomessa niin sanottu kolmoisongelma: vanhusten määrä kasvaa samalla, kun rahat ja hoitajat uhkaavat loppua.

– Kaikenlaisia ratkaisuja on tarkasteltava. On kuitenkin selvä, että mitä pidempään ikääntynyt pärjää omassa kodissaan, sitä parempi. Useimmat myös haluavat asua omassa kodissa mahdollisimman pitkään, Rönkkönen huomauttaa.

Jotta kotona asuminen onnistuisi yhä useammalta ikäihmiseltä, tarvitaan edullisia vuokra-asuntoja ja toimivia lähipalveluja, sanoo Rönkkönen. Näihin kuuluvat esimerkiksi ruokakauppa, liikuntamahdollisuudet sekä terveydenhoitopalvelut, jotka voidaan tuoda lähelle myös liikkuvina palveluina. 💖



” Asumisen pitää olla turvallista, mutta myös reilua siinä mielessä, että asiakas maksaa niistä palveluista, joita saa.

# RAVITSEMUKSEN TIETOPANKKI tukee arkea

Ruokaviraston Vireyttä seniorivuosiin –ravitsemusportaalin löydät netistä.

TEKSTI: MERVİ LEHMUSAHO | KUVA: SHUTTERSTOCK

**A**rjen riittävät ateriat ja hyvä ravitsemustila ovat oleellinen osa ikääntyneiden toimintakykyä ja elämänlaatua. Hyvä ravitsemustila parantaa suorituskykyä ja nopeuttaa sairauksista toipumista.

Iän karttuessa ruoan merkitys hyvinvoinnille ja toimintakyvylle vahvistuu. Ruoan monet ravintoaineet ehkäisevät sairauksien syntyä ja auttavat toipumisessa. Sairaudet ja suun terveyteen liittyvät ongelmat voivat puolestaan vähentää syödyn ruuan määrää ja valikoimaa. Tahaton painon lasku viittaa usein heikkenevään terveyteen.

Kotipalveluateria helpottaa arjen ruokataloutta, mutta se on vain yksi päivän aterioista ja vastaa noin 1/3 päivän energian ja ravintoaineiden tarpeista. Se on tarkoitettu nautittavaksi kerralla. Jos kotipalveluateria nautitaan lounaaksi, niin ruokailija tarvitsee sen lisäksi aamupalan, toisen pääaterian sekä yhden välipalan ja iltapalan. Päivän toinen pääateria voi haluttaessa olla myös kylmä ateria tai monipuolinen välipala. Kysy tarvittaessa meiltä hyvinvointialueelta kotipalveluaterioiden asiakasohjetta.

### Portaali pullollaan vinkkejä

Netistä löytyvä Vireyttä seniorivuosiin –ravitsemusportaali on tarkoitettu ikääntyville ja heidän läheisilleen. Portaali perustuu ikääntyneiden ruokasuositukseen, ja sieltä löytyy teemoja, joissa syvennetään aihetta ja esitellään käytännöllä-heisiä vinkkejä ruokavalintojen tueksi.

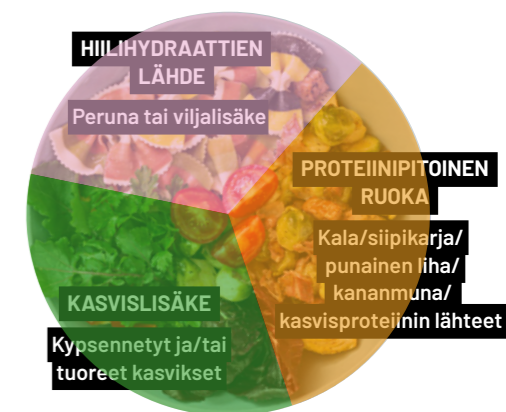
- **Ruusta terveyttä:** Monipuolinen ruoka tukee toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua. Syötkö päivittäin vihanneksia, juureksia, marjoja ja hedelmiä? Valitsetko pehmeää rasvaa? Tiedätkö, mistä saat proteiinia ja kuinka paljon sitä tarvitset? Hyviä proteiinilähteitä välipalalähtöön ovat erilaiset vähärasvaiset maitotaloustuotteet ja kananmuna; esim. 2 dl maitoa, 2 dl jugurttia tai kasvipohjaista hapetevalmistetta ja 1 muna sisältävät kukin 7 g proteiinia/annos. Esim. 70 kg painoinen tarvitsee päivässä 85–100 g proteiinia.
- **Ravitsemus ja liikunta** -osiosta voit lukea, miten liikunta ja hyvä ravitsemus vaikuttavat toimintakykyysi. Löydät myös vinkkejä ruokahalun parantamiseksi.
- **Aivoterveys ja ravitsemus:** Aivoterveyttä voit tukea sydänystävällisin valinoin, jotka ovatkin usein värikkäitä. Kasvien, marjojen ja hedelmien lisäksi suosi pehmeitä rasvoja, pähkinöitä ja siemeniä, täysjyväviljaa, vähärasvaisia maitovalmisteita sekä kalaa 2–3 kertaa viikossa. Valitse sydänmerkkituotteita ja pyri muutoinkin vähäsuolaisiin valintoihin.
- **Voit myös testata ruokavaliosi laadun!**
- **Ja tietenkin ruokaohjeita!** Portaali antaa vinkit helppoihin ja maistuviin ruoka- ja välipalaohjeisiin. 💖

Vireyttä seniorivuosiin –portaali löytyy sivuilta

▶ [ruokavirasto.fi](https://www.ruokavirasto.fi)

Linkki löytyy myös Etelä-Karjalan hyvinvointialueen nettisivuilta (Asiakkaalle > Tarvitsetko apua? > Syö, liiku, nuku hyvin).

