SIUN SOTE

POHJOIS-KARJALAN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄN TIEDOTUSLEHTI

JOULUKUU 2017

Laajan päivystyksen sairaala

Vuodesta 2018 alkaen kaikkein vaativinta hoitoa saa laajan päivystyksen sairaaloista, joita on koko Suomessa 12 – yksi niistä on Pohjois-Karjalan keskussairaala.

Sairaaloiden välisen työnjaon ja päivystyksen uudistaminen on Suomessa edennyt muun sote-uudistuksen rinnalla. Uudistuksen perusteluna on se, että kun toimenpiteitä keskitetään, pysyy ammattilaisten osaaminen hyvällä tasolla ja potilaat saavat varmasti laadukasta hoitoa.

Laajan päivystyksen sairaala tarkoittaa sitä, että sairaalassa pitää olla edellytykset ja osaaminen kahdentoista eri erikoisalan kiireellistä hoitoa ja päivystystä varten. Näitä erikoisaloja ovat akuuttilääketiede, yleislääketiede, anestesiologia ja tehohoito, gastroenterologinen kirurgia, ortopedia ja traumatologia, sisätaudit, kardiologia, neurologia, lastentaudit, naistentaudit ja synnytykset, psykiatria sekä radiologia.

Pohjois-Karjalan keskussairaalalle muutos ei ole suuri, sillä sairaalassa on jo ennestään laaja valikoima erikoissairaanhoidon palveluita – käytännössä omasta sairaalasta saa lähes kaikkien erikoisalojen tärkeimmät hoidot ja toimenpiteet.

Yli puolet potilaista saapuu päivystyksen kautta

Yli puolet keskussairaalan potilaista tulee sairaalaan yhteispäivystyksestä. Yhteispäivystys hoitaa koko Siun soten alueen päivystyspotilaita silloin, kun lähiterveysasema on kiinni. Potilaskäyntejä kertyy vuosittain noin 60 000, ja päivittäiset potilasmäärät vaihtelevat 120–220 välillä.

– Potilaat hoidetaan aina kiireellisyysjärjestyksessä, tulipa potilas meille omin jaloin tai ambulanssilla. Ambulanssi ei siis suoraan ole "ohituskaista" päivystykseen, vaan varsinaisia hätätilapotilaita on muutama prosentti kaikista kävijöistä, kertoo yhteispäivystyksen ylilääkäri **Susanna Wilén**.

Päivystyspoliklinikka pyörii vuorokauden ajasta riippuen 7–10 lääkärin ja 12–23 hoitajan voimin. Osa lääkäreistä on vastuussa myös muista sairaalan toiminnoista, kuten osastoista ja leikkaussaleista. Keskimäärin lääkärille pääsee alle kahdessa tunnissa. Kiireellisyysjärjestyksestä johtuu se, että samaan aikaa tulleiden potilaiden jonotusajat vaihtelevat.

Päivystyksessä jonot syntyvät yleensä siitä, että kiireellisimmät potilaat hoidetaan aina ensin.

Potilaita myös hoidetaan oireiden mukaan: samaan aikaan voi olla jonoa sisätautilääkärille, mutta kirurgille pääsee suoraan. Lisäksi influenssakausi, mahataudit ja syysliukkaat aiheuttavat ruuhkia päivystykseen. Päivystyksessä potilastilannetta seurataan ajantasaisesti ruuhkamittarin avulla. Se laskee potilaiden määrän ja heidän hoitonsa kiireellisyyden perusteella, pärjätäänkö normaalilla miehityksellä vai pitääkö hälyttää paikalle lisää henkilökuntaa.

Yhteispäivystys tarvitsee ympärilleen myös koko muuta sairaalaa:

– Noin kaksi kolmasosaa päivystyspotilaista tarvitsee röntgen- tai laboratoriotutkimuksia. Yhteispäivystykselle laajan päivystyksen sairaala tarkoittaa myös sitä, ettei meidän tarvitse lähettää potilaita eteenpäin, vaan palvelut löytyvät omasta talosta.

Tavoitteena nopeampi hoitoon pääsy

Päivystysuudistuksen yhtenä tavoitteena on nopeuttaa kiireelliseen hoitoon pääsyä. Kyse on koko palveluketjun yhteisponnistuksesta, ja kiireellisen hoidon ja varsinaisen päivystyshoidon raja on häilyvä. Kiireellistä hoitoonpääsyä helpottavat esimerkiksi kiirevastaanotot. Päivystysasiat taas ovat sellaisia, joissa hoito ei voi odottaa seuraavaan päivään tai viikonlopun yli.

– Työtä yhteispäivystyksen toiminnan kehittämiseksi tehdään myös koko ajan. Mietinnässä on esimerkiksi se, kokeilisimmeko ajanvarausta myös päivystyksen yhteydessä. Silloin ei aina tarvitsisi tulla sairaalalle odottamaan, pohtii Wilén.

– Jokaisen omaa päivystyskäyntiä helpottaa, kun soittaa etukäteen päivystyksen puhelinpalveluun. Puhelinpalvelusta saa myös kotihoito-ohjeita ja neuvontaa. Lisäksi osa tiedoista kirjataan jo puhelimessa, eikä siihen tarvitse käyttää päivystyksessä niin paljon aikaa.

Aina ei tarvitse tulla Tikkamäelle

Kaikkia erikoissairaanhoidon palveluita ei tarvitse tulla enää hakemaan keskussairaalalta Tikkamäeltä. Vuoden 2017 aikana erikoislääkäreiden etävastaanottoja on alettu järjestää varsinkin maakunnan niillä alueilla, joista on pitkä matka Joensuuhun. Tahdistinhoidon seurantaa sekä ortopedin, korvalääkärin ja neurologin vastaanottoja ja gastrokirurgian tähystyksiä on järjestetty noin kerran kuukaudessa mm. Lieksassa, Nurmeksessa, Kiteellä ja Ilomantsissa. Jo useamman vuoden ajan ovat toimineet myös ihotautilääkärin videokonsultaatiot.

Ihan kaikille erikoisaloille etävastaanotot eivät sovellu, mutta teknologian kehittyminen mahdollistaa sen yhä useammin. Ensi vuodelle harkinnassa on myös lastenlääkärin ja gynekologin etävastaanottojen aloittaminen.

Hoitoon pääsee nopeammin kuin maassa keskimäärin

Pohjois-Karjalan keskussairaalassa lähetteet käsitellään ja ensikäynnille sekä toimenpiteeseen pääsee nopeammin kuin Suomessa keskimäärin.

- Lähes kaikki lähetteet on käsitelty kolmen viikon kuluessa.
- Ensikäynti keskimäärin 24 vrk lähetteen saapumisen jälkeen
- Leikkaukseen keskimäärin 44 vrk kuluessa

Toteutuneet odotusajat (mediaani) muutamiin yleisiin, kiireettömiin toimenpiteisiin ja vastaanotoille vuonna 2017:

- Kaihileikkaus 63 vrk
- Polven tai lonkan tekonivelleikkaus 91 vrk
- Sepelvaltimoiden kuvaukset 34 vrk
- Tyräleikkaukset 107 vrk
- Vaivaisenluun leikkaukset 69 vrk
- Eturauhasen liikakasvun toimenpiteet 36 vrk
- Kardiologin vastaanotto 23 vrk
- Gastroenterologin vastaanotto 20 vrk, gastrokirurgin vastaanotto 21 vrk
- Ortopedin vastaanotto 33 vrk
- Silmälääkärin vastaanotto 21 vrk
- Ihotautilääkärin vastaanotto 21 vrk

KOLUMNI

Joskus hoito voi olla myös parempaa, vaikka se on halvempaa

Kirjoitan tätä kolumnia kymmentuntisen yhteispäivystyksen työvuoron päätteeksi. Päivä oli kiireinen ja potilasmäärän ruuhkamittari vilkkui punaisella jo iltapäivällä. Koska välittömässä hengenvaarassa olevat potilaat hoidetaan aina ensin, venyivät muiden potilaiden odotusajat helposti useiksi tunneiksi. Yksityisellähän ei tällaista tilannetta pääse syntymään – siellä kun ei juuri hoideta äkillisesti ja vakavasti sairastuneita.

