

SIUN SOTE

TOUKOKUU
2018

POHJOIS-KARJALAN SOSIAALI-
JA TERVEYSPALVELUJEN
KUNTAYHTYMÄN TIEDOTUSLEHTI



Teksti ja kuva: Susanna Prokkola

Liikkuva hammashoitola kulkee asiakkaan luo

Liikuteltava hammashoitola kulkee auton kyydissä minne vain. Tarkastukset ja pienet toimenpiteet onnistuvat esimerkiksi kouluterveydenhoitajan huoneessa.

Tuupovaaran alakoulun terveydenhoitajan huoneessa on jännitystä ilmassa. Upouusi, liikuteltava hammashoitoyksikkö on juuri kasattu ensimmäistä kertaa käyttökuntoon ja koululaisia odotellaan hammastarkastukseen.

Hammashoitaja **Eeva Tahvanainen** ja suuhygienisti **Sanna Dyer** ovat tulleet huhtikuisena aamulla koululle mukanaan useampi kassilinen tavaraa. Taitettava hammaslääkärintuoli ja instrumenttikärry mahtuvat yhteen tilavaan matkalaukkuun, mutta mukana on oltava paljon muutakin tarpeellista – koululaisille jaettavia hammasharjoja ja purukumipakkauksia unohtamatta.

Liikuteltava yksikkö ei vaadi tilalta juuri muuta kuin pistorasian. Esimerkiksi koulutervey-

denhoitajan työhuone sopii mainiosti pop-up-hammashoitolaksi. Yksikön kanssa matkaavat ensisijaisesti suuhygienisti-hammashoitaja-työparit, mutta myös tietyt hammaslääkärin toimenpiteet onnistuvat.

– Liikuteltavassa hammashoitolassa pystytään tekemään tarkastukset, putsaukset ja pienemmät hammaskiven poistot. Vaikeammat hommat on kuitenkin järkevää tehdä hammashoitoloissa, joissa on myös kaikki tarvittavat tukitoimet, kertoo Eeva Tahvanainen.

Laitteen hankinnan varsinainen idea on seurantatyypisten tarkastusten toteuttaminen. Hyviä puolia on sekä perheiden että ammattilaisten kannalta: perheiden ei tarvitse kuljettaa lasta kesken päivän tarkastukseen, eikä varattuja aiko-

ja jää niin usein käyttämättä. Näin myös kaikki lapset pääsevät varmasti hammastarkastukseen.

Jos tarkastuksessa sitten huomataan koululaisen suussa enemmän korjattavaa tai reikiintymisriskiä, varataan edelleen aika varsinaiseen hammashoitolaan yhdessä vanhempien kanssa.

Yksikkö on kaikkien Siun soten hammashoitoloiden käytössä. Syksyllä se lähtee kiertämään kouluihin muun muassa Viinijärvellä ja Polvijärvellä.

– Koululaisten hammastarkastuksia on tarkoitus käydä tekemässä niissä paikoissa, joista on pitkä matka vakituiseen hammashoitolaan. Yksikön avulla palvellaan myös ikäihmisiä, joille liikkuminen on usein hankalaa, kertoo Tahvanainen.

Lasten hampaat hoidetaan kotona

Lasten hampaiden terveyteen vaikuttavat kaikkein eniten omilta vanhemmilta opitut tavat. Lapsen oma vastuu karttuu vasta iän myötä.

– Hammashoitolassa me käytännössä tarkastamme kotona tehdyn työn tuloksia, kiteyttää suuhygienisti **Sanna Dyer** arkisen hampaista huolehtimisen merkityksen.

Lasten hampaiden hoidossa tärkeimpiä asioita ovat hampaiden harjaaminen aamuin illoin sekä ruoka-ajosta kiinni pitäminen. Kuulostaa helpolta, mutta onko se?

– Nämä ovat yksinkertaisia asioita, mutta yllättävän haasteellisia nyky-yhteiskunnassa. Napostelu ja herkut ovat arkipäiväistyneet, poh-tii Dyer.

Kouluikäisillä terveellisten ravintotottumusten merkitys korostuu, kun omaa rahaa tulee käyttöön. Parhaiten vanhemmat voivat auttaa omia pesästä pois pyristeleviä poikasiaan, kun he itse toimivat esimerkkinä ja pitävät huolta siitä, mitä ja miten perheessä syödään.

– Vastuu on vanhemmillä. Se,

jolla on dollareita, päättää mitä kaupasta ostetaan, painottaa hammas-hoitaja **Eeva Tahvanainen**.

Sokeri ja esimerkiksi sipseistä hampaiden pintaan tarttuva tarkkelys ovat karies-bakteerille mieluisaa ravintoa. Bakteeri tuottaa happoa, joka liuottaa hampaan pintaa eli kiillettä. Fluori hammastahna-sa korjaa kiilteen vaurioita, ksylitolipastillit tai -purukumi ruokailun jälkeen pysäyttävät happohyökkäyksen. Karies-bakteeri ei katso lapsen ikää, joten hampaiden säännöllinen hoito on tärkeää pienestä pitäen.

Moni nykylasten vanhemmis-

”

Karies-bakteeri ei katso ikää. Hampaiden säännöllinen hoito on tärkeää pienestä pitäen.



Hammastarkastuksesta muistoksi saadut välineet on tarkoitettu käyttöön, ei koristeeksi.

ta on itse lapsena koulussa harjannut hampaita, purskutellut fluoria ja pureskellut punaisia tabletteja, jotka paljastivat plakin hampaiden pinnalta. Lasten ja nuorten hampaiden reikiintyminen vähenikin Suomessa 1970-luvulta 90-luvun alkuun asti. Sen jälkeen tilanne on heikentynyt. Koululaisten hammastarkastuksissa tilanne näyttäytyy tällä hetkellä lasten välisten erojen kasvamisena:

– On erittäin hyvähampaisia lapsia ja sitten niitä, joilla on jo varhain ongelmia. Se on harmi, sillä kun kerran on saanut reikiä hampaisiinsa, joutuu koko elämänsä kiinnittämään siihen asiaan huomiota. Se karies-pöppö on sellainen, päättää Tahvanainen.

Tietoa hampaiden hoidosta ja suun terveydestä
ilovesuu.fi

KOLUMNI

Kuullaanko lapsen ääntä tarpeeksi?

Muumilaaksossa asuva Vilijonka on todennut, että ”Kiltit lapset näkyvät, mutta eivät kuulu.” Ajatus pitää sisällään lapsen edun periaatteen, lapsen oikeuden osallistua ja vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.

Osallisuudessa ei ole kyse mistään uudesta asiasta. Lapsella on päivittäin mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa hänen normaaleissa kasvu- ja kehitysympäristöissään. Osallistumisen mahdollisuuksia on mm. neuvolapalveluissa, päiväkodeissa, kouluissa ja vapaa-ajan-toiminnoissa. Lisäksi lapsen edun ohjaavaa periaatetta noudatetaan sosiaali- ja terveydenhuollon viranomaistoiminnassa.

Mutta vaikka lapsen edun ensisijaisuus tunnustetaan ja lapsen osallisuutta tuetaan, on sen toteuttaminen käytännössä monelle aikuiselle vaikeaa. Eri hallintokunnissa ei aina tiedetä sitä, miten osallisuutta tulisi toteuttaa. Tai miten lapsia tulisi kuulla. Pienen lapsen

mielipiteen selvittäminen ei ole helppoa. Eikä nuoria aina osata kohdata tasavertaisina vaikuttajina.