Portaali on vapaasti kaikkien käytettävissä.



Lisäksi ateriakokonaisuuteen kuuluu öljypohjainen salaattinkastike, leipä, leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka.



Savitaipaleen sopimuspalokunnan nuoriso-osastoon kuuluvat Vihtori Huutoniemi ja Peetu Jäkälä sammuttavat kuvitteellista tulipaloa.

# TULTA PÄIN!

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN  
KUVAT: ARTO WIIKARI



Tikkaita kantavat pienet pelastajat tietävät, että palotilanteessa asiat on hoidettava säntillisesti.

**Savitaipaleen sopimuspalokunnan nuoriso-osaston harjoituksissa sammutetaan kuvitteellista tulipaloa. Pienet pelastajat osaavat hommansa, vaikka välillä lumikasa houkutteleeikin leikkimään.**



– Mukaan vaan, kannustaa palopäällikkö Esa Viiru.

**V**esi syöksyy paloletkusta lumi-hankeen voimalla. 11-vuotias **Vihtori Huutoniemi** sammuttaa kuvitteellista tulipaloa. Hän on nostanut letkun olkapäälleen ja pitelee siitä kiinni kaksin käsin. Hänen takanaan seisoo avustamassa **Peetu Jäkälä**, 9.

On menossa Savitaipaleen sopimuspalokunnan nuoriso-osaston harjoitukset kunnan varikon pihalla. Illan ohjelmassa on perusselvitysharjoitus. Perusselvitys on palokunnan yleisimmin sammutustehtävässä käyttämä selvitys – se pitää sisällään tarkkaan määritellyt tehtävät ja vaiheet tulipalon sammuttamiseksi.

Paloautossa matkalla harjoituspaikalle on kerrattu tehtäviä. Ykkönen sammuttaa, kakkonen hoitaa raivausvälineet ja avustaa ykköstä, kolmosella on vastuu jakoliittimestä ja nelonen avustaa häntä, konemies käyttää

pumppua ja ryhmänjohtaja antaa käskyt.

Hyvin ovat asiat muistissa. Kun kuvitteellista paloa on sammutettu riittävän pitkään, Peetu näyttää konemiehelle käsimerkin: Hän levittää käsivarret suorana sivuille. Se tarkoittaa vesi seis.

## Harrastuksesta hälytysosastoon

Savitaipaleen sopimuspalokunnan nuoriso-osastoon kuuluu viitisentoista 7–14-vuotiaasta nuorta. Tänäpäin heitä on paikalla yhdeksän, joista vanhimmat ovat yksitoistavuotiaita.

Paikalla on myös Savitaipaleen paloasemalla työskentelevä Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen palopäällikkö **Esa Viiru**. Hän huomauttaa, että palokuntanuorisotoiminta on monipuolinen ja yhteisöllinen harrastus, joka opettaa monia hyödyllisiä taitoja kuten alkusammutusta, ensiapua ja onnettomuustilanteessa toimimista.





Harjoituksia ohjaava Topias Viiru palauttelee lasten mieleen sammutusvälineiden paikkoja.



Tikkailla kiipeäminen vaatii koordinaatiota ja malttia.



Käsimerkit on pelastustilanteessa osattava. Luca Pärnänen näyttää mallia, taustalla Meea Pärnänen.

➤

**Nuoriso-osasto on tärkeä myös pelastuslaitoksen päätoimisen henkilöstön rekrytointiväylä. Harrastuksesta saattaa syttyä kipinä alalle.**

Sopimuspalokunnat järjestävät nuorille myös suosittuja yöharjoituksia. Niissä nuoriso-osastolaiset viettävät paloasemalla vuorokauden ja hoitavat lavastettuja onnettomuustilanteita.

Koko Etelä-Karjalan alueella on vajaa kolmesataa nuoriso-osastolaista, joista muutamat jatkavat aina myös sopimuspalokuntaan. Sen toiminnassa voi olla täysipainoisesti mukana 18 vuotta täytettyään.

– Vuoden 2022 tilaston mukaan Etelä-Karjalan alueelta jopa yli kymmenen nuorta siirtyi hälytysosastoihin, Viiru kertoo.

#### Kipinä pelastajaksi

– Nuoriso-osasto on osaltaan myös tärkeä pelastuslaitoksen päätoimisen henkilöstön rekrytointiväylä. Harrastuksesta saattaa syttyä kipinä alalle, sanoo Viiru. Hän on itse tästä hyvä esimerkki, sillä hän aloitti nuoriso-osastossa kymmenvuotiaana.

Saa nähdä, tuleeko Viirujen perheestä lisää ammattipelastajia. Viirun lapset ovat kaikki mukana nuoriso-osaston toiminnassa ja hänen esikoisensa **Topias Viiru**, on yksi tämäniltaisten harjoitusten ohjaajista. Topias on Savitaipaleen palokunnassa sopimuspelastajana, kuten muutkin nuoriso-osaston ohjaajat.

