

Eksote

Lisää ajankohtaisia
juttuja: [eksote.fi](https://www.eksote.fi)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden lehti
Syksy 2021

KIVUT JÄIVÄT LEIKKAUS-
PÖYDÄLLE SIVU 4

ALUEVAALEISSA PÄÄTE-
TÄÄN KAIKKIA ETELÄ-
KARJALAISIA KOSKEVISTA
ASIOISTA SIVU 18

RIIKKA HJELT

"TÄRKEINTÄ ON HYVÄ OLO, EI SE
MITÄ PEILI TAI VAAKA NÄYTTÄÄ"

SIVU 12

Sisältö

- 3 Pienin muutoksin kohti tulevaa hyvinvointialuetta [PÄÄKIRJOITUS]
- 4 Kivut jäivät leikkauspöydälle [TEKONIVELLEIKKAUKSET]
- 6 Laitetaan pallo pyörimään [NEUVOLA]
- 8 Monenlaista hoitoa hoitokeskuksessa [HOITOKESKUS]
- 10 Tukihenkilöstä apua arkeen [AJANKOHTAISTA]
- 10 Kotien turvallisuus on kaikkien asia [AJANKOHTAISTA]
- 11 Ystävänä vanhukselle [VAPAAEHTOISTYÖ]
- 12 Annoin itselleni luvan olla hoikempi [KANSANTERVEYS]
- 14 Apua ja tukea painonhallintaan [KANSANTERVEYS]
- 15 Työtä lapsen parhaaksi [LAPSET]
- 16 Kausi-influenssarokotukset alkavat [AJANKOHTAISTA]
- 17 Soita ensin! [OTA TALTEEN]
- 18 Aluevaaleissa päätetään kaikkia eteläkarjalaisia koskevista asioista [ALUEVAALIT]
- 19 Me ollaan toipilaita kaikki [KOLUMNI]



Eksote

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

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden lehti eteläkarjalaisille
Marraskuu 2021

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 Timo Saksela

TOIMITUSSIHTEERI

Jaana Siljander, viestinta@eksote.fi

TOIMITUSKUNTA

Karoliina Caforio, Minna Helle, Minna Mänttari, Jaana Siljander, Tiina Suomalainen

KUVAT

Arttu Muukkonen, Minna Mänttari, Marita Räsänen, Jaana Siljander, Eksoten arkisto, Pexels

ULKOASU JA TAITTO

Mainostoimisto Grafical, Grafical.fi

PAINO

Lehtisepät Oy, Kouvola

PAINOS

79 907 kpl

ILMESTYMPÄIVÄ

03.11.2021

ISSN-L 2243-2094

ISSN 2243-2094 (painettu)

ISSN 2243-2108 (verkkajulkaisu)

KANNEN KUVA

Minna Mänttari

PIENIN MUUTOKSIN kohti tulevaa hyvinvointialuetta

Kuuman kesän jälkeen on syksy tuonut uutisia ja muutoksia monen elämään. Korona-tilanne on tätä kirjoittaessa hieman aiempaa parempi ja rokotesuojan turvin voimme liikkua, harrastaa ja tehdä asioita, joita emme voineet pandemiatilanteen takia tehdä. Paluu normaaliin ei varmastikaan tule olemaan paluu takaisin kahden vuoden takaiseen aikaan – elämä menee eteenpäin ja asiat muuttuvat. Muutokset ovat useimmille meistä pieniä, arjessa tapahtuvia asioita.

Olemme oppineet pitämään maskia kauppakäynneillä – siitä on tullut jokseenkin normaalia, vaikka useimmat toivottavat varmasti ilolla tervetulleeksi ajan, jolloin maskeja ei tarvitse enää käyttää. Parantunut käsihygieniä, kasvomaskeja ja välimatkojen pito ovat pitäneet myös flunssat paremmin loitolla – jatkossakin on hyvä noudattaa hygieniaohteja, vaikka tilanne koronan osalta paranisi.

Uusi Etelä-Karjalan hyvinvointialue turvaa yhdenvertaiset ja laadukkaat palvelut asukkaille

Sunnuntai 23. tammikuuta on tärkeä päivämäärä: silloin pääsemme ensimmäistä kertaa valitsemaan Etelä-Karjalan hyvinvointialueen uuden aluevaltuuston 59 jäsentä. Aluevaltuusto päättää hyvinvointialueen sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä pelastustoimen palvelujen järjestämisestä vuodesta 2023 alkaen.

Käynnissä oleva ehdokasasettelu on tärkeää: ehdolle tarvitaan osaavia, tunnettuja ja yhteistyökykyisiä ehdokkaita, joilla on mahdollisuus kerätä ääniä puolue- ja kuntarajojen yli. Vaaleissa pääsemme äänestämään ja vaikuttamaan siihen, ketkä jatkossa Etelä-Karjalan sote-palvelujen järjestämisestä päättävät. Vaalit tulevat näkymään julkisessa keskustelussa – aihe on tärkeä ja toivon, että mahdollisimman moni kävisi antamassa äänensä oman maakuntamme tärkeiden asioiden hoitamisen puolesta.

Asukkaille palvelut jatkuvat katkeamatta nyt ja tulevina kuukausina. Uudistuksen aikana palveluja parannetaan muun muassa muutosta tukevien kehittämishankkeiden tuella. Tavoitteenamme on, että jokainen alueen asukas saa jatkossakin palvelutarpeen mukaisesti laadukasta apua ja hoitoa silloin, kun sitä tarvitsee.

Tiukan taloustilanteen taustalla lainsäädännön tuomat muutokset

Toimintakyky, terveys, turvallisuus ja osallisuus ohjaavat meitä edelleen talouden ja toiminnan yhteensovittamisessa. Lainsäädännössä edellytettävät mitoitus- ja hoito- sekä palvelutakuut vaikuttavat toimintaamme jatkossakin. Sote-palveluista ja -kustannuksista puhuttaessa on erityisen tärkeää hahmottaa niiden taustalla vaikuttava kokonaisuus, johon kuuluvat kuntien, järjestöjen sekä yritysten osaaminen ja tekemät valinnat. Nykyiseen tiukkaan taloustilanteeseen ovat johtaneet myös mm. hoivapalveluiden mitoitusvaatimukset ja ostopalvelujen hintojen nousut etenkin perhe- ja sosiaalipalveluissa.

Neuvottelut ovat kuntien kanssa käynnissä, ja Eksoten hallitus sekä valtuusto päättävät talousraamista tulevissa kokouksissaan tämän syksyn aikana.

Korona on mullistanut sekä arkea, työtä että opintoja. Osa muutoksista saattaa jäädä pysyviksi, mutta monet muutoksista ovat myönteisiä. Suuntaamme nyt katseemme kohti lähitulevaisuutta.

Haluan luoda uskoa tulevaan ja kannustaa kaikkia eteläkarjalaisia näkemään mahdollisuuksia ja kirkkaita värejä edessään.

Timo Saksela
toimitusjohtaja



Kivut jäivät LEIKKAUSPÖYDÄLLE

Lonkan tekonivelleikkauksen jälkeen Anja Sikiön elämänlaatu on noussut kohisten. Kuntoutuminen vaatii kuitenkin omaa panosta. Sikiön personal trainer on ollut juoksumatto.

Se oli linkuttamista. Näin ruokolahtelainen Anja Sikiö, 74, kuvailee kävelyään ennen lonkan tekonivelleikkausta. Kivut jäivät leikkauspöydälle, ja kun yöunetkin paranivat, tuli päiviin roppakaupalla lisää jaksamista.

– Aiemmin koski joka askeleella, nyt ei koske mihinkään. Lonkat ovat niin hyvät ja liikkuvat, että tuntuu, kuin sinne ei olisi mitään laitettukaan. Vaikka onhan siellä isot mötikät.

Runsaat kolme vuotta sitten Sikiöltä leikattiin vasen lonkka ja viime kesäkuussa oikea. Leikkauksen kaikki kriteerit täyttyivät: nivelkipu häiritsi normaalia arkea, nivelissä oli leposärkyä ja hän tarvitsi kipulääkkeitä säännöllisesti.

– Kärsin kivuista kymmenisen vuotta ennen kuin lonkat kuvattiin. Silloin ilmeni, että nivelrikko oli edennyt jo niin pitkälle, että rustot olivat molemmista lonkista ihan lopussa.

Sikiö olisi halunnut, että molemmat lonkat leikataan samalla kertaa. Tähän ei kuitenkaan yleensä ryhdytä, sillä infektioriski on tällöin suurempi. Lisäksi erityisesti iäkkäämmillä potilailla hankaluutta leikkauksen jälkeiseen kuntoutumiseen tuo se, jos joutuu varomaan molempia lonkkia.



Lonkat ovat niin hyvät ja liikkuvat, että tuntuu, kuin sinne ei olisi mitään laitettukaan.

Anja Sikiöltä on leikattu molemmat lonkat. Hän on tyytyväinen lopputulokseen.

Kyynärsauvat tukena

Toista leikkausta Sikiö joutui odottamaan pidempään, sillä korona viivästytti asioiden etenemistä. Tällä kertaa Sikiötä jännitti leikkaukseen meno enemmän, sillä ensimmäisellä kerralla toipumisessa tuli pientä takapakkia.

– Toisaalta tiesin, että leikkaus oli ainoa vaihtoehto. Jossittelulle ei siis jäänyt sijaa.

Leikkaus tehtiin selkäydinpunktiossa. Kuntoutuminen alkoi heti leikkauksen jälkeen, kun hoitajat patistelivat Sikiön jaloilleen. Hänen oli tarkoitus päästä kotiin leikkausta seuraavana päivänä, mutta pieni kuumeilu viivästytti kotiutumista hieman.

