

Eksote

Syksy 2022

Etelä-Karjalan
sosiaali- ja
terveyspiirin lehti
sinulle

SYDÄNFARKKI s. 4-6

Sydäninfarkti pysäytti

Saattohoito –
palliativinen hoito

Hyvinvointialue

Kotiruoka kunniaan

eksote

www.eksote.fi



Sisällys

- 4 Sydäninfarkti pysäytti [SYDÄNFARKTI]
- 7 Taloushuolien kanssa ei tarvitse jäädä yksin [TALOUSNEUVONTA]
- 8 Elämän loppuvaiheen hoitoa [SAATTOHOITO - PALLIATIIVINEN HOITO]
- 10 Haluan olla helposti lähestyttävä [HYVINVOINTIALUE]
- 12 Kokataan yhdessä terveellisesti ja edullisesti [KOTIRUOKA KUNNIAAN]
- 13 Vapaaehtoiset auttavat potilaita ja omaisia OLKA-pisteellä [OLKA-PISTE]
- 14 Tervetuloa palvelemaan hammashoitolaan! [HAMMASHOITO]
- 15 Aikuisten fysioterapiassa tuetaan henkilön omaa kuntoutumista [AIKUISTEN FYSIOTERAPIAPALVELUT]
- 16 Toimistopalveluista sihteeripalvelut Eksoten yksiköihin [TOIMISTOPALVELUT]
- 17 Soita ensin! [OTA TALTEEN!]

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus (Eksote) edistää alueensa asukkaiden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä ennakoivalla ja kuntouttavalla otteella. Eksote toimii Lappeenrannan, Lemminkäisten, 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**

Lokakuu 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 (vaihde)

PÄÄTOIMITTAJA

toimitusjohtaja Santtu Niemi

TOIMITUSSIHTEERI

Jaana Siljander, viestinta@eksote.fi

TOIMITUSKUNTA

Tiina Suomalainen, Arto Tolvanen, Jaana Siljander,
Kitta Kortman, Karoliina Caforio

KUVAT

Hanna Koikkalainen, Arto Tolvanen, Freepik, Pexels

ULKOASU JA TAITTO

G-Media Group, Savonlinna

PAINO

Sanomapaino, Vantaa 2022

PAINOS

82 000 kpl

ILMESTYMISPÄIVÄ

12.10.2022

ISSN-L 2243-2094

ISSN 2243-2094 (painettu)

ISSN 2243-2108 (verkkojulkaisu)

KANNEN KUVA

Hanna Koikkalainen



Eksotesta tulee Etelä-Karjalan hyvinvointialue

Pidät käsissäsi viimeistä Eksote-lehteä. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) aloitti toimintansa vuonna 2010. Sen tehtävänä on alusta saakka ollut tuottaa terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä sosiaali- ja terveystieteellisiä palveluita alueen väestölle. Tämän vuoden vaihtuessa seuraavaan, vaihtuu kuitenkin myös tuttu nimi.

Vaikka Eksote elää nimenä ja organisaationa viimeisiä kuukausiaan, ei muutos alueen väestölle tai henkilöstölle tule olemaan suuren suuri. Sosiaali-, terveys- ja pelastuspalvelujen järjestämistä vastaava siirtyy kunnista hyvinvointialueille vuoden 2023 alussa, jolloin Etelä-Karjalan hyvinvointialue jatkaa toimintaa saumattomasti. Muutos tulee alueen asukkaille näkymään lähinnä nimen muutoksena – palvelut ja palvelupaikat tulevat säilymään pääosin ennallaan.

Eksote on ollut monessa edelläkävijä. Eksote oli valtakunnallisesti sosiaali- ja terveystieteiden integroinnin kärkijoukossa, kun sairaanhoitopiiri ja yhdeksän Etelä-Karjalaisen kunnan sote-palvelut ylipäätään yhdistettiin yhdeksi organisaatioksi. Työ, jota useat maakunnat ovat vasta nyt joutuneet tekemään valtakunnallisen sote-uudistuksen velvoittamana.

Eksoten muodostaminen on mahdollistanut palveluiden kehittämisen yli perinteisten toiminnallisten ja maantieteellisten raja-aitojen. Myös erilaisten digitaalisten palveluiden ja työkalujen käyttö on Eksotessa valtakunnallisesti tarkasteluna edistyksellisellä tasolla. Lisäksi yhteistyö pelastuslaitoksen kanssa on ollut konkreettista ja mutkatonta. Kaikki nämä ovat tarkoittaneet kokonaisuudessaan parempia palveluita asukkaille.

Onnistumisista ohella on viime vuosina tosin koettu myös raskaita henkilöstöä ja alueen väestöä puhuttaneita asioita. Koronapandemia, palkkaharmonisaatio ja kahdet yhteistoimintaneuvottelut ovat jokainen kuormittaneet yhdessä ja erikseen kohtuuttomasti henkilöstöämme. Eksoten palvelut ovat kuitenkin pysyneet koko ajan laadukkaina vastoin käymisestä huolimatta, mistä kiitos kuuluu yksinomaan jokaiselle eksotelaiselle.

Eksotelaiset ovat tehneet jo tähän mennessä hyvin, ja uskon vakaasti, että tuleva hyvinvointialue pystyy pelastuspalvelujen ja nykyisen Eksoten yhdistämisen johdosta entistä kokonaisvaltaisemmin palvelemaan kansalaisia ja turvaamaan maakunnan asukkaiden hyvinvointia ja turvallisuutta. Myös hyvinvointialue on olemassa vain ja ainoastaan asukkaitaan varten.

Antoisia lukuhetkiä kymmenen vuoden ikään päässeen Eksote-lehden parissa – ja hyvää syksyn aikaa kaikille,

Santtu Niemi

✓ Lappeenrantalainen Kimmo Vättö on kuntoutunut hyvin sydäninfarktistaan, jonka hän sai toissa kesänä.

Sydäninfarkti pysäytti

Kimmo Vättö, 59, oli sydämeltään terve mies, kunnes infarkti iski yllättäen kesken työpäivän. Tukkeutunut suoni hoidettiin pallolaajenuksella, ja Kimmo pääsi pian palaamaan normaaliin elämään. Jokin kuitenkin muuttui.

Sen piti olla aivan tavallinen työpäivä. Pintakäsittelyä Saimaan ammattiopistossa opettava Kimmo Vättö oli yksin nostamassa raskaita rakennustelineitä pakettiautoon, kun hänen rintaansa ja leukapieliään alkoi yhtäkkiä puristaa. Iholle kohosi kylmä hiki.

Kimmo puristeli vasenta kättään nyrkkiin, koska tiesi, että kipeä tai puutunut vasen käsi on yksi sydänkohtauksen oire. Käsi vaikutti kuitenkin olevan kunnossa. Entä jos tämä on koronaa, voiko se alkaa näin yllättäen, hän pohti.

Saatuun telineet autoon Kimmo hyppäsi rattiin. Hänen olisi pitänyt ajaa vielä toiseenkin kohteeseen, mutta olo oli sen verran heikko,

että hän kaarsi suoraan työpaikalle. Kollega näki Kimmon kalpeista kasvoista, että nyt ei ole kaikki kunnossa.

Kaksikko pähkäili, että parasta olisi mennä ensiapuun ainakin tarkistettavaksi.

– Pitäisikö soittaa ambulanssi, kollega kysyi.

– Ei, kun mennään sinun autolla, Kimmo vastasi.

Tunnin kuluttua Kimmo makasi jo piuhoissa sydänvalvonnassa. Hänelle oli juuri tehty pallolaajennus, joka saattoi jopa pelastaa hänen henkensä.

Onnea onnettomuudessa

Tuohon kohtalokkaaseen vuoden 2021 tou-

kokuun päivään asti Kimmo ei ollut miettinyt sydäntään sen kummemmin. Kakkostyyppin diabetes oli hallinnassa. Hänellä ei ollut korkeaa kolesterolia eikä verenpainetta.

– Olen nuorempana urheillut paljon, en tupakoi, alkoholia käytän vain vähän. Ruokavaliossa olisi ehkä parannettavaa, mutta sitä syö, mitä suomalainen mies syö. Tosin perheessä ja suvussa on paljon sepelvaltimotautia, mutta kai minä tuudittauduin ajatukseen, että eihän se minua kosketa.

Etelä-Karjalan keskussairaalan päivystyksessä tiedettiin heti, mistä on kyse, kun Kimmo kuvaili oireitaan. Hänelle annettiin nitroja ja otettiin EKG eli sydänfilmi. Siinä ei näkynyt mitään poikkeavaa.

Silti Kimmoa alettiin kiikuttaa vauhdilla toimenpiteeseen. Hän oli saanut hoitopöydällä toisen infarktint.

Varjoainekuvauksessa kävi ilmi, että sydämen yksi pääsuoni oli tukossa. Tukoksen avaava pallolaajennus tehtiin rannevaltimon kautta paikallispuudutuksessa.

Akuutissa sydäninfarktissa jokainen minuutti ratkaisee. Kimmo saikin hoitohenkilökunnalta myöhemmin palautetta siitä, että ambulanssi olisi pitänyt soittaa heti oireiden ilmaannuttua.

Hänellä oli kuitenkin onnea matkassa. Ekso- soten angiolaboratoriossa ei ole ympärivuo- rokautista päivystystä, joten jos infarkti olisi sattunut illalla tai yöllä, hänelle olisi annettu liuotushoito. Jos se ei olisi tehonnut, hänet olisi lähetetty joko Lahteen tai Helsinkiin.

– Kuulin myös hoitajilta, että sinä päivänä sairaalassa sattui olemaan tavallista enemmän kardiologeja töissä, joten pääsin nopeasti toimenpiteeseen.

Elämän ja kuoleman kysymyksiä

Kaikki tapahtui niin vauhdilla, että Kimmo ei ehtinyt edes pelätä. Tunteet tulivat pintaan vasta, kun hän kahden sairaalayön jälkeen pääsi kotiin.

– Aloin miettiä, mitä kaikkea olisi voinut käydä. Se oli aika voimakastakin itsetutkiskelua. Pohdin elämän jatkumista ja loppumista oikeastaan ensimmäistä kertaa ikinä. Ymmärsin, miten onnekas olen ollut.

Kimmo kävi tapahtunutta ja tunteitaan läpi vaimonsa kanssa. Se riitti, eikä hän kaivannut keskusteluja psykologin kanssa, vaikka sellaista mahdollisuutta työterveyshuol- losta tarjottiin.