Sopimuspalokuntia on Etelä-Karjalassa yh-

teensä 24. Lisäksi on kaksi tehdaspalokuntaa.

– Moni ajattelee, että sopimuspalokunta vain auttaa päätoimista palokuntaa. Mutta kyllä se kaupunkien ulkopuolella on toisinpäin: sopimuspalokunnat hoitavat ison osan tehtävistä itse ja ammattipalokunta avustaa tarvittaessa, Viiru huomauttaa.

#### Hauskaa ja kivaa

Samaan aikaan kun yksi ryhmä ”sammuttaa tulipalaa”, toinen ryhmä kokoaa tikkaita varastorakennuksen seinustalle. Sitten lähdetään kiipeämään. Lapset ohjeistavat toisiaan: muista, että pitää laittaa vastakkainen käsi ja vastakkainen jalka!

Välillä vieressä oleva iso lumikasa kiinnostaa enemmän kuin palotikkaat, mutta kohta ollaan taas ruodussa. Harjoituksen jälkeen tikkaat kasataan oikeaoppisesti ja kannetaan paloautolle.

On aika vaihtaa vuoroja: toinen ryhmä lähtee tikasharjoituksiin ja toinen sammutushommiin. Hyökkäyskehikko eli työjohto ja suihkuputki odottaa jo valmiina.

Intoa ja energiaa tuntuu lapsilla riittävän. Harrastus on kuulemma kiva, koska on niin hauskaa. Ja hauskaa, koska on niin kivaa. 💖

## Lisää pelastajia tarvitaan

**Etelä-Karjalan pelastuslaitos tarjoaa kilpailukykyisen palkan, kannustavan työilmapiirin ja hyvät mahdollisuudet kehittyä työssä.**

TEKSTI: TIINA SUOMALAINEN

**P**elastajista on pula valtakunnallisesti ja heistä käydään kovaa kilpailua. Etelä-Karjalassa on onneksi suht’ hyvä tilanne pelastushenkilöstön suhteen. Markkinointityötä tehdään kuitenkin koko ajan, jotta jatkosakin saadaan rekrytoitua työntekijöitä.

Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen palomestari **Timo Tahvanainen** kertoo, että markkinointia suunnataan kahtaalle: niihin, joilla olisi motivaatiota ja potentiaalia hakea pelastusopistoon opiskelemaan sekä niihin, jotka jo opiskelevat pelastusopistossa. Pelastusopistoja on kaksi – Helsingissä ja Kuopiossa.

– Pyrimme maakunnassa tuomaan esiin sitä, että pelastuslaitos tarjoaa hyviä uramahdollisuuksia. Markkinointia suunnataan esimerkiksi jääkiekkoilijoille ja salibandyn pelaajille, joilla on jo valmiiksi vankka fyysinen pohja ja jotka ovat tottuneet työskentelemään ryhmässä.

Etelä-Karjalasta pelastusopistoihin hakevista noin 30 prosenttia pääsee sisään. Tavoitteena olisi nostaa luku 50 prosenttiin.

Ehkä joku Savitaipaleen kunnan varikon pihalla häääävistä nuoriso-osastolaisistakin hakeutuu aikanaan pelastusalalle töihin. Tahvanainen muistuttaa, että pelkkä

halu ei riitä, vaan on oltava tietyt psyykkiset ja fyysiset ominaisuudet.

– Mutta jos tulee valituksi, tarkoittaa se sitä, että puolentoista vuoden koulutuksella pääsee kiinni kiinnostavaan ja monipuoliseen työhön ja kilpailukykyiseen palkkaan.

#### Puitteet kunnossa

Millä Etelä-Karjalan pelastuslaitos sitten kilpailee rekrytointimarkkinoilla? Monellakin asialla, vastaa Tahvanainen.

– Palkkauksessa olemme pelastuslaitoksisista parhaimmiston joukossa, palkkauskempe on ihan kärkeä. Palkkausjärjestelmämme on myös kannustava: kun otat vastuuta ja kehität itseäsi, se näkyy tilipussissa.

Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella on myös motivoiva koulutusjärjestelmä. Monissa pelastuslaitoksissa pelastajien

koulutuksesta vastaavat työvuoron esihenkilöt tai palomestarit. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella pelastajien koulutuksesta vastaavat pääsääntöisesti pelastajana tai

vuoromestarina toimivat vastuukouluttajat.

Joukossa on esimerkiksi putki-, sähkö- ja kuljetusalan koulutuksen käyneitä, jotka voivat jakaa kyseisten alojen osaamista kollegoilleen.

– Tuemme kouluttajien koulutusta. Syksyn ja kevään aikana voi käyttää kaksi työvuoroa eli 48 tuntia opiskeluun.

Pelastuslaitoksella on oma työfysioterapeutti, joka ohjaa työntekijöitä ylläpitämään hyvää

lihas- ja sekä tuki- ja liikuntaelinkuntoa. Fysiikkaa treenataan kahdesti työvuoron aikana.

