

Eksote

Kevät 2022

Etelä-Karjalan
sosiaali- ja
terveyspiirin lehti
sinulle

NEUVOLA 100 V s. 4-6

Vauva- ja lapsi- perheiden asialla

Edistä omaa ja läheistesi
turvallisuutta

Toimintakyky ja hoivapalvelut

Hyvinvointialue


eksote

www.eksote.fi



TOIMINTAKYKY- JA HOIVAPALVELUT

s. 12



HYVINVOINTIALUE

s. 11



NEUVOLA 100 V

s. 4

Sisällys

- 4 Vauva- ja lapsiperheiden asialla [NEUVOLA 100V]
- 7 Suolistoseulonta alkaa Eksoten alueella [SUOLISTOSEULONTA]
- 8 Apu edelleen numerosta 112 [ENSIHOITO JA PELASTUSLAITOS]
- 9 Pysytään pystyssä! [KAATUMISEN EHKÄISYMALLI]
- 10 Kohti Etelä-Karjalan hyvinvointialuetta [HYVINVOINTIALUE]
- 12 Ramin kanssa voi puhua miesten juttuja [TOIMINTAKYKY JA HOIVAPALVELUT]
- 14 Rauhoita keho niin mielikin rauhoittuu [PELKO]
- 15 Aivoverenkiertohäiriöiden seurantamalli [AIVOVERENKIERTOHÄIRIÖT]
- 16 Eksotessa tapahtuu [AJANKOHTAISTA]
- 17 Soita ensin! [OTA TALTEEN!]

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto (Eksote) edistää alueensa asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä ennakoivalla ja kuntouttavalla otteella. Eksote toimii Lappeenrannan, Lemin, Luumäen, Imatran, Parikkalan, Rautjärven, Ruokolahden, Savi-

taipaleen ja Taipalsaaren alueella. Asukkaita Eksoten alueella on noin 130 000. Eksote on maakunnan suurin työnantaja. Työntekijöitä on noin 5000. Lisätietoa Eksoten palveluista ja avoimista työpaikoista: www.eksote.fi

Hyvinvointi- ja terveysasemien palvelut – Suun terveydenhuolto – Ravitsemusterapia – Sairaalapalvelut – Hoiva – Kuntoutus – Perhepalvelut – Aikuisten psykososiaaliset palvelut – Työelämäpalvelut – Vammaispalvelut – Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Eksote

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden
lehti eteläkarjalaisille**
Toukokuu 2022

Julkaistaan kaksi kertaa vuodessa, keväällä ja syksyllä

JULKAISIJA

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote)
Valto Käkelän katu 3, 53130 Lappeenranta
p. 05 352 000 (vaihe)

PÄÄTOIMITTAJA

toimitusjohtaja Santtu Niemi

TOIMITUSSIHTEERI

Jaana Siljander, viestinta@eksote.fi

TOIMITUSKUNTA

Karoliina Caforio, Minna Helle, Tiina Suomalainen,
Arto Tolvanen

KUVAT

Hanna Koikkalainen, Tiina Suomalainen, Arto Tolvanen,
Petri Tukki, Tarja Varis

ULKOASU JA TAITTO

G-Media Group, Savonlinna

PAINO

Sanomapaino, Vantaa 2022

PAINOS

82 000 kpl

ILMESTYMISPÄIVÄ

18.05.2022

ISSN-L 2243-2094

ISSN 2243-2094 (painettu)

ISSN 2243-2108 (verkkójulkaisu)

KANNEN KUVA

Hanna Koikkalainen



Kesää kohti vahvasti yhteiseen tekemiseen luottaen

Vuoden 2022 alkuun on jo mahtunut runsaasti asioita niin organisatiossamme kuin maailmalla. Varmasti merkittävin näistä on Ukrainan tilanne, joka näkyy myös Etelä-Karjalassa. Ukrainan hätä on koskettanut meitä kaikkia. Sotaa paenneita ihmisiä on tullut myös Etelä-Karjalan alueelle. Viranomaiset ja avustusjärjestöt sekä kansalaiset tekevät parhaansa pakolaisten auttamiseksi. Monet alueemme asukkaista ovat antaneet apua joko raha- tai vaate- ja ruoka-avustuksina ja tukeneet tänne tulleita ukrainalaisia.

Etelä-Karjalan sairaanhoitopiiri lähetti operatiivisesta käytöstä poistetun ambulanssin Ukrainaan. Kriisialueelle, vastasyntyneiden ja vauvojen tehosiirtoon Ukrainan rajan yli tarkoitettu ambulanssi valmisteltiin neonataalisirroille eli vastasyntyneille lapsille. Suomesta on lähtenyt useita ambulansseja Ukrainaan kriisialueille. Oulusta samalla kuljetuksella Eksotelta lähteneen auton kanssa Ukrainaan lähti ambulanssi lasten tehosiirtoon.

Samaan aikaan meidän tulee edelleen jaksaa myös koronapandemiassa, joka on jatkunut Etelä-Karjalassa tasaisen korkeana vielä huhtikuussa, jolloin tautimäärät vasta ovat alkaneet hiljalleen laskea. Rokotuskattavuus Etelä-Karjalassa on hyvä ja olo koronapandemian suhteen on tätä kirjoittaessa varovaisen optimistinen.

Koronarokotteiden ottaminen on edelleen mahdollista Imatran Tori-Galleriassa ja Lappeenrannan IsoKristiinassa. Kesällä rokotuspisteet ovat auki vain rajoitettusti. Erityisesti ikäihmisten tulisi nyt huolehtia rokotuksista välttyäkseen taudin vakavilta seuraamuksilta.

Hyvinvointialueuudistuksen toimeenpano etenee aikataulussaan. Vuoden 2023 alusta sosiaali- ja terveystieteiden sekä pelastuspalvelujen järjestämisen vastuu siirtyy hyvinvointialueelle, ja Eksote sekä Etelä-Karjalan pelastuslaitos nykymuodossaan lakkaavat. Eteläkarjalaiset voivat edelleen luottaa hoitoon ja palveluihin - toimintamme jatkuu muutoksesta huolimatta tutusti, laadukkaasti ja oikea-aikaisesti. Myös kehittämistyötä jatketaan, jotta pystymme jatkossa entistäkin paremmin vastaamaan asiakkaidemme tarpeisiin.

Osaava henkilöstö on toimintamme kannalta erittäin merkittävä voimavara. Haluamme tänä vuonna ja tulevaisuudessa vahvistaa erityisesti työssä kehittymistä. Tätä tavoitetta varten teemme myös aktiivista yhteistyötä oppilaitosten ja korkeakoulujen kanssa. Henkilöstökokemuksen ohella asiakkaiden kokemukset ja palautteet tukevat työtämme sekä toimintamme kehittämistä. Tämän vuoksi olemme ottamassa käyttöön muun muassa uutta asiakaspalautetoimintamallia ja -järjestelmää.

Hyvää ja valoisaa kesän odotusta kaikille. Pidetään huolta itsestämme ja toisistamme.

Santtu Niemi

Vt. toimitusjohtaja

Vauva- ja lapsi- perheiden asialla



Ulla Luukkonen ja Teppo Koskinen toivat puolivuotiaan Nooa-vauvansa Sammonlahden neuvolaan.

Suomalainen neuvolatoiminta täyttää tänä vuonna sata vuotta. Nykyään neuvolan terveydenhoitajat ovat laaja-alaisia asiantuntijoita, jotka edistävät koko perheen terveyttä ja hyvinvointia. Lappeenrantalainen Nooa-vauva tuli vanhempineen neuvolakäynnille Sammonlahteen.

Puolivuotiainen Nooa Koskinen vaikuttaa varsin tyytyväiseltä. Hän heiluttelee helistintä, katselee ympärillään seisovia aikuisia ja väläyttää hymyn. Vaikka aikuisilla on maskit kasvoilla, Nooa tunnistaa hymyn ja hyvän tahdon heidän silmistään ja äänestään.

Sammonlahden neuvola on tullut jo tutuksi Nooalle ja hänen vanhemmilleen **Ulla Luukkoselle** ja **Teppo Koskiselle**. Perhe kiittelee saamaansa palvelua, heidän tarpeisiinsa on vastattu hyvin.

– Jos olisi jotain erityishaasteita, niin apua saisi enemmänkin. Täällä on satsattu siihen, että yksin ei jätetä, Nooan vanhemmat toteavat.



*Täällä on satsattu siihen,
että yksin ei jätetä.*

Terveydenhoitaja **Anni Rautiainen** mittaa ja punnitsee Nooan. Ensimmäinen hammas tekee tuloaan pojan pikkuiseen suuhun. Rautiainen vinkkaa, että kun hammas on puhjennut, sitä voi harjata pehmeällä hammasharjalla. Näin lapsi tottuu hampaiden harjaukseen pienestä pitäen.

✓ Terveydenhoitaja Anni Rautiainen ja perhe Koskinen-Luukkonen kohtasivat Sammonlahden neuvolassa.

Matalan kynnyksen paikka

Neuvolatoiminta täyttää tänä vuonna sata vuotta. Neuvolatoimintaa on kutsuttu kaikkien aikojen parhaaksi suomalaiskeksinnöksi. Suomalaisen neuvolan hyvä maine on perustunut muun muassa vähäiseen imeväis- ja äitiyskuolleisuuteen. Suomalaisen lasten rokutusohjelma lienee kattavin maailmassa.