Tikkamäen yhteispäivystyksessä näen yhteiskunnan pienoiskoossa joka päivä; vauvasta vaariin, köyhästä rikkaaseen. Lääkärinä joudun usein toteamaan, että potilaani kaikki ongelmat eivät ole lääketieteen keinoin ratkaistavissa. Tarvitsen avukseni myös muiden ammattilaisten osaamista ja tiimityötä, jotta ihminen saa sen avun ja tuen, jota hän tai hänen perheensä tarvitsee. Aina apua ei edes tarvita, mutta sekin pitää jonkun arvioida. Siun soten myötä olen saanut myös päivystykseen uusia ja aivan korvaamattomia työtovereita: fysioterapeutti, palveluohjaaja, päihdehoitaja ja geriatri, vain muutamia mainitakseni.

Päihteet, mielenterveyden ongelmat, vaikeiden sairauksien aiheuttama toimintakyvyn lasku ja yksin asuvien ikäihmisten turvattomuus näkyvät päivystyksessä joka päivä. Epäilen, etteivät nämä potilaat kiinnosta laajan valinnanvapauden lobbareita.

Kävipä tunteita kuohuttaneen valinnanvapauslain miten hyvänsä, myös julkinen sektori joutuu kriittisesti tarkastelemaan omaa palvelutuotantoaan. Tämä koskee myös Siun sotea ja sen tiukimmin vartioitua terveydenhuollon linnaketta: erikoissairaanhoitoa.

Erikoissairaanhoito käyttää suurimman osan terveyspalveluihin suunnatuista varoista. On arvioitu, että sairain 20 % väestöstä aiheuttaa jopa 80 % terveydenhuollon kustannuksista. Merkittävä osa näistä kustannuksista tulee viimeisen elinvuoden aikana annetusta erikoissairaanhoidosta. Vaativien ja hyvin kalliiden hoitojen tarvearvio pitäisi entistä useammin tehdä moniammatillisesti, ja punnita huolellisesti hoidon hyödyt ja haitat. Jos kalliista erikoissairaanhoidosta ei ole odotettavissa potilaalle hyötyä tai haittojen riski on hyötyä suurempi, ei sellaista hoitoa pitäisi antaa.

Mitä annettavaa meillä sitten on niille kanssakulkijoille, joita emme voi parantaa? Emme voi heitä hylätä.

Siun sotessa aloittaa vuodenvaiheessa koko maakuntaa palveleva, parantumattomasti sairaiden potilaiden hoitoa koordinoiva palliatiivinen keskus. Palliatiivisen poliklinikan, kotisairaalan, uuden palliatiivisen vuodeosaston, ensihoidon ja maakunnallisen verkoston raja-aidaton yhteistyö tulee toivottavasti osoittamaan moniammatillisen, kaikki terveydenhuollon kerrokset läpäisevän palveluintegraation voiman.

Jos potilaan ajankohtainen ongelma voidaan hoitaa lähipalveluna tai etäkonsultaationa turvallisesti, nopeasti ja tehokkaasti ilman käyntiä yhteispäivystyksessä tai keskussairaalassa, se kannattaa tehdä. Joskus hoito voi olla myös parempaa, vaikka se on halvempaa.

Minna Kiljunen
Osastonylilääkäri, yhteispäivystys ja palliatiivinen yksikkö, Sisätautien ja akuuttilääketieteen erikoislääkäri, Palliatiivisen lääketieteen erityispätevyys

Heittämällä hoitotakuuseen

Silmäkeskuksessa lääkärin ja hoitajan roolijako uudistettiin, ja se johti esimerkillisen hyviin tuloksiin. Ylilääkäri haluaa palvelusta yhä parempaa.

Pohjois-Karjalan keskussairaalan silmätautien leikkaussalissa on hiljaista. Hoitajat **Niina Ronkainen** ja **Mirja Simonen** ovat tutuilla paikoillaan leikkauspöydän molemmin puolin. Silmäkirurgi **Sulevi Kaipiainen** tarttuu Simosen ojentamaan veitseen ja tekee sillä pienen viillon potilaan silmän sarveiskalvoon. Hän käyttää ultraäänilaitetta hajoittaakseen kaihimykiön, imee sen pois ja asentaa tilalle akryylimuovisen implantin. Puoli tuntia myöhemmin kaihileikkaus on tehty potilaan molempiin silmiin, ja kotihoidon ohjeet saatuaan tämä pääsee kotiin.
– Parhaimmillaan koko prosessiin menee kaksi tuntia, kertoo silmäkeskuksen ylilääkäri **Sirpa Kaipiainen.**

Vastaavia leikkauksia tehdään silmäkeskuksessa yli 2 200 vuodessa. Osasto vastaa koko sote-alueen silmäsairauksien erikoissairaanhoidosta. Vaikka silmäsairaudet yleistyvät väestön ikääntyessä nopeasti, silmäkeskuksella jonot lyhenevät koko ajan ja toimenpiteet tehdään reilusti hoitotakuun puitteissa ja laadusta tinkimättä.

– Ensikäynti järjestyy kuukauden sisällä. Leikkauksiin on puolen vuoden hoitotakuu, ja meillä niihin pääsee 1–2 kuukaudessa. Kiireelliset tapaukset hoidetaan heti, Kaipiainen valottaa. Tavoite on, että ensi vuonna tilanne olisi vieläkin parempi.

– Haluamme jonot kokonaan pois.

Silmäkeskuksen potilasmäärä lisääntyy ennusteen mukaan jopa vuoteen 2030 asti. Jonojen poistaminen kuulostaa sen valossa kunnianhimoiselta. Miten se onnistuu?

– Prosessia tehostamalla, Kaipiainen paljastaa. Silmäkeskuksella on viimeiset viisi vuotta valmistauduttu soteen tekemällä työskentelystä mahdollisimman tehokasta. Se on vaatinut suuria muutoksia. Potilasryhmät on analysoitu uudelleen, työnjakoa uudistettu ja prosesseista karsittu kaikki turha pois.

> **Haluamme jonot kokonaan pois.**
> **Sirpa Kaipiainen, ylilääkäri**

– Esimerkiksi hyvässä hoitotasapainossa olevalle glaukoomapotilaalle riittää lääkäriajan sijaan lääkärin kouluttaman glaukoomahoitajan kontrolli. Lisäksi hoitajia on koulutettu antamaan ikärappeuman pistoshoitoja, jotka on aiemmin tehnyt lääkäri, Kaipiainen valottaa.

– Vanha hoitaja–lääkäri-työparimalli on meillä uudistettu. Mietimme yhdessä, kenen on järkevää hoitaa mikäkin tehtävä. Henkilöstöä koulutetaan sen mukaan, Kaipiainen linjaa.

– Silmäkeskus tarjoaa ammattitaitoista silmäsairauksien hoitoa, koska meillä on erittäin kokeneet erikoislääkärit ja silmäkirurgit sekä motivoitunut, osaava ja muutosmyönteinen henkilöstö.

Yksi toimintaa huomattavasti tehostanut toimenpide on ollut välitön ajananto, johon tulisi Kaipiaisen mukaan pyrkiä koko sairaalassa. Jonohoitaja antaa potilaalle leikkausajan heti kun lääkäri on käsitellyt lähetteen. Jonohoitajalla ovat myös tiedossa potilaat, joilla on mahdollista ottaa vastaan peruutusaika lyhyelläkin varoituksella.

– Jos potilas peruu tulonsa puoliltapäivin, iltapäiväksi olemme löytäneet tilalle uuden, Kaipiainen avaa. Silmäkeskuksen jonotilanne onkin koko maan tasolla ensiluokkaisen hyvä.