Kotiin hän tuli kyynärsauvat mukanaan. Leikkauksen jälkeiset kivut olivat kovat, mutta kuukauden kuluttua Sikiö sai heittää hyvästit kipulääkkeille. Sen jälkeen hän ei ole niitä tarvinnut.

– Kyynärsauvoistakin luovuin runsaan kuukauden kuluttua leikkauksesta.

Paras kuntouttaja: juoksumatto

Sikiön olohuoneessa on juoksumatto, joka on ollut merkittävässä roolissa hänen kuntoutumisessaan.

– Ensimmäisellä kerralla kävin kuntosalilla ja vesijuoksemassa, mutta koronan takia piti

keksiä jotakin muuta. Niinpä tilasin netistä tämän juoksumaton.

Sikiö aloitti leikkaukseen valmistautumisen hyvissä ajoin. Kivuista huolimatta hän käveli juoksumatolla sitkeästi puolen vuoden ajan päivittäin, sillä hän tiesi, että liikunta vähentää leikkauriskejä.

– Liike on lääke. Alussa viisi minuuttiakin tuntui ihan hirveältä, mutta pikkuhiljaa sain aikaa pidennettyä.

Leikkauksen jälkeen hän on jatkanut päivittäisiä kävelytreenejään juoksumatolla. Parinkymmenen minuutin kävelyä siivittää äänikirjan kuuntelu tai television katselu.

Lisäksi Sikiö tekee aamulla sängyssä fysioterapeutilta saamiaan jumppaliikkeitä, jotka lisäävät nivelten liikkuvuutta. Hän on innostunut myös Aamu-tv:n aamujumpasta, joka antaa virtaa päivään.

Ulkonakin hän kävelee jonkin verran. Tänä syksynä hän on uskaltanut myös puolukametsään.

– Olen sitä mieltä, että leikkauksesta kuntoutuminen riippuu tosi paljon ihmisestä itsestään.

– Päivittäinen jumppaaminen kyllästyttää joskus, mutta minua motivoi valtavasti se, kun tulokset näkyvät. Olen saanut itseni jo tosi hyvään kuntoon, vaikka leikkauksesta ei ole kulunut puolta vuottakaan.

Tyytyväisiä tekonivelleikattuja

Etelä-Karjalan keskussairaalassa polvien ja lonkkien tekonivelleikkauksissa käyneet antavat hyvää palautetta hoidostaan.

Potilaiden tyytyväisyyttä on seurattu kyselyllä vuoden 2019 tammikuusta kuluvan vuoden huhtikuulle. Kirjalliseen kyselyyn vastasi 242 polvileikkauksessa käyntyä ja 182 lonkkaleikkauksessa käyntyä.

Kyselyssä oli erilaisia väittämiä, kuten esimerkiksi ”voin suositella minua hoitanutta sairaalaa hoitopaikkana myös muille”, ”saamani tieto hoidosta ja tutkimuksesta oli ymmärrettävää”, ”koin oloni turvalliseksi” ja ”henkilökunta kohteli minua hyvin”. Vastaajat arvioivat väittämiä asteikolla 0-10.

– Tulokset, jotka saimme, ovat kannustavia. Kouluarvosanaksi tuli kiitettävä eli hieman yli 9, kertoo operatiivisen toiminnan ylilääkäri **Juha Kasurinen**.

Myös leikkauksien jälkeiset tekonivelinfektiot ovat Etelä-Karjalan keskussairaalassa valtakunnallisestikin vertailtuna vähäisiä. Lonkkaleikatuista vain 0,96 prosenttia ja polvileikatuista 0,4 prosenttia sai leikkauksen jälkeisen tekonivelinfection.



– Liike on lääke. Alussa viisi minuuttiakin juoksumatolla tuntui vaikealta, mutta nyt kävely juoksumatolla on päivittäinen rutiini, Anja Sikiö sanoo.

LAITETAAN PALLO PYÖRIMÄÄN

Liikunta on lapselle luontaista toimintaa

Liikunta, ravitsemus ja uni ovat kolme ihmisen hyvinvoinnin kannalta tärkeää osa-aluetta. Säännöllisellä liikunnalla, monipuolisella ravinnolla ja laadukkaalla sekä riittävällä unella on vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen.





Neurolakäynti on tarkoitettu koko perheelle. Tiina Savolainen neurolakäynnillä Lucas-vauvan ja Rasmuksen kanssa. Kuvassa terveydenhoitaja Merja Lehtikangas ja opiskelija Veera Pitkänen.

Päivittäinen liikunta muiden terveellisten elintapojen ohella otetaan esiin myös neurolatyössä kannustamalla yhteisiin liikkumishetkiin koko perheen voimin. Kotonakin voi liikkua – vaikkapa pallon kanssa.

Vanhemmat vaikuttavat lapsen elintapojen kehittämiseen

Imatran, Ruokolahden, Parikkalan ja Rautjärven neuvolat jakavat 3-vuotiaiden perheille neurolakäynneillä pallon ja esitteen, jossa on esimerkkejä erilaisista palloleikeistä, joita voi lapsen kanssa harrastaa. Pallo on väline liikkumiseen lapsen kanssa – mutta se on myös symboli yhteiselle ajalle. Yhteinen aika on lapselle se kaikkein arvokkain asia.

Neurolan terveydenhoitaja tukee perhettä arjen jaksamisessa ja elintavoissa. Neurolan elintapaohjauksessa tuetaan perhettä hyvinvoinnin ja terveyden eri osa-alueilla kuten syömiseen, liikkumiseen, lepoon ja perhearkeen liittyen. Tavoitteena on hoitaa koko perhettä matalalla kynnyksellä ja ottaa mahdolliset huolet esiin tuoreltaan.

Elintapaneuvonta kannustaa liikkumaan

Etelä-Karjalan Liikunta- ja Urheilu (EKLJU)

hallinnoi Elintapaneuvonnan palvelupolku-hanketta yhteistyössä Imatran kaupungin sekä Ruokolahden, Rautjärven ja Parikkalan kuntien sekä Eksoten kanssa. Hankkeen tavoitteena on kehittää elintapaneuvontaa koskemaan kaikkia ikäryhmiä vauvasta vauriin. Lapsiperheille suunnattu elintapaohjaus on osa hanketta. EKLJU on kustantanut mm. neuroloihin tehdyt seinä- ja lattiäteippaukset lasten liikkumisen aktivoimiseksi sekä hankkinut kolmivuotiaille leppäkerttupallot ja ohjeet palloleikkeihin.

– Perheitä neuvotaan kaikissa heitä koskevissa asioissa. Olemme huomanneet miten perheet eivät liiku riittävästi yhdessä lasten kanssa, joten idea pallojen jakamisesta 3-vuotis neurolan yhteydessä antaa eväitä lapsiperheille yhdessä liikkumiseen, terveydenhoitaja **Merja Lehtikangas** Imatran neurolasta kertoo.

Neljän lapsen äiti **Tiina Savolainen** kävi kolme kuukautta vanhan Lucas-pojan ja kolme vuotta täyttävän Rasmuksen kanssa Imatran neurolassa. Kolmevuotistarkastuksessa annettava leppäkerttupallo on Rasmuksella tiukassa otteessa, kun hän katsoo terveydenhoitajan kanssa seinällä näkyviä eläinten kuvia. – Neurolan ohjaus on kehittynyt paljon sen jälkeen, kun kävin nyt 15-vuotiaan esikoisen kanssa neurolassa, Tiina Savolainen kertoo.

Imatran uuden puukoulun yhteydessä olevaan neurolaan on teipattu seinille ja lattiaan lapsille sopivia kuvia, joiden parissa on hauska puuhaila vaikka jalkapohjan kuvilla tai numeroilla hyppien tai eläinten kuvia tunnistamalla.

Neurola-toiminta kehittyi entistä enemmän koko perhettä huomioivaksi

– Jokaisella neurolakäynnillä perheellä on aina mahdollisuus nostaa omia asioitaan esille ja niihin pyritään vastaamaan ja tekemään elintapaohjausta. Neurolakäynneillä pyritään huomioimaan lapsen lisäksi koko perhettä. Neurolalla on mahdollisuus ohjata perheitä saamaan elintapaneuvontaa myös kunnan liikuntaneuvojalta tai eksoten hyvinvointivalmentajalta, Merja Lehtikangas kertoo.

– Olemme aloittamassa myös isäneurola-toimintaa, jossa otamme isäksi tulemiseen ja isän rooliin liittyviä asioita esiin isien ja perheiden kanssa.

HOITOKESKUS

TEKSTI TIINA SUOMALAINEN
KUVAT MINNA MÄNTTÄRI

INFO

Dialyysi tarkoittaa veren puhdistamista kuona-aineista ja vereen kertyneestä nesteestä.

Infuusio eli tiputus tarkoittaa nesteen antamista verisuoneen.

Skopia on lääketieteellinen kuvantamisen menetelmä, jossa tutkitaan elimistön sisäosia tähyttämällä.

Monenlaista hoitoa HOITOKESKUKSESSA

Etelä-Karjalan keskussairaalan hoitokeskuksessa hoidetaan niin dialyysit, infuusiot kuin skopiatkin. Tavoitteena on turvallinen, oikea-aikainen ja yhdenvertainen hoito jokaiselle potilaalle.

Oranssit tuolit ja pihlajanmarjakuvioidet seinät kutsuvat istumaan Etelä-Karjalan keskussairaalan hoitokeskuksessa. Oleskelutilaan onkin istahtanut lappeenrantalainen **Ville Lavikka** odottamaan lääkärin kutsua.

Elokuussa Lavikka sai munuaissirteen Helsingissä ja nyt hän käy munuaispoliklinikalla säännöllisissä kontrolleissa.