Neuvola on kuitenkin paljon muutakin kuin lapsen mittaamista, punnitsemista ja rokotamista. Tämän päivän terveydenhoitajat ovat laaja-alaisia asiantuntijoita, jotka ohjaavat ja tukevat lasta suunnittelevia ja odottavia perheitä sekä lapsiperheitä.

– Työ on kokonaisvaltaista perheiden kohtaamista ja kaikkien perheenjäsenten hyvinvoinnin kartoittamista, Rautiainen tiivistää.

– Annamme neuvontaa ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen, tuemme varhaista vuorovaikutusta ja parisuhdetta, lisää hänen kollegansa **Niina Laakkonen**.

Terveydenhoitajat toivovat, että neuvola olisi paikka, jonne olisi mukava tulla. Tavoitteena on avoin ilmapiiri, jossa vanhemmat voisivat puhua matalalla kynnyksellä myös mieltään painavista asioista.

Tarvittaessa perheet ohjataan eteenpäin esimerkiksi erikoissairaanhoidon, vauvaperheteriimiin, neuvolan psykologille tai neuvolan perhetyöhön.

EKSOTEN NEUVOLAT

Eksotessa on 12 neuvola.

Ne toimivat:

- Lappeenrannassa keskustassa, Sammonlahdessa ja Lauritsalassa
- Joutsenossa
- Imatralla
- Lemillä
- Luumäellä
- Taipalsaarella
- Savitaipaleella
- Ruokolahdella
- Simpeleellä
- Parikkalassa



Neuvolatyötä tehdään vastaanottojen lisäksi sähköisillä alustoilla ja kotikäynteinä. Terveystenhoitajille kotikäynnit ovat erityisen antoisia, sillä omassa kotiympäristössä perheet ovat aidoimmillaan.

Luottamusta rakentamassa

Vielä viisi vuotta sitten Lappeenrannan neuvolat oli jaettu äitiys- ja lastenneuvoloihin. Lapsen synnyttyä vaihtui myös terveydenhoitaja. Sittemmin Lappeenrannassakin siirryttiin yhdistettyyn toimintamalliin, joka oli jo käytössä Imatralla ja kunnissa. Yhdistetyssä toimintamallissa sama terveydenhoitaja hoitaa perhettä sekä odotusaikana että lapsen synnyttyä.

– Tämä tuo jatkuvuutta sekä perheille että terveydenhoitajille ja mahdollistaa luottamuksellisen suhteen syntymisen, Rautiainen toteaa.

Pisimmillään terveydenhoitajan asiakassuhde perheeseen voi jatkua kymmenenkin vuotta, jos perheeseen syntyy useita lapsia. Lapsi on neuvolan asiakkaana 5-vuotiaaksi asti. Sen jälkeen hänestä huolehtii kouluterveydenhuolto.

Sekä Rautiainen, Laakkonen että terveydenhoitaja **Marjo Hyvärinen** ovat hakeutuneet alalle, koska he haluavat työskennellä ihmisten parissa ja tehdä ennaltaehkäisevää työtä. Myös terveydenhoitajan työn itsenäisyys motivoi.

– Työn suola on se, että se on hyvin vuorovaikutuksellista. Samaan aikaan jatkuva vuorovaikutuksessa oleminen on myös

raskasta. Päivän loppupuolella, kun takana on useita työtunteja ja kohtaamisia, on oltava aivan yhtä läsnä asiakkaalle kuin päivän alussakin, Hyvärinen pohtii.



Työn suola on se, että se on hyvin vuorovaikutuksellista.

Sammonlahden alueella oman rikkautensa työhön tuovat maahanmuuttajaperheet. Terveystenhoitajat kertovat, että puhelintulkkausta tarvitaan useita kertoja viikossa. Joskus pärjätään myös englannilla ilman tulkin apua.

Isiä ei jätetä sivuun

Isiä pyritään huomioimaan neuvolassa entistä paremmin. Eksoten kaikissa neuvoloissa alkoi viime syksynä puolisuoneuvolatoiminta, jossa ensimmäistä lasta odottavassa perheessä myös isällä tai kumppanilla on mahdollisuus varata oma aika neuvolan terveydenhoitajalle.

Koskisen ja Luukkosen perhe pitää ajatusta hyvänä.

– Ensimmäisen lapsen syntymä voi olla pelottavakin asia vanhemmille. Isää saattaa mietityttää, jääkö hän ulkopuoliseksi. Itsekin pohdin tätä, mutta hyvin on minut huomioitu, Koskinen kiittelee. Hän on ollut mukana liki kaikilla neuvolakäynnillä.

Perheen vauva-arki on sujunut mukavasti. Luukkonen suunnittelee olevansa kotona ainakin ensi vuoden tammikuuhun asti. Koskinen tekee töitä pääasiassa etänä ja pääsee näin olemaan enemmän läsnä perheen arjessa.

Luukkosella on ennestään jo yksi lapsi. Koskinen on sen sijaan tullut isäksi ensimmäistä kertaa, joten hänelle kaikki on ollut uutta ja outoa.

– Kun tulimme kotiin sairaalasta, ajattelin, että käperryn sohvalle Nooan kanssa katsomaan Netflixiä, mutta ei se ihan niin mennytkään, hän kertoo nauraen.

Nooa on kova touhuamaan varsinkin nyt, kun ikää on jo kuusi kokonaista kuukautta.

TUKEA, OHJAUSTA, NEUVONTAA

Neuvolan keskeisiä tehtäviä ovat:

- Perhesuunnitteluneuvonta.
- Raskauden seuranta.
- Lapsen kasvun ja kehityksen seuranta.
- Vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen.
- Koko perheen terveyden ja turvallisuuden edistäminen.
- Sairauksien ehkäisy.
- Oikea-aikaisen tuen tarjoaminen sitä tarvitseville.



✓ Neuvolan terveydenhoitajat Niina Laakkonen (vas.), Anni Rautiainen ja Marjo Hyvärinen (edessä) haluavat tehdä ennaltaehkäisevää työtä.

Kohti parempaa terveyttä

SUOLISTOSEULONTA ALKAA EKSOTEN ALUEELLA

Valtakunnallinen suolistosyövän seulontaohjelma käynnistyy Etelä-Karjalassa vuoden 2022 aikana. Seulonta koskee ensimmäisenä vuonna 60–68-vuotiaita, mutta vähitellen näitä joukkotarkastuksia laajennetaan ikäryhmittäin.

Suolistosyövällä tarkoitetaan ohut-, paksu- tai peräsuolen limakalvon rauhasista alkunsa saavia syöpiä. Suolistosyövät ovat yleisiä, pääasiassa yli 60-vuotiaiden ihmisten sairauksia. Keski-ikä sairastumiselle on 71 vuotta. Suomessa todetaan vuosittain yli 3 000 uutta suolistosyöpää ja se on yksi yleisimmistä syöivistä sekä naisilla että miehillä. Suolistosyöpä kehittyy lähes aina hyvänlaatuisesta limakalvokasvaimesta, joka voi olla varrellinen polyyppi tai limakalvon kohoutuma. Esivaihe voidaan todeta tähystämällä, jolloin suolistosyöpä löydetään esiasteena tai varhaisessa vaiheessa. Näin ollen syövän syntyminen voidaan estää, esimerkiksi niillä, joilla on perinnöllinen suolistosyöpäaaltuus. Ensimmäisessä vaiheessa seulontaan kutsutaan kaikki 60–68-vuotiaat eteläkarjalaiset miehet ja naiset. Seulonta laajenee vähitellen niin, että seulontaan kutsutaan kaikki 56–74-vuotiaat miehet ja naiset kahden vuoden välein. Tiedotamme väestöä tarkemmin eri medioissa kun seulonta alkaa, Eksoten terveystalouden johtaja **Tuula Karhula** lupaa.



Maksuton suolistosyövän seulonta pyrkii havaitsemaan suolistosyövän oireettomassa varhaisvaiheessa.

Osallistu seulontaan

Maksuton suolistosyövän seulonta pyrkii havaitsemaan suolistosyövän oireettomassa varhaisvaiheessa, jolloin syövän hoito on paljon helpompaa. Seulottaville henkilöille lähetään postitse seulontatesti ja toimintaohjeet. Seulontaa varten tarvitaan yksi ulostenäyte, joka otetaan itse kotona ja lähetetään postitse laboratorioon tutkittavaksi. Seulontakutsun mukana on palautuskuori, jonka postimaksu on maksettu.

LISÄTIETOJA:



<https://www.ilmansyopaa.fi/suolistoseulonnat-alkavat/>



<https://www.ilmansyopaa.fi/tarkkaile-kehoasi/suolistosyovan-seulonta/>



1. SEULONTAKUTSU POSTITSE KOTIIN.

Voit ottaa näytteen sinulle sopivana aikana.



2. SEULONTANÄYTE OTETAAN ITSE KOTONA.

Postita testiputki valmiiksi maksetussa palautuskuoressa seulontalaboratorioon.