Nykyaikaisessa hoitotyössä ei Kaipiaisen mukaan voi liiaksi korostaa asiakaspalvelun tärkeyttä. Kun potilaat saavat vapaasti valita hoitopaikkansa, he menevät sinne, missä palvelu pelaa.

– Asiakaspalvelussa ja potilaan kohtaamisessa on julkisessa terveydenhuollossa paljon kehitettävää, Kaipiainen toteaa. Silmäkeskus saa palvelustaan hyvää palautetta.

– Toki negatiivinenkin palaute on tervetullutta. Me haluamme kehittyä jatkuvasti, Kaipiainen toteaa.

– Asiakas on meille tärkein.

Silmäsairaudet yleistyvät

- Silmäsairaudet lisääntyvät merkittävästi iän myötä.
- Silmäkeskuksessa 80 prosenttia kustannuksista menee neljän suuren sairauden, harmaakaihin, kostean ikärappeuman, glaukooman ja diabeettisen retinopatian, hoitoon.
- Käyntimäärät silmäkeskuksessa kasvavat jopa tuhannella vuodessa, kun väestö ikääntyy ja ihmiset elävät yhä vanhemmiksi.
- Vuonna 2016 silmäkeskuksessa oli 18 600 käyntiä.
- Silmäkeskuksessa hoidetaan päivittäin toistasataa potilasta.
- Osastolla toimii 7 erikoislääkäriä, ylilääkäri, osastonhoitaja ja 15 sairaanhoitajaa.
- Silmälääkäreitä koulutetaan tällä hetkellä hyvin vastaamaan tulevaisuuden tarvetta.

Lonkkamurtuma, leikkaus ja kuntoutuksen kautta kotiin

Pirkko, 82 vuotta, kävi lonkkaleikkauksessa elokuun lopulla. Kotiinpaluu sairaalareissun jälkeen sujui hyvin, läheisten ja ammattilaisten tuella.

Se tapahtui äkkiä, kompastuin ja kaaduin tuossa käytävällä. Sitten koski kovasti enkä päässyt mihinkään, kertoo Pirkko tapahtumista.

82-vuotias Pirkko asuu 90-vuotiaan miehensä kanssa omassa kodissaan Joensuussa. Kotona asuminen on sujunut kotipalvelun ja läheisten avulla. Arki kuitenkin muuttui yllättäen, kun Pirkko kaatui kotonaan elokuun 2017 lopulla. Seurauksena oli lonkkamurtuma ja sairaalareissu.

Kaatumisen jälkeen Pirkko soitti paikalle miehensä kummipojan Martin, joka vaimonsa Pirjon kanssa on jo vuosia ollut pariskunnan tukena. Sitten hälytettiin ambulanssi.

– Ambulanssi tuli nopeasti. Ambulanssimiehet tekivät tutkimukset täällä kotona, totesivat tilanteen ja ilmoittivat asiasta sairaalaan jo valmiiksi. Oli hyvä nähdä, että kipulääkitys alkoi heti, ja kivun tunne jäi lyhyeksi, kertaavat Martti ja Pirjo tapahtumia.

Leikkaus tehtiin heti samana päivänä. Keskussairaalassa Pirkko vietti kaksi vuorokautta, sitten hän siirtyi Siilaisen terveyskeskussairaalaan Kotilahteen. Kuntoutus alkoi heti, ja pian alkoi myös kotiinpaluun valmistelu. Muisti tutkittiin muistipoliklinikalla, ravitsemusasiat käytiin läpi ja lääkitystä tarkistettiin.

– Meidät läheiset otettiin hyvin huomioon ja kerrottiin, miten asiat etenevät. Kerrottiin, että tavoitteena on hoitaa Pirkko mahdollisimman nopeasti kotikuntoiseksi. Minä sanoin, että tämä rouva ei tule kotiin, ennen kuin on turvapuhelin hankittuna, nauraa Pirjo.

Turvapuhelin hankittiin, ja läheiset järjestelivät myös muut kotiasiat kuntoon yhdessä lääkäreiden, hoitajien ja kotipalvelun kanssa. Fysioterapeutin kotikäynnillä tarkistettiin kodin turvallisuus ja ergonomia ennakkoon. Käynnin perusteella kotiin hankittiin uusi, korkeampi sänky ja tuoli, wc-korokkeet ja -kahvat sekä poistettiin mattoja ja muita liikkumisen esteitä. Jo aiemmin siivoamassa käyneen yksityisen kotipalvelun kanssa sovittiin ateriapalvelusta.

Kotilahdessa Pirkko vietti lopulta kolme viikkoa, jonka jälkeen oli kotiinpaluun aika.

– Sen mukavampaa paikkaa ei olekaan, kiittää Pirkko Kotilahden henkilökuntaa.

– Hoitajat ja fysioterapeutit olivat hyviä. Kaikenlaista jumppaa oli, käveltiin ja nosteltiin painoja.

Myös kotiin tuli mukaan jumppaohjeita. Kuusi viikkoa leikkauksen jälkeen kotisairaanhoito ja fysioterapeutit tekivät kontrollikäynnin kotiin. Kuntoutusohjeiden lisäksi ammattilaiset kannustivat Pirkkoa lähtemään liikkeelle kodin ulkopuolelle, esimerkiksi ryhmätoimintaan. Kauppareissulla ja kyläilemässä on jo yhdessä läheisten kanssa käyty, ajatuksissa on myös päästä esimerkiksi kirkkoon tai konserttiin.

– Semmoisesta minä tykkään, en mistään mummokerhoista, nauraa Pirkko.

Iloinen ja huumorintajuinen asenne on auttanut leikkauksesta toipumisessa ja kotiin palaamisessa. Läheisten tiivis tukiverkko on ollut kullanarvoinen, eikä kotiinpaluu arveluttanut.

– Tuntui hyvältä palata kotiin. Onneksi on näitä ihmisiä ympärillä, sisko Liisa Joutsenosta soittaa päivittäin. Olisi kauheaa jos olisi yksin. Nyt tuntuu, että elämä voittaa – puurokin maistuu taas kaurapuurolta.

Siun sote puolitti lonkkamurtuma-potilaiden hoitoajat

Lonkkamurtuma on tyypillinen iäkkäiden kaatumisvamma. Pitkä sairaalajakso lisää tulehdusriskiä ja joutumista pysyvään laitoshoitoon. Lonkkamurtumapotilaiden hoitoa on kehitetty Siun sotessa hyvin tuloksin:

- Sopii potilaille, jotka ennen murtumaa liikkuivat itsenäisesti, ja joiden murtuma johtui esim. kaatumisesta.
- Uudella tavalla on hoidettu 83 potilasta tammi–lokakuussa. Potilaiden keski-ikä on 81,3 vuotta.
- Aiemmin sairaalassaolo kesti n. 48 vrk, nyt keskimäärin 16 vrk.
- Noin 80 % potilaista asui ennen leikkausta omassa kodissaan. Kuukausi leikkauksen jälkeen 62 % on palannut omaan kotiinsa, 4 kuukautta leikkauksen jälkeen lähes 70 % potilaista asuu kotonaan.
- Lonkkaleikkausten jälkeinen hoito on keskitetty Siilaisen sairaalaan.
- Kotiutumisen jälkeen kuntoutus, kontrollit ja seuranta tapahtuvat omassa kotikunnassa.

Apua virtsatie-tulehdukseen verkkopalvelusta

Epäiletkö itselläsi virtsatietulehdusta? Voit tehdä oirearvioinnin verkossa ja saada lääkityksen suoraan, jos oireesi ovat selkeät.

Virtsatietulehdusta itsellään epäilevä nainen voi tehdä oirearvioinnin Siun soten Medinet-verkkopalvelussa. Jos oireet ovat selkeät, lääkityksen voi saada suoraan ilman vastaanottokäyntiä.