Kimmolle vinkattiin myös Sydänyhdistyksen vertaistukitoiminnasta, mutta tuolloin se ei tuntunut tarpeelliselta.

– Jälkeenpäin olen miettinyt, että asian läpikäyminen jonkun toisen saman kokeneen kanssa olisi voinut olla hyvä henkinen tuki.



Pohdin elämän jatkumista ja loppumista oikeastaan ensimmäistä kertaa ikinä.

Kuuden viikon sairausloma ja sen jälkeinen kesäloma sujuivat rauhallisissa merkeissä. Kahden kuukauden ajokielto rajoitti myös menemisiä.

– Olin alussa hieman väsynyt ja kuulostelin

tuntemuksiani tosi tarkkaan. Huomasin, että vaimokin tarkkaili minua, ja tuli hyvin nopeasti huhuilemaan, jos olin hetken poissa näköpiiristä.

Töihin Kimmo palasi elokuussa. Uusi lukuvuosi starttasi kevennetyllä työllä.

Liuta lääkkeitä ja oivallus

Sydäninfarktista on nyt kulunut puolitoista vuotta. Kimmon sydämeen ehti tulla hapenpuutteen takia pieniä vaurioita, mutta ne eivät rajoita hänen tekemisiään. Hän ei väsy eikä hengästy sen enempää kuin aiemminkaan. Töitä hän tekee normaalisti ja kesäkaudella huristelee moottoripyörällään pitkiä matkoja.

– Sain saman tien sepelvaltimotautidiagnoosin, mutta en anna sen häiritä elämääni. Ajattelen niin, että suoneissa oli tukkeutuma ja nyt se on korjattu.

Nykyään nitrot kulkevat aina hänen mukanaan. Infarktin myötä tuli myös liuta muita lääkkeitä, kuten veronhennuslääke, verenpainelääke ja kolesterolilääke. Lääkkeiden avulla arvot pidetään hyvin alhaisina ja näin vaikutetaan sepelvaltimotau- din riskitekijöihin.

Kimmolle ei jäänyt tapahtuneesta painajaisia ja säikäh- dyskin meni ohi muutamassa kuukaudessa.

– Oli se kuitenkin hyvin pysäyttävä kokemus. Ymmärsin, että elämää ei pidä ikinä ottaa itsestään- selvyytenä.

Kimmo ei anna sepelvaltimotau- din häiritä elämäänsä.





Kun rintaa puristaa, viivytellä ei saa

Akuutti sydäninfarkti pitää päästä hoitamaan kahden tunnin kuluessa. – Jos rintaa puristaa, pitää soittaa ambulanssi, eikä lähteä sairaalaan omalla tai naapurin autolla, korostaa kardiologi Päivi Raasakka.

Sydäninfarktin saa vuosittain noin 25 000 suomalaista. Infarkti on aina hengenvaarallinen; noin 13 000 suomalaista kuolee siihen vuosittain. Sydäninfarktin tavallisin syy on sepelvaltimotauti. Kuten **Kimmo Vätön** tapauksessa, se voi joskus olla myös ensimmäinen merkki sepelvaltimotaudista aiemmin terveellä henkilöllä.

Sydäninfarktissa sydämen oma verisuoni, sepelvaltimo, tukkeutuu äkillisesti. Silloin osa sydäimestä jää ilman verenkiertoa ja happea. Tukkeutuma johtuu plakista, jota on kertynyt verisuonen seinämään ja joka yllättäen repeää.

Äkillinen puristava rintakipu tai kiristävä tai pakahduttava tunne rintakehän alueella on tyypillisin oire. Kipu voi myös säteillä kaulaan ja leukapieliin. Monilla on pahoinvointia ja kylmä hiki voi nousta pintaan.

– Jos tällaisia oireita tulee, hoitoon pitää hakeutua viiveettä. Jos rintaan puristaa, pitää soittaa 112:een eikä lähteä sairaalaan omalla tai naapuri autolla. Mitä nopeammin saa hoitoa, sitä parempi on ennuste, toteaa kardiologian ylilääkäri **Päivi Raasakka**.

Akuutissa sydäninfarktissa suoni menee täysin tukkoon. Ahtauma voi kehittyä myös hiljalleen, jolloin oireet pahenevat pikkuhiljaa muutaman viikon aikana. Tällöin ei välttämättä tarvitse soittaa ambulanssia, mutta päivystykseen on kuitenkin syytä hakeutua.

Pallolaajennus on paras hoito

Akuutissa infarktissa sepelvaltimosuoni on tukossa. Mitä pitempään se on tukossa, sitä suurempi vaurio sydämeen jää. Vauriota alkaa tulla jo puolen tunnin jälkeen.

– Aiemmin näihin annettiin liuotushoito mielellään jo tapahtumapaikalla ensihoidon toimesta. Nykyisin tiedetään, että välitön pallolaajennus on paras hoito, jos se pystytään toteuttamaan kahden tunnin kuluessa.

Akuutti infarkti hoidetaan aina joko liuot-

tamalla tai pallolaajennuksella. Joskus varjoainekuvauksessa paljastuu niin hankala tauti, että jatkossa tehdään ohitusleikkaus kaikkien ahtaumien hoitamiseksi.

– Meillä Etelä-Karjalan keskussairaalassa ei ole ympärivuorokautista päivystystä angio-laboratoriossa, joten illalla tai yöllä tullee infarktipotilaalle tehdään liuotushoito. Kaikille liuotetuille tehdään varjoainekuvauksen vuorokauden kuluessa. Yleensä hyytymä on poissa, mutta ahtauttavaa plakkia jäljellä ja silloin tarvitaan pallolaajennus.

Pieni osa lähinnä Imatran ja Ruokolahden potilaista kuljetetaan Mikkeliin pallolaajennukseen päivystysaikana.

Toipuminen on yksilöllistä

Suuri osa toipuu sydäninfarktista entiseen kuntoon. Infarktista toipumiseen vaikuttaa erityisesti se, onko sydänlihas ehtinyt vaurioitua sydänkohtauksen seurauksena. Jos sydämeen ei ole ehtinyt tulla vauriota, tapahtuu toipuminen muutamassa päivässä, eikä kohtauksesta jää sydänoireita.

– Mikäli sydämeen on ehtinyt tulla vaurioita, sydäntä pitää kuntouttaa asteittain voimien ja sydämen tilanteen mukaan. Infarkti voi jättää pysyviä, räsittäviä rajoittavia oireita kuten sydämen vajaatoimintaa ja rytmihäiriöitä.

Kardiologi määrää infarktin jälkeen verenkiertoa parantavan lääkityksen sekä sepelvaltimotaudin riskitekijöihin vaikuttavan pysyvän lääkityksen.

Kohonnut kolesteroli, kohonnut verenpaine ja diabetes ovat sepelvaltimotaudin riskitekijöitä. Raasakka huomauttaa, että korkea kolesteroli ei kuitenkaan väistämättä johda sepelvaltimotautiin ja toisinpäin – kolesteroli voi olla viitearvoissa, mutta silti sairastuu.

Parhaiten sepelvaltimotautia ja mahdollista sydäninfarktia voi ehkäistä elintavoilla: lopeta tupakointi, harrasta kohtuullista liikuntaa, syö terveellisesti ja vältä kovia rasvoja.

✓ Jos rintaan puristaa, pitää soittaa 112:een eikä lähteä sairaalaan omalla tai naapurin autolla.

Taloushuolien kanssa ei tarvitse jäädä yksin

Mietityttääkö sinua taloustilanteesi ja raha-asioiden hoito? Ovatko laskut kerääntyneet ja jääneet hoitamatta? Kuormittavatko kulutusluotot tai ulosottovelat talouttasi? Taloudellisten huolien kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Talousneuvola on matalakynnyksinen palvelu, jossa voit keskustella talouteesi liittyvistä asioista, pohtia arjen raha-asioista useiden eri ammattilaisten, kuten sosiaalityöntekijän, talous- ja velkaneuvojan tai ulosoton asiantuntijan kanssa.

He auttavat sinua löytämään ratkaisuja talousongelmiisi ja opastavat tarvittaessa myös eteenpäin anonymisti ja ilman aikavarausta.

Poikkea paikan päälle oli huolesi sitten pieni tai suuri, sillä talousongelmiin on mahdollista saada tukea ja apua. Tärkeää on, että lähdet

aktiivisesti selvittämään tilannetta mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Ensin kannattaa varmistaa, että sosiaalietuuksiin liittyvät asiat ovat kunnossa. Kelan sivuilla on hyvät ja kattavat ohjeet. Kelan kautta voit hakea myös perustoimeentulotukea mikäli tulosi ja varasi eivät riitä välttämättömiin menoihin.

Eksotelta voit hakea täydentävää tai ehkäisevää toimeentulotukea, jos sinulla on erityisiä menoja, joita perustoimeentulotuki ei kata.

Tule pienen tai suuren talouskysymyksen kanssa – Etsitään ratkaisuja yhdessä!

TALOUSNEUVOLA PALVELEE SINUA ILMAN AIKAVARAUSTA

Talousneuvolat Etelä-Karjalassa

LAPPEENRANTA

Aikuisten keskus,
Valtakatu 51, 3. krs

maanantai 24.10.2022

klo 13:00 – 15:00

maanantai 21.11.2022

(kellonaika ja paikka varmistuu myöhemmin)

maanantai 19.12.2022

klo 13:00 – 15:00

IMATRA

Aikuisten keskus,
Tainionkoskentie 1, 2. krs,
neuvotteluhuone 209

maanantai 17.10.2022

klo 13:00 – 15:00

maanantai 14.11.2022

klo 13:00 – 15:00

maanantai 12.12.2022

klo 13:00 – 15:00



Talousneuvolassa voit keskustella talouteen liittyvistä asioista anonymisti sosiaalityöntekijän, talous- ja velkaneuvojan tai ulosoton asiantuntijan kanssa.

Talousneuvola on osa Ulosottolaitoksen sekä talous- ja velkaneuvonnan yhteistä Ennakoivan talousneuvonnan hanketta, jonka oikeusministeriö on asettanut. Hankkeen tavoitteena on valtakunnallisesti parantaa kansalaisten neuvontaa henkilökohtaisen talouden hallinnassa ja ehkäistä velkaongelmien muodostumista sidosryhmäyhteistyöllä.

Talousneuvola toteutetaan Etelä-Karjalassa yhteistyössä Eksoten Aikuissosiaalityön kanssa.