3. NÄYTE TUTKITAAN LABORATORIOSSA.



4. VASTAUS TULEE KOTIIN POSTITSE.



4. A) TULOS NORMAALI.

Seuraava kutsu tulee kahden vuoden kuluttua.



4. B) NÄYTTEESSÄ ON VERTA.

Vastauskirjeessä on ohje yhteydenotosta oman sairaanhoitopiirin seulontahoitajaan.



5. TÄHYSTYS.

Jatkotutkimusmuotona on useimmiten tähystys eli kolonoskopia.



6. KIRURGINEN HOITO TAI MUU TARVITTAVA HOITO.

APU EDELLEEN NUMEROSTA 112

Paloautot ja ambulanssit kurvaavat apuun kuten ennenkin, vaikka pelastustoimi siirtyy kuntien vastuulta hyvinvointialueille. Pelastustoimi ja ensihoito tekevät jo nyt paljon yhteistyötä.

Pelastustoimen järjestäminen siirretään kuntien vastuulta hyvinvointialueille vuoden 2023 alusta lähtien. Pelastustoimen ja ensihoidon siirtyminen samaan organisaatioon ei muuta avunsaantia onnettomuustilanteissa. Kansalaiset saavat avun edelleen samasta hätänumerosta ja yhtä nopeasti kuin ennenkin.

Pelastuslaitos ja ensihoito tekevät jo nyt paljon yhteistyötä. Imatralla työskentelevät Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen vuoromestari **Jouni Tiitta** ja Eksoten ensihoitaja **Pasi Reiman** kertovat, millaista:

Vuoromestari Jouni Tiitta, Etelä-Karjalan pelastuslaitos, Imatra

”Tämän vuoden lopussa me kaikki siirrymme Etelä-Karjalan hyvinvointialueen työntekijöiksi. En usko, että siirtymä näkyy kansalaisille mitenkään. Tuottamamme palvelut säilyvät ennallaan, ja apua saa edelleen samasta numerosta.

Toivon, että meillä uudistus näkyisi yhteistyön paranemisena muun muassa koulutusten ja harjoitusten osalta.

Etelä-Karjalan pelastuslaitoksella on yhteensä neljä paloasemaa – Lappeenrannassa Lavolassa ja Ratakadulla sekä Joutsenossa ja Imatran Vuoksenniskalla – ja niissä kaikissa on myös ensihoitoyksikkö.

Jaamme samat ruokailu- ja sosiaalilat. Teemme nykyään ensihoidon kanssa myös samaa vuorokiertoa, mikä on hyvä asia. Tuttujen kavereiden kanssa homma sujuu, eikä tehtäviä tarvitse ohjeistaa niin paljon.

Noin puoleen pelastuslaitoksen tehtävistä hälytetään sekä pelastuslaitos että ensihoito. Tilanteesta riippuen avustamme toinen toisiamme. On myös tapauksia, joissa potilaan luokse odotetaan ambulanssia, mutta sinne menemmekin me, jos ensihoito on kiinni toisaalla. Tämä saattaa herättää kansalaisissa ihmettelyä, että eihän täällä



Tuttujen kavereiden kanssa homma sujuu, eikä tehtäviä tarvitse ohjeistaa niin paljon.

mikään pala.

Olen työskennellyt palomiehenä vuodesta 1994. Aloittaessani Imatran palolaitoksella ei ollut vielä yhtään päätoimista sairaankuljettajaa vaan palomiehet pyörittivät sairaankuljetusta. Hiljalleen sairaankuljettajien määrä lisääntyi. Yhteistyö oli tuolloin tosi tiivistä, koska kiersimme samoissa töissä.

Vuonna 2007 tapahtui erkaantuminen, kun me siirryimme Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen alaisuuteen.”

Ensihoitaja Pasi Reiman, Eksoten ensihoito, Imatra

”Mitä hyvinvointialueelle siirtyminen käytännössä meille merkitsee, sitä emme vielä oikein tiedä. Kansalaisten näkökulmasta muutos ei merkitse muuta kuin tiettyjen teippausten vaihtumista ambulanssien ja paloautojen kyljissä.

Meillä on pelastuslaitoksen kanssa paljon yhteisiä tehtäviä. Esimerkiksi kolaripaikoilla tarvitaan usein pelastuslaitoksen osaamista ja työkaluja, kun onnettomuuden uhreja on irrotettava ajoneuvoista.

Yhden ihmisen elvytyskin vaatii noin kymmenen eri ammattilaisen työpanosta, sillä elvytystä pystyy tekemään tehokkaasti vain kaksi minuuttia. Paikalle saatetaan hälyttää lääkäri, ensihoidon kenttäjohtaja, ensihoitoyksikkö ja ensivasteyksikkö. Ensivasteyksikkö on lähin mahdollinen pelastustoimen yksikkö, joka pystyy antamaan ensiapua tehokkaampaa hoitoa.

Työnantajan vaihtumisessa sosiaali- ja terveyspiiristä hyvinvointialueeksi ei ole sinänsä mitään uutta, sillä työnantajavaihdoksia on tapahtunut aiemminkin 26 vuotta kestäneen ensihoitajaurani aikana.

Alussa kuuluimme pelastuslaitoksen alaisuuteen ja työnantaja oli Imatran kaupungin tekninen toimi. Kun Etelä-Karjalan pelastuslaitos perustettiin, me ensihoitajat siirryimme Imatran sosiaali- ja terveystoimen alaisuuteen. Eksoten palkkalistoille siirryimme Imatran liittyttyä sote-piiriin vuonna 2016.”

✓ Eksoten ensihoidon ensihoitaja Pasi Reiman.



Pysytään pystyssä!

Suomessa tapahtuu 400 000 kaatumistapaturmaa vuodessa ja Etelä-Karjalassa kaatumisiin sekä putoamisiin liittyviä hoitajaksoja 65-vuotta täyttäneillä verrattuna 10 000 vastaavan ikäiseen on toiseksi eniten koko maassa. Kaatuminen on tärkein vammojen aiheuttaja iäkkäillä. Kaatumisia ja putoamisia voidaan ehkäistä tutkimusten mukaan yli kolmannes.

Kaatumistapaturmien ehkäisy on tärkeä osa iäkkäiden hyvää terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäviä toimia, ja sen tulee olla osa kaikkia iäkkäiden palveluita sekä omaishoitoa. Tehokas ja tulokellinen kaatumisten ehkäisy edellyttää monialaista toimintaa ja sidosryhmien aitoa yhteistyötä.

Ikäntyneiden oma vastuullisuus, tieto, toiminta ja osallisuus paranevat kaatumisen ehkäisyyn liittyen

Lonkkamurtumien hoitokustannukset ovat Eksoten alueella 10 miljoonaa euroa vuodessa. Vuonna 2021 hoitokustannusten kasvu oli miljoona euroa.

Kasvua selittää osaltaan se, että Etelä-Karjalassa asuu kotona suhteellisesti eniten yli 75-vuotiaita, ikääntyneitä ihmisiä. Tilannetta kaatumistapaturmien osalta pyritään parantamaan. Valtakunnan laaja-alaisimmalla yhteistyöllä Etelä-Karjalaan luodaan uutta, tehokasta kaatumisen ehkäisyä toimintamallia. Lähtökohtana on, että jokainen voi omalla toiminnallaan ennalta ehkäistä tehokkaasti kaatumistapaturmia.



Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke

Tutkimustulosten mukaan jopa 50 % kaatumisen aiheuttamista murtumista voidaan ehkäistä säännöllisellä voima- ja tasapainoharjoittelulla. Liikunta on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumista.

– Kansalaisten tiedon, osallisuuden ja toiminnan vahvistaminen siitä, mitä jokainen voi omaehtoisesti tehdä hyvinvoinnin säilyttämiseksi ja kaatumisen ehkäisemiseksi on yksi hankkeen keskeisistä tavoitteista, hankkeen projektipäällikkö **Sari Hokkanen** kertoo.

Tietoa yksittäisten kansalaisten asumisen esteettömyyden sekä toimivuuden ja turvallisuuden parantamiseen tarvitaan vielä paljon. Tähän Ikäystävällinen Etelä-Karjala hanke pyrkii vaikuttamaan mahdollisuuksien mukaan.

Lisäksi kaatumisen ehkäisy -toimintamallin keskeisiä tavoitteita ovat inhimillisen kärsimysten ja taloudellisten vaikutusten vähentäminen. Asiaa edistetään parhaillaan monella rintamalla.

Eksoteen on nimetty 120 toimintakykyvastaavaa, joiden koulutukseen osallistuu myös LAB SoteCampus kaatumisen ehkäisyyn liittyvän koulutusosion tarjoajana. Eniten toimintakykyvastaavien koulutusta tarjoavat Eksoten omat asiantuntijat.

Eksoten ja Pelastuslaitoksen kaatumisen ehkäisy yhteistyöryhmä sekä Maakunnallinen ikäverkosto ovat aloittaneet aiheeseen liittyvän työnsä ja erilaisia tilaisuuksia järjestetään ympäri maakuntaa.

– Myös kuntien liikuntaneuvonnasta saa henkilökohtaista neuvontaa ja tietoa erilaisista liikuntaryhmistä, Sari Hokkanen vinkkaa.