Palvelu toimii siten, että asiakas täyttää oirearviointilomakkeen Medinetissä. Hoitaja on tämän jälkeen yhteydessä asiakkaaseen. Yhteydenotto voi olla tekstiviesti reseptistä tai puhelinsoitto. Palvelu sopii 18–64-vuotiaille naisille, joilla ei ole vastustuskykyyn vaikuttavaa pitkäaikaissairautta.

Toimi näin:

- Kirjaudu Medinet-verkkopalveluun **www.medinet.pohjoiskarjala.net.** Ensimmäisellä kerralla.Medinetin käyttäjäksi pitää rekisteröityä.
- Tunnistaudu palveluun verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.
- Täytä Lomakkeet-osiossa oleva virtsatietulehduksen oirearviointilomake ja tallenna se Medinetiin.
- Odota hoitajan yhteydenottoa: saat joko tekstiviestin saamastasi reseptistä tai puhelinsoiton.
- Jos et saa yhteydenottoa viimeistään 12 tunnin kuluessa, tai jos oireesi pahenevat tai jatkuvat saamastasi hoidosta huolimatta, ota yhteyttä yhteispäivystyksen puhelinneuvontaan, puh. 013 330 2121.

Influenssa-rokotuksen ehtii vielä ottaa

Influenssakausi alkaa tavallisesti vuoden vaihteessa. Paras suoja influenssaa vastaan on rokote.

Influenssa on tavallista flunssaa ärhäkämpi tauti, jota esiintyy joka talvi. Joka vuosi aikuisista 5–15 % ja lapsista 20–30 % sairastuu influenssaan. Pienille lapsille, iäkkäille sekä tiettyjä pitkäaikaissairauksia sairastaville se voi aiheuttaa vakavia jälkitauteja ja johtaa sairaalahoitoon.

Varaa aika rokotukseen www.siunsote.fi/terveysasemien-vastaanotot tai katso terveysasemien puhelinnumerot sivulta 10.

Kausi-influenssarokotukset ovat ilmaisia riskiryhmiin kuuluville:

- Raskaana olevat naiset
- Kaikki 65 vuotta täyttäneet
- Kaikki 6–35 kuukauden ikäiset lapset
- Sairautensa tai hoitonsa vuoksi riskiryhmiin kuuluvat
- Vakavalle influenssalle alttiiden henkilöiden lähipiiri
- Varusmiespalveluksen aloittavat
- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstö
- Muut kuin riskiryhmiin kuuluvat tarvitsevat reseptin rokotetta varten.

UNTO SAI AVUN KOTISOHVALLE

Teksti: Arja Jämsén, Kuva: Antti Erholtz

Ensihoitajat Nina Lampinen (vas.) ja Helene Vuolle-Apiala tulivat kotihoidon avuksi selvittämään kotona asuvan Unto Juntusen huonon voinnin syytä.

Unto Juntunen, 88 vuotta, odotteli kotihoidon tavanomaista aamukäyntiä kotonaan Kiteellä. Pahoinvointi vaivasi, ja olo tuntui huteralta.

Untoa huolestutti, onko kyse jostain vakavasta. Kotihoidosta tuli hoitaja, joka mittasi verenpaineen ja verensokerin. Mitään erityistä ei tullut esille, mutta huono olo vain jatkui.

Jos hoitaja olisi toiminut vanhaan tapaan, hän olisi lähettänyt Unton päivystykseen tarkempiin tutkimuksiin.

Tänä vuonna Kiteellä on kokeiltu uutta tapaa arvioida hoidon tarvetta. Jollei ole välitöntä tarvetta lähettää asiakasta päivystykseen, hoitaja voikin kutsua vapaana olevan ambulanssin paikalle. Hätätilanteessa tietenkin hälytetään 112 entiseen tapaan.

Ensihoidolla on välineet ja osaamista laajempiin tutkimuksiin. Untonkin huonoon oloon saatiin lisäselvyyttä ottamalla sydänfilmi ja tutkimalla tulehdusarvot. Ensihoidolla on myös suorat yhteydet päivystävään lääkäriin, josta vielä varmistettiin, ettei tällä kertaa ollut syytä lähteä päivystykseen.Unto oli tyytyväinen, kun apu tuli kotisohvalle. Päivystyskäyntiä ei tarvittu, vaan Unto sai jäädä rauhallisin mielin kotiin. Turvallinen mieli tuli myös siitä, että ammattilaisten vahvaa osaamista oli lähellä: kotihoidon työntekijä, ensihoitajat ja yhteys lääkäriin, joka tutki sydänfilmin.

> **Eipä tarvinnut lanssilla päivystykseen lähteä.**

Ilman uutta toimintamallia huonovointinen Unto olisi ehkä joutunut istumaan pitkään päivystyksessä odottamassa tutkimuksiin ja lääkäriin pääsyä. Huoli olisi kasvanut sekä Unton että omaisten mielessä.

Nyt turvaton olo hellitti heti, kun apu tuli nopeasti kotiin.

– Eipä tarvinnut lanssilla lähteä, Unto toteaa.

Ensihoidon tekemiä hoidon tarpeen arviointeja on pilotoitu Kiteellä Sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa AVOT-hankkeessa.

”Mihinkäs sitä omasta kodistaan lähtisi”

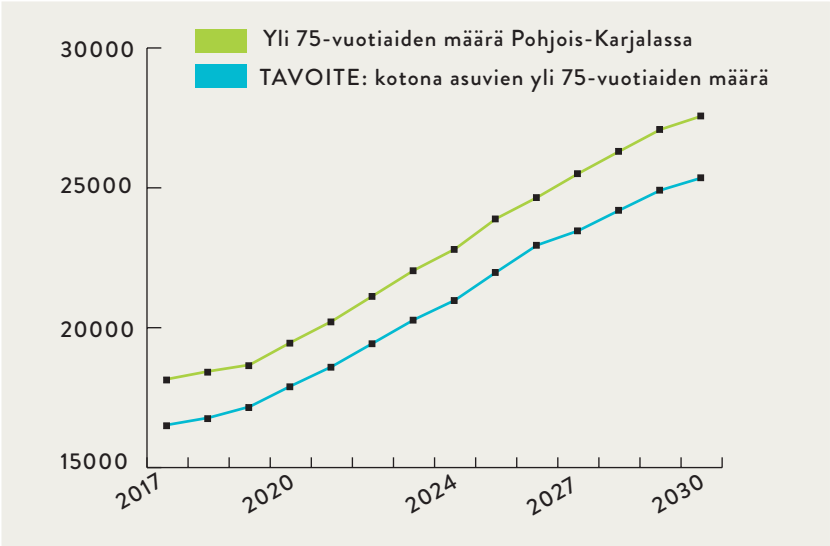
Kotiin vietäviä palveluja tarvitaan enemmän, jotta yhä useampi ikäihminen voisi elää täyttä elämää omassa kodissaan mahdollisimman pitkään.

Vuonna 2030 maakunnassamme yli 75-vuotiaita on lähes 9 500 enemmän kuin nyt. Ikääntyminen on haaste koko yhteiskunnalle: kun ikää tulee lisää, ihmiset tarvitsevat enemmän apua arkeensa.

Suurin osa meistä pysyy riittävän hyvässä kunnossa koko ikänsä, ja tälläkin hetkellä yli 90 % yli 75-vuotiaista pystyy asumaan omassa kodissaan. Mutta uudenlaisia ja aiempaa monipuolisempia palveluja tarvitaan, jotta mahdollisimman moni meistä pysyisi terveenä ja toimintakykyisenä entistäkin pidempään.

Pohjois-Karjalassa on tällä hetkellä muuta Suomea enemmän ikäihmisiä, jotka käytännössä asuvat terveysasemien vuodeosastoilla tai muuten laitosmaisesti. Vastaavasti kotona asumista tukevia ja kuntouttavia palveluja on ollut liian vähän, siksi moni ikäihminen on päätynyt laitoshoitoon.