Paikka ja henkilökunta on ehtinyt tulla Lavikalle tutuksi, sillä ennen siirteeseen saamista hän tarvitsi dialyysia.

– Ensin kävin täällä dialyysissa kahden kuu-

kauden ajan ja kun olin oppinut sen, siirryttiin kotidialyysiin. Sitä ehti jatkua yhdeksän kuukautta ennen kuin tuli soitto, että sopiva munuainen on löytynyt.

Lavikka vaikuttaa tyytyväiseltä. Elinsiirto kohentaa terveyttä ja nostaa elämänlaatua, vaikka hylkimisenestolääkkeitä joutuukin syömään loppuelämän.

Monta erikoisalaa yhteen

Syksyllä 2019 ovensa avannut hoitokeskus sijaitsee Etelä-Karjalan keskussairaalan D-siivessä ensimmäisessä kerroksessa.

Tavoitteena oli luoda päiväsairaalatyypinen yksikkö, jossa potilas voitaisiin hoitaa turvalisesti ja sujuvasti ilman, että häntä tarvitsee ohjata vuodeosastolle.

Se sulkee sisäänsä monen erikoisalan toiminnot. Tuhat neliometriä pitävät sisällään munuaispoliklinikan ja dialyysin lisäksi infuusiopoliklinikan, syöpäpoliklinikan, hematologian poliklinikan sekä erilaisia tarkkailu- ja hoitohuoneita.

Hoitohenkilökuntaa on reilu kolmekymmentä ja lääkäreitä 7-8. Hoitokeskuksen potilasvirta on iso, parhaimmillaan 50-70 potilasta vuorokaudessa. Potilaspaikkoja on hoitokeskuksessa ja dialyysissä yhteensä 50. Silti tunnelma on hyvin rauhallinen jopa näin kiireisimpään aikaan iltapäivästä.

Käytävän varrella olevien ovien takana tapahtuu koko ajan. Molemmissa infuusiuhuoneissa on potilaita saamassa suonensisäistä lääkitystä muun muassa reumaan, syöpiin ja tiettyihin neurologisiin sairauksiin.

Angiotarkkailuhuoneessa valmistellaan potilaita pallolaajennukseen ja tarkkaillaan heitä toimenpiteen jälkeen. Huoneessa hoidetaan myös sydämen rytminsiirrot. Kun kulkee käytävällä eteenpäin, oikealla avautuu hoitohuone, jossa tehdään eri erikoisalojen toimenpiteitä. Käytävän toisella puolella olevassa skopiahuoneessa hoidetaan keuhkoputken täyhystykset sekä osa maha-laukun ja paksusuolen täyhystyksistä.

– Aiemmin jokaisella poliklinikalla ja osastolla oli oma toimenpidesalinsa. On paljon tehokkaampaa, että eri alojen toimenpiteet hoidetaan samoissa tiloissa ja samoilla laitteilla ja välineillä, poliklinikoiden palvelupäällikkö **Merja Lampinen** mainitsee.

Munuaisyksikkö, johon kuuluvat munuaispoliklinikka ja dialyysihuoneet, on ovien takana omissa rauhassaan.

Tavoitteena potilaslähtöisyys

Hoitokeskuksen suunnittelu alkoi jo seitsemän vuotta sitten silloisen sairaalajohtajan aloitteesta.

– Tavoitteena oli luoda päiväsairaalatyypinen yksikkö, jossa potilas voitaisiin hoitaa turvallisesti ja sujuvasti ilman, että häntä tarvitsee ohjata vuodeosastolle, Lampinen kertoo.

Hoitoaikojen lyhentäminen ja potilasturvallisuuden lisääminen ovatkin hoitokeskuksen tärkeimpiä tavoitteita.

– Vuodeosastolla hoitaja ei voi olla koko ajan samassa huoneessa potilaan kanssa. Hoitokeskuksessa hoitajat ovat esimerkiksi infuusiopotilaiden kanssa samassa tilassa ja pystyvät näin jatkuvasti tarkkailemaan

potilaan vointia.

Toki kyse on myös resursseista: hoitokeskuksessa yksi hoitaja voi tarkkailla samaan aikaan useampia potilaita.

Hoitokeskuksen esimies **Katri Toivakka** kertoo, että potilaslähtöisyyttä on pyritty lisäämään laajennetulla aukiololla. Hoitokeskus on maanantaista torstaihin auki kello 7-19 ja perjantaisin kello 7-17. Dialyysi on avoinna maanantaista perjantaihin kello 7-20.30 ja lauantaisin kello 7-15.

Lampinen ja Toivakka lisäävät, että parempaa palvelua on sekin, että potilas saa mahdollisimman paljon hoitoa yhdessä ja samassa paikassa. Esimerkiksi syöpäpotilas käy hoitokeskuksessa sekä lääkärin ja hoitajan vastaanotolla että sytostaattihoidoissa.

Rajat ylittävän hoidon tavoitteena on hienosti sanottuna tyytyväinen asiakas, joka saa laadukasta, oikea-aikaista, yhdenvertaista ja tasapuolista hoitoa riippumatta siitä, kuka häntä hoitaa.

Henkilökunnalle hoitokeskus on merkinnyt sitä, että erilaisia hoitokulttuureita ja -käytäntöjä on pitänyt yhdistää ja luoda yksi yhtenäinen hoitokulttuuri. Henkilökuntaa myös siirretään tarpeen mukaan töihin eri pisteisiin.

Suuri kiitos hoitajille

– Ensi alkuun paikka tuntui hieman sokke-loiselta. Nyt täällä on jo helppo liikkua, kun paikat ovat tulleet tutuiksi, sanoo lappeenrantalainen **Irmeli Petra**, joka on juuri käynyt syöpälääkärin vastaanotolla.

Hoitokeskus on hänelle tuttu paikka myös munuaispotilaana. Petra sai munuaissirteen viime vuoden tammikuussa.

Vuosikausia munuaissairautta sairastaneelle Petralle oli aluksi hämmentävää tulla uuteen paikkaan hoitoon. Vanhan sairaalan kymmenennessä kerroksessa sijainneessa munuaisyksikössä kun ei ollut ketään muita kuin munuaispotilaita ja heitä hoitavaa henkilökuntaa.

– Täällä on monenlaisia potilaita ja monta eri erikoisalaa. Mutta kysymällä asiat aina selviävät.

Viime vuoden lopulla Petra sai kuulla sairastavansa imusolmukekäsitystä. Diagnoosi oli järkytys, tietysti, mutta saamaansa hoitoa Petra kiittelee useaan otteeseen.

– Päällimmäisenä on kiitollisuus saamastani hoidosta. Minua on kohdeltu ja hoidettu erittäin hyvin ja ystävällisesti.



Päällimmäisenä on kiitollisuus saamastani hoidosta. Minua on kohdeltu ja hoidettu erittäin hyvin ja ystävällisesti.

Ville Lavikka on saanut munuaissirteen ja käy munuaispoliklinikalla säännöllisissä kontrolleissa.



**EKSOTEN
LAPSIPERHESOSIAALITYÖ
JA
VAMMAISPALVELUT**

**ETSII
TUKIHENKILÖITÄ**

JUURI SINÄ OLET ETSIMÄMME HENKILÖ JOS OLET
TÄYSI-ikäinen, elämäntilanteesi on vakaa
SEKÄ SINULLA ON AIKAA JA KIINNOSTUSTA TOIMIA
LASTEN TAI VAMMAISTEN HENKILÖIDEN KANSSA.

TULE MUKAAN TUKIHENKILÖKSI.

Terveisin, Lapsiperhesosiaalityö ja Vammaispalvelut

TUKIHENKILÖSTÄ APUA LAPSIPERHEEN TAI VAMMAISEN ARKEEN

Tukihenkilötoiminnalla tuetaan lapsia, nuoria, perheitä ja vammaisia henkilöitä. Tukihenkilö tapaa asiakasta noin 2-4 kertaa kuukaudessa kodin ulkopuolisen mukavan tekemisen parissa. Suhde tukihenkilöön on luottamuksellinen. Tukihenkilöitä etsitään lapsiperhesosiaalityön ja vammaispalvelun asiakkaille.

Voisitko sinä toimia tukihenkilönä?

Tukiperheessä lapsi tai nuori vierailee yleensä kerran kuussa perjantaista sunnuntaihin. Tukiviikonloppuina lapsi osallistuu säännöllisesti tukiperheen tavalliseen viikonlopon viettoon. Tukiperheenä voi toimia lapsiperhe, pariskunta tai yksinasuva.

-Tavallisin syy toimintaan hakeutumiselle on halu auttaa, mutta siitä saa myös itselle paljon, kertoo ohjaaja **Anna Honkanen** Eksotelta.

Eksoten lapsiperhesosiaalityö sekä vammaispalvelut hakee uusia vapaaehtoisia tukihenkilöitä ja tukiperheitä koko ajan, sillä tarve on suuri. Jos olet täysi-ikäinen, elämäntilanteesi on vakaa ja sinulla on aikaa ja kiinnostusta toimia lasten tai vammaisten henkilöiden kanssa, harkitse tukihenkilöksi tai tukiperheeksi ryhtymistä.

Tukihenkilöksi ja tukiperheeksi hakeutuvat haastatellaan ja koulutetaan. Toimintaa on koko Etelä-Karjalan alueella.

Jos olet kiinnostunut toimimaan tukihenkilönä lapsiperheelle tai vammaiselle löydät lisätietoa Eksoten verkkosivulta: www.eksote.fi/sosi-aalipalvelut/lapsiperheet-ja-nuoret/lapsiperheiden-tukisuhdetoiminta

KOTIEN TURVALLISUUS ON KAIKKIEN ASIA

Eksote ja Etelä-Karjalan pelastuslaitos tekevät tiiviisti yhteistyötä kotien turvallisuuden parantamiseksi. Yksi yhteistyön tulos oli Kodin turvallisuus -kampanja, joka näkyi mm. lehtimainonnassa sekä sosiaalisessa mediassa.