Houkuttelevuutta tuo myös uusi ja hyväkuntoinen kalusto. 💖

”  
**Puolentoista vuoden koulutuksella pääsee kiinni kiinnostavaan ja monipuoliseen työhön ja kilpailukykyiseen palkkaan.**



KUVA: ARTTO WIIKARI



## UUDET HAMMAS- HOITOLAN JA KUNTOUTUKSEN TILAT KÄYTTÖÖN

**Etelä-Karjalan keskus-  
sairaalan pääsisäänkäynnistä  
vasemmalle puolelle  
sijoittuvan A-tornin eli  
sairaalan A-siiven remontoituidut  
tilat otetaan käyttöön  
kesäkuussa 2024.**

A-siiven täydellinen remontti aloitettiin marras-joulukuussa 2022, ja rakennustyöt ovat edenneet aikataulussaan. Nyt tehdysä mittavassa remontissa tilojen käyttötarkoitus muuttuu, ja tilat muutetaan vastaamaan tämän päivän vaatimuksia. Kulttuurihistoriallisesti arvokas keskussairaalan rakennus ja sen A-siipi valmistuivat

jo vuonna 1955. Rakennuksen julkisivu ja portaikko ovat Museoviraston suojelemat.

### **Keskussairaalan hammas- hoitolaan muuttaa kolme Lappeenrannan alueen hammashoitola**

A-siiven neljään kerrokseen muuttaa kolme Lappeenrannan hammashoitola: Lappeenrannan keskushammashoitola sekä Armilan ja Sammonlahden hammashoitola. Uuden hammashoitolan nimi on Keskussairaalan hammashoitola. Uuteen hammashoitolaan on jo annettu ajanvauksia ja suun terveydenhuolto aloittaa uusissa tiloissaan 3.6.2024.

### **Myös kuntoutuksen toiminnot löytyvät pian sairaalan A-siivestä**

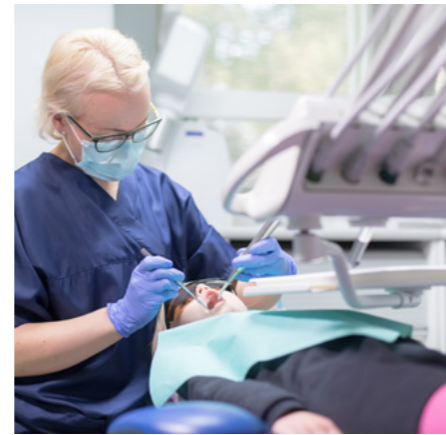
Myös Lappeenrannan alueen kuntoutuksen palveluja keskitetään A-siiven ylimpiin kerroksiin. Kesäkuun muuttopäivien jälkeen löydät sieltä fysiatrian poliklinikan ja kuntoutustutkimuspoliklinikan, kuntoutusohjauksen ja terveyssoiaalityön, fysio- ja toimintaterapian sekä lasten fysio- ja toimintaterapian palvelut. 💖

### **Huomaa**

Lue tarkkaan saamasi ajanvarauksen tiedot, niin tiedät mihin osoitteeseen saapua. Saavuthan myös ajoissa paikalle. Asiakaspysäköintiin löytyy runsaasti tilaa Etelä-Karjalan keskussairaalan pysäköintitalosta (maksullinen pysäköinti).

Lisätietoja saat verkkopalvelustamme

▶ [ekhva.fi](https://ekhva.fi)



## **OmaKannassa nyt myös sosiaali- palvelujen tietojasi**

**Etelä-Karjalan hyvinvointi-  
alueen asiakkaana saatoit  
aiemmin tarkastella  
OmaKanta-verkkopalvelusta  
terveydenhuollossa kirjattuja  
terveystietojasi. Nyt palvelu  
kattaa myös sosiaalipalvelujen  
asiakastiedot.**

OmaKannassa näkyvät sosiaalipalvelujen tiedot, jotka on kirjattu 8.1.2024 lähtien. Näitä asiakirjoja ovat esimerkiksi päätökset ja suunnitelmat. Lisäksi OmaKannasta voi tarkistaa esimerkiksi asiakkuutensa alkamisajan kohdan sekä omatyöntekijänsä yhteystiedot. Etelä-Karjala on toinen hyvinvointialue, joka ottaa käyttöön OmaKannan sosiaalipalveluissa.

Kaikki tiedot eivät kuitenkaan tule OmaKantaan kerralla näkyviin, vaan tietoja alkaa näkyä vähitellen eri sosiaalipalveluista. Sosiaalihuollosta syntyy myös tietoja, joita ei turvallisuussyistä tulla näyttämään lainkaan OmaKannassa.

Jos asiakas ei itse käytä digipalveluja, hän voi valtuuttaa jonkun läheisensä hoitamaan asioita puolestaan, jolloin tiedot näkyvät OmaKannassa myös valtuutetulle henkilölle. Lisäksi alaikäisten lasten tiedot näkyvät OmaKannassa huoltajalle sekä alaikäiselle itselleen. OmaKannan käyttö vaatii vahvan tunnistautumisen.