Nyt on erinomainen tilaisuus saada tietoa ja vaikuttaa itse! Kaatumisen ehkäisyyn osallistavia työpajoja on järjestetty pitkin kevättalvea ja ikäihmisten vaikuttamispäiviä järjestetään kaikissa alueen kunnissa toukokuun aikana. Tervetuloa mukaan, Sari Hokkanen toivottaa.

Kaatumisen ehkäisy on meidän kaikkien yhteinen asia!

Ikäihmisten vaikuttamispäivät

12.5. klo 13.00 – 15.00, Parikkalan kunnantalo

19.5. klo 13.00 – 15.00, Lappeenrannan valtuustosali ja lehdistötila (saavuthan ajoissa paikalle, sillä saliin mahtuu vain 70 hlö)

20.5. klo 13.00 – 15.00, Lemminkäinen koulukeskus

8.6. klo 14.00 – 16.00, Ruokolahden koulu

Tilaisuudet järjestetään jos korona ja siitä johtuvat rajoitustoimet eivät niitä siirrä.

Lisätietoja kaatumisen ehkäisystä:

Projektipäällikkö Sari Hokkanen
Ikäystävällinen Etelä-Karjala -hanke Eksote
puh: 040 683 8962
sari.hokkanen@eksote.fi
www.eksote.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/
voi-hyvin/turvallisuuden-edistaminen/



KOHTI ETELÄ-KARJALAN HYVINVOINTIALUETTA

Etelä-Karjalan hyvinvointialue aloittaa sekä sosiaali- ja terveystalouden että pelastuspalveluiden järjestäjänä 1.1.2023. Maakunnan hyvinvointialue muodostuu Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystalouden Eksotesta ja Etelä-Karjalan pelastuslaitoksesta. Suomen historian yhdessä suurimmassa hallinnollisessa uudistuksessa tehdään sekä laajaa sisällöllistä että rakenteellista uudistamista. Hyvinvointialueen aloittaessa jatkuu Etelä-Karjalassa jo vuosia tehty vankka ja pitkäaikainen yhteistyö sote-palvelujen ja pelastuspalvelujen kesken entistä tiiviimmin eteläkarjalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi.



Aluevaltuuston puheenjohtajaksi valittiin Jukka Kopra KOK (ei kuvassa), 1. varapuheenjohtajaksi Eeva Arvela SDP (kuvassa keskellä) ja 2. varapuheenjohtajaksi Lassi Valkeapää KESK (vasemmallalla) ja 3. varapuheenjohtajaksi Ilpo Heltimoinen PS (oikealla).



Aluehallituksen puheenjohtajaksi valittiin Anneli Kiljunen SDP (kuvassa toisena vasemmalta lukien), 1. varapuheenjohtajaksi Helena Puolakka KOK (kuvassa vasemmallalla), 2. varapuheenjohtajaksi Vesa Örmä KESK (kolmas vasemmalta lukien) ja 3. varapuheenjohtajaksi Marja Estola VIHR (oikealla).

Tammikuun aluevaaleissa valittu Etelä-Karjalan hyvinvointialueen uusi 59-jäseninen aluevaltuusto kokoontui ensimmäisen kerran 24.3.2022.

Aluevaltuutetut valitsivat muun muassa toimikaudelle 2022–2025 valtuuston puheenjohtajiston ja aluehallituksen kokoonpanon. Lisäksi kokouksen asialistalla oli mm. hyvinvointialuejohtajan viran perustaminen, väliaikaisen hyvinvointialuejohtajan nimeäminen ja hallintosäännön hyväksyminen. Vuoden 2022 aikana aluevaltuusto määrittää painopisteet palvelujen järjestämiselle hyvinvointialue- ja palvelustrategiassa sekä päättää vuoden 2023 talousarviosta.

Vt. hyvinvointialuejohtajaksi nimitettiin Eksoten vt. toimitusjohtaja **Santtu Niemi**. Hän toimii toimitusjohtajan työn ohessa vt. hyvinvointialuejohtajana siihen saakka, kunnes varsinainen hyvinvointialuejohtaja on valittu ja ottaa tehtävän vastaan. Hyvinvointialuejohtajan virkaan valittavan henkilön toivotaan aloittavan virassaan 15.8.2022. Rekrytointiprosessi on vielä käynnissä lehden mennessä painoon.

Mitä uudistus tarkoittaa Etelä-Karjalassa?

Uudistuksen näkyvimmit muutokset kohdistuvat hallintorakenteisiin. Uuteen hyvinvointialueen organisaatioon siirtyvät sekä Eksote että Etelä-Karjalan pelastuslaitos. Mutta samanaikaisesti pinnan alla tehdään mittavaa palveluiden kehitystyötä. Parannamme eteläkarjalaisten asukkaiden peruspalveluja ja siirrämme painopistettä ehkäisevään työhön. Esimerkiksi Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmassa kehitetään sekä perustason sosiaalipalveluja että terveystal-



Aluevaltuutetut kokoustivat ensimmäisen kerran läsnäkokouksena Eksoten auditoriossa. Kaikki kiinnostuneet pääsivät seuraamaan tätä ja jatkossa muitakin aluevaltuuston kokouksia suoratoiston kautta Eksoten YouTube-kanavalta. Kokousten suoratoistolinkit julkaistaan ekhva.fi-verkkopalvelussa ja somessa.

veluja. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelman punaisena lankana on hoidon saatavuus eli hoitotakuuseen vastaaminen, hoidon ja palvelujen jatkuvuus sekä eri tason ja osaamisen toimijoiden yhteentöimivuus. Asiakkaan näkökulmasta tehdyn kehitystyön kautta haluamme edistää mm. osallisuutta ja yhteistyötä asiakkaiden, järjestöjen ja yritysten kanssa. Mukana kehittämisessä on mm. kokemusasiantuntijoita, joilla on arvokasta kokemustietoa palvelujen sujuvoittamiseen. Haluamme vahvistaa edelleen myös Omaolo-palveluja ja lisätä ihmisten tietoutta hyvinvoinnista ja terveydestä laittamalla digiherätteet 55- ja 64-vuotiaille.

– Tulevaisuudessa hyvinvointialueen sote-palvelut voivat myös pitää sisällään uusia palvelumuotoja esimerkiksi suunterveydenhuollossa, neuvolassa tai hyvinvointi- ja terveysasemien vastaanotoilla. Kokonaistaloudellisesti näkökulmasta haemme laadukkaita, oikea-aikaisia hoito- ja palvelukokonaisuuksia muun muassa pilotoimalla/kokeilemalla etälääkäripalveluja, reseptien uusimisen toimintamalleja sekä vahvistamalla moniammatillista yhteistyötä selkeästi, rohkeasti ja ihmistä arvostaen, kertoo Eksoten operatiivinen päällikkö **Minna Lignell**.

Mistä hyvinvointialueen rahoitus tulee?

Hyvinvointialueiden toiminta perustuu pääosin yleiskatteelliseen valtion rahoitukseen. Rahoitus jaetaan kullekin hyvinvointialueelle sen asukkaiden laskennallisten sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen tehtävien palvelutarvetta ja olosuhdetekijöitä kuvaavien tekijöiden perusteella.

Miten pääsen mukaan osallistumaan ja vaikuttamaan?

Hyvinvointialueuudistus on samalla myös suomalaisen demokratian uudistus. Asukkaiden, asiakkaiden, henkilöstön ja eri toimijoiden osallisuus on yksi keskeinen periaate hyvinvointialueen suunnittelussa ja valmistelussa. Tämä tarkoittaa sitä, että hyvinvointialueella kehitetään erilaisia tapoja, joilla ihmiset saavat äänensä kuuluviin. Kevään aikana esimerkiksi kaikkien eteläkarjalaisten ajatuksia kerätään verkossa Otakantaa.fi -sivuilla hyvinvointialueen strategiaan liittyen.



Tutustu hyvinvointialueen valmisteluun
www.ekhva.fi

KYSY JA KOMMENTOI!

Hyvinvointialueen nettisivuilta löytyvän kysymyslinkin kautta voit lähettää kysymyksiä, katsoa vastauksia ja lähettää kommenttisi valmisteilla olevaan hyvinvointialueeseen liittyen.



Ramin kanssa voi puhua miesten juttuja

✓ Veikko Toiviainen kertoo lähihoitaja Rami Aallolle, että haluaisi kesällä laittaa paljaat varpaat piharuohikolle. Ehkä toive toteutuu.

Kotihoidossa on kiireestä huolimatta aikaa asiakkaalle. Lähihoitaja Rami Aalto ja Tarnalassa omakotitalossa asuva Veikko Toiviainen löytävät helposti yhteisen sävelen.

Eksoten kotihoidossa työskentelevän lähihoitajan Rami Aallon päiväkäynti 89-vuotiaan Veikko Toiviasen luona Parikkalassa on paljon muutakin kuin normaalia kolminaisuutta, ruoka- ja lääkehuoltoa sekä hygieniaa. Kaksikko juttelee niitä näitä ja välillä he laulavatkin yhdessä.

Omakotitalossa Tarnalan kylässä asuva Toiviainen odottaa innokkaasti kotihoidon vierailuja.

– 40 vuotta palveluammattissa opetti minulle ihmistuntemusta. On mukava, kun nämä hoitajat huikkaavat iloisesti jo ovelta, että moi, mitä Veikolle kuuluu. Se on yksi merkki hyvästä palveluasenteesta, pohtii pitkän uran kyläkauppiaina tehnyt Toiviainen.