ELÄMÄN LOPPUVAIHEEN HOITOA

Vaikka parantavista hoidoista luovuttaisiin, voidaan potilaan elämänlaatua kohentaa lääkkeellisillä ja lääkkeettömillä hoidoilla. Eksotessa kehitetään palliatiivista ja saattohoitoa jatkuvasti.



✓ Palliatiivisen hoidon tiimiläisiä: Projektikoordinaattori Nina Parkkari (vas.), toimintayksikön esimies Raija Hiltunen-Hahtola sekä sairaanhoitajat Emilia Pulkki ja Anu Koskela.

Palliatiivisella hoidolla tarkoitetaan parantumattomasti sairaan potilaan ja hänen läheistensä aktiivista kokonaisvaltaista hoitoa. Sen tarkoituksena on lievittää kipua ja muuta kärsimystä sekä tarjota mahdollisimman hyvä elämänlaatu potilaalle ja hänen läheisilleen.

Saattohoito on osa palliatiivista hoitoa. Saattohoito ajoittuu ihmisen viimeisille elinviikoille tai päiville, jolloin toimintakyky

on yleensä merkittävästi heikentynyt.

Eksotessa on kehitetty palliatiivista ja saattohoitoa sosiaali- ja terveystieteiden perustamisesta asti. Eksoten palliatiivinen yksikkö on esimerkiksi useamman vuoden vetänyt palliatiivista koulutusta, niin sanottua saattohoitopassia.

Tällä hetkellä vahvistetaan erityisesti palliatiivisen keskuksen eli poliklinikan, kotisairaalan ja palliatiivisen osaston

yhteistyötä. Tavoitteena on myös alueellinen tasapuolisuus eli että palliatiivinen hoito olisi samanlaista riippumatta siitä, missä asuu.

– Meillä on kehitettävää myös palliatiivisen hoidon ymmärtämisessä. Tähän onkin tulossa koulutusta. Kaikissa Eksoten yksiköissä pitäisi voida saada palliatiivista hoitoa. Kun lääkäreiden ja hoitajien tietämys lisääntyy, hoidon laatu paranee, toteaa projekti-koordinaattori **Nina Parkkari**.

”Me kuljemme rinnalla”

Kolme hoitajaa kertoo, miten he auttavat ja tukevat potilasta silloin, kun parantavaa hoitoa ei enää ole.



Tietoa ja turvaa

ANU KOSKELA

sairaanhoitaja, palliatiivinen poliklinikka, Armilan kuntoutuskeskus

”Kun potilas tulee palliatiivisen hoidon ensikäynnille, hetki on hänelle yleensä hyvin vaikea. Hän voi olla pelokas ja jännittänyt. Pysin luomaan luottavaisen ja turvallisen tunnelman, jotta raskasta asiaa olisi helpompi käsitellä.

Ensikäynnillä tehdään hoitosuunnitelma. Yleensä palliatiivinen hoito jatkuu kotona kotisairaalan turvin. Vain harva jää suoraan osastolle. Käymme läpi hoitovaihtoehtoja ja lääkityksiä. Kerron potilaalle, kuka häntä hoitaa ja missä tilanteissa hän voi olla meihin yhteydessä.

Minun tehtäväni on ohjata potilaan hoitoa ja antaa hänelle neuvontaa ja tukea. Soitamme poliklinikalta myös tukisoihtoja kotiin.

Kun potilas ja hänen läheisensä saavat tietoa ja kun heille annetaan aika puhua tunteistaan, he lähtevät vastaanotolta yleensä pois

paljon rennompana kuin tulivat.

Koen onnistuneeni, kun vuorovaikutus potilaan kanssa toimii ja hänen oireidensa hoito onnistuu. Oireet voivat olla fyysisten oireiden lisäksi myös henkisiä.

Haasteellisimpia hetkiä ovat ne, kun potilas tai läheinen ei ole hyväksynyt tilanteen lopullisuutta, vaan kapinoin sitä vastaan esimerkiksi vaatimuksilla, joihin emme pysty vastaamaan.

Koordinoin myös palliatiivisen hoidon täydennyskoulutusta, jota Eksotessa on järjestetty vuodesta 2016. Vaikka palliatiivista hoitoa on kehitetty paljon, tehtävää on edelleen. Meidän on esimerkiksi entistä paremmin osattava tunnistaa saattohoitopotilas, jotta pysytään tekemään hoitolinjauksia saattohoidon aloittamiseksi.”



Kotona loppuun asti

REETTA ANONEN

sairaanhoitaja, kotisairaala

”Moni potilas haluaa kuolla omassa kodissa. Siellä on lähellä omat ihmiset, puoliso, lapset, lastenlapset, lemmikit. Parhaimmillaan elämän loppu on kaunis ja levollinen.

Jotkut voivat joutua loppuvaiheessa siirtymään sairaalaan, jos esimerkiksi pahoinvointi tai ahdistus käyvät liian vaikeiksi.

Palliatiivinen kotisairaala on potilaan ja läheisten tukena ja apuna. Kartoitamme avun- ja hoidontarpeen, joka voi vaihdella paljon. Voi olla, että potilaalle ja omaisille riittää tieto, että olemme olemassa ja että meihin voi olla yhteydessä, jos tarvetta on. Joissain tapauksissa tarvitaan taas monenlaista hoitoa, kuten lääkityksiä ja nesteytyksiä. Kotisairaala saattaa käydä paikalla useita kertoja päivässä.

Paljon on vielä tehtävissä, vaikka parantavaa hoitoa ei olisikaan. Kivunhoito on samaa kuin sairaalassa. Voimme käyttää myös kevyttä nukutusta.

Potilaat tulevat meille läheteellä palliatiiviselta poliklinikalta. Mielestäni tämä käy hyvin sujuvasti: he eivät joudu välitilaan, vaan me otamme heti kopin. Potilaaseen ja hänen omaisiinsa on luotava luottamuksellinen suhde. Heillä on oltava usko siihen, että he eivät jää yksin, vaan että me tulemme aina, kun tarvitaan.

Kehitettävää on lääkäripalveluissa. Olisi hyvä, että kotisairaalalla olisi oma lääkäri. Nyt käytämme päivystyksen sekä palliatiivisen poliklinikan lääkäriä. Palvelukodeissa on omat ostopalvelulääkärit.

Raskaimpia hetkiä ovat ne, kun läheiset eivät hyväksy kuolemaa, vaikka siitä on puhuttu heidän kanssaan ja heitä on valmisteltu siihen.

Hyviä hetkiä ovat ne, kun esimerkiksi jokin lääkitys alkaa purra ja potilaan olo on rauhallinen.”



Hoitoa ja läsnäoloa

EMILIA PULKKI

sairaanhoitaja, palliatiivinen osasto, Armilan kuntoutuskeskus

”Meidän tehtävämme on olla potilaiden ja omaisten rinnallakulkijoita. Läheisten on mahdollista olla osastollamme ympäri vuorokauden.

Vaikka sairautta ei voida enää parantaa ja kuolema on väistämätön, voimme tuoda potilaan viimeisiin kuukausiin, viikkoihin ja päiviin elämänlaatua. Pyrimme ottamaan potilaiden yksilöllisiä toiveita huomioon. Joku saattaa haluta esimerkiksi, että kulmat ja huulet ovat kunnossa kuoleman lähestyessäkin. On tärkeää, että potilaalla on kokemus siitä, että hänellä on edelleen oma elämä.

Me myös kotiutamme palliatiivisia potilaita, jolloin saattohoito voidaan toteuttaa kotona palliatiivisen keskuksen ja kotihoidon yhteistyön turvin. Moni pelkää loppuhetken kipuja, mutta meillä on hyviä lääkkeitä hillitä kipua ja muita oireita. Jokaiselle löytyy sopivat lääkkeelliset ja lääkkeettömät keinot.

Hoito on onnistunut, kun ihminen kokee olonsa oireettomaksi ja turvalliseksi. Jos

potilaalla ei ole läheisiä, me hoitajat olemme läsnä.

Valoisia hetkiä ovat ne, kun jollekin tosi oireiselle potilaalle löydetään hyvä lääkitys, ja hän pystyy palaamaan vielä kotiin. Tai kun omaiset kuoleman hetkellä kokevat, että kuolema oli kaunis.

Raskaimpia hetkiä ovat ne, kun potilas on vielä nuori ja hänellä saattaa esimerkiksi olla omia lapsia. Silloin elämä jää valtavan kesken.

Tunteet kuuluvat työhömmä – niin suru ja liikutus kuin ilo ja naurukin. Vaikka hoitaja on ammattilainen, hän voi osoittaa tunteitaan, mutta ei niin, että omaiset joutuvat lohduttamaan hoitajaa.

Työ on raskasta, mutta samalla myös ammennan voimaa työstäni. On hienoa, että pystyn auttamaan ihmisiä vaikeissa tilanteissa. Näin tärkeiden asioiden äärellä kohtaamiset ovat aitoja.”



Haluan olla helposti lähestyttävä

Uusi hyvinvointialueen johtaja Sally Leskinen, 44, lupaa, että häntä saa nykäistä torilla hihasta ja kertoa huolensa. Hyvinvointialueille siirtyminen ei alussa näy eteläkarjalaisille mitenkään. Myöhemmin muutoksia tulee. – Ne on pystyttävä perustelevaan hyvin, Leskinen korostaa.

MITEN OLET KOTIUTUNUT LAPPEENRANTAAN?

Erittäin hyvin. Lappeenranta on helposti lähestyttävä kaupunki ja sopivan kokoinen. Ja onhan tämä äärettömän kaunis kaupunki. Ei tarvitse kuin katsoa ikkunasta, niin ymmärtää, miksi tällä alueella kannattaa asua.

Isovanhempani ovat kotoisin Karjalan kannakselta, joten minussa virtaa karjalaista verta. Tällaisen puheliaan ja vilkkaan ihmisen on helppo solahtaa näille seuduille.

Eteläkarjalaiset ovat välittömiä, vieraanvaraisia ja avoimia. Asiat sanotaan suoraan, ne ikävätkin, jolloin päästään heti oikeiden asioiden ääreen.

KEITÄ PERHEESEESI KUULUU?

Minulla on iso perhe ja olen siitä valtavan iloinen. Teini-ikäisenä ajattelin, etten ikinä halua lapsia vaan että minusta tulee lastenkirurgi ja lähden lähetystyöhön. Toisin kävi

Aluejohtaja Sally Leskinen on koulutukseltaan ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri. Vaikka hän rakastaa lääkärin työtä, ei hänellä ole uudessa pestissään sille aikaa.