Lapsivaikutuksen arviointi on yksi Lapsi- ja perhepalveluiden (LAPE) muutosohjelman toimintakulttuurin muutoksen työvälineistä. Se on osa päätöksenteon ennakkovaikutusta sekä seuranta ja arviointiprosessia. Se mahdollistaa myös lasten ja nuorten osallisuuden.

Arvioinnin laajuus ja menetelmät riippuvat päätettävän asian luonteesta. Kyse on loppujen lopuksi yksinkertaisesta asiasta. Ennakkoarviointi perustuu olemassa olevan hyvinvointitiedon kartoittamiseen, josta edetään eri vaihtoehtojen punnintaan. Käytännössä näitä tietoja ovat mm. lasten ja nuorten tuottamat kouluterveyskyselyn tulokset. Lisäksi lapsia, näitä leikkimisen asiantuntijoita, voi pyytää mukaan vaikkapa asuinalueen leikkipuiston suunnitteluun ja koululaisia koulupihan uudistamiseen.

Parhaillaan asukkaan osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia suunnitellaan myös osana maakuntavalmistelua. Lapsista, nuorista ja perheistä tuleekin puhua sote- ja maakuntauudistuksessa yhä enemmän, sillä tulevala rakenteella ja hallinnollisilla ratkaisuilla on olennainen vaikutus palvelujen saatavuuteen ja laatuun.

Muutosohjelman yhtenä tavoitteena on se, että kunnat, maakunnat ja valtion viranomaiset ovat saaneet riittävät välineet toteuttaa arviointia osana omaa työtään. Voisiko yhtyä vielä Pikku Myyn toteamukseen, ”Minä en jätä huomiiseen mitään, minkä voin tehdä tänään.”

Anne Frimodig
Lapsi- ja perhepalvelujen muutosagentti
Yhteiskuntatieteiden maisteri, psykoterapeutti



Teksti: Susanna Prokkola

Lapset puheeksi – apu ajoissa

Lapset halutaan nostaa entistä aikaisemmin puheeksi kaikissa sote-palveluissa. Esimerkiksi vanhemman sairastuessa pitää huomioida myös lasten tilanne.

Kun vanhempien elämässä tapahtuu muutoksia, tarkoittaa se väistämättä muutoksia myös lasten elämässä. Vanhempien työttömyys, toimeentulo-ongelmat, sairastaminen tai mielenterveysongelmat vaikuttavat koko perheen hyvinvointiin. Jotkut lapset klaaraavat muutostilanteet ongelmitta, toisille se ei ole helppoa.

Usein lasten tilanne otetaan tarkasteluun vasta siinä vaiheessa, kun lapsille on syntynyt omia ongelmia: koulunkäynti sakkaa, käyttäytyminen muuttuu, masentaa tai ahdistaa. Tässä vaiheessa ongelmien korjaaminen on jo pidemmän ajan prosessi, ja haittaa lapsen tai nuoren tärkeää kasvuvaihetta.

Keskustelu vanhempien tueksi

Jotta lasten mahdollisia ongelmia voidaan ehkäistä ennalta, täytyy lasten tilanteesta puhumisen kynnystä madaltaa. Pohjois-Karjalassa ollaankin laajasti ottamassa käyttöön työskentelytapa, jossa lapset otetaan puheeksi eri palveluissa: sote-palvelujen lisäksi muun muassa työllisyyspalveluissa ja kouluissa.

– Tämä menetelmä sopii kaikille perheille, ei ole kyse leimaamisesta pulmaasiakkaiksi. Tarkoitus on auttaa vanhempia tukemaan lastaan. Kaikkien yhteisenä tavoitteena on se, että lapsen arki jatkuisi mahdollisimman tavallisena ja turvallisena, kertoo projektipäällikkö **Iija den Herder** Pohjois-Karjalan lapsi- ja perhepalvelujen kehittämishanke LAPEsta.

Keskustelun paikka on myös silloin, kun lapsen omassa elämässä tapahtuu muutoksia: koulun, asuinalueen tai vaikka opettajan vaihtuminen ovat merkittäviä asioita

”

Keskustelun paikka on myös silloin, kun lapsen omassa elämässä tapahtuu muutoksia.

lapsen elämässä. Menetelmä sopiikin yhtä lailla lasten kanssa työskentelevien käyttöön kuin aikuisille suunnattuihin palveluihin.

– Menetelmässä vanhemmat ja työntekijä puhuvat yhdessä perheen lapsesta. Keskustelussa tärkeintä on perheen vahvuuksien tunnistaminen. Jos haavoittuvuuksia nousee esiin, niihin etsitään ratkaisuja perheen vahvuuksien kautta ja mietitään yhdessä, mitä vaikkapa kotona ja koulussa voidaan tehdä lapsen tukemiseksi.

Tutkittu ja tehokas menetelmä

Suomen Mielenterveysseuran Lapset puheeksi-menetelmä on jo käytössä useilla alueilla Suomessa ja sen tiedetään olevan vaikuttava ja tehokas. Sen avulla on saatu esimerkiksi koulupoissaoloja vähenemään, samoin selvää vähenemistä lastensuojelutilastoissa.

Pohjois-Karjalassa on paraikaa menossa ensimmäisten menetelmäosaajien kouluttaminen. Tarkoitus on, että lähivuosina maakunnassa olisi useampi sata ammattilaista, jotka taitavat menetelmän käytön. Koulutuksessa on myös ammattikorkeakoulun opettajia, joiden kautta menetelmäopetus tulisi jatkossa osaksi terveydenhoitajien ja sosionomien peruskoulutusta.

Tällä hetkellä menetelmä on jo kokeilu-käytössä muutamissa maakunnan kouluis-

sa, esimerkiksi Enon ja Pataluodon kouluissa, joissa menetelmän avulla pyritään puuttumaan koulupoissaoloihin mahdollisimman nopeasti. Keskustelun käymisestä sovitaan aina yhdessä perheen kanssa, ylätöksenä se ei vanhemmille tule.

– Tavoitteena on, että saataisiin koulut ja aikuisten palvelut laajasti mukaan tämän menetelmän käyttöön. Iso toive on, että menetelmä auttaisi puuttumaan esimerkiksi koulupoissaoloihin ajoissa. Niillä tiedetään olevan vaikutuksia pitkälle aikuisuuteen, toteaa den Herder.

Mikä suojaa lasta muutoksissa?

Tutkimusten perusteella muutostilanteissa lasta suojaavat tekijät ovat hyvin arkisia asioita, jotka tukevat lapsen kehitystä:

- Sujuva arki
- Hyvä suhde vanhempiin ja ikätovereihin
- Ikään sopiva ymmärrys perheen, päivähoiton ja koulun arjesta
- Lapsi tietää, että hänelle tärkeät aikuiset pitävät yhtä ja tietävät lapsen arkeen vaikuttavista asioista
- Lapsen reaktioita ymmärretään
- Ilon ja onnistumisen kokemukset

(Lähde: Kasvun tuki -hanke)

Uusia konsteja puheterapiaan

Ratkaisuja puheterapeuttipulaan etsitään muun muassa etäterapiasta ja uudenaikaisesta työnjaosta.

Puheterapeuttipula puhuttaa. Terapeuteista on pula koko maassa, mutta erityisen vaikea tilanne on Itä-Suomessa. Puheterapiaa tarvittaisiin enemmän kuin Siun sotella on tällä hetkellä tarjota, olipa kyse omista terapeuteista tai yrityksiltä ostetuista palveluista. Koulutuksen käynnistämistä Itä-Suomen yliopistossa on peräänkuulutettu, mutta nopeaa ratkaisua ei sekään tarjoaisi.