Tilannetta on alettu korjata mm. lisäämällä kotiin vietäviä palveluja, perhekoteja ja kuntoutusta. Lisäksi laitospaikkoja on alettu muuttaa kodinomaisemmiksi asunnoiksi.



TUETTU ASUMINEN

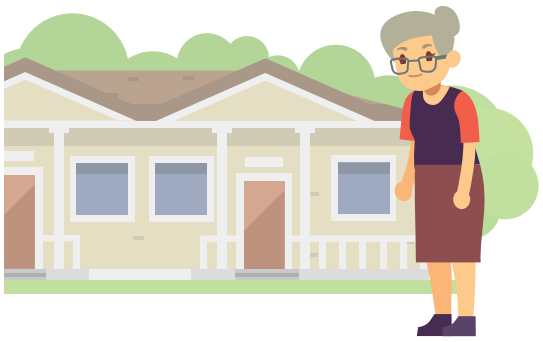
Mitä se on?
- Oma koti, perhe- tai ryhmäkoti.

Millaista palvelua?
- Kotihoitoa ja kuntoutusta yksilöllisten tarpeiden mukaan.
- Apua kodinhoitoon.
- Palvelusetelillä voi hankkia palvelun valitsemaltaan yrittäjältä.
- Apu voi tulla myös järjestöiltä, seurakunnilta tai läheisiltä.
- Teknisiä apuvälineitä.

Kenelle?
- Moni pärjää omassa kodissaan koko ikänsä.

Miten palvelut muuttuvat?
- Yhä useampi pystyy asumaan omassa kodissaan entistä pidempään.
- Omassa kodissa saatavat palvelut lisääntyvät ja monipuolistuvat tulevina vuosina.
- Palvelusetelien määrä kasvaa.

PALVELUASUMINEN



Mitä se on?
- Esimerkiksi hoivakoti, palveluasunto tai perhekoti.
- Hoivakodissa tyypillisesti vuokrayksiö, jossa keittiö, wc ja pesuhuone.
- Yhteiset tilat mm. oleskeluun ja ruokailuun.

Millaista palvelua?
- Terveydenhuollon ammattilainen läsnä klo 7–21. Perhehoitaja 24/7.
- Kotihoidon tai turva-auttajan yökäynnit ovat mahdollisia.
- Kuntoutus ja mielekäs tekeminen ylläpitävät terveyttä ja toimintakykyä.

Kenelle?
- Kun suurimman osan ajasta pärjää omatoimisesti, mutta kotona asuminen ei enää onnistu esim. muistisairauden tai liikkumisrajoitteiden takia.

Miten palvelut muuttuvat?
- Palveluasumispaikkojen määrä pysyy vähintään ennallaan ja niiden rinnalle tulee uusia perhekoteja.

TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN

Mitä se on?
- Esimerkiksi hoivakoti tai palvelutalo
- Tyypillisesti oma vuokrahuone, johon kuuluu wc ja kylpyhuone.
- Yhteiset tilat mm. oleskeluun ja ruokailuun.

Millaista palvelua?
- Terveydenhuollon ammattilainen läsnä ympäri vuorokauden.
- Kuntoutus ja mielekäs tekeminen ylläpitävät terveyttä ja toimintakykyä.

Kenelle?
- Kun omatoiminen pärjääminen ei enää onnistu. Henkilölle, joka tarvitsee paljon hoitoa ja apua esimerkiksi pitkälle edenneen muistisairauden, liikkumisvaikeuksien tai iän tuoman hauraudeen takia.

Miten palvelut muuttuvat?
- Tehostetun palveluasumisen määrä vähenee ja sitä muutetaan tavalliseksi palveluasumiseksi.

Lääkeautomaatista turvaa ja virkeyttä

Puhuva lääkeautomaatti muistuttaa lääkkeistä ja takaa oikean annostelun. Kokeilukäytössä olleita automaatteja ollaan hankkimassa lisää.

Teksti ja kuva: Arja Jämsén

Lääkeautomaatti on helppokäyttöinen. Siihen voi tutustua Seniorineuvonta Ankkurissa.

Unohtu ussein iltaliäkkeet ottamatta, muistelee Terttu, 81 vuotta. Nyt lääkeautomaatti muistuttaa lääkkeenotosta, ja Terttu ottaa lääkkeensä säännöllisesti ja oikeaan aikaan.

Iltalääkkeitä ei enää säilytetä keittiön pöydällä kipossa muistilapun vieressä. Lääkkeet ovat turvallisesti automaatin sisällä, ja automaatti antaa aina oikean annoksen. Lisäksi apteekin annosjakelussa huomataan, jos lääkkeiden yhteensopivuudessa on ongelmaa.

Lääkkeet pakataan apteekissa pieniin annospusseihin. Automaatti täytetään joka toinen viikko. Siitä voi huolehtia kotihoito tai omainen.

Automaatti tuo helpotusta ja turvallisuuden tunnetta myös omaisille, jonka ei tarvitse kantaa päivittäistä huolta lääkityksestä. Automaatti hälyttää, jos lääke jää syystä tai toisesta ottamatta. Hälytys tulee kotihoitoon tai omaiselle sen mukaan, miten asiasta on sovittu.

Osa automaatin käyttäjistä kokee olevansa nyt enemmän itsensä herra, kun pystyy huolehtimaan lääkityksestään ilman kotihoidon apuja.

– Vihree silmä vilkkuu, ja ystävällinen ääni muistuttaa lääkkeistä. Ei tarvii kuin yhtä nappia painoo. Helppo ku mikä, kertoo Matti, 79 vuotta.

Suurin osa automaatin käyttäjistä on ikäihmisiä. Automaatti palvelee hyvin myös nuorempia ihmisiä, joilla ei säännöllisen lääkehoidon lisäksi ole muuta kotihoidon tarvetta.

Asiakas maksaa lääkkeensä normaaliin tapaan. Lisäksi hän maksaa lääkkeiden pussittamisesta ja automaatin täyttämisestä.

Tällä hetkellä Siun soten alueella on käytössä kolmisenkymmentä automaattia. Hyvien kokemusten myötä automaatteja on tarkoitus hankkia lähiaikoina lisää.

”

Helppo ku mikä, toteaa Matti, 79 vuotta, lääkeautomaatista.

Ehtoisan elämän Ankkuri

Seniorineuvonta toimii linkkinä ikäihmisten ja palveluntarjoajien välillä. Tavoitteena on turvata hyvä ja turvallinen kotona asuminen.

Moni meistä tulee jossakin elämänsä vaiheessa tilanteeseen, jossa omat voimavarat eivät enää riitä kotona asumiseen. Harva on kuitenkaan silloin vielä halukas lähtemään kotoaan, eikä siihen usein ole tarvettakaan, kun tukiverkosto on oikeanlainen. Seniorineuvonta Ankkuri on paikka, jossa autetaan tuon tukiverkoston kuntoon saattamisessa.

Ankkuri tarjoaa maksutonta neuvontaa ja esimerkiksi kotikäynneillä tehtävää palveluohjausta. Tavoitteena on tehdä ikäihmisten kotona asumisesta mahdollisimman hyvää ja turvallista löytämällä oikeat tahot avuksi.

”

On hyvä miettiä, millä keinoin kotona asuminen on mahdollista silloinkin, kun omat voimavarat eivät riitä kaikkeen. Marke Varis, palveluesimies

– Meidän tehtävämme on olla ihmisten tukena monessa vaiheessa ja monella tasolla, kertoo palveluesimies **Marke Varis**. Vaikka Ankkuri on osa Siun sotea, se tekee yhteistyötä myös yksityisten toimijoiden ja järjestöjen kanssa ja markkinoi niiden palveluita. Palveluntarvetta on hyvin monenlaista. Osa tarvitsee päivittäistä kotihoitoa tai ateriapalvelua ja joillekin riittää tilapäinen apu leikkauksen tai muun toimenpiteen jälkeen.