– onneksi.

Minulla on neljä lasta edellisestä avioliitostani sekä kolme bonuslasta, joista kaksi on edellisen aviomieheni ja yksi nykyisen aviomieheni.

Kaksi nuorinta ovat toistaiseksi viikonloppulapsia, sillä he käyvät ilmaisutaidon lukiota Tampereella. Loput lapset ovatkin jo omillaan.

Mieheni **Timo Leskinen** on paperimies. Hän pääsi töihin UPM:n Kaukaan tehtaalle, paperikoneen pituusleikkurille.

Asumme Lappeenrannassa Aionkadulla asunnossa, jonka ikkunoista näemme Saimaan ja vierasvenesataman. Olemme sitoutuneet tänne ja tulleet jäädäksemme.

MILLAISEN HYVINVOINTIALUEJOHTAJAN ETELÄKARJALAISET SINUSTA SAAVAT?

Haluan olla helposti lähestyttävä. En aio jäädä työhuoneeseen Ruorin torniin. Minua voi nykäistä torilla hihasta ja kertoa huolensa. Ensi vuonna olisi tarkoitus vetää Teams-pohjaisia esittelyjä hyvinvointialueen toiminnasta, mutta aion myös käydä erilaisissa tilaisuuksissa kertomassa, mitä hyvinvointialueella on tapahtumassa.

Twitterissä minua voi seurata aihetunnisteella **#Karjalastakajahtaa**.

Eksoten henkilöstö saa minusta kuuntelevan ja innostavan johtajan ja tasapuolisen kumppanin. Olen valmis laittamaan kädet saveen.

Päätöksentekijänä olen nopea, kunhan olen ensin arvioinut asiaa laaja-alaisesti.

MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT TAVOITTEESI ALUEJOHTAJANA?

Eksote on ollut edelläkävijä monissa asioissa. Täällä on rohkeasti keksitty ja uudistettu. Tämän pioneerihengen haluan palauttaa.

Jotta Eksotesta tulee taas edelläkävijä, se vaatii vahvoja visioita. Haluan, että meillä on Suomen onnellisimmat työntekijät ja Suomen hyvinvoivin väestö.

MITEN VÄESTÖN HYVINVOINTIA EDISTETÄÄN?

Rahaa on käytössä rajallisesti. On tehtävä ja kehitettävä asioita, jotka lisäävät väestön terveyttä, toimintakykyä ja turvallisuutta ja luovuttava sellaisesta, mikä ei näitä asioita edistä. Jotta tiedämme, mikä tepsii ja mikä ei, tarvitsemme tietoa ja tiedon parempaa hyödyntämistä.

Palveluja voidaan myös tehostaa, kuten esimerkiksi poistaa päällekkäisyyksiä.

MIKÄ MERKITYS ON SILLÄ, ETTÄ HENKILÖSTÖ TUNTEE TYÖN ILOA?

Sillä on valtava merkitys. Se on kaiken perusta ja se on suoraan kytköksissä siihen, millaista palvelua tai hoitoa asiakkaat saavat.

On melko turha yrittää kehittää asiakastytyväisyyttä tai potilasturvallisuutta irrallisesti, jos työntekijä on tyytymätön työhönsä. Työntekijä, joka kokee iloa työssään, ei ole koskaan välinpitämätön tai epäystävällinen asiakkaalle. Hän myös huomaa, jos jokin asia menee pieleen ja huolehtii, että se tulee kuntoon.



Haluan, että meillä on Suomen onnellisimmat työntekijät ja Suomen hyvinvoivin väestö.

PITÄISIKÖ HOITOHENKILÖSTÖN PALKKOJA NOSTAA?

Mielestäni kyllä, sillä ne ovat kiistatta jääneet jälkeen. Jonkinlainen hoitajia tyydyttävä palkkaratkaisu on saatava aikaiseksi. Koska kyseessä on iso ammattiryhmä, on selvää, että vähistä varoista ratkaisun löytäminen ei ole helppoa.

Kyse ei ole kuitenkaan vain rahasta vaan myös siitä, että työkuorma ja eettinen kuormitus ovat liian suuria. Tällä hetkellä myös hoidon porrastus yskii melkein koko Suomessa. On luotava toivoa ja uskoa henkilöstölle, että työn ilo on palautettavissa. Heidän ideoitaan on kuunneltava ja edistettävä.

MIKÄ ON HYVINVOINTIALUEEMME SUURIN HAASTE?

Työvoimapula – kuten kaikkialla muuallakin. Se heijastuu tietysti myös palveluihin. Työvoimapulaan liittyy kaksi asiaa: pitovoima tarkoittaa sitä, että saadaan nykyiset työntekijät pysymään työssään ja vetovoima sitä, että saadaan houkuteltua uusia tekijöitä.

Esimerkiksi meidän perusterveydenhuollotamme puuttuu melkein kaksi kolmasosaa lääkäreistä. Jonkinlaisessa massarekrytinnissa pitäisi onnistua ja toisaalta hyväksyä sekin, että pysyvä vajaus ajaa meidät uusiin

toimintamalleihin. Uudet toimintamallit voivat toimia houkuttimena rekrytinnissa.

MIKÄ MUUTTUU, KUN SIIRRYMME HYVINVOINTIALUEILLE?

Väestön näkökulmasta alussa ei muutu mitään. Kaikki palvelut ja palvelupisteet säilyvät ennallaan. Meillä vallitsee poliittinen tahto siitä, että lähipalvelut säilyvät ja niitä tullaan kehittämään. Digipalvelut eivät ole ratkaisu kaikkeen, mutta niitäkin tarvitaan.

Jatkossa palveluihin tulee toki väistämättä muutoksia. Väestö ikääntyy Etelä-Karjalassa, emmekä me voi vain monistaa nykyisiä palveluja. Kun muutoksia tulee, meidän on pysyttävä kertomaan ihmisille, mihin muutokset perustuvat ja mitä hyvää niistä seuraa.

Pitää kehittää inhimillisiä ja hyviä toimintatapoja, kuten esimerkiksi ikäihmisille tarkoitettua palveluasumista, jossa ikääntynyt voi asua samassa asunnossa riippumatta siitä, kuinka vähän tai paljon hän palveluja tarvitsee.

MILLAISENA NÄET EKSOTEN TULEVAISUUDEN?

Meillä on hyvinvointialueella hyvät onnistumisen edellytykset, koska onnistumisen DNA on tässä kulttuurissa. Olemme myös edellä monia muita alueita, koska täällä on jo tehty organisaatiouudistus, jossa sosiaali- ja terveyspalvelut yhdistettiin. Nyt mukaan tulee lisäksi Pelastuslaitos.

Uskon, että meillä on etulyöntiasema myös rekrytointien suhteen, koska meillä on jo valmis organisaatio.



Meillä vallitsee poliittinen tahto siitä, että lähipalvelut säilyvät ja niitä tullaan kehittämään.

VASTAAT TYÖSSÄSI ISOISTA ASIOISTA. MITEN LATAAT AKKUJA?

Tykkäämme laittaa kotona ruokaa, katsoa yhdessä lasten kanssa leffoja ja pelata lautapelejä. Tosin viimeksi rökitin lapset niin pahasti Monopolissa, että he sanoivat, etteivät enää pelaa kanssani.

Käyn myös kuntosalilla, liikun luonnossa ja luen. Usein minulla on menossa samaan aikaan kaksi kirjaa – jokin tietokirja sekä dekkari.



✓ Eksoten ravitsemusterapeutit Anni Koivuniemi (vas.), Jutta Kaukonen ja Mervi Lehmusaho opastavat sinua ruoka- ja ravitsemusasioissa.

Kokataan yhdessä terveellisesti ja edullisesti

Ruoan reipas hinnannousu huolestuttaa erityisesti lapsiperheitä ja ikäihmisiä. Edullisen ja ravitsevan kotiruoan valmistus lähtee jo huolellisesta kauppallista suunnittelusta, laillistettu ravitsemusterapeutti Jutta Kaukonen Eksotesta painottaa. Suunnitelmallisuus ja säännöllisyys ovat maistuvan mutta kustannustehokkaan kotiruoan avainsanat.

Lasten ja nuorten päivittäin päiväko-deissa ja kouluissa saama lämmin ateria on tärkeä osa kasvavien lasten päivittäistä ravinnonsaantia, mutta se ei yksin riitä.

– Haluan korostaa hyvän aamupalan merkitystä, laillistettu ravitsemusterapeutti **Mervi Lehmusaho** alleviivaa.

Arjessa jaksamiseen tarvitaan säännöllinen ruokarytmi, joka syntyy jo pienellä suunnitellulla. Ruoka toimii elimistössä sekä energian että ravintoaineiden lähteenä. Säännöllinen ateriarytmi antaa elimistön käyttöön tasaisesti energiaa, mikä ylläpitää hyvää vireystilaa sekä pitää lihakset ja aivot toiminnassa myös pimeänä vuodenaikana.

Jos kiireen keskellä syöminen jää vähäiseksi tai ollaan koko päivä syömättä, vireystila laskee ja alttius naposteluun sekä herkutteiluun kasvaa, **Jutta Kaukonen** varoittaa.

– On hyvä muistaa, että vanhemmat toimivat lapsille esimerkkinä, mikä vaikuttaa lapsen ruokasuhteen kehittymiseen, Kaukonen muistuttaa.

Ruokien arvottaminen ja jaottelu hyviin ja huonoihin vaihtoehtoihin voi olla haitallista. Kannattaa miettiä, puhuuko lapsen kuullen paino- ja ruokahuolista, ruokiin liittyvistä ennakkoluuloista tai arvottaako ruokia mustavalkoisesti terveellisiin ja epäterveellisiin vaihtoehtoihin.

Lapsella on luontainen kyky aistia nälän ja

kylläisyyden tunteita sekä säädellä syömistään niiden mukaan. Ruoan tuputtaminen voi olla jopa haitallista.

– Yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruoasta terveellistä tai epäterveellistä, täysipainoiseen ruokavalioon mahtuu kaikenlaisia ruoka-aineita ja kokonaisuus on se mikä ratkaisee, ravitsemusterapeutit ohjeistavat.