Kodin turvallisuushavainnot -kampanjan aikana Eksoten kotikäyntejä tekevät ammattilaiset tekivät ennakoivia turvallisuushavainnoja tehositetusti asiakkaiden kodeissa. Tavoitteena oli aktivoida eteläkarjalaisia pitämään huolta kotiensa turvallisuudesta ja rohkaista ammattilaisia ottamaan havaintojen tekeminen osaksi omaa arkityötään.

Asukkaan tulee huolehtia pääsääntöisesti itse oman kotinsa turvallisuudesta, jos se oman kunnon ja jaksamisen kannalta on mahdollista. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen hanketyöntekijä Vilma Kosonen toteaa, että asukkaat ympäri Etelä-Karjalan suhtautuvat positiivisesti oman kotinsa turvallisuuden arviointiin ja parantamiseen.

Muistathan tarkistaa palovaroittimen säännöllisesti

Palovaroittimien kuukausittainen tarkistus on tärkeää. Pohjoismaiden yhteinen palovaroitinpäivä onkin 1.12., jolloin palovaroittimen toimivuus kannattaa tarkistaa!

Kodin turvallisuushavaintojen tekeminen jatkuu asiakkaiden kodeissa myös tulevaisuudessa. Pelastusviranomaisen näkökulmasta työ on erityisen arvokasta, sillä sosiaali- ja terveystalvelujen ammattilaiset vierailevat heitä useammin asiakkaiden kodeissa.

**Kodin
turvallisuushavainnot**



- Sisätiloissa on merkittävästi tavaraa (esim. kulkuväylät)
- Asunnossa on jälkiä tulen varomattomasta käsittelystä
- Hellan tai liedon läheisyydessä on syttyvää tavaraa
- Saunassa on runsaasti tavaraa
- Palovaroitinta ei ole tai se ei toimi
- Ulkotiloissa on merkittävästi tavaraa (esim. kulkuväylät)
- Talon numerointi ei näy tai sitä ei ole



Osallistu lukijakyselyyn!

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijat toteuttavat opinnäytetyönä EKSOTE-lehden lukijakyselyn. Vastaa kyselyyn marraskuun aikana verkkosivun kautta: www.eksote.fi/eksote/eksote-lehti-ja-muut-julkaisut. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja vastaajien kesken arvotaan 50 euron lahjakortti K- ja S-ryhmälle.

YSTÄVÄNÄ vanhukselle



Anne Finni kannustaa kokeilemaan vapaaehtoistyötä.
- Se rikastuttaa elämää, hän sanoo.

Anne Finni on Eksoten vapaaehtoinen, joka käyttää aikaansa vanhusten ulkoiluttamiseen ja puhelinystävänä olemiseen. Vapaaehtoistoiminta antaa hyvän mielen ja laajentaa näkövinkkeliiä.

Kun Anne Finnin eläkepäivät koittivat viitisen vuotta sitten, hän ei halunnut jäädä toimeettomaksi. Yksin asuva ja perheetön Finni kaipasi liikunta- ja marittaharrastusten ohien muutakin. Eksoten vapaaehtoistoiminta tuntui luontevalta valinnalta.

- Halusin elämäni touhua ja kohtaamisia ihmisten kanssa. On hyvä pysyä aktiivisena, kun virtaa vielä riittää.

Ensin Finni osallistui koulutukseen, jossa koulutettiin vapaaehtoisia liikuntaystäviä vanhuksille. Liikuntaystävät voivat esimerkiksi ulkoilla tai mennä kuntosalille vanhuksen kanssa tai toimia liikunnan vertaisohjaajana.

Joutsenossa asuvalle Finnille löytyi läheltä vanhus, jonka kanssa hän kävi kävelylenkeillä.

- Ei sen tarvitse mitään suorittamista olla. Me kävelimme korttelin ympäri ja joskus vain istuimme ulkona ja juttelimme.

Puheluilla helpotusta yksinäisyyteen

Sitten tuli koronapandemia ja pani stopin



Kohtaamiset sekä autettavien että muiden vapaaehtoistoimintaan osallistuvien kanssa rikastuttavat elämää.

kasvokkain tapahtuville kohtaamisille. Myös liikuntaystävätoiminta jäi tauolle.

Samaan aikaan pandemia kuitenkin vain pahensi vanhusten yksinäisyyttä. Jotakin oli keksittävä tilalle. Niinpä Eksote aloitti puhelinystävätoiminnan, jonka ideana on tarjota juttukaveria yksinäisille vanhuksille koronaturvallisesti.

Eksoten vapaaehtoistoiminnan koordinaattori **Riia Karels** kertoo, että parhaimmillaan viime keväänä heillä oli noin 80 vanhusta, joille soitettiin säännöllisesti. Soittajina olivat Eksoten vapaaehtoiset ja hoiva-alan opiskelijat.

Yksi soittajista oli Anne Finni, joka ryhtyi puhelinystävänä erälle hoitokodissa asuvalle vanhukselle. Vaikka pandemia on hellittänyt, Finni soittaa vanhukselle edelleen kerran viikossa. Puhelinystävätoiminta todettiin niin hyväksi tavaksi auttaa, että se jäi pysyväksi vapaaehtoistoiminnan muodoksi.

- Vaihdamme puhelimesta kuulumisia ja ajatuksia, mutta kovin syvällisiin keskusteluihin emme mene, Finni kuvailee.

Uutta oppia ja hyvää mieltä

Finni miettii, että vapaaehtoistyö laajentaa elämänpiiriä monin tavoin.

- Kohtaamiset sekä asiakkaiden että toisten vapaaehtoisten kanssa rikastuttavat elämää. Olen tykännyt tosi paljon myös vapaaehtoistoimintaan liittyvistä kursseista. Niistä oppii aina jotakin uutta.

Parasta Finnin mielestä on se, kun saa tuotettua toiselle hyvää mieltä.

- Kannustan lähtemään mukaan. Tästä voi saada hyvän mielen lisäksi ystäviä, ideoita ja kokemuksia, jotka avaavat uusia näkökulmia.

Vaikka rahallista korvausta vapaaehtois-toiminnasta ei saa, auttajia kiitetään muun muassa puurojuhilla ja yhteisillä virkistysiltoilla.

Koronan hellitettyä Finni on päässyt kohtaamaan autettavia myös kasvokkain. Taannoin hän ryhtyi yhteistyöhön toisen Joutsenossa asuvan vapaaehtoisen kanssa: naiset ulkoiluttavat vuoroviikoin erästä yksin asuvaa vanhusta.

Kiinnostaako vapaaehtoistoiminta?

- Koronapandemian hellitettyä vapaaehtoistoiminnassa voidaan tavata asiakkaita nyt myös kasvokkain.
- Tarvetta uusille vapaaehtoisille on. Vapaaehtoiseksi ryhtyvä ei tarvitse erikoistaitoja, vaan toiminta sopii kaikille kiinnostuneille omien kykyjen, voimavarojen ja aikataulujen mukaan.
- Jos vanhusten ulkoiluttaminen, saattaminen tai ystävänä toimiminen kiinnostaa, ole yhteydessä Riia Karelsiin 040 139 0366, riia.karels@eksote.fi

ANNOIN ITSELLENI LUVAN OLLA HOIKEMPI

Lappeenrantalainen Riikka Hjelt muutti elämäntapansa tv-ohjelman avulla ja viihtyy nyt omissa nahoissaan. Tärkeintä on hyvä olo, ei se mitä peili tai vaaka näyttää.

Eletään 1980-luvun alkupuolta. Kuusivuotias pikkutyttö pyörähtelee peilin edessä ja ihailee kuvaansa. Ohut, kullavärinen vyö on kietaistu punaisen glitterpaidan päälle, tyttö tuntee itsensä prinsessaksi. Sitten vierestä kuuluu mummin ääni:

- Ei näytä kovin kivalta kun on tuommoinen maha.

Tyttö sävähtää. Ilo kauniista vaatteesta vaihtuu häpeään: minussa on jotakin vikaa.

Lähes neljäkymmentä vuotta myöhemmin Riikka Hjelt esittelee uusinta vaateostostaan: farkkuja, joiden kaulukseen sujautetaan paidanhelma niin että vyötärö näkyy. Tällaisia housuja tai muitakaan vartalonmyötäisiä vaatteita hän ei ole käyttänyt koskaan.

- Nyt annan mahani näkyä ja se vaan hykerryttää. Tää on miun maha ja tää on aika ihana, hän naurahtaa.

Kahden vaatesovituksen väliin mahtuu paljon elettyä elämää. Toisin kuin mummin ajattelemattomasta kommentista voisi päätellä, Riikka ei ollut lapsena erityisen lihava.

- Olin pyöreä sillä tavalla kuin lapset ovat. Vielä teini-iässäkin olin ihan sopusuhtainen, vaikka sainkin naiselliset muodot melko varhain.

Nuoren naisen elämä ei ollut aina helppoa ja Riikan itsetunto koki kovia kolauksia. Henkisten haavojen laastariksi hän löysi ruoan ja paino alkoi nousta.

Parikymppisenä alkanut parisuhde toi mukanaan koti-illat, joissa herkuttelu oli tärkeässä roolissa. Myöhemmin perhe kasvoi kolmella pojalla ja Riikka tottui huolehtimaan muista oman hyvinvointinsa kustannuksella.

- Olisi pitänyt olla itsekkäämpi ja kuunnella enemmän omia tarpeita. Jonkinlainen luottamus itseen puuttui ja lääkitsin sitä väärällä tavalla eli syömällä.