– Toimintamme on asiakaslähtöistä. Haluamme kuulla asiakasta ja suunnitella yhdessä hänelle sopivat palvelut ja tukikeinot, Varis toteaa.

Variksen mukaan yhteyttä otetaan usein liian myöhään, jolloin tilanne monimutkaistuu.

Suoma Korhonen (vas.) asioi Ankkurin palvelupisteellä lähihoitajan Sirpa Helkkulan luona.

– Asioiden selvittäminen vaikeutuu, mitä pidemmälle yhteydenotto venyy. On toivottavaa, että osattaisiin ennakoida ja ottaa selvää asioista ja erilaisista etuisuuksista mahdollisimman varhain. Puhelu Ankkuriin kannattaa Variksen mukaan tehdä, jos on pienikin tunne siitä, että tieto palveluista ja etuisuuksista tukisi kotona asumista.

– Tulevaisuutta on hyvä miettiä sillä ajatuksella, että millä keinoin kotona asuminen on mahdollista silloinkin, kun omat voimavarat eivät kaikkeen tekemiseen riitä. Meidän tehtävämme on vastata siihen kysymykseen.

Yhteyttä Ankkuriin voivat ottaa myös läheiset ja ammattihenkilöt. Uutena kanavana Ankkurilla on nettisivulla toimiva chat, jossa voi kysyä neuvoa palveluista. Kyseessä on tammikuuhun saakka jatkuva kokeilu. Toimintaa kehitetään jatkuvasti.

Kuten moni pikkupoika, myös Ramin Miraftabi halusi tulla isona palomieheksi.

“Jäin heti koukkuun”

Vapaapalokunta tarjoaa harrastajille ilmaista extremeä. Parasta on tavoitteellisuus ja ihmisten auttaminen, sanoo pitkän linjan palokuntalainen.

Sukellus myrkyllisen savun täyttämään meri-konttiin, hyppy puikkoontuneen kevätjään sekaan ja nousu tikkailla kymmenien metrien korkeuteen saavat monella adrenaliinin kuohumaan. Harva harrastus tarjoaa yhtä paljon extremeä kuin vapaapalokunta. Ja hyvä uutinen on se, että kuka tahansa voi lähteä mukaan! Osastoja on niin nuorille, naisille kuin veteraaneille.

– Kaikille riittää tekemistä. Tervetuloa vain palokuntaan, toivottaa Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen koulutuspäällikkö **Tero Kuittinen.**

Liperiläinen **Ramin Miraftabi** aloitti vapaapalokunnassa 12-vuotiaana, koska halusi monen muun pikkupojan tavoin isona palomieheksi.

– Jäin heti koukkuun. Tässä harrastuksessa tavoitteellisuus lisääntyy koko ajan, ja se sopi minulle, Miraftabi pohtii. Kuittinen muistuttaa, että vaikka varsinaiseen sammutus- ja pelastustyöhön pääsee mukaan vasta 18-vuotiaana, on koulutuksissa ja harjoittelussa kosolti actionia.

– Rutiini luodaan nuorena, ja palomiehen taitoja harjoitellaan paljon.

Miraftabista ei tullut isona palomiestä vaan tietotekniikan parissa työskentelevä ratkaisuarkkitehti. Harrastus on kuitenkin kulkenut mukana läpi elämän, ja nyt mies on Liperin vapaapalokunnan yksikönjohtaja.

– Tiesin jo hyvissä ajoin, että minulla on muitakin intressejä ja että saan tästä enemmän irti harrastuksena. Eri alojen ammattilaiset ovat Miraftabin mukaan VPK:n rikkaus.

– Rakennusinsinööri osaa katsoa palavaa taloa ihan eri silmällä kuin vaikka minä. Ja lähihoitajan tausta helpottaa esimerkiksi onnettomuustilanteessa toimimista. Hyöty on Miraftabin mukaan molemminpuolista, sillä palokuntaharrastus on ainakin hänellä vaikuttanut myös leipätyöhön.

– Ei sitä tietokoneongelmien edessä helposti ajattele, että kyseessä on katastrofi, kun on pelastanut ihmisiä liikenneonnettomuuksissa.

> **Ei sitä tietokoneongelmien edessä helposti ajattele, että kyseessä on katastrofi, kun on pelastanut ihmisiä liikenneonnettomuuksissa.**
> **Ramin Miraftabi**

Anna joululahjaksi kinkku tai palovaroitin

Talvi on taas täällä. Se tuo mukanaan lumen ja pakkasen lisäksi myös vilkkaan juhlasesongin. Juhlakausi lieveilmiöineen ei ole pelkästään iloinen asia. Pohjois-Karjalan pelastuslaitoksen valmiussuunnittelijalle Ville Leinoselle se aiheuttaa harmaita hiuksia; kansalaisten turvallisuus on vaarassa. Millaisia riskejä piilee näissä sesongin suosikeissa?

Leivinuuni

Huollosta ei saa luistaa. Ennen kuin pelti laitetaan kiinni, sisällön on oltava musta, ei punainen, sininen tai muunkaan värinen. Monelle tuntuu olevan katastrofi, jos hanasta tulee sameaa vettä, mutta se ei haittaa, että uunista tulee syöpävaaraallista kaasua.

Ruoanlaitto

Moni palo jäisi palamatta, jos ihmiset käyttäisivät induktioliesiä, koska ne toimivat vain metallia vasten. Aina, jos mahdollista, kannattaa käyttää ajastinta. Mummolassa käydessä kannattaa kysyä, tarvitseeko mummo liettä. Mummolle voisi joululahjaksi viedä valmiin kinkun.

Kynttilät

Kynttilöistä vapautuu pienhiukkasia, ja niissä on tulipaloriski. Ravintoloissa käytettävät parafiinikynttilät ovat siitä hyviä, että ne sammuvat kaatuessaan. Patterikynttilät ovat hyvä juttu. Ne pitää kuitenkin ostaa luotettavalta valmistajalta.

Tunnelmavalot

Vanhat valosarjat kuumenevat ja aiheuttavat syttymisriskin, ja vaihdettavissa polttimoissa on sähköiskun vaara. Nykyaikaiset, vähän kuluttavat valot ovat hyvä valinta. Jos haluaa välttyä ongelmilta, kannattaa käyttää sisävaloja sisällä ja ulkovaloja ulkona.

Joululahjat

Niissäkin piilee riskejä! Lasten lelujen on oltava määräysten mukaisia. Esimerkiksi tasapainolautaa ei kannata ostaa mistä tahansa, koska niitä on viime aikoina syttynyt tuleen. Paras joululahjavinkki aikuiselle on palovaroitin. Miksei sellaista olisi joka huoneessa?

Selviydy sähköttä 72 tuntia

Kaikkien tulisi olla varautuneita elämään sähköttä kolme vuorokautta. Hätäkeskukseen ei pidä soittaa turhan takia, etteivät linjat ruuhkaudu. Tässä muutama vinkki asioista, joita on hyvä olla varastossa sähkökatkon varalta.

- 7 litraa juotavaa pullossa
- energiapatukoita
- näkkäriä, pähkinöitä
- kynttilöitä
- kännykän varavirtalähde
- bluetooth-kaiutin tai patteriradio
- taskulamppu
- paristoja
- polttopuita
- kaasugrillit tai retkikeitin (käyttö ulkotiloissa)

Turvaa maaseudulle

Radio Rex esittää yhteistyössä pelastuslaitoksen kanssa 10 jaksoa Turvaa maaseudulle -radio-ohjelmaa, jossa puhutaan muun muassa paloturvallisuudesta, myrskytuhoista, naapuriavusta ja luonnossa liikkumisesta. Ohjelman tarkoitus on viedä turvallisuustietoa maaseudun kylien asukkaille.