Valmistetaan yhdessä terveellistä kotiruokaa

Perheen yhteinen kokkaushetki säästää aikaa ja rahaa, sekä on mukava sosiaalinen tapahtuma. Yhdessä voidaan rohkeasti kokeilla uusia makuja ja nauttia ruokailusta.

Arjessa tavoitteeksi voisi asettaa, että jokaisella aterialla, välipalat mukaan lukien, on jotain kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Peruna on myös ympäristönäkökulmasta kestävä ja edullinen valinta. Viljavalmisteet kannattaa valita täysjyväisinä ja runsaskuituisina.

- Kannattaa suosia ajankohtaisia juureksia, sekä kotimaisia vilja- ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitotaloustuotteita, Lehmusaho opastaa.

Suosi päivittäisinä rasvavalintoina myös kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia levitteitä (väh. 60 % rasvaal). Rypsi- ja rapsiöljy sopivat hyvin ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Salaattikastikkeiden sijaan voi mainiosti käyttää oliiviöljyä. Enintään 10 % päivittäisestä kokonaisenergiasta olisi hyvä tulla sokerista. Ruoanvalmistuksessa kannattaa hakea makua muusta kuin suolasta.

- Perinteinen ruokakolmio on edelleen käyttökelpoinen opas ruokalistojen suunnitteluun, Jutta Kaukonen hymyilee.

Vinkkejä ikäihmisten ruokailuun

Ikääntyessä kehon proteiinin eli valkuaisaineiden tarve lisääntyy. Riittävä proteiinin saanti ruoasta yhdessä lihaharjoittelun kanssa antaa lihaksille voimaa ja vahvistaa vastustuskykyä. Proteiinia pitäisi olla jokaisella aterialla ja välipalalla.

- Ikäihmisten on tärkeä syödä myös iltapala, ettei proteiini kulu lihaksista, Lehmusaho painottaa.

Suosituksen mukainen päivittäinen proteiinitarve on 1,2 – 1,4g proteiinia/painokilo. On tärkeää, että omaiset tukevat ikäihmisten ruokailua. On myös syytä huomioida, että ruokailu on ikäihmisille tärkeä yhdessäolon muoto ja siksi kannattaa hyödyntää mm. seurakuntien ja eläkeläisten yhteisruokailutapahtumia.

- Kotiin tuotava ateriapalvelujen ruoka on tarkoitettu syötäväksi yhdellä aterialla, eikä jaettavaksi esim. avioparin kesken tai useammalle päivälle, Lehmusaho huomauttaa.

Vaihtoehtoiset kasviproteiinit, joissa proteiini on lähtöisin esim. soijasta, herneestä tai härkäpavusta taipuvat tänään pihveiksi, makkaroina sekä jauhelihaiksi ja ovat edullisia vaihtoehtoja ruoanvalmistukseen, ravitsemusterapeutit muistuttavat.

Lisätietoja ja vinkkejä:

Ikäkohtaiset ravitsemussuositukset,

www.ruokavirasto.fi

Ikääntyneiden ravitsemus- ja ruokasuositukset,

www.vrn.fi

Voimaa ruuasta, www.gery.fi

Lapsiperheen ruoka ja ikäihmisen ruokavalio,

www.martat.fi

Lasten ruokakasvatuksen idea- ja tietopankki,

www.neuvokasperhe.fi

Ruokailoa kouluihin, www.maistuvakoulu.fi

Vapaaehtoiset auttavat potilaita ja omaisia OLKA-pisteellä

OLKA® on koordinoitua järjestö- ja vapaaehtoistoimintaa sairaalassa. Tavoitteena on tarjota potilaille ja heidän läheisilleen kiireetöntä kohtaamista sekä antaa tukea sairauteen sopeutumisessa.

OLKA-piste Etelä-Karjalan keskussairaalassa sijaitsee pääaulassa, pääoven välittömässä läheisyydessä. OLKA-pisteitä löytyy sairaalan lisäksi myös useimmilta Eksoten hyvinvointiasemilta.

- OLKA merkitsee henkistä olkapäätä, jollainen yhdistyksen tai sairaalavapaaehtoisen tuki voi sairaalassa kävijälle olla, kertoo kokemusasiantuntijakoordinaattori **Reetta Tourunen** Eksotelta.

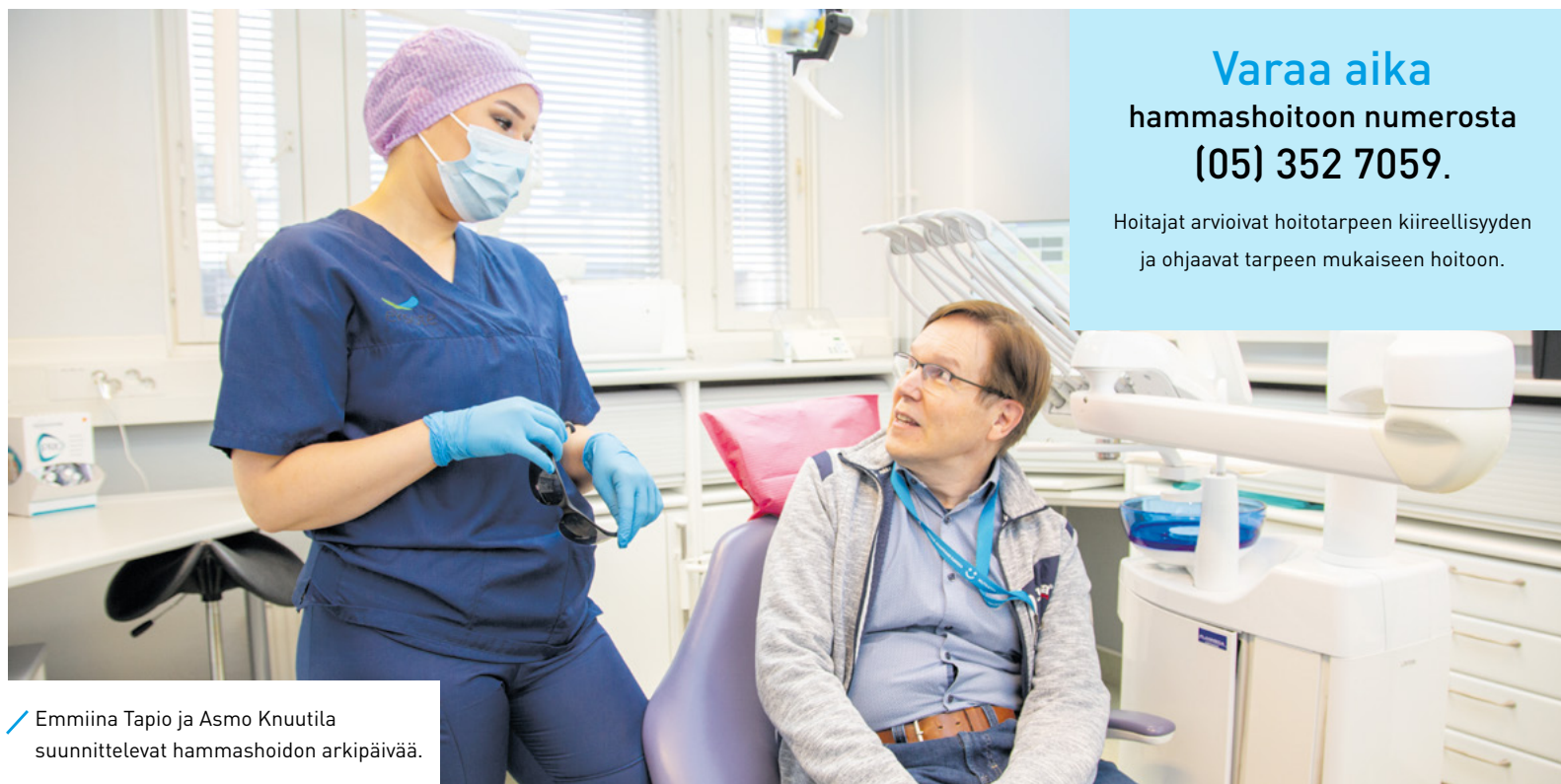
- Autamme pisteillämme ihmisiä löytämään eteenpäin niin fyysisesti sairaalassa kuin henkisesti, keskustelemalla ja olemalla olkapää, johon nojata.

- Muistan, kuinka itse sairastuessani tarvitsin toisen ihmisen apua ja tukea, kertoo vapaaehtoisena OLKA-pisteellä työskentelevä **Anita Nieminen**, joka on ollut vapaaehtoistyössä vuodesta 2019 lähtien.

OLKA-pisteillä on esillä potilasyhdistysten esitteitä ja lehtiä. Järjestämme pisteillä myös teemapäiviä, jotka ovat potilasyhdistysten sekä sairaalan yksiköiden järjestämiä esittelyjä heidän tarjoamista tukimuodoista ja toiminnasta.

Älä jää yksin. Tukea on tarjolla.





Varaa aika

hammashoittoon numerosta
(05) 352 7059.

Hoitajat arvioivat hoitotarpeen kiireellisyyden ja ohjaavat tarpeen mukaiseen hoitoon.

Emmiina Tapio ja Asmo Knuutila suunnittelevat hammashoidon arkipäivää.

Tervetuloa palvelevaan hammashoitolaan!

Mitä suulle kuuluu? Suun terveys on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Terve suu on hyvän elämänlaadun edellytys. Huono suun terveys on riskitekijä esimerkiksi sydän- ja aivoinfarktiin ja se haittaa mm. diabeteksen ja reuman hoitotasapainoa. On hyvä tietää mitä suulle kuuluu, Eksoten keskushammashoitolan tiimipäällikkö Asmo Knuutila painottaa.

Hammashoidon uudet joustavat palvelumuodot

- Eksoten hammashoidossa on käytössä **Kerralla enemmän –palvelumalli**. Kysymme asiakkaalta, voitko tulla hoitoon joustavasti myös ennen omaa annettua hoitoaikaa, jos hoitoaikoja vapautuu tai voidaanko tehdä varatulla hoitoajalla kerralla enemmän, jos aika antaa myöten? Hammashoito ei ole sidottu asuinpaikkaan eli hoitoajan saa asiakkaalle parhaiten sopivasta hammashoitolasta. Toki hoidon suorittaa loppuun saakka sama henkilö eli hoitosuhde säilyy, Knuutila painottaa. Joustavuus mahdollistaa nopeamman hoitoon pääsyn. Keskussairaalan hammaspäivystys toimii Eksotessa vuoden jokainen päivä, myös arki-iltaisin ja juhlapyhinä. Kiireellisiä tapauksia varten on hammaslääkärin päivystysaikoja varattu myös kaikkiin hammashoitoloihin virka-aikana. Puolikiireelliseen hoitoon, esim. yksittäisen hampaan tai paikkojen lohkeamisen korjaukseen, myönnetään tällä hetkellä myös palveluseleitä.