OmaKantaan voi kirjautua turvallisesti osoitteessa

▶ [kanta.fi](https://kanta.fi)



OMAOITAJA

# Omahoitajan avulla hoito sujuu

**Kaipaatko luotettavaa ammattilaista, jonka hallinnassa sinun ja läheisesi hoitosuunnitelma pysyy ajan tasalla ja hoito sujuu? Omahoitajan avulla voit luottaa asioiden järjestyvän.**

TEKSTI: EIRA ISOMÄKI | KUVAT: TOMMI VILKKO

**O**mahoitajan tukena monipuolisessa työssä on omatiimi, jossa työskentelee moniammatillinen asiantuntijaverkosto.

Etelä-Karjalan hyvinvointialue on tarkentanut omahoitajamallia. Aikoinaan Sammonlahden hyvinvointiasemalla pilotoitu palvelumuoto on nyt saatavilla kaikilla hyvinvointialueen hyvinvointiasemilla Etelä-Karjalassa. Omahoitajamallin myötä terveydenhuollon palvelut pysyvät yksissä käsissä, asiointi on sujuvaa ja hoidon jatkuvuus taattu.

– Omahoitajamalli on tarkoitettu kaikille yli 80-vuotiaille eteläkarjalaisille, jotka eivät ole kotisairaanhoidon tai ympärivuorokautisen hoivan asiakkaina, pitkäaikaissairaille, joilla on säännöllinen lääkitys sekä henkilöille, joilla on haasteita selviytyä arjesta, kertoo

**Sanna Hyppänen**, omahoitaja Sammonlahden hyvinvointiasemalta.

**Ritva Korkiakoski** tervehtii iloisesti hymyillen omahoitaja Sannaa, vaikka juuri otettut askeleet vihlaisevat ilkeästi jo kaksi kertaa leikattua nilkkaa.

Aktiivinen eläkeläinen on viimeisen kolmen vuoden aikana joutunut hidastamaan tahtia. Tutulla rantapölyllä liukastuminen jätti pysyvät jäljet. Nilkan murtuma käynnisti tapahtumaketjun, joka vei Ritvan toistuvasti julkisen terveydenhuollon palvelujen pariin.

Ritva kiittelee vuolaasti Sammonlahden

hyvinvointiaseman omahoitaja Sannalta saamaansa apua. Yhteisiä tapaamisia on vuosien varrella ollut lukuisia, sillä omahoitaja tuli tutuksi melko pian Ritvan jäätyä eläkkeelle.

Vuosittaiset kontrollikäynnit Sannan luona ovat olleet merkittävässä roolissa sukurasitteena tulleen tyyppin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja hallinnassa.

– Jokaiselle omahoitajuuden saaneelle asiakkaalle laaditaan hoitosuunnitelma.

Siihen kirjataan hoidon tarve, tavoitteet sekä suunnitelmaa tukevat, asiakkaalle merkitykselliset asiat. Esimerkiksi kävelylenkki kahdesti viikossa, Sanna kertoo.

”  
**Jokaiselle  
asiakkaalle  
laaditaan hoito-  
suunnitelma.**



Terveys- ja hoitosuunnitelman avulla kaikki tietävät, miten hoidon kanssa edetään.

– Lääkäri määrittää numeraaliset tavoitearvot, joihin suunnitelmalla pyritään. Hoitosuunnitelman on oltava selkeä ja helposti toteutettavissa, joten mietimme yhdessä asiakkaan kanssa keskustellen ne keinot, joilla nämä tavoitearvot on mahdollista saavuttaa, Sanna jatkaa.

– Omahoitajan kautta olen saanut kaiken tarvitsemani avun sujuvasti. Jos jätän soittopyynnön, tiedän, että hoitaja palaa pian asiaan ja asiani lähtee liikkeelle, Ritva jatkaa.

Sanna kertoo, että soittopyyntö omahoitajan puhelinnumeroon keventää myös terveydenhuollon ajanvarauksen kuormaa. Takaisinsoittava omahoitaja tietää asiakkaansa tarpeen ja osaa kohdistaa terveydenhoidolliset asiat kerralla oikein.

– Asiakkaan ei tarvitse kerrata asioita

alusta alkaen. Me omahoitajat konsultoimme vastuulääkäreitä ja näin asiakkaan kokonaisvaltainen hoito on suunnitelmallista sekä jatkuvaus taattu, hän kertoo.

– On kuitenkin hyvä muistaa, että omahoitaja ei hoida kiireellisiä asioita eikä ole oikea taho silloin, kun on äkillinen avuntarve. Me hoidamme kaikki kiireettömät asiat, Sanna muistuttaa.

### Omahoitaja osana omatiimiä

Omahoitajat on jaettu hyvinvointialueella maantieteellisesti vastuualueittain. Sannan alueella on väestöä reilut parisen tuhatta. Las-

kennallisesti omahoitajan palveluita käyttää noin 10 prosenttia vastuualueen väestöstä. Asiakkaita on kaikista eri ikäryhmistä, ja jokaista tuetaan yksilöllisesti laaditun terveys- ja hoitosuunnitelman mukaisesti asiakaslähtöisesti, puhelimitse tai kasvotusten omahoitajan vastaanotolla.

Yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisissa kontrolleissa tutulla hoitajalla käy diabetes-, verenpaine, astma-, sekä sepelvaltimotautipotilaita. Omahoitajat myös tekevät korvahuuh- teluita ja haavahoitotoimenpiteitä sekä antavat rokotuksia ja tarvittavia lääkeinjektioita. Hoidon tarpeen arviointi on osa päivittäistä työtä.

– Otamme koppia asiakkaan kokonaistilanteesta ja annamme terveyttä edistäviä neuvoja, autamme jokaista asiakastamme juuri hänen tarpeidensa ja toiveidensa mukaisesti.