Tuleen ei ole jääty makaamaan, vaan palvelujen järjestämiseksi on alettu kehittää uusia keinoja. Yhtenä esimerkkinä ovat etäterapiat.

– Tutkimusten mukaan etäterapia on yhtä vaikuttavaa kuin kasvokkain toteutettu terapiakin, kertoo kuntoutuksen asiantuntijapalvelujen palvelupäällikkö **Marja Kilpiäinen**.

– Luonnollisesti etäterapiaa tarjotaan vain niille asiakkail-

le, joilla on edellytykset osallistua siihen. Kaikille se ei sovellu, eikä se tule olemaan jatkossakaan ainoa terapiamuoto.

”

Palvelujen järjestämiseen on alettu kehittää uusia keinoja. Yhtenä esimerkkinä ovat etäterapiat.

Siun sotella on vastuullaan palvelujen järjestäminen koko maakunnan alueella. Haasteena on se, miten saadaan niukat puheterapeutti-resurssit käytettyä mahdollisimman tehokkaasti ja oikeudenmukaisesti. Ratkaisua on lähdetty hakemaan puheterapeutti-kommunikaatio-ohjaaja-työparityöskentelystä:

– Puheterapiaa odottavien lasten perheet saavat kommunika-



Kommunikaatio-ohjaaja Virve Tahvanainen valmistaa puheterapian apuvälineitä ja opastaa niiden käytön perheen kotona, tarpeen mukaan myös päiväkodissa.

tio-ohjaajalta ensilinjan neuvoja ja pääsevät niillä alkuun, ennen kuin varsinaiset tutkimukset päästään tekemään, kertoo palveluesimies **Iira Nuutinen**.

Kun puheterapeutti on tutkinut ja tehnyt kuntoutussuunnitelman, kommunikaatio-ohjaaja jatkaa työskentelyä asiakkaiden kanssa: treenaa läksyt ja valmistaa apuvälineet. Näin on saatu puheterapeuttien aikaa jaettua useammalle asiakkaalle. Perustervey-

denhuollon puheterapiassa ollaan myös ottamassa käyttöön systemaattista toimintamallia kielellisten haasteiden varhaiseen tunnistamiseen:

– Tutkimukset osoittavat, että varhainen puuttuminen kielellisen kehityksen pulmiin vähentää terapiapalveluja myöhemmällä iällä. Tämän takia pyrimme panostamaan pienimpiin, 2–3-vuotiaisiin puhumattomiin lapsiin, kertovat Kilpiäinen ja Nuutinen.

Miun aktiivinen arki pelittää

Mikko Hiltunen näyttää mallia, miten kotihoidon ja päiväkuntoutuksen yhteistyöllä kunto kohenee ja arki alkaa sujua. Perhe on touhussa hyvänä tukena.

Mikko Hiltunen, 82 vuotta, tulee hymysuin rollaattorilla vieraita vastaan kontiolahtelaisen omakotitalon eteiseen. Tilanne oli toinen viime syksynä. Infarkti ja kuukausien sairaalajakso olivat vieneet miehen voimat.

Liikkuminen oli puoli vuotta sitten haparoivaa ja apua tarvittiin muun muassa pukeutumiseen. Pari keuhkokuumetta toi takapakkia ja vei uskoa kuntoutumisen onnistumiseen.

Onneksi kotona oli Terttu-vaimo. Tueksi tuli myös Kontiolahtien kotihoidon tiimi. Fysioterapeutti kävi kotona ohjeistamassa omatoimiseen harjoitteluun. Hän katsoi samalla apuvälineiden tarpeen, ja kahvat ja tuolinkorotukset oli nopeasti asennettu ja kynnykset poistettu.

Kotihoidon sairaanhoitaja **Sirpa**

Parviainen piti alussa tiivistä yhteyttä perheeseen. Parviainen korostaa, että liikkeelle lähdetään pikkuhiljaa. Alussa asetetaan yhdessä asiakkaan kanssa pieniä, mutta konkreettisia tavoitteita. Esimerkiksi, että asiakas nousee pedistä ja kävelee ruokapöytään.

Into kasvaa, kun edistymistä huomataan. Kotikuntoutusta voidaan tukea päiväkuntoutusjaksoilla ja voima- ja tasapainoryhmillä. Etenemistä arvioidaan toimintakykymittauksilla.

Puntit, kahvakuula ja kuminauhat ovat Hiltusilla ahkerassa käytössä. Tuolilta nouseminen sujuu hyvin ja on tehokas konsti nostaa kuntoa. Päivittäiset kävelylenkit ulkona ovat mieluisia. Metsä on rakas paikka. Lähimetsään onkin kevään tullen suunnitteilla rollaattoripolku. Pääkoppaa huolletaan seura-



Mikko on veturi kuntoilussa, sanoo Terttu-vaimo. Hän sanoo pysyvänsä hyvässä kunnossa kulkiessaan miehen seurana lenkillä. Jummppakin sujuu yhdessä.

malla uutisia ja urheilua televisiosta. Turvallisuuden tunnetta tuo se, että kotihoitoon voi tarpeen tullen soittaa.

Kotihoidon palveluesimies **Ulla Auvinen** on tyytyväinen Siun soten Miun aktiivinen arki -mallin tuloksiin. Kotihoidon tukea on voitu vähentää kuntoutumisen edetessä. Koko kotihoidon henkilöstö on omaksunut aktiivisen arjen periaatteet. Kyse ei ole kokeilusta

vaan pysyvästä tavasta toimia yhdessä asiakkaan kanssa.

Toimintamalli on työstetty Siun soten AVOT-hankkeessa (Arvokasta Vanhuutta Omatoimisuutta Tukemalla). Mallia levitetään koko Siun soten alueelle.

”

Puntit ja kuminauhat ovat Hiltusilla ahkerassa käytössä.



Siilaisen uusi sairaala valmistui vuoden vaihteessa. Ylilääkäri Leena Timosen mukana osastokierrolla oli amanuenssi Heidi Lamberg.

Teksti ja kuva: Susanna Prokkola

Siilaisen uusi sairaala kuntouttaa koko maakuntaa

Joensuussa Siilaisen sairaala toimii maakunnallisena kuntoutumiskeskuksena. Toimintatapa on aivan uusi Pohjois-Karjalassa.

– Meillä on nykyisin aivan erilaiset kuntoutusresurssit kuin aiemmin missään Pohjois-Karjalan kunnassa on ollut. Kuntoutumiskeskuksena palvelemme koko maakuntaa ja pystymme tarjoamaan aiempaa kokonaisvaltaisempaa hoitoa, toteavat Siilaisen sairaalan ylilääkäri **Leena Timonen** ja ylihoitaja **Mari Hirvonen**.

Siilaisen sairaalaan on keskitetty monenlaista kuntoutusosaamista: siellä työskentelee muun muassa fysio-, puhe- ja toimintaterapeutteja, geriatrian ja neurologian ammattilaisia, kuntohoitajia, ravitsemusterapeutteja, psykologeja ja kommunikaatio-ohjaajia.