Hyödynnä suuhygienistien palveluja

- Jos ei ole kahteen vuoteen käynyt

tarkistuttamassa hampaitaan suuhygienistillä, kannattaa varata aika tarkastukseen, keskushammashoitolan suuhygienisti **Emmiina Tapio** opastaa. Vaikka hammaskiven muodostuskin on hyvin yksilöllistä, on tärkeää huolehtia tarkastuksesta säännöllisesti. Suuhygienistin vastaanotoille pääsee hammaskiven poistoon hammashoitolasta riippuen keskimäärin kahdessa kuukaudessa. Keskushammashoitolassa sinua palvelevat suuhygienisti, hammaslääkäri-hammashoitajaparit sekä itsenäistä työtä tekevät hammashoitajat, Emmiina luettelee. Pohjolankadun keskushammashoitolassa käykin vilskke, sillä hammaslääkäreitä muista yksiköistä sekä vierailuvia hammaslääkäreitä työskentelee hoitolassa lähes päivittäin.

- Odotamme innolla uusien hammashoidon tilojen valmistumista keskussairaalan yhteyteen vuonna 2024. Silloin voimme tehostaa palveluamme entisestään ja samalla säästää kuluja kun erillisiä varastoja, toimipaikkojen välistä liikkumista ja välinehuollon kuljetuksia ei tarvita, **Asmo Knuutila** iloitsee.

Etävastaanotot valtaavat alaa

Hammashoidossa toteutetaan nykyisin etävastaanottona lakisääteiset 1-vuotiaiden

lasten hammastarkastukset. Yksivuotiaan hammastarkastuskäynti on luonteeltaan keskustelupohjainen, ja soveltuu hyvin tehtäväksi etävastaanottona. Toinen potentiaalinen ryhmä etävastaanotolle voisi olla odottavat perheet, joiden käyntityyppi on myös keskustelupohjainen. Kaikissa muissa ikäryhmissä usein tehdään toimenpiteitä, jotka vaativat käynnin hammashoitolassa. Etävastaanotolla varataan käynti hammashoitolaan vain, jos tarvetta ilmenee (esim. huoltajaa askarruttava asia lapsen suussa). Kutsut, joihin on liitetty ohjeet, miten valmistautua etävastaanotolle, lähetetään kirjeellä kotiin. Kotona täytyy olla käytettävissä tietokone tai älypuhelin.

Pluspuolena on, ettei etävastaanotto tarvitse hoituhuonetta, koska vastaanottoa voi periaatteessa tehdä melkein missä vain, jossa ei ole ulkopuolisia kuulijoita. Etävastaanotossa toimivat hammashoitajat kokevat toiminnan yhtenä palvelumuotona, vaikka se ei korvaakaan hammashoitolassa käyntiä.

Etävastaanotossa käyneet asiakkaat ovat palautteen mukaan myös palveluun hyvin tyytyväisiä, ja etävastaanottoja on toivottu laajempaan käyttöön. Etävastaanotoista voi lukea lisää eksote.fi/etavastaanotto.

Aikuisten fysioterapiassa tuetaan henkilön omaa kuntoutumista

Fysioterapialla helpotetaan ikääntymisestä, kivusta tai sairaudesta johtuvia liikkumisen ja toimintakyvyn ongelmia ja rajoituksia. Fysioterapeutti tutkii, ohjaa ja neuvoo.

Asiakas omine voimavaroineen ja fysioterapeutti asiantuntemuksellaan yhdessä asettavat tavoitteet ja suunnittelevat toteutuksen, joka edistää asiakkaan liikkumis- ja toimintakyvyn parantumista.

Fysioterapeutti arvioi ja ohjaa liikkumiseen liittyvissä ongelmissa

Fysioterapeutin vastaanotolle voi hakeutua itse tai terveydenhuollon ammattilaisen suosituksesta. Vastaanotolla fysioterapeutti tutkii asiakkaan tilanteen ja jatkotoimenpiteet suunnitellaan yhdessä, jokaisen yksilölliset tarpeet huomioiden. Vastaanotolla ohjataan ja keskustellaan, kuinka asiakas voi itse helpottaa oireita ja edistää omaa toipumistaan.

Aikuisten fysioterapiapalvelut Eksotessa:

- Toiminta- ja liikuntakyvyn mittaukset
- Kipuilmioiden selvitys ja kivun hallintakeinojen ohjaus
- Itsenäisesti toteutettavien harjoitteiden ohjaus
- Sopivan liikuntamuodon valinta toiminta- ja liikuntakyvyn parantamiseksi.
- Elämäntilanteen ja elinympäristön huomioiminen parantumisprosessin aikana
- Ohjaus tarvittaessa muille ammattilaisille

Kuntoutusteknologia osana neurologista fysioterapiaa

Teknologian käyttö on yleistynyt viime aikoina erityisesti neurologisessa kuntoutuksessa. Kuntoutuksessa hyödynnetään älylaitteita, virtuaalilaseja sekä robottivusteisia laitteita.

LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat tekivät opinnäytetyön kuntoutusteknologiasta, joka toteutettiin yhteistyössä Eksoten sekä Etelä-Karjalan Keskussairaalan (EKKS) fysio- ja toimintaterapeuttien kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli muodostaa perehdytysopas neurologisessa yläraajan kuntoutuksessa käytettävästä robottivusteisesta Diego-tyromotion laitteesta. Laitteen avulla pelataan yläraajan toimintakykyä vaativia terapiapelejä, joka tekee kuntoutuksesta mielenkiintoisempaa ja monipuolisempaa.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkasteltiin tutkimuksia kuntoutusteknologiasta ja niiden perusteella teknologian avulla tapahtuva kuntoutus on vähintään yhtä tehokasta, kuin muut kuntoutusmuodot, mutta vaatii vielä lisätutkimuksia tulevaisuudessa.

Osana opinnäytetyötä EKKS:n fysio- ja toimintaterapeutit vastasivat kyselylomakkeisiin, joiden avulla saatiin tietoa minkälainen perehdytysopas sopisi heidän käyttöönsä parhaiten. Opinnäytetyön lopputuloksena syntyi Diego-tyromotion perehdytysopas, joka on EKKS:n käytössä. Perehdytysoppaan avulla uudet työntekijät ja harjoitteluun tulevat opiskelijat pystyvät perehtymään laitteen käyttöön itsenäisesti.

Varaa aika
eksote.fi
tai soita puh.
(05) 352 6000



Liike on lääke. Tärkein pala onnistumiseen olet sinä itse.



✓ Satu Hannonen

Toimistopalveluista sihteeripalvelut Eksoten yksiköihin

Eksotessa toimii toimistopalvelujen tulosyksikkö, joka tarjoaa ammattitasoisia sihteeripalveluja Eksoten eri yksiköihin. Toimistopalveluissa työskentelee n. 230 työntekijää osastonsihteerinä, sihteerinä, palvelusihteerinä, arkistotyöntekijöinä ja tekstinkäsittelijöinä.

Toimistopalvelut rakentuu kuudesta eri tiimistä, joista kussakin työskentelee n. 25 – 45 henkilöä. Jokaisen tiimin esihenkilönä toimii palveluesimies ja koko tulosyksikön toiminnasta vastaa palvelupäällikkö. Tiimeissä on kehitetty henkilöstön asiantuntemusta mm. työparitoiminnan avulla.

Toimistopalvelujen ammattilaiset esittäytyvät

Litu Meuronen työskentelee keskussairaalan kirurgian vuodeosastolla osastonsihteerinä yhdessä työparinsa kanssa. Osastolla on 30 potilaspaikkaa ja potilaat tulevat osastolle joko leikkauksen jälkeen tai päivystyksestä. Litun ja hänen työparinsa tehtäviin kuuluu huolehtia mm. potilaiden tutkimuksiin, jatkomääräyksiin ja kotiutukseen liittyvistä asioista, kontrollikäyntien ajanvarauksista sekä laskutuksesta.

- Osastonsihteerit ovat ikään kuin yhdyshenkilöitä osastolla olevien potilaiden, lääkäreiden ja sairaanhoitajien välillä, kuvailee litu työtään.

Vaikka työ ei ole hoitotyötä, se on merkittävä lenkki hoitoketjua. Osastonsihteerin työ pitää sisällään myös puhelimitse tapahtuvaa asiakaspalvelua sekä viranomaisyhteistyötä. Työssä tarvitaan tunnollisuutta ja tarkkuutta, loogista päättelykykyä, paineensieto- ja keskittymiskykyä sekä asiakaspalveluhenkisyttä.

Sirpa Lötjönen toimii tekstinkäsittelijänä toimistopalveluiden tekstinkäsittelykeskuksessa. Sirpalla on vuosien takaa monipuolista kokemusta sekä osastonsihteerin, että kiertävän sihteerin työtehtävistä ja hän on toiminut alalla jo vuodesta 1991 lähtien.

Päätyö on lääkäreiden saneluiden purkua. Sanelut puretaan sähköisesti tekstinkäsittelykeskuksessa ja viedään potilaan sähköiseen sairaskertomusjärjestelmään. Viikossa saneluita saapuu purettavaksi 3000–3500 kappaletta. Sanelut koostuvat eri erikoisalojen poliklinikkakäynneistä, potilaiden väli- ja loppuarvioista, asiakirjamerkinnöistä, sekä terveyskeskussaneluista.



Potilaan hoito ei saa viivästyä siksi, että tekstit viivästyvät

Työssä tarvitaan hyvää suomen kielen taitoa, lääketieteellisen sanaston, termien ja anatomian omaksumista ilman lääketieteellistä koulutusta. Perehtyminen työhön on pitkäjänteistä ja osin haastavaa.

Sirpa kertoo, että hyvin kirjoitettu teksti tukee omaa ammattitaitoa ja toimii omana käyntikorttina, sillä tekstit arkistoituvat kanta-arkistoon. Sanelun purku on osa potilaan hoitoprosessia. Työtä tehdään nopealla aikataululla, sillä potilaan hoito ei saa viivästyä siksi, että tekstit viivästyvät. Pyrkimys on tuottaa laadukkaita tekstejä, jotka ovat mahdollisimman pian nähtävissä potilastietojärjestelmässä. Potilaat näkevät kirjatut tiedot itse Kanta-tietojärjestelmästä. Sirpa pitää työstään, sillä se on itsenäistä, vastuullista ja palkitsevaa.