Taloon on tehty muutoksia niin, että Toiviainen pystyy liikkumaan pyörätuolilla huoneesta toiseen. Hän tarvitsee kuitenkin apua

lähes kaikkiin kotiaskareisiin. Kotihoito käy hänen luonaan viisi kertaa vuorokaudessa. Hieroja tulee kerran viikossa ja jalkahoitaja sekä parturi kolmen kuukauden välein.



On mukava, kun nämä hoitajat huikkaavat iloisesti jo ovelta, että moi, mitä Veikolle kuuluu.

Yksinäisyys varjostaa leskimiehen elämää. Koronan vuoksi vierailut loppuivat, ja Toiviasen hartain toive onkin, että kaverit uskaltaisivat tulla taas käymään.

– Yksi kaveri soittaa joka aamu kello 8.00, niin ollaan sovittu.

Hänen harrastuksenaan on päivisin ”Tarnala-TV” eli lintujen tarkkailu ikkunasta.

– Välillä ehdimme tunnistamaan lintulaudan lajeja Veikon kanssa yhdessä, Aalto kertoo.

Toiviasen ja Aallon välillä on lämmin ja mutkaton suhde. Toiviainen paljastaa, että Ramin kanssa voi välillä jutella niitä salaperäisiä miesten juttujakin.

Hyvä palaute kannustaa

Lähihoitaja Rami Aallolle työn suola ovat juuri nämä veikkotoiviaset, joiden kanssa voi jakaa ajatuksia ja heittää huulta. Osa kotihoidon asiakkaista on sellaisella kunnossa, ettei kommunikointi heidän kanssaan enää onnistu.

Aalto viihtyy työssään.

– Vaikka palkka ei ole suuri ja työ kiireistä, on

palkitsevaa, kun oppii tuntemaan asiakkaita ja kun he oppivat tuntemaan minua. Sehän hivelee egoa, kun asiakkailta tulee hyvää palautetta, suoraan ja välikäsien kautta.



Vaikka palkka ei ole suuri ja työ kiireistä, on palkitsevaa, kun oppii tuntemaan asiakkaita ja kun he oppivat tuntemaan sinua.

Aalto kokee, että hän pystyy olemaan läsnä asiakkaalle kiireestä huolimatta. Työpäivät ovat hyvin vaihtelevia – joskus työvuorossa on kahdeksan käyntiä, joskus yli kaksikymmentä. Lyhyin käynti kestää 5 minuuttia, pisimmät 45 minuuttia.

– Tavoite on, että 60 prosenttia työajasta on asiakasaikaa ja loput 40 prosenttia on varattu siirtymiseen, taukoihin ja toimistotöihin. Hässäkkäpäivinä tämä ei toteudu.

Vaihtelu työssä on Aallolle tärkeää. Siksi hän tekee mielellään töitä eri alueilla tarpeen mukaan.

– Sanotaan suoraan, että minä olen niin hemmetin hyvä, että minut voi heittää mihin vain, hän virnistää.

Kotihoidossa pula työntekijöistä

Rami Aalto valmistui lähihoitajaksi oppisopi-

muskoulutuksella viime vuonna. Tätä edelsi iso elämänmuutos: hän ehti työskennellä kaksikymmentä vuotta teatteritekniikkona Turussa, kunnes rakastui itäsuomalaiseen naiseen ja muutti rakkauden perässä Kesälahdelle ja perusti perheen.

Uudessa kotikunnassa ei vanhalle ammatille ollut käyttöä, joten Aalto päätti opiskella lähihoitajaksi – ammattiin, jossa töitä varmasti riittää.

Eksoten kotihoidolle Rami Aallon kaltaiset työntekijät ovat lottovoitto. Kotihoito kärsii työntekijäpulasta, joka on pahin juuri syrjäisillä paikkakunnilla.

– Kun vakituisiinkaan paikkoihin ei ole hakijoita, on niihin jouduttu käyttämään sijaispoolin työntekijöitä. Heitä ei sitten enää riitä sijaisuuksiin, kun tulee äkillisiä poissaoloja, Eksoten kotihoidon palvelupäällikkö **Miia Inna** kertoo.

Innan mukaan kotihoidossa tilanteet vaihtelevat tiuhaan alueelta toiselle: ensin on tiukkaa yhdessä paikassa ja kohta jo toisessa. Kiireen keskelläkin työntekijöiden pitäisi yrittää pitää kiinni kuntouttavasta työotteesta – siitä, että ei tehdä asiakkaan puolesta vaan annetaan asiakkaan tehdä mahdollisimman paljon itse.

– Kotihoidossa meidän tulee tunnistaa entistä paremmin asiakkaiden tarpeet ja tilanteet. Eriyksen tärkeää on löytää ne asiakkaat, joilla kuntoutumisen voimavaroja on paljon jäljellä, mutta samalla myös pyrkiä tukemaan kaikkien muidenkin asiakkaiden toimintakykyä.

✓ Veikko Toiviainen on tyytyväinen kotihoidon palveluihin.



Palveluasumiseen jonoa

Eksotessa on jo pitkään panostettu kotona asumiseen ja kotihoitoon. Suurin osa ikäihmisistä myös haluaa asua kotona.

Nyt Etelä-Karjalassa ollaan kuitenkin tilanteessa, jossa tehostettuun palveluasumiseen jonottaa yli sata ikäihmistä. Osa vanhuksista odottaa palveluasumista paikkaa kotona kotihoitoon ja erilaisen teknologian, kuten turvahälyttimien, turvin, osa sairaalan ja perusterveydenhuollon vuodeosastoilla sekä asumisyksiköiden lyhytaikaispaikoilla.

– Kodeissa asuu ikäihmisiä, joiden toimintakyky on heikentynyt niin, että koti ei ole heille enää turvallinen paikka, summaa Eksoten toimintakyky- ja hoivapalvelujen johtaja **Anu Koivumäki**.

Nopeaa helpotusta tilanteeseen ei ole luvassa. Varmaa Koivumäen mukaan on kuitenkin se, että ympärivuorokautisia asumisyksiköitä tullaan rakentamaan lisää.

– Kun rakennetaan uutta, pitäisi pyrkiä joustaviin asumisratkaisuihin, joihin voisi lisätä palveluja tarpeen kasvaessa. Näin ikäihmisen ei tarvitsisi muuttaa enää muualle. Kunnissa pitäisi olla myös tarjolla esteettömiä asuntoja ikäihmisille.

Vanhusten määrä tulee lisääntymään entisestään. Koivumäki korostaa, että ikäihmisten kotihoitoon ja asumispalvelujen kehittäminen on monen tekijän summa.



Tavoitteena on, että palveluja tarvitsevat ikäihmiset saavat oikea-aikaiset ja tarpeen mukaiset palvelut.

– Palveluasumisen ja tehostetun palveluasumisen rinnalla meillä on kevyempiä vaihtoehtoja, joihin kuu- luvat kotihoitoon lisäksi omaishoito, perhehoito ja ohjattu senioriasuminen. Tavoitteena on, että palveluja tarvitsevat ikäihmiset saavat oikea-aikaiset ja tarpeen mukaiset palvelut. Paljon on tehty hyvää työtä ja työ jatkuu.

Rauhoita keho,

NIIN MIELIKIN RAUHOITTUU



Itseen ei siis tarvitse ajatella ulos ahdistuksesta vaan voi antaa kehon tehdä työ.

Miten pelkoa ja ahdistusta voisi lieventää? Moni miettii näitä kysymyksiä erityisesti nyt, kun meitä koettelevat sekä koronapandemia että Euroopan rajoja uhkaava sota. Eksoten psykologi Jukka Nevala antaa vinkit itsensä rauhoittamiseen.

1. Miten jatkuva pelko vaikuttaa ihmiseen?

Tietty määrä stressiä kuuluu elämään. Jos on kuitenkin koko ajan peloissaan tai ahdistunut, on se sama kuin olisi kroonisessa stressissä.

Tällöin keho ja mieli ovat jatkuvassa hälytystilassa. Se voi aiheuttaa muun muassa ärtymystä, levottomuutta ja univaikeuksia, mutta nostaa myös sydämen sykettä ja verenpainetta.

2. Miksi toiset murehtivat herkemmin kuin toiset?

Meidät voidaan jakaa uhkaherkkiin ja palkkioherkkiin. Uhkaherkki ihminen näkee uhkia siellä, missä palkkioherkki haistaa jännittäviä kokemuksia.

Uhka- ja murehtimisherkyys on synnynäistä, mutta ominaisuutta vahvistavat tai heikentävät varhaislapsuuden kokemukset. Uhkaherkkyttä vahvistaa kasvatus, jossa lasta varoitellaan sen sijaan, että kannustettaisiin kokeilemaan. Myös sillä on suuri merkitys, miten varhaislapsuudessa on reagoitu lapsen hätään. Jos lapsi on otettu syliin ja rauhoitettu, on hänen myös aikuise-
na helpompi rauhoittaa itseään.

3. Voiko kehoa rauhoittamalla säädellä omia pelkojaan?

Kyllä voi. Kun keho rauhoittuu, rauhoittuu myös mieli. Itseen ei siis tarvitse ajatella ulos ahdistuksesta vaan voi antaa kehon tehdä työ.