Jojoilua ja jänistystä

Vuosien varrella Riikka on kokeillut lukuisia eri laihdutuskuureja. Lukioikäisenä hän laihdutti ensimmäistä kertaa ohjatusti Painonvartijoissa yhdessä äitinsä kanssa. Kiloja lähti, mutta oli myös selvää ettei kukaan jaksaa pisteitä lopun elämäänsä laskea.

- Minulla on ollut ristiriitaiset fiilikset laihdumisesta. Olen halunnut pitää kynsin ja hampain kiinni siitä, että minulla on oikeus olla sellainen kuin olen ja samalla olen tuntenut painetta näyttää normaalilta.

Riikka Hjelt on tyytyväinen elämäänsä. Tärkeintä on hyvä olo, ei se mitä peili tai vaaka näyttää.



Kuusi vuotta sitten hän hakeutui Eksoten ravitsemusterapian asiakkaaksi, tarkoitukseen päästä mahalaukun ohitusleikkaukseen, jota kutsutaan myös lihavuusleikkaukseksi. Kahden vuoden ajan Riikka pudotti painoaan hoitopolun ohjeiden mukaisesti, mutta kun leikkauksen aika tuli, hän jänisti.

- Käytin tekosyynä sitä, että olin juuri aloittanut uudessa työssä eikä minulla muka ollut aikaa toipumiseen. Tosiasiassa en vain ollut vielä valmis.

Kun pandemia keväällä 2020 sulki suomalaiset koteihinsa, ei Riikkakaan enää päässyt pakoon tosiasioita. Hän oli uupunut työssään, kokenut raskaita menetyksiä yksityiselämässään ja voi erittäin huonosti. Vaaka näytti 121 kiloa.

- Tajusin, etten voi enää jatkaa näin. Ensimmäistä kertaa se tarve muutokseen tuli sisältäpäin: haluan voida hyvin ja antaa itselleni luvan olla hoikempi.

Riikka oli nähnyt somessa mainoksia, joissa etsittiin osallistujia uuteen tv-formaattiin ja rohkaistui hakemaan mukaan. Yllätys oli suuri, kun hän tuli valituksi Hurja painonpudotus Suomi -ohjelmaan. Ennen lopullista suostumusta hän selvitti tarkasti, millaisesta ohjelmasta on kyse.

- Totesin, että tämä on hyvä diili. Näytän naamaani telkkarissa yhden jakson verran ja saan vastineeksi kahdeksan kuukauden ajaksi täyden tuen elämänmuutokseen: yksityissairaalan palvelut, kuntokeskusjäsenyyden ja personal trainerin pitämään kädestä kiinni kolmesti viikossa. Se on tosi etuoikeutettua.

Proteiinia ja pystypunnerruksia

Uusi elämä starttasi rytinällä. Riikka aloitti heti erittäin niukkaenergisien dieetin ja kovan treenauksen. Kymmenen viikon kuluttua hän oli jo 18 kiloa kevyempi ja makasi leikkauspöydällä: nyt hänelle tehtiin vihdoin mahalaukun ohitusleikkauksen.

- Leikkaus pelotti ihan hirveästi. Kaikki meni kuitenkin hyvin ja toipuminen tapahtui yllättävän nopeasti.

Leikkauksen jälkeen oli opeteltava uusi tapa syödä. Koska mahalaukku on nyt huomattavasti pienempi, se vetää vain pieniä annoksia kerrallaan. Pääosin Riikka syö terveellisesti, mutta mikään ruoka ei ole kielletty.

- Syön herkkujakin, mutta vähän, pizzaa menee yksi viipale. Viini-ilta tulee halvaksi, kun kaksi lasillista kahahtaa jo nuppiin, hän nauraa.

Yksi tärkeistä oivalluksista on ollut proteiinin merkitys ruokavaliossa.

- Leipä on helppo välipala, mutta fiksumpaa on ottaa vaikka raejuustoa. Huomasin, että se pitää nälän poissa paljon paremmin. Usein laihtuessa ja varsinkin lihavuusleikatuilla lihasmassan määrä vähenee, kun paino lähtee myös lihaksesta. Intensiivisen treenaamisen tuloksena lihasmassaa ei minulta juurikaan lähtenyt.

Pään pitää pysyä mukana

Muutos sohvaperunasta aktiivi- ja liikkuujaksi on ollut iso. Kovatehoinen ja säännöllinen liikunta toi tullessaan yllättäviäkin sivuvaikutuksia.

- Luulin, ettei minussa ole pitkäjänteisyyttä.

En myöskään ollut ikinä treenannut niin kovaa kuin jaksaa. Kun uskalsin rikkoa rajojani ja päästää irti vanhoista uskomuksistani, se antoi valtavasti voimaa. Tuli tunne, että pystyn mihin vain.

Liikunta sai aikaan Riikan elämässä hyvän kierteen: mitä enemmän hän liikkui, sitä enemmän hän alkoi kuunnella kehoaan ja sitä, mitä se tarvitsee. Kun liikunnasta sai hyvän olon, ei ollutkaan enää tarvetta syödä liikaa tai epäterveellisesti.

Tänä päivänä vaaran lukema on 76 kiloa. Ylipainon mukana lähti muutakin.

- Minulla oli rasvamaksa, lievä uniapnea ja sokerit koholla eli olin matkalla kohti diabetestä. Nyt minulla ei ole enää mitään niistä. Suurin juttu on ollut se miltä keho tuntuu, ei se, miltä se näyttää.

Tavoitteen asettaminen on Riikan mukaan ratkaisevaa painonpudotuksen onnistumisen kannalta. On kysyttävä itseltään, miksi haluan laihtua ja mitä olen valmis tekemään sen eteen. Lihomiseen johtaneet syyt on myös tärkeää kohdata ja käsitellä.

- Mielen työstäminen on tosi tärkeää, se vaikuttaa toimintaan ja valintoihin. Jos pää on mukana laihduttamisessa, silloin se on kestävä. Suosittelen tarvittaessa kääntymään ammattiavun puoleen, itselleni terapiasta on ollut iso apu.

Painonsa kanssa kamppailevia Riikka haluaa muistuttaa, ettei ylipaino itsessään ole este elämiselle.

- Tee ihan mitä haluat ja elä elämäsi, älä odota että olet laiha. Sen olisi joku voinut minullekin sanoa.



Mielen työstäminen on tosi tärkeää, se vaikuttaa toimintaan ja valintoihin. Jos pää on mukana laihduttamisessa, silloin se on kestävä.

APUA JA TUKEA PAINONHALLINTAAN

Kun housunnappi alkaa kiristää tai ylipaino haitata jo merkittävästi normaalia elämää, ei asian kanssa tarvitse jäädä yksin. Kaalisoppakuurin sijaan on fiksumpaa kääntyä terveydenhoidon ammattilaisten puoleen.

Elintavoilla on suuri vaikutus kokonaisterveyteen. Eksotessa aikuisten ylipainon hoitoketjun ydinajatuksena onkin se, että kaikissa luonteissa yhteisissä ja käyntien ohessa otetaan asiakkaan elintavat puheeksi. Puheeksiottajana voi olla kuka tahansa ammattilainen Eksoten eri yksiköissä, esimerkiksi hoitaja tai lääkäri terveysasemalla.

Jos asiakasta ei oma paino haittaa, asia jätetään yleensä siihen. Jos terveydentilaa ajatellen elintapamuutos on eduksi, asiaa painotetaan enemmän. Silloin kun asiakas on halukas muutokseen, lähdetään liikkeelle hänen oman motivaationsa mukaisesti, tarjoten ensin joko pieniä täkyjä mietittäväksi tai sitten enemmän vaihtoehtoja ja apuja. Esimerkiksi hoitajan kanssa voidaan käydä läpi ravitsemusasioita, liikunnan määrää ja unen laatua ja yhdessä miettiä tavoitteita ja keinoja niihin pääsemiseksi.

Lääkärin kanssa hoidon suunnitelmaa tarkennetaan tarpeen mukaan ja ohjataan asiakas tarvittaessa muiden palvelujen piiriin. Lääkärin tehtävänä on tutkia ja hoitaa mahdollisia ylipainoon liittyviä sairauksia kuten diabetesta ja uniapneaa, arvioida lääkehoidon tarve laihtumisen tukena sekä konsultoida tarvittaessa erikoissairaanhoidoa.

Elintapaneuvontaa matalalla kynnyksellä

Uusinta uutta Eksotessa on elintapaneuvonta, johon kuka tahansa kansalainen voi ottaa yhteyttä. Erillistä lähetettä ei tarvita. Elintapaohjauksessa pyritään herättämään asiakkaan oma kiinnostus omaan elintapamuutokseen ja antamaan tukea ja keinoja siihen.

Elintapaohjauksen prosessi hyvinvointivalmentajan kanssa kestää noin 6-12 kk, pitäen sisällään alkukartoituksen, 2-5 seuranta-käyntiä ja loppukäynnin. Maksuton palvelu

on tarkoitettu ennaltaehkäisyyn, ei sairauden hoitoon.

Ravitsemusterapian palveluihin tarvitsee lähetteen ja tietyin kriteerein sen voi tehdä kuka vain ammattilainen Eksotessa. Ravitsemusterapian yksikkö järjestää myös monipuolisia kaikille avoimia ruokakursseja, joiden teemoina voivat olla esimerkiksi kasvisten käyttö, painonhallinta ja sydänystävällinen ruoanvalmistus.

Uutta Eksotessa on myös mielenterveyspalveluiden laajempi hyödyntäminen.

Osalla ihmisistä elintapoihin liittyvien ongelmien syyt ovat moninaisia ja hankalia ja saattavat vaatia erityisosaamista. Tarkoituksena on, että jatkossa hoitaja tai lääkäri voi ohjata asiakkaan tarpeen mukaan oikean ammattilaisen arvioon ja hoitoon.