”

Meillä ei pitäisi puhua potilaista, vaan kuntoutujista.
Leena Timonen

Ei potilaita, vaan kuntoutujia

Monipuolista osaamista tarvitaan, sillä useimmat sairaalan potilaista ovat iäkkäitä ihmisiä, joiden kuntoutumiseen vaikuttavat fyysisen toimintakyvyn lisäksi esimerkiksi muisti ja ravitsemus. Lonkkamurtumapotilaiden hoidossa Siilaisella on saavutettu jo erinomaisia tuloksia: hoitoajat ovat lyhentyneet jopa yli 40 päivästä noin kahteen viikkoon.

– Sairaalajakson jälkeen kuntoutuminen jatkuu kotona tai hoivakodissa. Kodin ja sairaalan yhteispeli on erittäin tärkeää. Sairaala ja kuntoutumiskeskus toimivat tavallaan kotihoidon tukipalveluna, se on aika iso ajattelutavan muutos, toteaa Hirvonen.

Ajattelutavan muutosta on sekin, ettei Siilaisella ole pitkäaikaisia potilaita. Tänne on tarkoitus tulla käymään, pääsemään jaloilleen ja palata omaan kotiin tai palveluasumiseen.

– Itse asiassa meillä ei edes pitäisi puhua potilaista vaan kuntoutujista, se on meidän toimintamme päämäärä, huomauttaa Timonen.

Kirurgista, geriatrasta ja neurologista osaamista

Siilaisella on viisi osastoa, joista kaksi on varattu akuuttia kuntoutusta varten. Kyse on esimerkiksi infektiopotilaiden muutaman päivän osastohoidosta.

Akuuttikuntoutuksessa hoidetaan pääsääntöisesti lähialueen iäkkäitä henkilöitä, sillä osaston 48 paikkaa eivät riitä tarjoamaan akuuttihoitoa koko maakunnan alueelle. Sen sijaan kirurgisen, geriatrisen ja neurologisen osaston kuntoutajat tulevat koko maakunnasta.

Kirurgiseen kuntoutukseen tullaan keskussairaalassa tehdyn leikkauksen jälkeen, täällä kuntoutetaan koko maakunnan lonkkamurtumapotilaat. Geriatrisella osastolla tehdään ikääntymiseen liittyviä kokonaisvaltaisia arvioita ja järjestetään tarvittaessa myös lyhytaikaisia kuntoutusjaksoja. Neurologisella osastolla taas kuntoutetaan esimerkiksi aivohalvauksella tai aivoverenkiertohäiriöstä kärsiviä potilaita.

Palliatiivinen keskus, ensimmäinen laatuaan

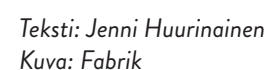
Siilaisen sairaalasta löytyy myös palliatiivinen keskus, joka palvelee heitä, joiden sairaus ei enää parane. Siun soten palliatiivinen keskus on valtakunnallisesti ensimmäisiä, joka täyttää sosiaali- ja terveysministeriön suositukset

saatto- ja palliatiivisen hoidon järjestämisestä.

Palliatiivisen keskuksen tavoitteena ei ole hoitaa kaikkia saattohoitopotilaita Siilaisella, vaan tarjota vaativaa oireenmukaista hoitoa sekä tukea terveysasemien vuodeosastoja, kotihoitoa ja kotisairaanhoidon sekä omaisia.

Siilaisen sairaala

- 143 potilaspaikkaa
- 12 lääkäriä, hoitohenkilökuntaa 128
- 17 fysioterapeuttia ja kuntohoitajaa
- 31 työntekijää terapiakeskuksessa: mm. puhe- ja toimintaterapeutteja, psykologeja ja neuropsykologi, kommunikaatio-ohjaajia
- Akuuttikuntoutus: esim. infektio- ja tapaturmapotilaiden lyhyet hoitojaksot
- Geriatrinen kuntoutus: pääsääntöisesti yli 75-vuotiaiden geriatrinen arviointi ja lyhytaikainen kuntoutus
- Kirurginen kuntoutus: muun muassa lonkkaleikkauksipotilaiden jälkihoito ja kuntoutus
- Neurologinen kuntoutus: vaativa neurologinen erikoiskuntoutus
- Palliatiivinen keskus: parantumatomasti sairaiden potilaiden hoito ja kotisairaala



Poissaolot lisääntyvät, kouluun meno ahdistaa ja nuori jumittaa kotiin. Kun yläkoululaisen koulunkäynti alkaa tökkiä, mistä on kyse ja kuinka ratkaista haaste?

Varhaista apua lapsen ahdistukseen

Osa Pohjois-Karjalan alakoululaisista vanhempineen pääsee opettelemaan ahdistuksen ja pelkojen hallintaa netin ja puhelimen välityksellä.

Uuteen digiavusteiseen ohjelmaan osallistujat valikoituvat kouluterveydenhuollon vuosittaisen terveystarkastusten kautta. Ohjelma on osa Huolet hallintaan -tutkimusta, jonka toteuttavat Siun sote ja Turun yliopiston Lastenpsykiatrian tutkimuskeskus.

Neljäs-kuudesluokkalaisilta ja heidän vanhemmiltaan kysytään lupa tutkimukseen osallistumiseksi. Osallistumalla voi olla mukana kehittämässä uudenlaista hoitoa useita lapsia koskettavaan oireiluun. Näin voi olla avuksi, vaikka ei valikoituisi varsinaiseen hoitoryhmään.

Tutkimukseen osallistuvat lapset täyttävät oppitunnilla tai terveystarkastuksessa lomakkeen, jonka perusteella osa lapsista kutsutaan jatkokyselyyn tai haastatellaan. Heistä osa valikoituu ahdis-

tuksenhallintaohjelmaan.

– Tässä kehitetään uutta matan kynnyksen hoitoa, johon perheen on helppo osallistua ja johon pääsee oikeaan aikaan, kertoo apulaisylilääkäri **Sanni Penttilä** Siun soten perhepalveluista.

– Tiedetään, että ainakin puolet aikuisiän psyykkisistä häiriöistä alkaa ennen murrosikää, ja että mielenterveyden häiriöt ovat tavallisin syy nuorten aikuisten työkyvyttömyydelle. Aikuisikään jatkuvaa oireilua on mahdollista ehkäistä varhaisella hoidolla.

”

Tässä kehitetään hoitoa, johon perheen on helppo osallistua ja johon pääsee oikeaan aikaan.
Sanni Penttilä



Hoito-ohjelma kestää yhdeksän viikkoa. Perhe saa valmentajan, joka on viikoittain puhelinyhteydessä lapseen ja vanhempiin erikseen. Viikon teemasta on kotitehtäviä ja digitaalista materiaalia. Hoidon päätyttyä lapsen vointia seurataan 6 ja 12 kuukauden kuluttua.

Lievät ja ohimenevät ahdistusoireet ovat tavallisia ja kuuluvat lapsen normaaliin kehitykseen. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii arviolta 6–18 prosenttia kouluikäisistä

lapsista ja nuorista.

Ahdistuneisuus ilmenee tavallisesti pelkoina, ylenmääräisenä jännittämisenä tai menneiden tai tulevien tapahtumien murehtimisena. Siihen liittyy usein myös fyysisiä tuntemuksia, kuten kipuja, pahoinvointia, hengenahdistusta tai hui- mausta.

Ahdistuneisuuden oikea-aikainen hoito vaikuttaa myönteisesti lapsen tunne-elämän kehitykseen, kaverisuhteisiin ja koulunkäyntiin.