Sanna haluaa korostaa juuri asiakaslähtöistä tapaa toimia. Ennen lääkäri määräsi lääkkeitä, nyt lääkärin kanssa voi keskustella lääkityksestä. Hän tietää, että asiakkaatkin sitoutuvat hoitoon paremmin, kun heidän näkemystään kuullaan.

– Esimerkiksi Ritvan kohdalla sokeri- arvoja pidettiin pitkään kurissa liikunnalla ja sopivalla ravitsemuksella, sillä hän vierasti lääkityksen aloittamista.

Ritva ilahtui, kun myös ajokortin uusiminen sujui vaivatta omahoitajan kautta.

– Kaikki tuntuu hoituvan Sannan kautta, hän naurahtaa. 💖

”  
**Soittopyynnön jätettyäsi omahoitaja soittaa sinulle takaisin saman päivän aikana.**

## Voisinko minä tai läheiseni kuulua OMAHOITAJA-MALLIN PIIRIIN?

Omahoitajamalli on tarkoitettu • kaikille yli 80-vuotiaille, jotka eivät ole kotisairaanhoidon tai ympärivuorokautisen hoivan asiakkaita

• pitkäaikaissairaille, joilla on säännöllinen lääkitys  
• henkilöille, joilla on haasteita arjessa selviytymisessä.

Arviointia varten ota yhteyttä oman alueesi hyvinvointiasemaan tai soita puh. 05 352 7260.

Tutustu lisää osoitteessa

▶ [ekhva.fi/omahoitaja](https://ekhva.fi/omahoitaja)



## OMAOHOITAJAN TUKENA AMMATILAISISTA KOOSTUVA OMATIIMI

Etelä-Karjalan hyvinvointialueen omahoitajien tukena monipuolisessa työssä on moniammatillinen omatiimi. Omatiimi on asiakkaan avun ja tuen tarpeen perusteella koottu

moniammatillinen asiantuntijaverkosto, joka tekee saumatonta yhteistyötä asiakkaan suostumuksella. Tiimiin voidaan nimetä asiantuntijoita laajasti sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluista. Eri alan ammattilaisista koostuvassa omatiimissä on asiakkaan tarpeen mukaan esimerkiksi sosiaalityöntekijä, fysioterapeutti, psykiatrinen sairaanhoitaja, lääkäri- tai sairaanhoitaja.

Omaperheestä löydät luotettavaa ja ajantasaista tietoa ja sisältöä lapsiperheen elämästä aina raskausajasta lapsen syntymään ja kasvuun täysi-ikäiseksi saakka! Löydät myös apua perheiden ongelmiin ja tietoa alueesi palveluista perheille.



# Uusi palvelu perheiden tueksi

**Etelä-Karjalan hyvinvointialueella käyttöön otettu Omaperhe-verkkopalvelu kokoaa perheille tarkoitettua tietoa, tuen ja palvelut yhteen osoitteeseen.**

Omaperhe on kansallinen verkkopalvelu, josta löytyy kattavasti laadukkaita sisältöjä mm. raskauteen ja synnytykseen, vauvavuoteen ja lapsuuteen ja nuoruuteen sekä vanhemmuuteen ja parisuhteeseen liittyen.

– Kun vanhemmat tarvitsevat tietoa esimerkiksi pienen lapsen kasvuun ja kehitykseen, nuoruusiän pulmiin tai muihin vanhempiä mieltäytyttäviin asioihin, niin heillä on mahdollista saada nopeasti luotettavia vastauksia pohdin-

toihinsa Omaperhe-verkkopalvelusta, kertoo perhekeskuskoordinaattori **Katri Kähäri**.

Nykyään perheet hakevat paljon tietoa verkosta. Onkin tärkeää, että verkosta löytyy luotettavaa ja ajantasaista tietoa. Valtakunnallista Omaperhe.fi-palvelua käyttävä voi luottaa siihen, että palvelun sisältö on ajantasaista ja ammattilaisten tuottamaa.

– Kattavan tietopankin lisäksi kaikki maakunnan asukkaat löytävät Omaperhe-verkkopalvelusta alueemme sosiaali- ja terveyspalvelut, järjestöjen, seurakuntien, kuntien sekä Kelan palvelut. Omaperhe-verkkopalvelu täydentää siten alueemme neuvoloiden ja muiden palvelupisteiden palveluita, Kähäri lisää. 💖

Tutustu Omaperhe-verkkopalveluun osoitteessa

▶ [omaperhe.fi](https://omaperhe.fi)

## Omaperhe.fi

on perhekeskustoiminnan sähköinen kanava. Sähköisen perhekeskuksen kehittämisen taustalla on valtakunnallinen lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma ja perhekeskustoimintamalli. DigiFinland Oy koordinoi Sähköisen perhekeskuksen kehitystyötä. DigiFinland Oy on julkisen hallinnon digitalisaatiota edistävä erityis-tehtäväyhtiö. Yhtiön omistajat ovat vuoden 2023 alusta alkaen hyvinvointialueet, Helsingin kaupunki, HUS-yhtymä ja valtio.



# ETÄYHTEYDELLÄ helposti asiantuntijan vastaanotolle

Etävastaanotto hyvinvointialueen asiantuntijan kanssa on sujuva, luotettava ja turvallinen vaihtoehto perinteiselle vastaanottokäynnille.