Juttuun on haastateltu kehittämissiantuntija Heli Inkistä sekä yleislääkäri Marita Räsästä Eksotesta.

Huolettavatko omat elintavat?

Tee sähköinen terveystarkastus omaolo.fi -palvelussa.

Tarkastuksen tehtyäsi saat ohjeet kuinka toimia ja voit ottaa yhteyttä ammattilaiseen.

Eksoten maksuttomaan elintapaohjaukseen voit varata ajan asiointipalvelusta: [hyvis.fi](https://www.hyvis.fi)

Haluaisitko liikkua enemmän, mutta et tiedä miten? Ota yhteyttä oman kuntasi liikuntatoimeen. Tarjolla on sekä matalan kynnyksen liikuntaryhmiä kaikenkuntoisille sekä yksilökohtaista ohjausta.

parhaaksi

– koulukuraattori työskentelee yhteistyössä koulun henkilökunnan ja perheiden kanssa

Koronan vaikutukset ovat tuntuneet ja näkyneet elämässä koko yhteiskunnassa pian kahden vuoden ajan. Erityisesti lasten, nuorten ja perheiden elämässä korona on tuntunut, kun etätyöt, etäkoulu ja karanteenit sekä katkolla olleet harrastukset ovat muuttaneet arkea. Pitkään jatkunut koronatilanne on saattanut kuormittaa perheitä erityisen paljon työttömyyden ja henkisten paineiden kautta.

Kouluikäisiä lapsia ja nuoria tukevat koulun monet ammattilaiset opettajasta kouluterveydenhuoltoon. Ammattilaiset ovat toimineet koululla koko korona-ajan, auttamassa niin pienissä, kuin suuremmisakin elämänhallintaan liittyvissä kysymyksissä.

– Etelä-Karjalan kouluissa ei ole näkynyt oppilaiden lisääntynyttä poissaoloa tai pahoinvointia siinä määrin, kuin julkisuudessa käydystä keskustelusta voisi päätellä, koulukuraattori **Merja Tiainen** Joutsenon koulusta kertoo.

– Onhan tämä pandemia vaikuttanut meihin kaikkiin, mutta uskon, että olemme selvinneet suhteellisen hyvin tilanteen läpi tähän mennessä. Maskien käyttö ja uudet välituntikäytännöt muuttivat toki koulun arkea, mutta on korona tuonut jotain hyvääkin: yhteisöllisyys ja ryhmäytyminen ovat parantuneet, erityisesti alakoulun puolella, ala-asteen kuraattorina

Lappeenrannassa kolmessa eri koulussa työskentelevä **Jasmine Howe-Fonselius** kertoo.

Kuraattori tukee oppilasta ja perhettä arjessa

Koulukuraattori työskentelee koululla yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa kodin ja koulun kanssa. Työ on ennalta ehkäisevää lasten ja nuorten tukemista niin koulunkäynnissä kuin monissa oppilaan hyvinvointiin vaikuttavissa asioissa.

– On tärkeää, että työskentelemme yhteistyössä lapsen vanhempien kanssa, olipa kysymyksessä pienempi tai suurempi asia, joka mietityttää, Jasmine Howe-Fonselius toteaa.

– Kannustamme oppilaita olemaan yhteydessä mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, etteivät asiat jää mieltä painamaan ja muutu suuremmiksi. On helpompi käsitellä asia, kun se ei vielä ole kasvanut suureksi.

Perhe on keskiössä

Oppilaiden huolet käsittelevät hyvin monenlaisia asioita yksinäisyydestä ja kaverisuhteista pienempiin ja suurempiin huoliin. Ongelmia ja haasteita voi olla perheessä, kotona, tai

koulussa. Taustalla voi olla, vaikka vanhempien avioero. Keskustelun perusteella tehdään yhdessä suunnitelma esimerkiksi miettimällä harrastusmahdollisuuksia. Joskus lapsi ohjataan muiden ammattilaisten luo kuten koulupsykologille tai erityisopettajalle.

Kuraattorille tullaan aina jonkin mieltä painavan huolen tai murheen kanssa. Yhteydenotaja on usein joko lapsen huoltaja tai opettaja, joka on huomannut lapsen käyttäytymisessä muutoksen tai, jos lapsi on ollut poissaoleva, hänellä on keskittymisvaikeuksia tai paljon poissaoloja koulusta.

Riitelytaitoja voi opetella - kiusaamiseen puututaan heti

Mikä on kiusaamisen ja riitelyn ero, Jasmine Howe-Fonselius kysyy ja jatkaa – itse ajattelisin, että riitely on helpompi sopia: käydään riita läpi ja sovitaan asia. Kaikki riitelevät joskus – se kuuluu elämään.

Ennalta ehkäisy on tärkeä myös erilaisissa konfliktitilanteissa, joissa on myös mukana sovittelua ja yhteistyötä kiva-kaveriryhmän kanssa.

Lasten ja nuorten kanssa toimiessa voi jokainen auttaa olemalla läsnä, kuuntelemaan ja osoittamalla kiinnostusta nuoren asioita kohtaan.

JOUTSENON KOULU

Etelä-Karjalan kouluissa ei ole näkynyt oppilaiden lisääntynyttä poissaoloa tai pahoinvointia.
– Merja Tiainen, koulukuraattori

Kausi-influenssa-rokotukset alkavat marraskuun alussa

Influenssa on tavallista flunssaa ja nuhakuumetta huomattavasti äkillisempi ja ärhäkempi tauti. Influenssaepidemia oita esiintyy joka talvi.

Influenssarokote suojaa influenssalta ja sen jälkitaudeilta, kuten korvatulehdukselta, keuhkoputkentulehdukselta, keuhkokuumeelta sekä sydäninfarktilta ja aivoverenkierron häiriöltä.

Influenssarokotteen saavat kansallisessa ohjelmassa maksutta ne, joiden terveydelle influenssa aiheuttaa oleellisen uhan tai joiden terveydelle rokotuksesta on merkittävää hyötyä.

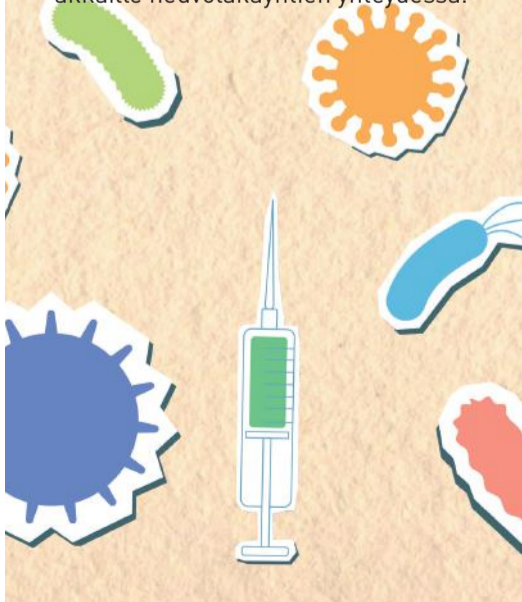
Maksuttomaan kausi-influenssarokotukseen oikeutettuja ovat:

- 6 kuukauden – alle 7 vuoden ikäiset lapset
- raskaana olevat
- kaikki 65 vuotta täyttäneet
- sairautensa tai hoitonsa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat ja vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri
- varusmiespalveluksensa aloittavat miehet ja vapaaehtoisen asepalveluksen aloittavat naiset
- sosiaali- ja terveydenhuollon sekä lääkehuollon henkilöstö.

Influenssarokotus ajanvarauksella joukkorokotuspaikoilla viikoilla 45–47

Viikolla 45 rokotetaan Eksoten rokotuspisteillä Imatran ToriGalleriassa ja Lappeenrannan IsoKristiinassa raskaana olevia ja alle kouluikäisten lasten lapsiperheitä edellisten vuosien tapaan. Viikoilla 46–47 rokotetaan maakunnan asukkaita, jotka ovat oikeutettuja maksuttomaan kausi-influenssarokotukseen kaikilla terveys- ja hyvinvointiasemilla viikoilla ajanvarauksella.

Eksoten neuvoloissa annetaan influenssarokotuksia vain neuvolan asiakkaille neuvolakäyntien yhteydessä.



EKSOTEN PUHELINPALVELUAJAT LAAJENIVAT

Eksoten puhelinpalvelut siirtyivät Kaiku24 Oy:n hoidettavaksi syyskuun alussa. Terveys- ja hyvinvointiasemat siirtyivät keskitettyyn palvelunumeron, ja samalla terveysasemien aiemmat ajanvaraus- ja neuvonta-numerot poistuivat käytöstä.

Terveys- ja hyvinvointiasemat: 05 352 7260

palvelee ma-pe kello 7–20, voit perua varatun ajan terveys- ja hyvinvointiasemalle 24/7 tekstiviestillä numeroon +358 45 739 59038.

Hammashoito: 05 352 7059

palvelee ma-pe kello 7–16, voit perua hammashoittoon varatun ajan 24/7 tekstiviestillä numeroon +358 45 7395 9040.

Päivystysapu: 116 117

palvelee 24/7, voit jättää soittopyynnön päivystysapuun ma-su kello 7–20.

Neuvola: 05 352 8502

palvelee ma-pe kello 7–20, voit perua neuvolaan varatun ajan 24/7 tekstiviestillä numeroon +358 45 7395 9039.

Opiskeluterveydenhuolto: 05 352 7260

palvelee ma-pe kello 7–20, voit perua opiskeluterveydenhuoltoon varatun ajan 24/7 tekstiviestillä numeroon +358 45 739 59038.