Meillä kaikilla on olemassa kehossamme sekä turvallisuudentunnetta säätelevä mekanismi että uhkatilanteissa laukeava taistele tai pakene -mekanismi. Jos kehomme on jatkuvan huolehtimisen ja murehtimisen takia valmiustilassa, olisi otettava käyttöön keinot, joilla saa ”kytkettyä päälle” sosiaalisen turvallisuuden säätelymekanismin.

4. Miten turvallisuudentunnetta voi lisätä?

Keinot ovat lopulta hyvin yksinkertaisia. Hidas syvähengitys eli hengittäminen sisään ja ulos kuuteen laskien niin, että pallea kohoilee, rauhoittaa sykettä tehokkaasti.

Itseen voi koskettaa, halata tai hieroa. Musiikin kuunteleminen tai valokuvien katselu omista rakkaista voi myös rauhoittaa.

Ylipäätään kaikki sellaiset asiat, joita teemme kokiessamme olomme turvalliseksi, auttavat laskemaan kehon kierroksia. Tällaisia ovat esimerkiksi hymyileminen ja syöminen. Ne viestittävät kehollemme, että mitään hätää ei ole.

Keinot eivät välttämättä tepsii heti. Niitä on testailtava ja löydettävä ne itselle toimivat keinot.

5. Kannattaako omista peloistaan puhua?

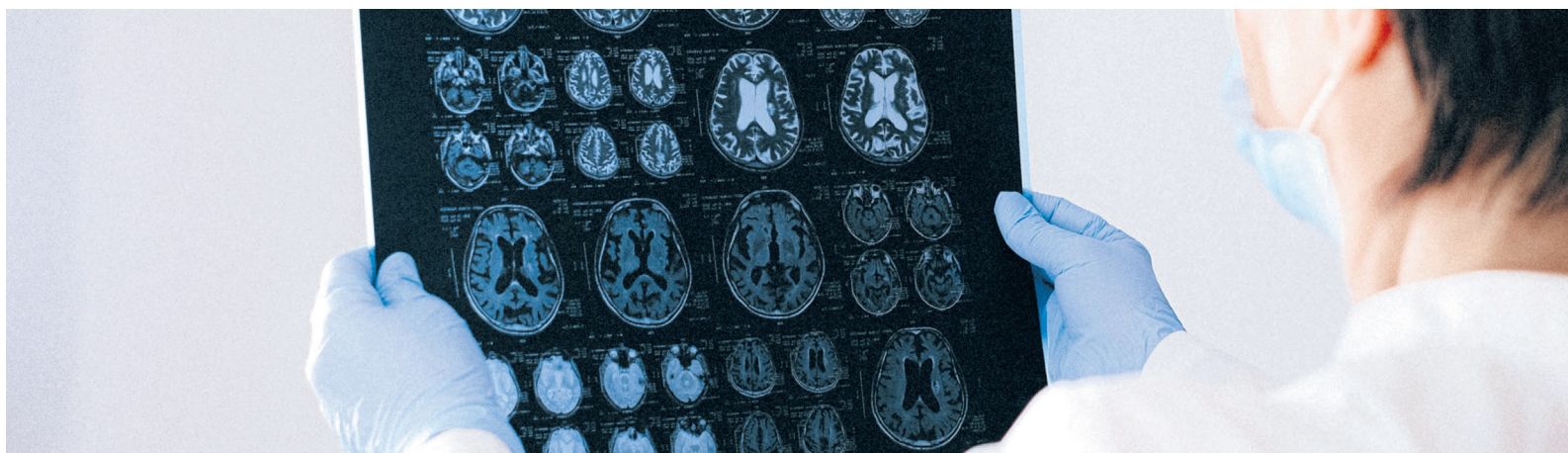
Kyllä, sillä jaettu murhe on puolikas murhe. Olennaista on, miten toinen reagoi kertomaasi. Usein meillä onkin aika hyvä ymmärrys siitä, kenelle kannattaa kertoa mieltään painavista asioista.

Jos joku avautuu peloistaan, niitä ei kannata vähätellä eikä rationalisoida, vaan ottaa ne vastaan sellaisenaan. Voi vaikka sanoa, että tiedän, että sinua pelottaa, mutta minä olen sinun tukenasi.

6. Auttaisiko huolihetki tai tietoisuustaidot?

Jos on herkkiä murehtimaan, voi huolihetki auttaa. Tämä tarkoittaa sitä, että käyttää päivittäin 5 – 15 minuuttia siihen, että kirjoittaa muistiin omat murheensa ja ajattelee niitä aktiivisesti. Muun ajan yrittää olla murehtimatta.

Tietoisuustaidoista voi myös olla apua. Tietoisuustaidoilla eli mindfulnessilla tarkoitetaan keskittymistä kulloinkin olevaan hetkeen, sen havainnointiin ja hyväksymiseen.



Ekso te toteuttaa Suomen parasta aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden seurantamallia

Suomessa aivoverenkiertohäiriöön (AVH) sairastuu vuosittain noin 24 000 henkilöä, joista neljännes on työikäisiä. Noin joka kymmenes aivoverenkiertohäiriö sattuu 18–50-vuotiaalle. Taustalla on riskitekijöiden, kuten diabeteksen, ylipainon ja verenpainetaudin yleistyminen.

Aivoverenkiertohäiriöiksi luetaan mm. aivoinfarkti, aivokudoksen sisäinen verenvuoto, lukinkalvonalainen verenvuoto ja aivolaskimotukos.

– AVH vaurioittaa helposti potilaan kykyä selviytyä arjesta itsenäisesti. Sairauden kustannukset ovat Suomessa valtakunnallisesti tällä hetkellä yli miljardi euroa vuodessa. Tämän lisäksi sairastumisen vaikutus sairastuneen ja hänen lähipiiriinsä arkeen on usein mittaamattoman suuri eikä sitä voi euroissa laskea, toteaa neurologian ylilääkäri **Tero Tapiola** Eksotelta.

AVH:sta kuntoutuminen on aina yksilöllistä ja riippuu vaurion laajuudesta ja sijainnista. Osa sairastuneista kuntoutuu takaisin työelämään ja osa tarvitsee pitkäkestoista kuntoutusta monin eri tukitoimin.

Aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden määrä kasvaa myös Etelä-Karjalassa väestön ikääntymisen ja elintapatekijöiden, kuten liikkumattomuuden, epäterveellisten ravintotottumusten ja ylipainon lisääntymisen takia.

Moniammatillinen kuntoutus auttaa palaamaan toimintakykyiseen arkeen

Potilaat ohjataan erikoissairaanhoidosta tarvittaessa kuntoutuspuolelle, jossa kuntoutusta jatketaan kunkin potilaan yksilöllis-

sen tilanteen mukaan. Moniammatillisessa kuntoutuksessa pystytään konsultoimaan tarpeen mukaan asiantuntijoita. Kuntoutusketju on saatu trimmattua vuosien aikana hyvään kuntoon ja henkilökunta hoitajista fysioterapeuttiin ja neuropsykologin ja lääkäriin tukee potilasta kuntoutuksessa. Apuvälineitä esimerkiksi käden kuntoutukseen ja kävelyn avustamiseen kävelyrobotin avulla on käytettävissä.

– Tavoitteena on mahdollistaa paluu takaisin toimintakykyiseen arkeen, kertoo Tero Tapiola.

Hoitoketjussa tehdyt parannukset säästävät sekä rahaa, että auttavat sairastuneita kuntoutumaan paremmin ja nopeammin. Potilaille tarjotaan kuntouttavaa hoitoa mahdollisimman sopivalla tavalla. Aivoverenkiertohäiriöön sairastuneiden kohdalla kuntoutuksella on ollut erittäin suuri merkitys.

Sairastuneen parhaaksi ammattilaisen tuella ja avulla

– Sairausten hoito aivan sairauden ensihetkillä on oleellisen tärkeää. Sairastuminen tapahtuu yhtäkkiä ja hetkessä kaikki perheessä muuttuu. Tämä vaatii myös perheeltä ja läheisiltä sopeutumista ja on tärkeää, että he ovat parantumisprosessissa mukana, toteaa medisiinisen tulosyksikön ylilääkäri **Minna Linna**.

– Kognitiivisesti eli tiedollisesti ja taidollisesti vammautunut henkilö jää helposti sairaanhoidon eri yksiköihin hoidettavaksi. On kuitenkin hyvin tärkeä huolehtia sairastuneen hoitoketjusta saumattomasti niin, että myös rajallisen toimintakyvyn kanssa

päästään eteenpäin kuntoutuksen ja mielialaan ja henkiseen jaksamiseen liittyvien oireiden hoitamisessa. Tämä on tärkeää sekä sairastuneelle itselleen, että perheelle ja läheisille.