TEKSTI: JAANA SILJANDER | KUVA: ARTO WIIKARI

**E**tävastaanoton suosio on kasvanut koronavuosien jälkeen, ja etävastaanottoajan voi varata esimerkiksi Etelä-Karjalan hyvinvointialueen lääkärille, sairaanhoitajalle, fysioterapeutille sekä vaikkapa sosiaaliohjaajalle ja mielenterveys- ja päihdepalveluiden asiantuntijallekin. Usein on eduksi, jos on jo käynyt perinteisellä vastaanotolla, ja asiakas ja ammattilainen ovat tavanneet aikaisemmin. Tällöin jatkotapaamiset videoyhteydellä toimivat parhaiten. Etävastaanotto helpottaa asioimista. Kulkemiseen tai parkkipaikan etsimiseen ei kulu aikaa ja vastaanotolle voi tulla sieltä, missä on. Yhteyden ottamiseen riittää älypuhelin, tabletti tai tietokone.

## Digi- ja etäpalvelut ovat vaihtoehto tapaamiselle

Etävastaanotto vaatii internet-yhteyden ja älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen. Kaikille asiointi hyvinvointialueen ammattilaisen kanssa digilaitteen välityksellä ei ole vielä kovin tuttua, mutta se on vaihtoehto, jota kannattaa rohkeasti kokeilla. Perinteisten puheluiden lisäksi asioita voisi enenevässä määrin hoitaa myös videoyhteydellä.

Seuraavalla kerralla aikaa varatessasi kannattaakin kysyä ja ehdottaa itse, voisiko

tulevan käynnin hoitaa etävastaanoton avulla. Sitä kannattaa rohkeasti kokeilla, ja me hyvinvointialueella autamme. Mitä enemmän kokeilet ja opettelet, sitä tutummalta ja helpokäyttöisemmältä etävastaanotto tuntuu.

Myös puhelin edistää asioiden hoitamista – Soitamme asiakkaidemme kanssa päivittäin ihan perinteisiä puheluita, joissa käymme läpi ajankohtaisia tilanteita, kertoo sosiaaliohjaaja **Sari Pekkinen** aikuissosiaalityön

kotoutumista edistävän sosiaalityön tiimistä.

– Yksikkömme liikkuu koko maakunnan alueella. Useimmilla asiakkaistamme on käytössä älypuhelimia. Osalla tietotekniset valmiudet sinänsä ovat heikkoja, mutta älypuhelimien käyttö on itsessään tuttua. Verkkoneuvottelua käytämme asiakkaan kanssa, kun asiakas on jonkin viranomaisen luona asioimassa, esimerkiksi TE-toimistossa. Silloin paikalla verkkoneuvotteluyhteydellä



KUVA: JAANA SILJANDER

– On hyvin tärkeää saada asiakkaaseen näköyhteys, sairaanhoitaja **Sanna-Kaisa Hyvönen** korostaa.

**Etävastaanotto ei sovi akuutteihin hätätilanteisiin tai tilanteisiin, joissa potilas pitää tutkia fyysisesti.**

on asiakkaan ohella sosiaaliohjaaja, tulkki ja viranomaisen edustaja. Näin saamme asiat kaikkien kannalta helpoiten hoidettua, lisää Pekkinen.

## Ilmeet ja eleet kertovat myös voinnista

Sairaanhoitaja **Sanna-Kaisa Hyvönen** Rautjärven mielenterveys- ja päihdevastaaanotolta pitää etävastaanottoa toimivana konseptina. Mielenterveyspuolella asiakkaat ovat kaikenikäisiä ja myös lääkärin vastaanotto etäpalveluna toimii hyvin.

– Etävastaanotolla keskustelu on helppoa ja videolta näkee asiakkaan tilan ja ympäristön, jossa hän sillä hetkellä on. Asiakas saattaa olla kotona tai reissussa, ja yhteys on silti helppo ottaa ja tapaaminen saadaan hyvin hoidettua. Mielestäni on hyvin tärkeää saada asiakkaaseen näköyhteys, jolloin hänen vointinsa näkyy myös silmin, ei vain puheena. Siksi videoyhteys on myös asiakkaan etu, kun voimme olla katsekontaktissa toistemme kanssa.

– Ensimmäinen käynti on aina fyysinen tapaaminen, eli silloin tapaamme asiakkaan kanssa hyvinvointiasemalla ja tutustumme samalla toisiimme. Etäyhteys toimii sen jälkeen hyvin, kertoo Hyvönen. 💖

## Lääkärin etävastaanotolle

## hoitajan avustuksella

**Rautjärvellä lääkäripulaan on saatu apua etälääkäritoiminnalla, jossa hoitaja avustaa sekä lääkäriä että potilasta.**

Potilas tulee ajanvarauksen kautta hyvinvointiasemalle, jossa sairaanhoitaja ottaa potilaan vastaan ja käy hänen kanssaan alkukeskustelun. Potilaan mukana voi olla omainen tai tukihenkilö.

Vastaanottohuoneesta otetaan videoyhteys lääkärin kanssa niin, että lääkäri näkee potilaan selkeästi. Vastaanotto toimii videon kautta aivan samoin kuin normaalissa vastaanototilanteessa. Vastaanotolla päivitetään hoitosuunnitelma ja lääkelista. Hoitaja tulostaa käynnin aikana dokumentit suoraan potilaalle.