THL:n tutkimus 4-vuotisneuvolan yhteydessä

Valtakunnallinen tutkimus selvittää lasten ja perheiden hyvinvointia ja terveyttä. 4-vuotiaiden perheet saavat tutkimusmateriaalin neuvolakäynnillä.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) 4-vuotiaiden lasten perheille suunnattu Lasten terveys, hyvinvointi ja palvelut (LTH) -tutkimus on paraikaa käynnissä myös Pohjois-Karjalassa.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa monipuolista seuranta-tietoa pienten lasten ja perheiden hyvinvoinnista, terveydestä sekä palvelujen käytöstä ja palvelukokemuksista. Tietoa kerätään vanhemmilta, lastenneuvolan terveydenhoitajilta sekä rekistereistä.

Vanhemmat saavat tutkimusmateriaalin ja voivat antaa suostumuksen tutkimukseen lapsen 4-vuotisneuvolassa. Tutkimus on käynnissä helmi-lokakuun välisen ajan ja siihen osallistumi-

nen on vapaaehtoista.

– Olemme kiinnostuneita siitä, mitä lapsiperheille oikeasti kuuluu. Jokaisen vanhemman osallistuminen kyselyyn on tärkeä, jotta tulokset kuvaavat todenmukaisesti perheiden hyvinvointia ja palvelukokemuksia, sanoo erikoistutkija **Maaret Vuorenmaa** THL:stä.

Valtakunnallinen LTH-tutkimus toteutetaan tulevaisuudessa joka toinen vuosi, ja kohderyhmänä ovat vuorotellen 4-vuotiaiden ja 4 kuukauden ikäisten lasten perheet. Tutkimuksessa kerättyä tietoa hyödynnetään palvelujen ja toiminnan kehittämisessä. Sitä käytetään myös valtakunnallisessa ohjauksessa, seurannassa sekä poliittisten päätösten arvioinnissa.

Tutustu Terveyskylään

Terveyskylä.fi on Suomen yliopistosairaaloiden kehittämä verkkopalvelu, jossa on tarjolla tutkittua ja ajantasaista tietoa oman terveyden ylläpitämiseksi sekä sairauksien omahoitoon.

Terveyskylässä on parisenkymmentä taloa, muun muassa naistalo, lastentalo, nuortentalo, diabetestalo ja mielenterveystalo. Esimerkiksi naistalosta löytyy tietoa nais- tautiteihin, synnytyksiin ja lapsettomuuteen liittyen. Vaikka ohjeet vastasyntyneen hoitoon ja imetykseen on helppo tarkistaa sivustolta.

Mielenterveystalossa on puolestaan tiedon lisäksi myös useita erilaisia testejä itsearviointiin sekä laaja valikoima omahoito-ohjelmia. Ohjelmia löytyy muun muassa oman ja lapsen ahdistuksen kesyttämiseen, tunnelukkojen avaamiseen, erosta selviytymiseen tai parisuhteen elvyttämiseen, juomisen hallintaan ja unetto- muuden omahoitoon.

terveyskyla.fi

Onks tää normaalia?

Nuorille tarkoitettu chat on pyörinyt verkossa maaliskuusta alkaen. Chatissa keskustellaan oman elämän huolista Siun soten ammattilaisten kanssa. Keskustelu on anonyymia ja vastaajapuolella on tällä hetkellä psykiatrisia sairaanhoitajia, sosiaalityöntekijä, koulukuraattori ja psykologeja.

Chattia on mainostettu muun muassa nuorten käyttämissä sosiaalisen median palveluissa ja kouluilla.

– Keskusteluja on käyty muun muassa kaveri- ja seurustelupulmista, masennuksesta, itsetunnosta ja vanhempien päihdeongelmista, kertoo kehittämisasiantuntija **Pauliina Juntunen**.

Palvelussa kartoitetaan huolen aihetta ensin lyhyellä kyselyllä, ja tarjolla on myös tietoa siitä, mikä on ok ja mikä ei. Jos chat ei ole auki, voi palveluun jättää oman puhelinnumerosa ja saada muistutusviestin chatin alkamisajankohtana.

normaali.fi
chat avoinna tiistaisin klo 16–18

Sairaanhoitoa olohuoneessa

Juussa ollaan kotihoidon edelläkävijöitä. Tehostettu kotihoito on vuoden alusta alkaen vahvistanut kaikenikäisten kotona asumisen turvallisuutta.

Ensio Puoskari, 62 vuotta, istuu olohuoneessaan Juuan keskustassa. Sairaanhoitaja **Riikka Pehkonen** on tullut kotikäynnille. Ensio tarvitsee hoitoa jalkansa leikkaushaavaan. Aikaisemmin hänen piti käydä terveysasemalla useita kertoja viikossa tai olla vuodeosaston hoidossa. Nyt hoito onnistuu kotona.

Tavallisimpia hoitotilanteita ovat antibiootin tiputtaminen suoraan suoneen tai vaativa haavahoito. Myös kotona saattohoidossa oleva asiakas saa tehostetun kotihoidon apua. Olette pelastavia enkeleitä, huudahti eräs juukalainen tehostetun kotihoidon asiakas. Hänellä on keuhkatetri, jota on säännöllisesti huollettava.

Kotiutus keskussairaalaan onnistuu tehostetun kotihoidon ansiosta usein suoraan kotiin, kun

tehostettu kotihoito voi olla vastaanottamassa ja varmistamassa kotiutumisen turvallisuuden.

Palveluesimies **Eija Hokkanen** kertoo, että tehostettu kotihoito on otettu hyvin vastaan. Jo muuttaman ensimmäisen kuukauden aikana toiminta löysi asiakaskuntansa. Tehostetussa kotihoidossa työskentelee yhteensä neljä sairaanhoitajaa, myös viikonloppuisin.

Tehostetussa kotihoidossa on nyt parisataa asiakaskäyntiä kuukaudessa. Tulokset näkyvät asiakastytytyväisyyden lisäksi monella tavalla. Keskussairaalaan kotiutta-

”

Olette pelastavia enkeleitä, sanoo tehostetun kotihoidon asiakas.



Sairaanhoitaja Riikka Pehkonen hoitaa kotikäynnillä Ensio Puoskarin jalan leikkaushaavaa.

minen on nopeampaa ja turvallisempaa. Tehostettu kotihoito helpottaa osaltaan myös ruuhkaa keskussairaalan ja terveysaseman vuodepaikoilla sekä sairaanhoitajan vastaanotolla.

Asiakkaiden lisäksi myös työntekijät kiittelevät tehostetun kotihoidon mallia. Työtehtävät ovat

vaihtelevia ja ammatillisesti mielekkäitä. Ja parasta ovat juukalaiset ihmiset. Ihmisen elämän kokonaisuus avautuu kotikäynnillä uudella tavalla.

Juuan tehostetun kotihoidon malli on osa AVOT-hankkeen työtä. Mallia levitetään koko Siun soten alueelle.

Palautteesta muutoksiin palvelussa

Palautteen antaminen kannattaa: asiakaskyselyn tuloksena perheiden kotipalvelun hinnoittelua selkiytettiin.

Siun sote saa vuosittain hurjan määrän asiakaspalautetta. Pelkästään verkkosivujen kautta tuli viime vuonna lähes 1000 palautetta: moitteita, kehittämis ehdotuksia ja mahtuipa joukkoon kiitoksiäkin.

Palautetta kerätään myös kyseilyillä ja terveysasemien aulatilaisista löytyvillä palaute laitteilla.

Mutta mihin palaute joutuu ja mihin se johtaa? Kaikki palautteet käsitellään, ja usein ne johtavat pienempiin tai isompiin muutoksiin. Eräs konkreettinen esimerkki on lapsiperheiden kotipalvelun asiakasmaksujen selkiyttäminen.