Turvaa maaseudulle Radio Rexillä sunnuntaisin 26.11. alkaen.

Avustaja on ovi ulkomaailmaan

Tarja Haavikko-Mutasen vierailu on monelle viikon kohokohta. Hän vie asiakkaan vaikka ampumaradalle, jos se tekee tämän iloiseksi.

Kun joensuulainen **Ritva Tossavainen,** 80, lähtee kaupungille, on parempi, että luottokortti jää kotiin. Värejä rakastava nainen suuntaa usein ensimmäisenä Marimekon myymälään, jossa hänet jo tunnetaan.

– Minun ei pitänyt ostaa mitään, mutta haluan tämän, Tossavainen toteaa mallaillessaan kirjavaa silkkihuivia kaulaansa. Makutuomarina toimiva Tarja Haavikko-Mutanen nyökkää hyväksyvästi ja auttaa Tossavaisen pyörätuolin kassalle.

– On kyllä ihan sinun näköisesi, hän kommentoi.

Kerran viikossa Haavikko-Mutanen menee Tossavaisen luo Rantakylään ja kaksikko lähtee kaupungille. Haavikko-Mutanen on henkilökohtainen avustaja. Tossavainen on yksi hänen asiakkaistaan, joita hän tapaa 2–4 päivässä. Ennen työllistymistään vuonna 2016 perustettuun avustajakeskukseen Haavikko-Mutanen

> **Ajattelin, että eihän hoitaja tarvitse hoitajaa.**
> **Ritva Tossavainen**

työskenteli 28 vuotta päiväkodissa.

– Tässä työssä voi hyödyntää samoja asioita. Molemmat ovat ihmisläheisiä ammatteja, mikä on minulle tärkeää. Kuten Tossavaiselle, myös monelle muulle Haavikko-Mutasen vierailu on viikon kohokohta.

– Avustajan kanssa asiakas voi hetken keskittyä mieltä piristäviin asioihin. On ihanaa huomata, miten paljon työpanokseni merkitsee.

Ritva Tossavainen halvaantui vuonna 2005 vyötäröstä alaspäin ja tarvitsee hyvästä kuntoutumisesta huolimatta pyörätuolia. Aluksi 36-vuotisen hoitajanuran tehnyt nainen suhtautui skeptisesti ajatukseen avustajasta.

– Ajattelin, että eihän hoitaja tarvitse hoitajaa. Kun hän viimein myöntyi kokeilemaan avustajaa, mieli teki täyskäännöksen.

– Meillä synkkasi Tarjan kanssa heti. Olemme kuin naisystävät konsanaan, Tossavainen hymyilee. Pahimpina aikoina, kun elämä oikein puristi, Tossavainen kirjoitti muistivihkoon: "Neljä seinää, neljä ikkunaa, ei yhtään ovea." Haavikko-Mutasen kanssa ovi on löytynyt.

– Olen päässyt takaisin ihmisten ilmoille, Tossavainen iloitsee. Avustajan kanssa hän on uskaltautunut kokeilemaan rajojaan.

– Kävimme äskettäin keilaamassa. Haluaisin myös kokeilla ampumista. Yksin en näihin asioihin pystyisi, nainen toteaa.

Torstaisin Ritva Tossavainen ja henkilökohtainen avustaja Tarja Haavikko-Mutanen suuntaavat kaupungille ihastelemaan kauppojen tarjontaa. Mitä värikkäämpää, sen parempaa, he toteavat.

Kuljetuspalvelut uuteen uskoon

Vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaiset kuljetuspalvelut järjestelee Pohjois-Karjalan matkojenyhdistelykeskus (MYK).

Kuljetuspalvelut on tarkoitettu vaikeavammaisille ja liikuntaesteisille henkilöille, jotka eri syistä eivät pysty käyttämään julkisia kulkuneuvoja. Lähes koko Siun soten alueella nämä kuljetukset järjestelee nykyisin Pohjois-Karjalan Matkojenyhdistelykeskus (MYK).

Kuljetuspalvelua haetaan hakemuksella. Jos on saanut kuljetuspalvelupäätöksen, voi MYKin kyytejä käyttää asiointi- ja virkistysmatkoihin. Terveydenhuoltoon liittyvät matkat taas korvaa Kela.

Kyydit kannattaa tilata MYKiltä jo ennakkoon, ja vähintään kaksi tuntia ennen reissua. Silloin MYKille jää aikaa etsiä sopiva kyyti, ja järjestellä reitin varrelta mukaan myös muita samaan suuntaan menijöitä. Kiireelliset kyyditkin järjestyvät.

MYK järjesteli kyydit jo aiemmin osassa Siun soten kunnista. Syksyllä 2017 toiminta laajeni Juukaan, Lieksaan, Kiteelle, Polvijärvelle, Ilomantsiin ja Valtimolle. Heinäveden järjestelyt siirtyvät MYKille vuoden 2018 aikana, Rääkkylä ja Tohmajärvi tulevat mukaan myöhemmin.

Perhehoitajien määrä on kasvussa

Siun soten alueella on tänä vuonna aloittanut seitsemän uutta ikäihmisten perhekotia.

Ikäihmisten perhehoidon määrä on kasvanut Pohjois-Karjalassa ja Heinävedellä vuoden 2017 aikana. Perhehoidossa asuu vakituisesti tai osa-aikaisesti yli 100 ikäihmistä, ja seitsemän uutta perhekotia on aloittanut tämän vuoden aikana toimintansa. Tällä hetkellä ikäihmisten perhehoitajia on 31.

Perhehoito tarkoittaa ikäihmisen hoitoa ja huolenpitoa joko perhehoitajan kodissa tai joskus hoidettavan kotona. Se on iäkkäille ihmisille yksi mahdollisuus viettää tavallista, turvallista arkea osana perhettä. Perhehoito sopii ikäihmiselle, jolla on kotipalveluista huolimatta vaikeuksia selvitä arjessa, mutta joka ei tarvitse palveluasumista tai laitoshoitoa.

Perhekodissa voi asua useampikin hoitoa tarvitseva henkilö. Perhehoito voi olla myös väliaikaista, esimerkiksi omaishoitajan vapaiden aikana tai sairaalajakson jälkeen ennen omaan kotiin palaamista.

Kiinnostaako ikäihmisten perhehoito? Kysy lisää seniorineuvonta Ankkurista 013 330 2890

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 Marevan-hoidon vastauksia. Palvelunumerot 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 tarvitset sairauslomatodistusta.

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

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: p. 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

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

Henkilökohtainen apu

www.siunsote.fi > Palvelut > Vammaisten ja kehitysvammaisten palvelut > Henkilökohtainen apu

Avustajakeskus p. 013 330 5909 ja 013 330 5777, avustajakeskus@siunsote.fi

Anna palautetta!

Voit antaa palautetta Siun soten palveluista ja toiminnasta:
- verkkosivuillamme **www.siunsote.fi**
- sähköpostitse **anna.palaute@siunsote.fi**
- suoraan henkilökunnalle jokaisessa toimipaikassamme

Postitettava palautelomake on seuraavassa Siun soten tiedotuslehdessä, joka ilmestyy huhtikuussa 2018.

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.

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

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

Nurmes: 013 330 2434
Outokumpu: 013 330 2452
Polvijärvi: 013 330 2454
Rääkkylä: 043 826 3741, ajanvaraus ma–pe klo 8–9. 073 826 3741, 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.

Pohjois-Karjalan keskussairaala

www.siunsote.fi > sairaalapalvelut

Ajanvarauksiin ja lähetteisiin liittyvät tiedustelut p. 013 330 2345, soittoajat 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

YHTEYSTIEDOT

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**

Soittoaika ma–pe klo 8–16, ellei toisin ilmoitettu.