## Lääkärin ja hoitajan tiimityötä

Potilaalle laaditaan yksilöllinen terveys- ja hoitosuunnitelma, joka sisältää hoidon tarpeet ja tavoitteet, seurantasuunnitelman laboratoriokeineen ja miten potilas saa yhteyden omahoitajaan.

– Eniten käymme vastaanotolla keskustelua potilaan oireista, huolista ja pitkäaikaissairauksien hoidosta. Potilaat haluavat myös keskustella lääkeshoidostaan, joka käydäänkin tarkkaan läpi. Mietimme yhdessä tavoitteet hoidolle ja miten hoitoa seurataan laboratoriokeinein ja hoitajan kanssa, kertoo lääkäri **Marita Räsänen**.

Hän on toiminut osittain lähi- ja etälääkärinä Ruokolahdella vuodesta 2021 ja Rautjärvellä vuoden 2023 alusta. Osa etävastaanotoista on pidetty lääkärin ja potilaan välisinä.

Potilaan käynti hyvinvointiasemalla lääkärin vastaanotolla toimii yhteistyönä, jossa hoitaja on mukana. Tiimin yhteistyö auttaa potilasta

hänen kokonaisvaltaisessa hoidossaan ja myös hoitaja oppii paljon.

– Jos selvittelemme jotain oiretta, pääsen etävastaanotolla hyvin alkuun, voin ohjata potilaan esimerkiksi laboratorioon, fysioterapeutin tutkimuksiin ja tarvittaessa lähivastaanotolleni Honkaharjuun, toteaa Räsänen

## Verkkoyhteys toimii hyvinvointiasemalla

Rautjärvellä on paikka paikoin ongelmia verkkoyhteyksissä, mutta hyvinvointiasemalla yhteys toimii hyvin. Sieltä otetaan yhteys lääkäriin, ja vastaanotto toimii normaalisti, kuten tapahtuisi perinteisellä lääkärikäynnillä.

– Potilas voi ottaa mukaan myös omaisen ja hoitaja on myös mukana vastaanotolla, kertoo sairaanhoitaja **Mia Terävä** Rautjärven hyvinvointiasemalta.

Rautjärvellä asuva **Heidi Honkanen** on asioinut potilaana Rautjärven terveysasemalla etälääkärin vastaanotolla.

– Minulla on vain hyviä kokemuksia etävastaanotosta. Tapasimme hoitosuhteen alussa hyvinvointiasemalla. Nyt olen iloinen, kun ei tarvitse lähteä ajamaan Imatralle tai Rautjärvelle. Riittää, kun ottaa etäyhteyden kotoa niin asiat hoituvat. Mielestäni kaikkien epäilijöiden kannattaa kokeilla etävastaanottoa! Se toimii, Heidi Honkanen kannustaa. 💖

Tutustu ja katso lisätietoja:

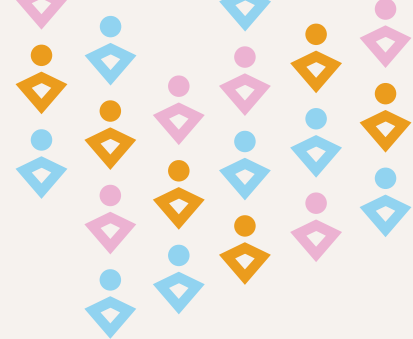
➔ [ekhva.fi/etavastaanotto](https://ekhva.fi/etavastaanotto)







# Me huolehdimme sinusta.



▶ [ekhva.fi](http://ekhva.fi)

Asioi digitaalisesti 24/7

▶ [omaolo.fi](http://omaolo.fi)

Omaolo | Sosiaali- ja terveydenhuollon verkkopalvelu

Hätätilanteessa  
soita hätänumeroon

**112**



## TÄRKEÄT NUMEROT



**Hyvinvointiasemat**  
ma-pe klo 7-20  
**05 352 7260**



**Päivystysapu 24/7**  
**116 117**



**Etelä-Karjalan keskussairaalan  
poliklinikoiden ajanvarausnumero**  
**05 352 6000**



**Mielenterveys- ja  
päihdepäivystys 24/7**  
**05 352 4610**



**Etelä-Karjalan hyvinvointialue  
Vaihde**  
**05 352 000**



**Sosiaali- ja kriisipäivystys 24/7**  
**040 651 1828**



**Neuvola**  
ma-pe klo 7-20  
**05 352 7260**



**Lastensuojelupäivystys 24/7**  
**040 353 9970**



**Laboratorion ajanvaraus  
ja neuvonta**  
**09 4718 6800**



**Lasten ja nuorten talot**  
Palveluohjaus ma-pe 9-15  
**05 352 2360**



**Hammashoito**  
Ajanvaraus ma-pe klo 7-16  
**05 352 7059**



**Iso apu - palvelukeskus**  
Sosiaalipalveluiden neuvonta ma-pe 9-15  
**05 352 2370**



**Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen  
neuvontapalvelu**  
ma-to klo 9-15, pe klo 9-13  
**05 352 7020**



**ETELÄ-KARJALAN  
hyvinvointialue**