Kotipalvelun asiakaskyselyssä viime vuoden lopulla kävi selväksi, että hinta koettiin kalliiksi ja laskukaava epäselväksi. Mak-

su riippui perheen tuloista, joiden selvittäminen teetti paperityötä. Palvelun hinnoittelua muutettiin heti vuoden 2018 alusta alkaen ja asiakasmaksuksi otettiin kiinteä neljän euron tuntihinta. Myös palvelusetelin arvoa nostettiin, jolloin perheiden omavastuuosuus laski.

Yleistä palautetta voi antaa verkkosivujen palaute lomakkeella, palaute laitteilla tai suoraan henkilökunnalle. Hoidossa tapahtuneista virheistä tai vaaratilanteista voi ilmoittaa erillisellä lomakkeella. Hoidon tai palvelun laatuun tai kohteluun tyytymätön taas voi tehdä virallisen muistutuksen. Apua palautteen antamiseen saa henkilökunnalta tai potilas- ja sosiaaliamiehe lta.

Henkilökohtaista apua palvelusetelillä

Siun sote ottaa käyttöön uuden palvelusetelin, joka lisää vammais palvelujen asiakkaiden valinnanvapautta henkilökohtaisen avun palveluissa.

Henkilökohtainen apu on tar koitettu vaikeavammaisille henkilöille, jotka tarvitsevat apua arkisista asioistaan selviämiseksi. Henkilökohtainen avustaja auttaa asiakasta esimerkiksi kodin ulkopuolisissa harrastuksissa, asiointireissuilla tai työssä ja opiskelussa.

Perusteet henkilökohtaisen avun saamiseen ovat vammais palvelulaissa. Tällä hetkellä asiakas, joka täyttää lain kriteerit, voi saada henkilökohtaisen avustajan joko Siun sotelta, Siun soten kilpailuttamista ostopalveluista tai hän voi toimia itse työnantajana. Kesällä 2018 Pohjois-Karjalassa otetaan lisäksi käyttöön henkilökohtaisen avun palveluseteli, joka lisää asiakkaan valinnanmahdoli-

suuksia avustajan valinnassa.

Palveluseteliä käyttävä asiakas voi valita henkilökohtaisen avustajansa niiden yrittäjien tai yhdistysten joukosta, jotka ovat liittyneet palvelusetelituottajien joukkoon. Asiakas tekee sopimuksen suoraan palveluntuottajan kanssa ja Siun sote maksaa palvelusta tuottajalle. Asiakkaalle henkilökohtaisen avun palveluseteli on maksuton, sillä tästä palvelusetelistä ei jää omavastuuosuutta asiakkaan maksettavaksi.

Henkilökohtaisen avun palveluseteli liittyy myös henkilökohtaisen budjetoinnin kokeiluun, joka on käynnissä tämän vuoden ajan. Lue kokeilusta lisää tämän lehden Meijän maakunta -sivuilla!



Teksti: Jenni Huurinainen
Kuva: Fabrik

Tilakäyntejä ja toimistohommia

Eläinlääkärin työ on tutkimista, kyselemistä, kuuntelemista. Ja ihan niitä konkreettisia toimenpiteitäkin. Hyppää päiväksi kunnaneläinlääkärin matkaan!

Kello on hieman yli kymmenen aamupäivällä ja puhelinpäivystysaika juuri päättynyt, kun kunnaneläinlääkäri **Irina Karvisen** vastaanotolle astelee rauhallinen, joskin vapinasta päätellen kuitenkin hieman stressaantunut asiakas. Parivuotias **Lumi**-vuohi katselee epäluuloisena ympärilleen. Omistajat **Petra** ja **Jarkko Eskelinen** ovat tuoneet Lumien näyttille reilumman puoleisen karvanlähdön vuoksi. Karvinen tutkii Lumia kysellen samalla sen ruokailusta ja voinnista, ottaa iholta raapteen ja teippinäytteet ja katoaa hetkeksi.

– Näytteissä ei ole mitään poikkeavaa, saat-
taa olla kyse kivennäisaineiden puutoksesta,
kertoo Karvinen tullessaan takaisin huoneeseen. Hän antaa Lumille seleeniä ja B-vitamiinia piikkinä ja kehottaa omistajia antamaan Lumille lisäravinteena sinkkiä.

Lentävä lähtö päivään

Lumi ei ole päivän ensimmäinen asiakas, vaan Karvisen työpäivä on käynnistynyt jo muutama tunti takaperin. Puhelin pirisi Karvisen juodessa aamukahvia työmatkan varrella sijaitsevalla huoltoasemalla.

– Kun kuulee että hevonen on tosi kipeän oloinen eikä syö, on parempi käydä katsomassa tilanne heti. Kipulääkkeet auttavat hevosta ensihätään, mutta vasta verinäytteiden tulosten perusteella tiedetään tarkemmin mikä mahtaa vaivata, Karvinen toteaa.

Karvinen on työskennellyt Käsämässä sijait-

”

Parasta tässä työssä on päivien vaihtelevuus ja se, että voin oikeasti auttaa eläimiä – ja niiden huolestuneita omistajia. Irina Karvinen, kunnaneläinlääkäri

sevilla toimipisteellä kahden kollegansa kanssa viime joulukuusta alkaen. Aiemmin kaikki kolme työskentelivät omissa toimipisteissään. Nyt asiakkaat tulevat Käsämään Viinijärven, Outokummun ja Liperin alueelta.

– Meillä on täällä tosi hyvin tilaa, isot vastaanottohuoneet. Saamme myös kolmesta järjesteltyä töitä tehokkaasti, esimerkiksi jaettua asiakaskäyntejä niin, että turha ajaminen jää pois. Myös asiakkaat saavat avun nopeammin, Karvinen pohtii uusien tilojen ja toimintatapojen vaikutusta.

Tilakäyntejä kuuluukin Karvisen työhön lähes poikkeuksetta päivittäin. Lounaan jälkeen Karvinen pakkaa auton. Mukaan lähtee tavaroiden lisäksi Karvisen oma **Luru**-koira.

– Ikinä ei tiedä ihan tarkkaan mihin aikaan ehtii kotia, joten parempi että Luru on mukana, Karvinen kertoo.

Iltapäivä tilakäynneillä

Vartin ajomatka päättyy maitotilalle. Tila on Karvisen vakiokohteita: tämänkaltaisille suu-

remmille tiloille sovitaan säännölliset käynnit, joille kerätään hoidettavaksi kaikki ei-kiireelliset asiat. Tilan emäntä **Tiina Löfgren** ja Karvinen käyvät läpi tänään asiakkaina olevien lehmien tiedot. Päivän asialistalla on tiineystarkastukset viidelle lehmälle.

– Tämä tässä on **Aurinko**, meidän tilan vanha emäntä, esittelee Löfgren hymyillen yhtä lehmistä. Aurinko tovereineen ei ole tarkastuksista moksiskaan, joskin lopuksi pistettävät pikkuruiset piikit hiukan sätkäyttävät.

Iltapäivälle on ennakkoon sovittu toinenkin tilakäynti, jossa Karvinen käy tutkimassa jalavaivaista lehmää, hiehoa ja vasikkaa. Kahden tilakäynnin iltapäivä olisi tarkoittanut harvinaisen rauhallista päivää. Päivän tahti kuitenkin kiihtyy loppua kohti. Karvinen hälytetään vielä kolmannelle ja neljännellekin tilakäynnille: lehmän asetonitautiin ennätetään puuttua ennen kuin sillä on vakavia seurauksia, yskivä vasikka saa hoidoksi kipulääkettä ja antibioottia, ja pahasti ontuvan lampaan jalasta löytyy haava, joka saadaan puhdistettua ja lammas lääkittyä.