Ekso ten AVH -yhdyshenkilöt keskeisessä osassa hoitoketjun onnistumisen kannalta

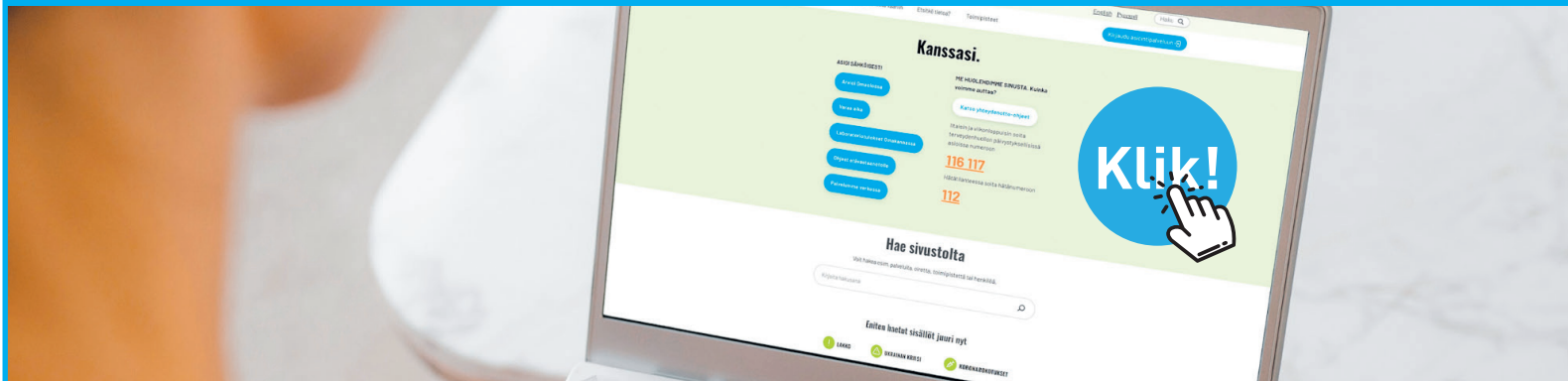
– AVH -yhdyshenkilösairaanhoitajat ja -yhdyshenkilöterapeutit tapaavat sairastuneet tietyin väliajoin Eksotessa rakennetun ja sovitun toimintamallin mukaisesti, kertoo AVH -koordinaattori **Pirkko Kari**.

– Eksotessa sairastuneiden ja heidän läheistensä tukena toimii AVH -yhdyshenkilösairaanhoitajat ja yhdyshenkilöterapeutteja, joilla on koulutuksen myötä hankittu vahva AVH -osaaminen. AVH -yhdyshenkilöt ja -koordinaattorit varmistavat, että sairastunut ja hänen läheisensä saavat oikea-aikaisesti tarvitsemansa tiedon, ohjauksen, tuen, palvelut ja kuntoutuksen eivätkä jää yksin.

Aivoverenkiertohäiriön seurauksena tulevat fyysiset, sosiaaliset, psyykkiset tai emotionaaliset vaikutukset voivat olla pitkäaikaisia. AVH on ennalta-arvaamaton, silmänräpäyksessä tapahtuva elämän muutos josta kuntoutuminen vaatii työtä ja tukea. Ihminen rakentaa arkeaan uudelleen ja tekee omaa identiteettiä.

– Kolmannen sektorin toimijat, kuten Aivoliitto ja sen paikallisyhdistykset, kokeushenkilöt ja vertaistuki, ovat tärkeässä roolissa tukemassa sairastunutta ja hänen läheisiään, toteaa Pirkko Kari.

EKSOTEN ASIOINTIPALVELU - MITEN VARAAN AJAN NETISSÄ?



1. Mene tietokoneella tai mobiililaitteella Eksoten verkkosivuille eksote.fi

2. Paina [Varaa aika](#)

3. Valitse, miten haluat tunnistautua
Mobiilivarmenne tai pankkitunnistautuminen.

4. Tunnistaudu oman pankkisi ohjeiden mukaan.

5. Tunnistautumisen jälkeen valitse Jatka palveluun.

6. Ajanvarauspalvelussa valitse, mihin haluat varata ajan, esim. Laboratorio, Hammashoito, Hyvinvointi- ja terveysasemien vastaanotot.

7. Valikon alle avautuu palveluita. Saat kaikki varattavissa olevat palvelut näkyviin [Näytä lisää \(4\)](#) -painikkeella.

8. Paina [Siirry varaamaan aika >](#)

9. Valitse Asiointipiste ja Vastaanottaja. Laboratorion ajanvarauksessa Vastaanottaja-valikon vaihtoehdot ovat eri ajanvarauskirjoja. Voit etsiä itsellesi sopivia aikoja kaikilta vastaanottajilta.

10. Kalenteri näyttää vihreällä päivät, jolloin on vapaita aikoja. Voit vaihtaa päivää kalenterista.

Näytä ajat päivästä

toukokuu 2022							
vk	ma	ti	ke	to	pe	la	su
17	25	26	27	28	29	30	1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31	1	2	3	4	5

11. Etsi sinulle sopiva aika ja paina [Valitse aika](#)

12. Näytölle aukeaa Vahvista varaus -ikkuna. Tarkista, että tiedot ovat oikein.

- Kirjoita tarvittaessa tietoja Lisätietoja ajanvarauksesta -kenttään.

- Voit valita ajanvarauksesta muistutuksen tekstiviestillä ja/tai sähköpostilla. Tarkista puhelinnumero ja sähköpostiosoite. Muistutus tulee 1-7 päivää ennen ajanvarausta valintasi mukaan.

> Paina Vahvista varaus -painiketta.

13. Katso valmistautumisohjeet ja ajanvarauksen siirto- ja perumisohjeet

[Katso valmistautumisohjeet](#)

MITEN KATSON LABORATORIOTULOKSET OMAKANNASSA?

Yleisimpien Eksotessa tehtyjen tutkimusten tulokset näkyvät heti niiden valmistuttua Omakannassa ja loputkin 14 vuorokauden kuluttua.

1. Mene tietokoneella tai mobiililaitteella Eksoten verkkosivuille eksote.fi

2. Paina [Laboratoriotulokset Omakannassa](#)

3. Kanta.fi-sivulla paina [Kirjaudu Omakantaan](#)

4. Valitse, miten haluat tunnistautua Mobiilivarmenne tai pankkitunnistautuminen.

5. Tunnistaudu oman pankkisi ohjeiden mukaan.

6. Tunnistautumisen jälkeen valitse Jatka palveluun.

7. Omakanta-sivulla valitse vasemmasta reunasta

[Terveystiedot](#) >

8. Terveystiedot-valikosta valitse

[Laboratoriotutkimukset](#)

9. Laboratoriotutkimukset sivulla näet Kanta-palveluihin tallennetut tiedot laboratoriotutkimuksistasi.

ME HUOLEHDIMME SINUSTA



Soita ensin!



ma-pe
7-20

Jos sairastut arkipäivänä

Keskitetty puhelinpalvelunumero
puh. 05 352 7260



Puhelinpalvelu korona-asioissa

puh. 05 352 2355

Voit jättää soittopyynnön vuorokauden ympäri. Asiakkaille soitetaan takaisin kello 7-21 välisenä aikana. (Rokotuksen ajanvarausasioissa arkisin kello 7-17 välisenä aikana).



Jos sairastut illalla, yöllä tai viikonloppuna

Soita Päivystysapuun puh. 116 117

Etelä-Karjalan keskussairaalan päivystys (K-siipi, Lappeenranta) **avoinna 24/7**.

Honkajarjun kiirevastaanotto (Imatra) **avoinna ma-pe klo 16-21, la-su ja arki-pyhinä klo 8-21**.

Kun hätä on suuri, soita 112

112



Synnyttäjät 24/7

puh. 05 352 5262

Lastensuojelu-
päivystys 24/7

puh. 040 353 9970

Sosiaali- ja
kriisipäivystys 24/7

puh. 040 651 1828



Laboratorio

ajanvaraus ark. 7-18
puh. 05 352 6000



Hammashoito

ajanvaraus ark. 7-16
puh. 05 352 7059

Mielenterveys- ja
päihdepäivystys 24/7

puh. 05 352 4610



Aikuisten keskus

Sosiaalipalveluiden
neuvonta ark. 8-16
puh. 05 352 5926

Lasten ja nuorten
talo

palveluohjaus ark. 9-15
puh. 05 352 2360



Iso Apu -palvelukeskus

Ensineuvo ikäihmisille
ja vammaisille ark. 9-15
puh. 05 352 2370

MIKÄ IHMEEN OMAOLO?

Omaolo.fi on aina auki oleva, terveyttä ja hyvinvointia tukeva sähköinen palvelu. Omaolon oirearviot ovat kyselyjä, joihin vastaamalla saat hoito-ohjeita ja tarvittaessa yhteyden Eksoten ammattilaisiin. Omaolossa voit myös tehdä terveystarkastuksen ja osallistua hyvinvointivalmennuksiin. Kaikki tämä onnistuu kotisohvalta! Mene mobiililaitteella tai tietokoneella osoitteeseen omaolo.fi. Ammattilaiselle viestittelyyn tarvitset nettipankkitunnukset tai mobiilivarmenteen.

Omaolo

AJANKOHTAISTA

Ikäihminen: Lisää hyvinvointia uudella yhteydenottokortilla!



Etelä-Karjalan Muistiluotsi ry, evankelisluterilaiset seurakunnat, kuntien hyvinvointi- ja liikuntatoimi, Kaakkois-Suomen sydämpiiri ja Eksote tarjoavat uuden **Hoksauta minut** -kortin välityksellä tukea ikäihmisten hyvinvointiin.