Eksoten puhelinpalvelu: 05 352 6000

palvelee ma-pe kello 7–18. Hoitaa laboratorion, fysioterapian ja Etelä-Karjalan keskussairaalan poliklinikoiden asiakasyhteydenotot. Voit perua fysioterapiaan ja laboratorioon varatun ajan 24/7 tekstiviestillä numeroon +358 45 7395 9041.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut: 05 352 4610

palvelee 24/7, voit jättää soittopyynnön mielenterveys- ja päihdepalveluihin ma-pe kello 7–16.

Eksoten puhelinvaihde: 05 352 000

palvelee ma-pe kello 8–16.

Nyt voit perua varaamasi ajan myös tekstiviestillä

Missä käytössä?

Tekstiviestiperuutus on käytössä terveys- ja hyvinvointiasemien, hammashoidon, neuvolan, opiskeluterveydenhuollon, fysioterapian ja laboratorion asiakkaille. Yllä olevasta listasta löydät tekstiviestiperuutusnumerot.

Miten?

Varatun ajan voi perua lähettämällä tekstiviesti kyseessä olevan palvelun tekstiviestiperuutusnumeroon. Kirjoita tekstiviestiin seuraavat tiedot:

- asiakkaan etunimi ja sukunimi
- asiakkaan syntymäaika tai kotiosoite
- jos perutaan lapsen aikaa: lapsen nimi ja syntymäaika / kotiosoite
- minkä palvelun vastaanottoajan peruutus
- syy perumiselle

Milloin?

Tekstiviestiperuutuksen voi lähettää jokaisena viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan tahansa. Aika tulee peruuttaa vuorokausi eli 24 tuntia ennen sen alkua, jotta aika katsotaan perutuksi.

Ajan voi tekstiviestin lisäksi perua myös Eksoten asiointipalvelussa, jonne pääsee eksote.fi – verkkosivulta, tai soittamalla palvelunumeron. Maksu käyttämättä jätetystä hoitoajasta peritään asiakasmaksulain ja asiakasmaksuhinnaston mukaisesti.

Eksoten sosiaalipalveluiden uusi puhelinpalvelu avataan myöhemmin ja siitä tiedotetaan lähempänä ajankohtaa.

Soita ensin!



ma-pe
7-20

Jos sairastut arkipäivänä

Ota yhteyttä terveys- tai hyvinvointiasemallesi,
puh. 05 352 7260

Rokotus-
puhelinpalvelu
ma-pe 9-16
puh. 05 352 2355



Jos sairastut illalla, yöllä tai viikonloppuna

Soita Päivystysapuun puh. 116 117
Soittaessasi päivystysasioissa valitse 1 ja koronaan liittyvissä asioissa valitse 2.

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

Honkaharjun 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. 7.30-16
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

eksote.fi

Klik!



Eksoten asiointipalvelu

Voit muun muassa varata aikoja, uusia reseptejä ja tehdä oire- tai palveluarvioita.

INFEKTIYOYLILÄÄKÄRI MUISTUTTAA



OTA KORONAROKOTE
jollat vielä ole sitä ottanut. Kaikilla 12 vuotta täyttäneillä on mahdollisuus ottaa koronarokotus.



KÄYTÄ KASVOMASKIA
Käytä maskia etenkin, jos sinulla ei ole koronarokotusta.

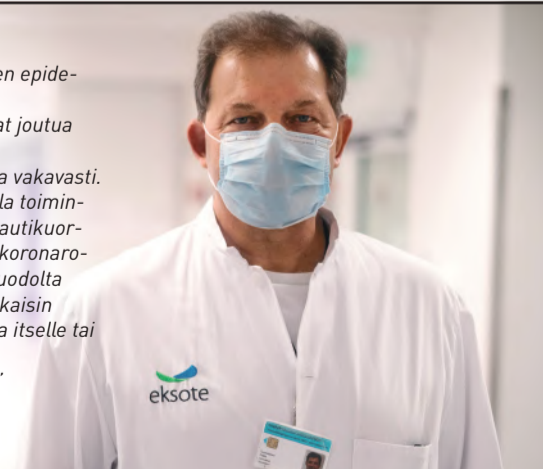


PIDÄ KÄDET PUHTAINA
huolellisella pesulla sekä käyttämällä käsihuuhdetta.



HAKEUDU TARVITTAESSA KORONATESTIIN
jos epäilet tartuntaa tai sinulla ilmenee mitään koronaan liittyviä oireita.

"Koronaepidemia jatkuu rokottamattomien epidemiana. Erityisesti rokottamattomat henkilöt voivat joutua sairaalahoitoon tehohoitoa myöten. Nuoret ja perusterveetkin voivat sairastua vakavasti. Jokainen eteläkarjalainen voi vastuullisella toiminnallaan lieventää koronavirusepidemian tautikuormaa alueellamme. Turvallinen ja tutkittu koronarokote suojaa tehokkaasti vakavalta tautimuodolta ja auttaa koko yhteiskuntaa siirtymään takaisin elämään, jossa ei tarvitse pelätä tartuntaa itselle tai muille. Kannetaan vastuumme - otetaan rokote!"
Pekka Suomalainen, infektioylilääkäri



ALUEVAALEISSA PÄÄTETÄÄN KAIKKIA ETELÄKARJALAISIA KOSKEVISTA ASIOISTA

Eduskunta hyväksyi 23.6.2021 sote-uudistusta koskevan hallituksen esityksen ja toimeenpanoon liittyviä lakeja vahvistettiin voimaan 1.7.2021 alkaen. Sote-uudistus muodostuu sekä sosiaali- ja terveydenhuollon sisällöllisestä uudistamisesta että rakenteellisesta uudistuksesta. Sote-uudistuksen yhteydessä myös pelastustoimen järjestäminen tapahtuu hyvinvointialueilla.

Hyvinvointialueen ylintä päätösvaltaa käyttää aluevaltuusto, jonka jäsenet ja varajäsenet valitaan aluevaaleilla. Aluevaaleissa vaalipiirinä on hyvinvointialue. Aluevaalien vaalitapa on suhteellinen, avoin listavaali samalla tavalla kuin kuntavaaleissa. Valtuuston toimikausi on neljä vuotta paitsi ensimmäisellä kerralla, jolloin toimikausi kestää kevääseen 2025.

Aluevaalit järjestetään 23.1.2022

Suomessa järjestetään tammikuun 23. päivänä 2022 aluevaalit, joissa valitaan muun muassa eri-ikäisten sosiaali- ja terveyspalveluista sekä pelastustoimesta päättävät poliitikot. Käytännössä päätökset koskevat monia arjen palveluja, kuten esimerkiksi hammashoitoa, neuvoloita, lääkärin vastaanottoja, asumispalveluja ja kotihoitoa taikka sitä, millaisia pelastuspalvelut jatkossa ovat.

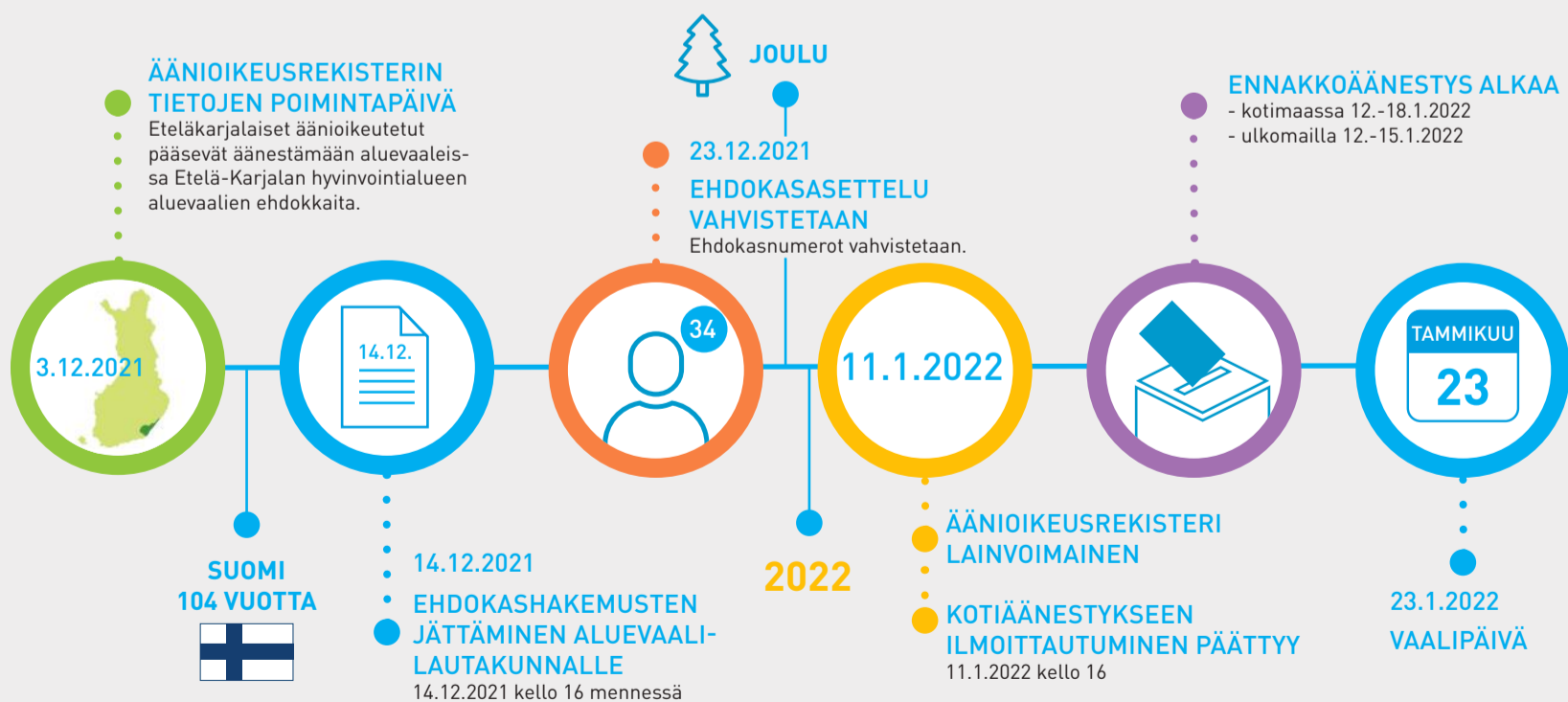
Sosiaali- ja terveydenhuolto sekä palo- ja pelastustoimi siirtyvät Etelä-Karjalan hyvinvointialueen hoidettavaksi 1.1.2023 alkaen. Sosiaali- ja terveydenhuollosta vastaavat Suomessa vuoden 2023 alusta 21 hyvinvointialuetta ja Helsingin kaupunki. Etelä-Karjalan hyvinvointialue on yksi. Ylintä päätösvaltaa käyttävän aluevaltuusto jäsenet valitaan aluevaaleilla.