Tilakäyntien jälkeen vastaanotolla odottavat vielä paperityöt. Viiden jälkeen iltapäivällä Karvinen pakkaa autonsa ja lähtee kotia kohti.

– Parasta tässä työssä on päivien vaihtelevuus ja se, että voin oikeasti auttaa eläimiä – ja niiden huolestuneita omistajia, Karvinen summaa.

Tämä päivä ei ollut poikkeus.

YHTEYSTIEDOT

Yhteystiedot – nappaa talteen!

Siun soten vaihde: 013 3300

Vaihde välittää puhelut kaikkiin Siun soten toimipisteisiin ja henkilökunnalle.

Vaihde on avoinna ympäri vuorokauden.

Palvelut verkossa

Yhteystiedot ja palvelut verkkosivuillamme www.siunsote.fi

Ajanvaraukset, hakemukset ja muut sähköiset palvelut kätevästi yhdessä paikassa miunpalvelut.fi/siunsote



Terveysasemat

www.siunsote.fi > Palvelut >

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Terveysasemien vastaanotot

Palvelunumerosta voit varata ajan, saada kotihoito-ohjeita sekä tiedustella laboratorio-, röntgen- ja Ma-revan-hoidon vastauksia. Palvelunumerot ovat avoinna arkisin klo 8–16, ellei muuta mainita.

Heinävesi: 013 330 2264

Ilomantsi: 013 330 2236

Joensuu

Eno: 013 330 2214

Kiihtelysvaara: 013 330 2215

Niinivaara: 013 330 2213

Pyhäselkä: 013 330 2218

Rantakylä: 013 330 2212

Siilainen: 013 330 2211

Tuupovaara: 013 330 2219

Uimaharju: 013 330 2214

Juuka: 013 330 2232

Kitee

Kesälahti: 013 330 2265

Kitee: 013 330 2241 (ma–pe 8–18.

Arkisin klo 16–18 ja la 9–13 vain päivystys)

merot ovat avoinna arkisin klo 8–16, ellei muuta mainita.

Ajanvaraus myös verkossa! Verkossa voit varata ajan päivystävälle sairaanhoitajalle, jos kyseessä on flunssa, vatsatauti, iho-oireet, pienet vammat tai tarvittavat sairauslomatoistusta.

Kontiolahti

Kontiolahti: 013 330 2216

Lehmo: 013 330 2217

Lieksa: 013 330 2831

(ma–pe klo 8–20, la–su klo 8–16.

Klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin vain päivystys)

Liperi: 013 330 2251

Nurmes: 013 330 2334

(ma–su klo 7–21. Klo 16 jälkeen ja viikonloppuisin vain päivystys)

Outokumpu: 013 330 2252

Polvijärvi: 013 330 2254

Rääkkylä: 013 330 2243

Tohmajärvi: 013 330 2342

Valtimo: 013 330 2235

Anna palautetta!

Voit antaa palautetta Siun soten palveluista ja toiminnasta:

- verkkosivuillamme www.siunsote.fi
- suoraan henkilökunnalle jokaisessa toimipaikassamme



Hammashoitolat

www.siunsote.fi > Palvelut >

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Suun ja hampaiden terveydenhuolto

Palvelunumerot ovat avoinna ma–to 8–15, pe 8–14 ellei muuta mainita.

Heinävesi: 013 330 2464

Ilomantsi: 013 330 2436

Joensuu: 013 330 2411

Eno, Heinävaara, Niinivaara, Pyhäselkä, Rantakylä, Siilainen, Tuupovaara, Uimaharju

Juuka: 013 330 2432

Kitee ja Kesälahti: 013 330 2441

Kontiolahti ja Lehmo: 013 330 2416

Lieksa: 013 330 2431

Liperi, Viinijärvi ja Ylämylly:

013 330 2451

Tekstiviestipalvelu kuuroille ja huonokuuloisille p. 050 902 3538. Ajanvarauksista varten kirjoita tekstiviestiin koko nimi, henkilötunnuksen alkuosa ja ajanvarauksen syy lyhyesti. Viestin pituus enintään 160 merkkiä.

Nurmes: 013 330 2434

Outokumpu: 013 330 2452

Polvijärvi: 013 330 2454

Rääkkylä: 043 826 3741,

ajanvaraus ma–pe klo 8–9.

043 826 3742, päivystys ma–pe klo 9–14.30

Tohmajärvi: 013 330 5420,

ajanvaraus ma–pe klo 8–9.

013 330 5422, päivystys ma–to

klo 9–15, pe klo 9–13

Valtimo: 013 330 7307



Hammaslääkäripäivystys

- Arkisin, kun oma hammashoitola on kiinni, p. 013 330 2121 (yhteispäivystyksen puhelinneuvonta)
- Viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 12–21 päivystys Siilaisen hammashoitolassa. Ajanvaraus klo 11–12 p. 050 301 1592 (ei tekstiviestejä), klo 12–20.30 p. 013 330 2121.



Jos sairastut illalla, yöllä tai viikonloppuna

www.siunsote.fi > Palvelut > Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Päivystys

Pohjois-Karjalan keskussairaalan (Tikkamäentie 16, Joensuu) yhteispäivystys palvelee silloin, kun oma terveysasemasi on kiinni.

Soita ensin!

Yhteispäivystyksen puhelinneuvonta p. 013 330 2121

Tekstiviestipalvelu kuuroille ja huonokuuloisille klo 7–22 p. 050 364 3980

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita 112



Ikäihmistien palveluohjaus ja neuvonta

www.siunsote.fi > Palvelut > Ikäihmistien palvelut

- Seniorineuvonta Ankkuri, arkisin klo 8–16, p. 013 330 2890 tai seniorineuvonta.ankkuri@siunsote.fi
- Chat-palvelu verkkosivuilla klo 8–16



Pohjois-Karjalan keskussairaala

www.siunsote.fi > sairaalapalvelut

Ajanvarauksiin ja läheteisiin liittyvät tiedustelut p. 013 330 2345, soittoaikat ma–pe klo 7.30–15.30

Synnyttämään tulijat: kun olet lähdössä sairaalaan, soita p. 013 330 1122

Yhteispäivystyksen puhelinneuvonta p. 013 330 2121. Tekstiviestipalvelu

kuuroille ja huonokuuloisille klo 7–22 p. 050 364 3980.

Laboratoriot

www.siunsote.fi > Palvelut > Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Laboratorio

Ajanvaraus p. 044 717 8892, avoinna ma–ti, to–pe klo 12–14, ke klo 12–13.30.

Ajanvaraus myös verkossa!

Röntgen

www.siunsote.fi > Palvelut > Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Röntgen

Ajanvaraus p. 013 330 2128, avoinna ma–pe klo 7.30–15.00.

Ajanvaraus myös verkossa!

Hoitotarvikkeet ja apuvälineet

www.siunsote.fi > Palvelut > Terveys- ja sairaanhoitopalvelut > Hoitotarvikkeet

Hoitotarvikkeiden ilmaisjakeluun ja apuvälineisiin liittyvissä asioissa ota yhteyttä omalle terveysasemallesi.