Toukokuun puolenvälin jälkeen kortteja on tarjolla kaikissa Etelä-Karjalan kunnissa mm. kuntien ja seurakuntien tiloissa, kirjastoissa, apteekeissa ja hyvinvointiasemilla. Kortilla voit pyytää yhteydenottoa ja saada tukea ja ohjausta esimerkiksi muistiasioihin, liikuntaan ja tasapainon ylläpitämiseen, yksinäisyyteen tai muihin arjen asioihin liittyen. Kortin tunnistaa värikkäistä kahvikupeistaan!

Jos koet tarvitsevasi tukea tai ohjausta, tartu tilaisuuteen, täytä ja palauta kortti postiin!

Postimaksu on maksettu. Sinuun ollaan yhteydessä noin parin viikon kuluessa.

Hoksauta minut -yhteydenottokortti on etsivän ja löytävän vanhustyön kehittämä menetelmä, jonka avulla tavoitetaan yksinäisiä ja palvelujen ulkopuolella olevia ikäihmisiä. Palvelu kehitettiin noin vuosi sitten ja toiminut hyvin eri puolilla maata – sen avulla on tavoitettu monia ikäihmisiä. Kortti on jaossa koko Etelä-Karjalan alueella.

Hoksauta kortin Etelä-Karjalan oma malli on kehitetty Eksoten MAA-hankkeessa yhteistyössä Etelä-Karjalan kunnissa toimivien tahojen kanssa.

Hanketta rahoittaa Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto. Rahoituksen on myöntänyt Kaakkois-Suomen elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskus (ELY). Hankkeen kesto 1.3.2020-31.7.2022.



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Ukrainan sota vaikuttaa myös Etelä-Karjalassa

Venäjän hyökkäys Ukrainaan ja sen seuraukset vaikuttavat monella tavalla myös eteläkarjalaisten arjessa. Miljoonat ihmiset ovat paenneet sotaa, suurin osa naisia ja lapsia. Ukrainassa on myös miljoonia maan sisäistä pakolaista.

Etelä-Karjalaan on tullut myös sotaa pakenevia ihmisiä, ja monet ovat jo päässeet asettumaan uusiin koteihin ja majapaikkoihin. Monet lapset ja nuoret ovat päässeet kouluihin ja aloittamaan koulunkäyntiä koululuokissa eri puolilla maakuntaa.

Eksoten kautta saa ohjausta ja neuvontaa maahanmuuttoon ja kotoutumiseen liittyvissä asioissa muun muassa ohjaus- ja neuvontapalvelu Momentin kautta. Eksote on yhtenä toimijana muiden viranomaisten ja muiden toimijoiden kanssa järjestämässä terveyspalveluita sekä tarpeen mukaisia sosiaalipalveluita. Eksote toimii yhteistyössä kuntien sekä muiden alueen toimijoiden kanssa alueella asuvien ihmisten tukemisessa ja toiminnan organisoimisessa.

Monet haluavat auttaa joko Ukrainaan jääneitä tai sieltä paenneita ihmisiä. Apua voi tarjota esimerkiksi toimittamalla joko rahaa tai tarvikkeita kansainvälisten avustusjärjestöjen kautta.

Eksoten sivuilta löytyy tietoa sekä Ukrainasta paenneille ja heidän yhteys henkilöilleen ja asiasta kiinnostuneille. Katso: [eksote.fi/Ukrainan kriisi](https://www.eksote.fi/Ukrainan_kriisi)



Lue lisää asiasta
[www.eksote.fi/Ukrainan kriisi](https://www.eksote.fi/Ukrainan_kriisi)



Keskussairaalan kaksi sädehoitokiihdytintä ovat aktiivikäytössä syöpien hoidossa

Etelä-Karjalan keskussairaalaossa hoidetaan sädehoitoa tarvitsevia syöpäpotilaita kahdella lineaarikiihdyttimellä. Laitteen sisällä kiihdytetään elektroneja lähes valonnopeuteen. Syntyvällä säteilyllä hoidetaan syöpää tarkasti suunniteltuina, turvallisina annoksina.

Sädehoito on kirurgian ohella toinen syövän paikallinen hoitomuoto, jolla voidaan parantaa osa syöpäpotilaista. Sädehoidolla voidaan myös vahvistaa leikkaushoidon tai muiden hoitojen tuloksia tai lievittää oireita.

Syöpien hoidot ovat kehittyneet paljon viime vuosikymmeninä. Nykyään suuri osa syöpäpotilaista elää syövän toteamisen ja hoidon jälkeen normaalia elämää vuosien ajan sairastumiseen jälkeen.

– Uudet sädehoitotekniikat mahdollistavat kasvaimen hoitamisen entistä suuremmin annoksin ja samalla vähentävät terveiden kudosten vaurioita. Hoitolaitteiden kehityksen myötä sädehoitoa pystytään kohdentamaan muutaman millimetrin tarkkuudella syöpäkasvaimen. Noin joka toinen syöpäpotilas saa sädehoitoa jossakin syöpähoitojensa vaiheessa, kertoo sairaalafysikko **Jari Vanhanen**.

Keskussairaalaossa on siis kaksi kiihdytintä: vuodenvaihteessa 2021–22 hankittu uusi, sekä lähes 10 vuotta vanha lineaarikiihdy-

tin. – On tärkeää, että meillä on kaksi kiihdytintä käytössä – hoitotyössä on tarvetta molemmille. Myös huoltojen ja mahdollisten laiterikkojen aikana potilaan voi siirtää toiselle koneelle, eikä hoitokatkoa tule.

Syövänhoidon tarve kasvaa väestön ikääntyessä

Etelä-Karjalassa sädehoitoa tarvitsevien syöpäpotilaiden määrä on 550–600 vuodessa. Päivittäin hoitoa kullakin lineaarikiihdyttimellä annetaan keskimäärin yli kahdellekymmenelle potilaalle päivässä. Yksi sädehoitokerta vie noin 10–20 minuuttia. Joskus riittää yksi hoitokerta, mutta usein hoitokertoja on enemmän jopa viikkojen ajan jokaisena arkipäivänä.

Hoitotilanteessa potilas on huoneessa laitteen alla yksin. Röntgenhoitajat ovat yhteydessä potilaaseen puhe- ja videoyhteyden kautta viereisestä huoneesta ja ovat potilaan tukena hoidon aikana.

Syöpäpotilaiden hoidon kannalta on tärkeää, että Etelä-Karjalassa on hoitomahdollisuus syöpiin sairastuneille nyt ja tulevaisuudessa, kun hyvinvointialue aloittaa toimintansa vuoden 2023 alussa.

Irrota tai kopioi sivu ja taita siten, että vastaanottajan osoite jää näkyviin. Lähettäjän yhteystiedot voi taittaa piiloon. Nido tai teippaa taitettu sivu kiinni.

JUMPPAAN JOKA PÄIVÄ. SE PITÄÄ MINUT VETREÄNÄ VAIKKA VUOSIA KERTYY.

KEITTOONKIN ISLAMILAINEN ARVO ilman muita PUITA-ESSA POIS

-SOPIMUS KUUS-TONEN esi-tys 3

NICON ÄITI 2 JOKI SIIRTYY VUOROPÄIVÄJAKELUUN 1 ABC-KETJUN APINA NIMITÄIN 8

VAÄNNETTÄVÄ LAUKOVIA 9 KUOS-MANEN ORAMO PÄÄTYI KUNINKAIDEN LAAKSOON VILLE 8

AUTIOMAAN TUULI 4 LAPISAKIN ILMAISTA MIL-LOIN-KAAN SATI-MIA

ME-TELI KÄSI-TYS 5 VOI SEURASTA 0,1% SAMU-LIN 6 sydä-metön KERTYV ULLAKOLLE VAL-MIS-TEILLA 7 KEN -

LATI-NAN ANNO POVA-TAVIA

VÄLI-ALUE

sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Heli Kärkkäinen

Taita tästä!

Ratkaise ristikko! Anna palautetta lehdestä!

Ratkaise yllä oleva ristikko. Voit myös antaa palautetta lehdestä täyttämättä ristikkoa. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kirjapalkinnon. **Palauta vastauksesi 30.8.2022 mennessä postitse Eksoteen.** Eksote maksaa postimaksun. Julkaisemme ristikon oikean ratkaisun 1.9.2022 verkkosivuillamme: www.eksote.fi > Eksote > Eksote-lehti. Voit antaa palautetta myös sähköpostilla: viestinta@eksote.fi.

Eksote

Mielestäni tämän lehden mielenkiintoisin juttu on:

Toiseksi mielenkiintoisin juttu on:

Vähiten mielenkiintoa herätti juttu:

Näin haluaisin kehittää Eksoten asiakaslehteä:

.....

.....

.....

.....

Vastaajien kesken arvotaan kirjapalkinto!

Vastaanottaja maksaa postimaksun
Mottagaren betalar portot

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöpiiri
Tunnus 5019721
00003 VASTAUSLÄHETYS

Taita tästä!

Nimi ja yhteystiedot (jos haluat osallistua arvontaan):

Nimi:

Osoite:

Puhelin/sähköposti:

.....

.....