Mitä tuleva hyvinvointialue tarkoittaa?

Perusterveydenhuolto, erikoissairaanhoido, ikäihmisten asumispalvelut, kotipalvelut ja lähes kaikki sosiaalityö siirtyvät hyvinvointialueen tuotettaviksi. Etelä-Karjalan pelastuslaitoksen palvelut siirtyvät rinnakkaisena organisaationa myös hyvinvointialueelle. Pelastuslaitoksen näkökulmasta kyseessä on uudistus, jonka vaikutukset ovat pääosin hallinnollisia. Muutoksen suorat vaikutukset kohdistuvat hallintorakenteeseen sekä palvelujen ja tukipalvelujen järjestämiseen.

– Jokaisella meistä on mahdollisuus vaikuttaa äänestämällä tammikuussa 2022. Hyvinvointialueen päättäjäksi tarvitaan sote- ja pelastustoimesta kiinnostuneita osajia, jotka edistävät hyvinvointialueen ja eteläkarjalaisten etua toimimalla arvokkaasti tehtävän edellyttämällä tavalla, toteaa operatiivinen päällikkö **Minna Lignell** Eksotelta.

– Maaliskuussa 2022 aloittava aluevaltuusto koostuu Etelä-Karjalan asukkaiden äänestämällä valitsemista valtuutetuista, jotka huolehtivat nimenomaan hyvinvointialueelle tärkeitä asioista. Toki jatkossa yhteistyötä tehdään edelleen tiiviisti kuntien ja muiden sidosryhmien kanssa. Käytännössä hyvinvointialueen päättäjät ottavat kantaa ja tekevät päätöksiä mm. siitä, mistä jatkossa sote- ja pelastuspalveluja saa ja millä tavoin sekä mihin rahoitusta lakisääteisten palvelujen lisäksi on tarpeen kohdentaa asukkaiden ja alueemme tarpeiden mukaisesti.



Vaalit lähestyvät – ketkä ovat ehdolla?

Aluevaaleissa vaalipiirinä on hyvinvointialue eli Etelä-Karjalan maakunta.

Ehdokkaita aluevaaleissa voivat asettaa puolerekisteriin merkityt puolueet ja valitsijayhdistykset. Asetetut ehdokkaat ovat ehdokkaina koko hyvinvointialueella.

– Toivottavaa olisi, että ehdokkaiksi tuli sosiaali- ja terveysalan asioista tuntevia ja niistä kiinnostuneita henkilöitä kaikille listoille. Olisi myös hyvä saada erilaisissa elämäntilanteissa olevia, eri ikäisiä ihmisiä ehdolle maakunnan kaikilta puolilta, Lignell toteaa.

Miksi kannattaa äänestää?

Tulevissa aluevaaleissa on kysymys meitä kaikkia koskettavista asiasta eli terveydestä ja turvallisuudesta. Äänestäjä pääsee omalta osaltaan vaikuttamaan siihen, että palvelut Etelä-Karjalassa toimivat. Yhteistyötä tarvitaan koko maakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen kehittämiseksi!

Yhteisiä asioita Etelä-Karjalassa ovat edelleen toimintakyky, terveys, turvallisuus, hyvinvointi ja osallisuus. Niiden pohjalta rakennetaan myös tulevaa hyvinvointialuetta – että Etelä-Karjalassa on jatkossakin hyvä asua, elää, opiskella ja tehdä töitä.

26.1.2022

ALUEVAALIEN TULOKSET

Aluevaalilautakunnat vahvistavat aluevaalien tulokset.



1.3.2022

ALUEVALTUUSTOT ALOITTAVAT TYÖNSÄ

Me ollaan toipilaita kaikki

Tätä kolumnia kirjoittaessani on lokakuun alkupuoli ja koronarajoitukset ovat alkaneet hellittää. Kun kävelin eilen kaupungilla, huomasin maskisuosituskylttien poistuneen ostoskeskuksen ovesta. Ennen sisälle astumista sujautin kuitenkin tutut kumilenkit korviini taakse ja niin teki moni muukin. Eihän sitä nyt näin yhtäkkiä voi käydä paljain poskin ilakoimaan, hyvänen aika. Joku tolkkua sentään!

Maski suojaa itseä ja muita, mutta eniten itseäni ilahduttaa mahdollisuus suojata oma väsynyt naama muiden katseilta. Normaalioloisakin syksy on se vuodenaika, joka tuppaa imemään mehut. Nyt olo tuntuu Trip-tetralta, jonka pohjalta on ryystetty se viimeinenkin pisara mansikkaesanssista nektaria. Enkä usko olevani ainoa.

Media uutisoi pikkujoulubuumista, siitä miten ihmiset haluavat nyt juhlia ja ilakoida yhdessä kun siihen on vihdoin mahdollisuus. Kun kollegani suunnittelivat innoissaan tulevia työpaikan bileitä, minä mietin hiljaa mielessäni, kuinkahan aikaisin on soveliaista luikkia takaovesta kotiin nukkumaan. Ja minä siis pidän kyllä työkaveristani ja juhlistakin, mutta vielä enemmän pidän hiljaisuudesta, sohvasta ja lämpimästä viltistä.

Pandemia-aika on koetellut meitä kaikkia eri tavoin. Kaunopuheista huolimatta emme suinkaan ole olleet samassa veneessä: samaan aikaan kun toiset ovat seilanneet jyrkällä risteilyaluksella, ovat toiset räpiköineet vuotavassa kumiveneessä. On siis selvää, että tämä aika on jättänyt meihin monenlaisia jälkiä.

On suuri houkutus yrittää palata mahdollisimman pian johonkin normaaliin, mitä se sitten ikinä onkaan. "Nyt ilo pintaan ja korkkarit kattoon ja tietysti täydet työtehot päälle! Ei sitä kuulkaa talvisodassakaan valitettu vaan pakko oli pärjätä!" Me emme kuitenkaan tarvitse nyt tekopirteää väkisin tsemppaamista, vaan sitä että pysähdymme yhdessä käsittelemään kaikkea tätä: mitä meille on tapahtunut ja miten olemme sen kokeneet. Olemme toipumassa isosta kriisistä ja tarvitsemme ennen kaikkea aikaa sekä armoa. Ja jos osaamme antaa sitä itsellemme, sallimme sen myös muille.

Jos siis juhlimishampaan kolotuksen sijaan tunnetkin pikkujoulukengän puristavan, se on ihan ok. Peitto on aina sopivan kokoinen ja omalle jääkaapille usein lyhyempi jono kuin ravintolan buffettiin.

KUVA MARITA RÄSÄNEN



*Kirjoittaja on
MIELI Etelä-Karjalan
mielenterveys ry:n
hankekoordinaattori
sekä vapaa kirjoittaja,
joka jaksaa valvoa
korkeintaan
puoleenyöhön.*

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

EKSOTE TARJOAA TERVEYSPALVELUJA KOULUISSA, TERVEYS- JA HYVINVOINTIASEMILLA, KESKUSSAIRAALASSA SEKA LIIKKUVINA PALVELUINA ERI PUOLILLA MAAKUNTAA.

ANNAN 2X PAAT- TYMAT- TOMIA -1. KELTA- KUKKAINEN- VESI- KASVI KORJATAAN VAIKKA SE EI OLE RIKKI

LADAT- TAVIA TYLY KART- TA- KIRJA

SIVIS- TAVAA NETTI- ILMIO

1 PALAA- KIN SCHATZ 4 KES- KEINEN AIHE 5 han- ka- lia 6

JALKA- PALLOI- LJA JOONA LOPUTON NIINISTO LOUKKAANTUI KAADUTTUAAN LAITURILTA VALIME- RELLA RAVI- PELI 11 12

KOVA- KUN- TOINEN KORVA -VII- DAKKO SUORI- TET- TAVIA 8 9 10 HERT- TAI- SIA KUU- SEN OK- SALLA

SA- NOIS- TA MUSKE- TOORI VIEDA LU- VATTAA

sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila

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 30.11.2021 mennessä postitse Eksoteen.** Eksote maksaa postimaksun. Julkaisemme ristikon oikean ratkaisun 2.12.2021 verkkosivuillamme: www.eksote.fi > Eksote > Eksote-lehti. Voit antaa palautetta myös sähköpostilla: viestinta@eksote.fi. Voit myös osallistua sivulla 10 kuvattuun lukijakyselyyn. Kehitämme lehteä saamamme palautteen perusteella. Kaikki lukijapalautte on tärkeää.

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 terveystieteiden keskus
Tunnus 5019721
00003 VASTAUSLÄHETYS

Taita tästä!

Nimi ja yhteystiedot (jos haluat osallistua arvontaan):

Nimi:

Osoite:

Puhelin/sähköposti:



Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus Eksote, @Eksote



@Eksote



@Eksote