Neuvolat

www.siunsote.fi > Palvelut > Lasten, nuorten ja perheiden palvelut > Neuvolat
Terveydenhoitajien yhteystiedot löydät verkkosivuiltamme tai vaihteen
p. 013 3300 kautta. **Ajanvaraus myös verkossa!**



Varhaisen tuen palvelut

www.siunsote.fi > Palvelut > Lasten, nuorten ja perheiden palvelut >
Perhetyö ja kotipalvelu

Heinävesi: 013 330 5229 Ilomantsi, Eno, Uimaharju, Heinävaara, Kiihtelysvaara ja Tuupovaara: 013 330 7575 Joensuun kantakaupunki: 013 330 5920 Juuka, Lieksa, Nurmes ja Valtimo: 013 330 2872	Kitee: 013 330 5857 Kontiolahti ja Pyhäselkä: 013 330 5763 Liperi: 013 330 8770 Outokumpu, Polvijärvi: 013 330 5136
--	--



Sosiaalitoimistot

www.siunsote.fi > Palvelut > Aikuissosiaalityön palvelut
Sosiaalitoimen chat verkkosivuilla keskiviikkoisin klo 13–15

Heinävesi: 013 330 7284, ma–pe klo 9–11 Ilomantsi: 013 330 8355, ma–pe klo 9–11 Joensuu Eno, Tuupovaara: 013 330 5599, ma–pe klo 9–10 Joensuu, Pyhäselkä: 013 330 2810, ma–pe klo 9–12 ja 13–15 Juuka: 013 330 2872, ma–pe klo 8–16 Kitee: 013 330 5300, ma–pe klo 9–11 Kontiolahti, Lehmo: 013 330 5576, ma–pe klo 9–10 Lieksa: 013 330 2872, ma–pe klo 8–16	Liperi: 013 330 5238, ma–pe klo 9–11 Nurmes: 013 330 2872, ma–pe klo 8–16 Outokumpu: 013 330 5631, ma–pe klo 9–11 Polvijärvi: 013 330 4512, ma–pe klo 9–11 Rääkkylä: 013 330 5300, ma–pe klo 9–11 Tohmajärvi: 013 330 5300, ma–pe klo 9–11 Valtimo: 013 330 2872, ma–pe klo 8–16
--	---

Sosiaalipäivystys auttaa sosiaalisissa hätätilanteissa, esimerkiksi perhe- ja lähisuhdeväkivalta, lastensuojeluasiat, onnettomuudet ja kriisit. Sosiaalipäivystykseen saa yhteyden hätäkeskuksen 112 kautta.

Muistathan: toimeentulotukea haetaan Kelalta.



Mielenterveys- ja päihdepalvelut

www.siunsote.fi > Palvelut > Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattori p. 013 330 2145, ma–pe klo 8–15.45	Kriisiapu ja psykiatrinen päivystys ympäri vuorokauden: 013 330 2132 Päihdepäivystys: 013 330 8003, ma–pe klo 8–15.45
---	--



Lastensuojeluilmoitukset

www.siunsote.fi > Palvelut > Lasten, nuorten ja perheiden palvelut >
Lastensuojelu

Lastensuojeluilmoitukset arkin. **Muina aikoina kiireellisissä lastensuojelu-**
asioissa soitetaan hätäkeskukseen 112.

Heinävesi, Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, 013 330 5143, klo 8.30–15.00
Ilomantsi, 013 330 5321
Joensuu, Kontiolahti, 013 330 5900, klo 8.30–15.00
Juuka, Lieksa, Nurmes ja Valtimo, 013 330 2872, klo 8.30–15.00
Kitee, Rääkkylä, Tohmajärvi, 013 330 5321 klo 8–16



Turvakoti

www.siunsote.fi > Palvelut > Lasten, nuorten ja perheiden palvelut >
Turvakoti
Joensuun Turvakoti (Väisälänkatu 4, 80170 Joensuu)
Yhteydenotot ympäri vuorokauden p. 013 330 6008 tai turvakoti@siunsote.fi



Vammaisten ja kehitysvammaisten palveluohjaus

www.siunsote.fi > Palvelut > Vammaisten ja kehitysvammaisten palvelut
Puhelinneuvonta 013 330 5552, ma–pe 8–11 ja 12–15

Heinävesi: 040 561 0286 Ilomantsi: 013 330 5195 Joensuu kantakaupunki: aikuiset: 013 330 5895 nuoret: 013 330 5841 lapset: 013 330 5818 Kiihtelysvaara, Tuupovaara ja Pyhäselkä: 013 330 5854 Eno: 013 330 5124 Juuka: 013 330 5552 Kitee: aikuiset: 013 330 5307 lapset, nuoret: 013 330 5339	Kontiolahti: 013 330 5156 Lieksa: 013 330 5552 Liperi: 013 330 5123 Nurmes: 013 330 5552 Outokumpu: 013 330 5181 Polvijärvi: 013 330 5211 Rääkkylä: aikuiset: 013 330 5307 lapset, nuoret: 013 330 5339 Tohmajärvi: 050 436 2376 Valtimo: 013 330 5552
--	---



Henkilökohtainen apu

www.siunsote.fi > Palvelut > Vammaisten ja
kehitysvammaisten palvelut > Henkilökohtainen apu
Avustajakeskus p. 013 330 5909 ja 013 330 5777, avustajakeskus@siunsote.fi



Kuljetuspalvelut

www.siunsote.fi > Palvelut > Vammaisten ja kehitysvammaisten palvelut
> Kuljetuspalvelut

Pohjois-Karjalan Matkojenvälitys- keskus (MYK): 013 267 7000, ma–pe klo 6.40–17.00 Tekstiviestitilaus: 050 310 8587	Muina aikoina: 013 267 7000 / Taksi Itä-Suomi (ei tekstiviestejä) Ei koske Heinäveden, Rääkkylän ja Tohmajärven asiakkaita.
--	--

Takaisinsoitto – miten se toimii?

Takaisinsoittopalvelu on käytössä muun muassa terveys-
asemien ja hammashoitoloiden
ajanvaraus- ja neuvontanumeroissa. Kun soitat:

1. Äänite kertoo mihin olet soittanut.
2. Puhelin hälyttää kolme kertaa. Jos numero on varattu, kuulet äänitteen "Palvelussamme on ruuhkaa"
3. Puhelin hälyttää kolme kertaa. Jos numero on edelleen varattu, kuulet äänitteen: "Jos haluatte, että soitamme teille takaisin, painakaa 1". Voit myös jatkaa jonottamista.

4. Jos valitsit soittopyynnön, kuulet äänitteeltä ohjeet. Voit jättää soittopyynnön joko 1) siihen numeroon josta soitit tai 2) toiseen numeroon. Jos soitat salaisesta numerosta, valitse vaihtoehto 2.
5. Kuuntele äänite loppuun ja sulje puhelin vasta kun kuulet kehotuksen: "Voitte sulkea puhelimen."
6. Saat takaisinsoiton saman päivän aikana. Useita soittopyyntöjä samasta asiasta ei tarvitse tehdä.

SIUN
SOTE

POHJOIS-KARJALAN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄN TIEDOTUSLEHTI
PÄÄTOIMITTAJA SUSANNA PROKKOLA, SUSANNA.PROKKOLA@SIUN.SOTE.FI, P. 013 330 8279
TEKSTIT JA KUVAT SIUN SÖTEN VIESTINTÄ JA MAINOSTOIMISTO FABRIK
VISUAALINEN ILME JA TAITTO MAINOSTOIMISTO FABRIK
PAINO PUNAMUSTA PAINOS 88 000 KPL JAKELU POSTI, JULKINEN TIEDOTE