Satu Hannonen tuli Eksotelle töihin viime keväänä leipomoalalta. Satu halusi hakeutua koulutustaan vastaavaan työhön ja sai paikan Eksoten toimistopalveluista, työskentely-

yksikkönään Toimintakyky- ja hoivapalvelujen hallinto.

Sadun pääasialliset työtehtävät koostuvat vastuualueen johtoryhmän kokousten sihteerin tehtävistä, asiakasmuistutusten (muistutukset, kantelut, oikaisuvaatimukset, lausunto- ja selvityspyynnöt) käsittelystä ja koordinoinnista sekä aluehallintoviraston ja Valviran lausunto- ja selvityspyynnöiden käsittelystä ja valmistelusta. Satu toimii myös palvelusetelien yhdyshenkilönä. Työtehtäviin kuuluu lisäksi verkkosivujen päivitystä ja sosiaalisen median yhdyshenkilön tehtäviä sekä lääkelupien arkistointia ja postitusta sekä monipuolisia toimistotehtäviä.

- Hämmästelen jatkuvasti sitä, miten toimiva näin iso organisaatio on, hän toteaa.

Satu pitää siitä, että työn tekemiseen voi vaikuttaa itse. Sisältö koostuu hyvin erilaisista työtehtävistä, mutta aikataulutus ja priorisointi on pitkälti omilla käsillä. Työssä tarvittavaa kommunikointitaitoa, tarkkuutta, järjestelmällisyyttä ja joustavuutta hän pitää vahvuuksinaan. Työparin kanssa tehtäviä on jaettu niin, että kummankin tehtäväkuvat poikkeavat hieman toisistaan, mutta molempien on hallittava toistensa työtehtävät esim. työparin sijaistuksen aikana.

Yhteistyö Saimaan ammattiopisto Sampon kanssa tarjoaa harjoittelupaikan opiskelijoille

Tänä syksynä aloitettiin yhteistyö ammattiopisto Sampon kanssa, jonka tuloksena käynnistettiin merkonomista osastonsihteeriksi –koulutusohjelma. Eksoten toimistopalvelut tarjoaa 16 opiskelijalle harjoittelupaikan.

ME HUOLEHDIMME SINUSTA



Soita ensin!



ma-pe
7-20

Asiaa hyvinvointi- ja
terveysasemalle, neuvolaan tai
opiskeluterveydenhuoltoon?

Soita (05) 352 7260



Korona- ja rokotusasioissa

Soita (05) 352 2355

- Voit jättää soittopyynnön vuorokauden ympäri.
- Kaikki koronaan liittyvä asiointi
- 17.10.22 alkaen influenssa-, korona- ja pneumokokkirokotusten ajanvaraus



Pitäisikö lähteä päivystykseen?

Soita ensin päivystysapuun: 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



Synnyttäjät 24/7
(05) 352 5262



Lastensuojelu-
päivystys 24/7
040 353 9970



Sosiaali- ja
kriisipäivystys 24/7
040 651 1828



Laboratorio
arkisin klo 7-18
(05) 352 6000

1.11.22 alkaen ajanvaraus
numerosta 09 471 86800
arkisin klo 7:30-15:30



Hammashoito
ajanvaraus ark. 7-16
(05) 352 7059



Mielenterveys- ja
päihdepäivystys 24/7
(05) 352 4610



Aikuisten keskus
Sosiaalipalveluiden
neuvonta ark. 8-16
(05) 352 5926



Lasten ja nuorten
talo
palveluohjaus ark. 9-15
(05) 352 2360



Iso Apu -palvelukeskus
Ensineuvo ikäihmisille
ja vammaisille ark. 9-15
(05) 352 2370

Influenssa- ja koronarokotukset

- Viikolla 44 rokotetaan ensisijaisesti neuvolan asiakkaita IsoKristiinassa (Lappeenranta) ja ToriGalleriassa (Imatra).
- Viikolla 45 alkaen rokotukset kaikille rokotukseen oikeutetuille IsoKristiina (Lappeenranta) ja ToriGalleria (Imatra)
- Ympäristökuntien rokotukset käynnistyvät viikosta 45 alkaen

Rokotusajanvaraukset:

- Ajat varataan ensisijaisesti sähköisesti Eksoten asiointipalvelusta 10.10.2022 alkaen
- Ajanvaraus 17.10.2022 alkaen numerosta 05 352 2355.
- Neuvolan asiakkaat voidaan rokottaa neuvolakäyntien yhteydessä. Voit varata ajan 7.11.2022 alkaen neuvolaan numerosta 05 352 7260.
- Koulut ja oppilaitokset tiedottavat rokotuksistaan ja ajanvarauksesta Wilman kautta.

AJANKOHTAISTA

EKOKOMPASSI-YMPÄRISTÖJÄRJESTELMÄ JA GREEN REALITY-HANKE VIEVÄT EKSOTEA KOHTI YMPÄRISTÖVASTUULLISEMPAA TOIMINTAA

Ekokompassi-ympäristöohjelma keskittyy konkreettisiin käytännön tekoihin, kuten jätteen määrän vähentämiseen ja lajitteluun, kemikaalien hallintaan, energiakulutuksen seurantaan sekä polttoainetaloudellisempaan ja vähäpäästöisempään kulkemiseen. Ekokompassi-ympäristöjärjestelmän auditointi on lehden kirjoittamisen hetkellä käynnissä.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Green reality – tulevaisuuden sairaalalokampusta valmistelemissa -hanke tekee toimintamallia, joka tukee kestävän kehityksen mukaista, täysin hiilineutraalia sote-toimintaa ja palveluverkon kehittämistä tulevaisuudessa. Projektissa nostetaan esiin käytännön esimerkkejä, esimerkiksi millainen merkitys toimipisteiden sijainnilla on yksityisautoilun vähentämiseen.

Euroopan Unionin aluekehitysrahasto, Vipuvoimaa EU:lta. Hanketta rahoitetaan osana Euroopan unionin covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia (REACT-EU). Rahoituksen myöntäjä Uudenmaan liitto.

MIELENTERVEYSTAIDOT MIELEN HYVINVOINNIN TUKENA

Mielenterveyttä voi kartuttaa ja vaalia samoin kuin fyysistä terveyttä. Mielenterveystaidot ovat kansalaistaitoja, joita voi oppia ja harjoittaa elämän ajan oman hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hyvä mieli! – Etelä-Karjalan mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa 2020–2022-hanke on koonnut Eksoten

verkkosivuille **Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena -tietopaketin**. Tietopaketissa käsitellään mielenterveyden edistämiseen liittyviä teemoja. Teemoissa on kuvattu mielenterveystaitoja tekstin ja erilaisten nettilinkkien avulla.

Tietopakettiin pääset tutustumaan täällä: www.eksote.fi/hyvamieli

KESKUSSAIRAALAN A-TORNIN SANEERAUS MUUTTAA KULKUREITTEJÄ

Etelä-Karjalan keskussairaalan A-tornin peruskorjaus alkoi lokakuun alussa. Remontin arvioitu kesto-aika on 1.5 vuotta eli noin kesään 2024 saakka. Valmistumisen jälkeen torniin siirtyvät muun muassa suun terveydenhoito ja avokuntoutus.

Peruskorjaus näkyy pääoven edustalla. Alueelle tulee liikennemuutoksia ja samalla muutamia pysäköintipaikkoja vähenee. Pääaulassa muutokset näkyvät hissien käytössä C- ja G-siipiin, joita joudutaan rajoittamaan. Tämän vuoksi kulku keskussairaalan C- ja G-siipiin opastetaan ensisijaisesti Valto Käkelän kadulta ovelle 11, jonka läheisyyteen lisätään asiakaspysäköintiä.

Päivystykseen tai K-sairaalaan tulijoita eivät muutokset koske

Muutokset koskevat Valto Käkelän kadulta vain pääoven sekä ovien 1 ja 2 kautta tulevia. Muiden Valto Käkelän kadun varrella olevien sisäänkäyntien (ovet 3–7 ja 12) osalta ei ole muutoksia. Pysäköintitalon kautta on edelleen kulku myös sairaalan siipiin C ja G.

Opasteita seuraamalla löytää perille!

Opasteet sekä kulkureitteihin, että pysäköintiin ohjaavat Valto Käkelän kadun kautta keskussairaalaan tulijat oikeaan paikkaan.

Maksuttoman ehkäisyn jakelu käynnistyi jakelupisteillä

Eksote on mukana maksuttoman ehkäisyn toimeenpanon kokeilussa, joka on osa valtakunnallista Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmaa. Maksuttoman ehkäisyn kokeilun tavoitteena on taata yhdenmukaiset, laadukkaat ja potilasturvalliset ehkäisypalvelut, jotka sisältävät raskauden ja seksitautien ehkäisyn, seksuaali- ja lisääntymisterveyttä edistävän neuvonnan ja seksuaalikasvatuksen.

Ehkäisyvalmisteiden noutopistejakelu käynnistyi kesäkuussa 2022. Kokeilu jatkuu vuoden 2023 puolelle.

Maksuttoman ehkäisyn kokeilussa kaikille alle 25-vuotiaille, sukupuoleen katsomatta, tarjotaan maksuton ehkäisy. Vain sairauden hoitoon tarkoitetut aloitettavat ja käytössä olevat valmisteet eivät kuulu maksuttoman ehkäisyn piiriin.

Maksuttoman ehkäisyn piirissä ovat kaikki menetelmät: yhdistelmä- ja minipillerit, ehkäisyrenkaat, ehkäisykäsikäsirmit, kierukat, kapselit ja kondomit. Valikoima on kuitenkin rajattu eivätkä kaikki käytössä olevat valmisteet kuulu valikoiman piiriin. Nuoren kanssa voidaan valita käytössä olevaa valmistetta parhaiten vastaava maksuttoman ehkäisyn valikoimasta löytyvä valmiste. Hoitajat varmistavat, että vaikuttavat aineet ja vahvuudet pysyvät ennallaan.

Toimintaohjeet sekä jakelupisteet yhteystietoineen löytyvät Eksoten nettisivuilta osoitteesta

eksote.fi/asiakkaalle/kanssasi/perhe-jalapsel/neuvola/ehkaisyneuvola/

Asiasta on tiedotettu myös alueen apoteekkeja ja nuoret voivat kysyä apua myös koulujen terveydenhoitajilta. Myös Eksoten asiakaspalvelukeskuksen kautta saa opastusta.



KORONAROKOTUKSET SYKSYLLÄ 2022:

Syksyn 2022 tehosterokotukset annetaan varianttirokotteella, kun rokotuksesta tai sairastetusta taudista on kulunut vähintään 3 kuukautta, sairastettuja tauteja ei lasketa rokotukseksi:

- 12 vuotta täyttäneet voimakkaasti immuunipuutteiset (4-rokoteannos)
- 18 vuotta täyttäneet riskiryhmät (rokote voi olla 3 – 5- rokoteannos)
- 65 vuotta täyttäneet (rokote voi olla 3 – 5- rokoteannos)

Muiden kuin yllä olevien ryhmien perussarjat ja tehosterokotukset ovat voimassa, sairastettu korona huomioidaan rokotteenä perusterveillä alle 65 vuotiailla:

- kaikille 5 vuotta täyttäneille 2 rokoteannosta
- kaikille 18 vuotta täyttäneille 3 rokoteannosta
- kaikille 60 vuotta täyttäneille 4 rokoteannosta
- 3 – 4 rokoteannokset voidaan antaa varianttirokotteilla

Pysytään pystyssä!

KUVA PEXELS



Etelä-Karjalassa on ollut vuonna 2021 kaikkein eniten kaatumisista ja puutoamisista johtuvia osastojaksoja 65 vuotta täyttäneillä verrattuna muihin Suomen maakuntiin.

Tutkimustiedon mukaan joka kolmas kaatuminen olisi estettävissä.

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta on tehokkain yksittäinen kaatumisen ehkäisykeino. Voit ylläpitää liikuntakykyäsi kävellessä, mutta sen lisäksi liikuntaharjoittelusi on hyvä sisältää myös tasapainoa ja lihasvoimaa kehittäviä osioita. Liikuntaharjoittelun on hyvä olla nousujohteista, säännöllistä ja riittävän haastavaa. Toki pienetkin muutokset arjessasi aktiivisempaan suuntaan ovat merkityksellisiä.

Hyvä tasapaino auttaa pysymään pystyssä yllättävissäkin tilanteissa. Voit liittää tasapainoharjoitteita osaksi päivittäisiä toimiasi. Voit esimerkiksi siirtää painoa jalalta toiselle hiuksia harjatessasi, käyttää portaita hissien sijasta, tai seistä yhdellä jalalla hampaita harjatessasi.

Kaatumisten ehkäisyn kannalta tärkeimpiä harjoitettavia lihasryhmiä ovat keskivartalon ja alaraajojen lihakset. Esimerkiksi hallitusti tuolilta ylösnousu ja istuutuminen on hyvä päivittäinen alaraajojen lihasvoimaharjoite.

Kuntosalilla lihasvoiman harjoittaminen on helppoa ja tehokasta. Eri puolilla Etelä-Karjalaa sijaitsee lähiliikuntapaikkojen toiminnallisia puistoja, ulkokuntosaleja ja kuntoportaita. Lähiliikuntapaikat ovat kunta-laisten vapaasti käytettävissä ja ne ovat aina avoimena. Lähde rohkeasti tutustumaan yksin tai yhdessä kaverin kanssa! Tarvittaessa voit kysyä kuntasi liikuntaneuvonnasta opastusta lähiliikuntapaikkojen laitteiden käyttöön.

Talvien kelien lähestyessä sinun kannattaa tarkistaa ulkokenkiesi kunto. Tukevavartiset, matalakantaiset, oikean kokoiset ja pitäväpohjaiset jalkineet ovat turvalliset. Suurin osa kaatumista tapahtuu kotona tai kodin välittömässä läheisyydessä, joten kotona kannattaa käyttää kenkiä myös sisällä, sillä ne lisäävät kävelyn vakautta. Postin hakemiseen tai roskien viemiseen on hyvä vaihtaa ulkojalkineet, koska kaikki tietävät kuinka liukkaat huopatosut tai muoviset "crocsit" lumella tai jäällä ovat! Kävellessäsi jäisellä tai liukkaalla kävelytiellä liukuesteet tai nastakengät lisäävät pitoa ja vähentävät kaatumisriskiä.

hyvin voinnin festarit

keskiviikkona 19.10.2022

10:00 – 19:00

Lappeenrannan
kaupungintalolla

Maksuton tapahtuma

Osan luennoista voi seurata
etänä

Tutustu ohjelmaan
[Etelä-Karjalan](#)
[tapahtumakalenterissa](#)

Ohjelmassa mm.

- Esteetön rekrytointi
- Tulevaisuuden työ
- Rekrykanava osatyökykyisille
- Resilienssin lisääminen
- Neuropsykiatriset häiriöt



eksote

Työkykyohjelma

Ensi vuonna käytät Eksoten sijaan Etelä-Karjalan hyvinvointialueen tuottamia palveluita – palvelut, toimipaikat ja puhelinnumerot säilyvät ennallaan

Vuoden 2023 alusta lukien vastuu sosiaali- ja terveydenhuollon ja pelastustoimen palvelujen järjestämisestä siirtyy kunnilta ja kuntayhtymiltä 21 hyvinvointialueelle Suomen historian yhdessä merkittävimmissä hallinnollisissa uudistuksissa – sote-uudistuksessa.

Etelä-Karjalassa hyvinvointialue muodostuu Eksotesta eli Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiristä sekä Etelä-Karjalan pelastuslaitoksesta. Käytännössä muutos on hyvin pieni, koska Eksote on toiminut jo yli 10 vuotta koko Etelä-Karjalan kattavana sote-palveluiden järjestäjänä ja Etelä-Karjalan pelastuslaitos on toiminut maakunnallisesti vuodesta 2004.

Palvelut, toimipaikat ja puhelinnumerot säilyvät ennallaan ja sinulle tutut ihmiset jatkavat nykyisissä töissään. Pelastustoimi jatkaa erillisenä, sosiaali- ja terveystoimen rinnakkaisena toimialana.

Sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteet uudistetaan, jotta voidaan taata yhdenvertainen palvelujen saatavuus kaikkialla Suomessa. Rakennemuutoksen lisäksi tehdään samanaikaisesti mittavaa palveluiden kehitystyötä. Parannamme eteläkarjalaisten asukkaiden peruspalveluja ja siirrämme painopistettä ennalta ehkäisevään työhön. Esimerkiksi **Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus** -ohjelmassa kehitetään sekä perustason sosiaalipalveluja että terveyspalveluja.

Hyvinvointialueen ylintä päätösvaltaa käyttää tammikuun 2022 aluevaaleissa valittu aluevaltuusto, jossa on Etelä-Karjalassa 59 aluevaltuutettua. Seuraavia aluevaltuutettuja pääset valitsemaan vuoden 2025 aluevaaleissa.

Hyvinvointialue saa jatkossa rahoituksensa valtiolta. Nyt tapahtuvassa uudistuksessa julkinen sektori säilyy palvelujen järjestäjänä ja pääasiallisena tuottajana. Yksityiset toimijat ja kolmas sektori täydentävät julkisia sosiaali- ja terveyspalveluja. Uudistuksessa säilytetään myös mahdollisuus käyttää sosiaali- ja terveyspalveluita yli maakuntarajojen.

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 pääset vaikuttamaan asioihin.

Etelä-Karjalan hyvinvointialue on ensi vuonna maakunnan suurin työnantaja ja työllistää lähes 6 000 eteläkarjalaista ammattilaista.



**ETELÄ-
KARJALAN**
hyvinvointialue

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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------|--|-----------------------|--|---------------------------|--|-----------------------|--|---------------------|--|----------------------|--|-----------------------|--|--------------|--|--------|--|
| TÄMÄN TEHTÄVIÄ OVAT SOSIAALI- JA TERVEYSHUOLTO SEKA PELASTUSTOIMI. | | NÄYTTELIJÄ TIINA | | RIISIN TAPAAN KÄYTETTÄVÄÄ | | RANSKAN JOKI | | NUHDELLA | | KOO-MIKKO SAA-NILA | | HYVIÄ SYITÄ AVATA SUU | | KURJIS-TAKIN | | tutkia | |
| MONO-POLI | | "AM-MATTI-KOULU" | | ITSE-HALLIN-TOJA | | YHDIS-TYK-SES-SÄ | | MURTU-MAAN MES-TARI | | PLA-NEETTA SUK-SISSA | | 3 | | | | | |
| KE-MISTIN KEK-SIMÄ | | KER-RALLA KÄNNET-TAVA | | tiukkoja | | LYHVITÄ SARJA-KUVIA | | -lääke | | LASKELMA SIJAIN-TEJA | | VIRTU-AALI-HAHMO | | | | | |
| RANTA-TÖRMÄ | | 4 | | SAARI-KOSKI | | HIH-TAJA KORVA | | VIR-VOKE-MERKKI | | EMPI-VIA POIKIA | | | | | | | |
| VAATI-VAT NOPEAA HOITOA | | SUR-REA-LISTI | | LÄNG-BACKA | | | | piirros-orava | | LÄNSI-LIITTO | | | | | | | |
| TONA-VAN HAARA | | VIIPY-MÄTTÄ | | | | ASTE-RIXIN NAUT-TIMIA | | 5 | | 6 | | TIE-TOA | | | | | |
| SIOIL-LA | | | | | | 8 | | VOI KIPUA | | | | 7 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 9 | | VESTE-RINEN | | | |

sanaris.fi / laadinta Erkki Vuokila, ulkoasu Heli Kärkkäinen

Ratkaise ristikko! Anna palautetta lehdestä!

Ratkaise yllä oleva ristikko. Voit myös antaa palautetta lehdestä täyttämättä ristikkoa. Arvomme kaikkien vastanneiden kesken kirjapalkinnon. **Palauta vastauksesi 15.12.2022 mennessä postitse Eksoteen.** Eksote maksaa postimaksun. Julkaisemme ristikon oikean ratkaisun 17.12.2022 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 asiakaslehteä:

.....

.....

.....

.....

Vastaajien kesken arvotaan kirjapalkinto!

Vastaanottaja maksaa postimaksun
Mottagaren betalar portot

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri
Tunnus 5019721
00003 VASTAUSLÄHETYS

Nimi ja yhteystiedot (jos haluat osallistua arvontaan):

Nimi:

Osoite:

Puhelin/sähköposti:

Taita tästä!