Heinävesi, Liperi: 013 330 5164, ma, ke–pe klo 12–13, ti 12–16
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
Outokumpu ja Polvijärvi: 013 330 5136, ma, ke–to klo 12–13, ti 9–12
Rääkkylä: 044 494 4426
Tohmajärvi: 050 527 5978

Sosiaalitoimistot

www.siunsote.fi > **Palvelut > Aikuissosiaalityön palvelut**

Heinävesi: 013 330 7284, ma–pe klo 9–11
Ilomantsi: 013 330 8355, ma–pe klo 9–11
Joensuu
- **Eno**: 013 330 5599, ma–pe klo 9–10
- **Joensuu kantakaupunki**: 013 330 2810, ma–pe klo 9–12 ja 13–15
- **Pyhäselkä**: 013 330 5753, ma–pe klo 9–10
- **Tuupovaara**: 013 330 5840, ma–pe 9–10

Juuka: 013 330 2872, ma–pe klo 8–16
Kitee: 013 330 5300, ma–pe klo 9–11
Kontiolahti
- **Kontiolahti**:013 330 5576, ma–pe klo 9–10
- **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.

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.

Lastensuojeluilmoitukset

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

Lastensuojeluilmoitukset arkisin. **Muina aikoina kiireellisissä lastensuojeluasioissa soitetaan hätäkeskukseen 112.**

Heinävesi, Liperi, Outokumpu, Polvijärvi, klo 8.30–15.00: 013 330 5143
Ilomantsi, Kontiolahti, Eno, Uimaharju, Heinävaara, Kiihtelysvaara, Pyhäselkä ja Tuupovaara, klo 8.30–15.00: 013 330 5656
Joensuun kantakaupunki, klo 8.30–15.00: 013 330 5900
Juuka, Lieksa, Nurmes ja Valtimo, klo 8–16: 013 330 2872
Kitee ja Rääkkylä, klo 8–16: 013 330 5321
Tohmajärvi, klo 8–16: 013 330 5591

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**

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 2872
Kitee:
- aikuiset: 013 330 5307
- lapset, nuoret: 013 330 5339

Kontiolahti: 013 330 5156
Lieksa: 013 330 2872
Liperi: 013 330 5123
Nurmes: 013 330 2872
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 2873

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

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

Mielenterveys- ja päihdepalvelujen hoitokoordinaattor: 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

Ikäihmisten palveluohjaus ja neuvonta

www.siunsote.fi > **Palvelut > Ikäihmisten palvelut**

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

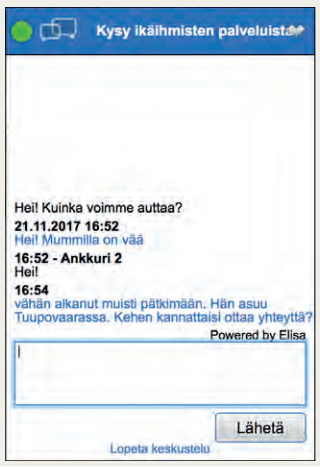
Chat-palvelut

www.siunsote.fi/ikaihmisten-palvelut

- Palvelu tarkoituttu ikäihmisille ja heidän läheisilleen
- Yksittäisen asiakkaan henkilökohtaisia asioita ei voi käsitellä chatissä
- Asiakaspalvelija on paikalla arkisin klo 8–17

Chat-palvelun liikennevalot:

- Asiakaspalvelija on vapaa
- Asiakaspalvelija on varattu
- Asiakaspalvelija ei ole paikalla



Ihan kuin leirillä olisi

Erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten tilapäinen viikonloppuhoito tarjoaa koko perheelle hengähdystauon.

Kun 11-vuotias Mette Alastalo on asettunut taloksi, alkaa peli-ilta pelikaverina sosiaaliohjaaja Salla Mononen 8 (vas.) ja hoitaja Eveliina Hokkanen.

Minkä väriset kanit sinä haluat? 8-vuotias **Miska Mustonen** kysyy **Mette Alastalolta**, 11.

– Punaiset.

Mustonen ja Alastalo pelaavat Kanin loikkaa sosionomiopiskelija **Eveliina Hokkasen** kanssa. Mustonen vääntää porkkanaa, ja kolmikko siristää silmiään. Hokkasen kani putoaa mustaan aukkoon.

On tyypillinen perjantai-ilta lasten ja nuorten tilapäishoidossa Rantakylän Nupan tiloissa. Vammaispalvelujen järjestämään hoitoon on saapunut Mustosen ja Alastalon lisäksi kolme muuta lasta. Joka viikonloppu hoidossa on 5–6 lasta, joista osa viipyy perjantai-illasta sunnuntaiaamuun ja osa käy päiväseltään.

Viikonloppuhoito on osa ennaltaehkäisevää perhetyötä. Sen tarkoitus on turvata erityislasten perheen arki ja ehkäistä väsymystä ja uupumusta, jotka voivat pahimmillaan johtaa muihin ongelmiin.

– Hoidon aikana vanhemmat voivat hengähtää hetken ja keskittyä muihin lapsiin tai itseensä. Parisuhteellekin on hyvä saada aikaa, kertoo sosiaaliohjaaja **Salla Mononen**, joka vastaa hoidon toiminnasta. Aiemmin palvelua tarjottiin vain kehitysvammaisten lasten perheille, mutta elokuusta lähtien myös varhaisen tuen puolelta perheille, joiden lapsilla on esimerkiksi adhd- tai asperger-diagnoosi.

– Tarvetta on selkeästi ollut myös näillä perheillä. Kyselyitä on tullut paljon, Mononen sanoo. Asiakasperheitä hoidon piirissä on tällä hetkellä 18. Palvelu on tarjolla Joensuun kaupungin alueella asuville perheille.

– Samanlaisesta palvelusta olisi varmasti hyötyä muuallakin, Mononen toteaa.

Osa lapsista on käynyt hoidossa jo kolme vuotta. Monet lapset, kuten Alastalo ja Mustonenkin, tuntevat toisensa entuudestaan. Siksi hoitoon tuleminen on aina mukavaa.

– Täällä saa leikkiä ja pelata kavereiden kanssa. Se on kivaa, Mustonen sanoo.

Ohjelmassa on usein muun muassa leipomista, leikkiä, satuja ja majanrakennusta. Tärkeää on, ettei lasten tarvitse tsempata.

– Lapset ovat täällä vähän niin kuin leirillä, Mononen naurahtaa.

Kun huoli herää – ja jo ennen sitä

Sosiaalihuollon varhaisen tuen palvelujen tarkoitus on auttaa lapsia ja perheitä ennen kuin tilanne kriisiytyy. Lastensuojelun palvelut taas auttavat erityisesti elämän kriisitilanteissa.

Yhteydenotto lastensuojeluun tai sosiaalihuoltoon tulee usein perheeltä itseltään. Se voidaan tehdä myös esimerkiksi neuvolassa yhdessä vanhempien kanssa. Lastensuojeluilmoituksen voi tehdä kuka tahansa, jolla on huoli tietyn lapsen tai perheen tilanteesta.

Milloin otetaan yhteyttä varhaisen tuen palveluihin?

- Kun lapsi tai perhe tarvitsevat tukea esim. vanhemman uupumuksen tai päihteiden käytön takia.
- Kun on tarve vanhemmuuden tukemiselle tai haasteita lapsen käytöksessä.
- Kun perhe tarvitsee tukea, mutta tilanne ei vakavasti vaaranna lapsen hyvinvointia eikä vanhempien kykyä toimia vanhempina.

Milloin tehdään lastensuojeluilmoitus?

- Kun on huoli tai tieto lapsen heitteillejätöstä, pahoinpitelystä tai seksuaalisesta hyväksikäytöstä.
- Kun on huoli tai tieto lapsen hyvinvointia vaarantavista huolenpidon puutteista tai olosuhteista.
- Syynä voi olla myös lapsesta huolehtivan aikuisen vakavat päihde- tai mielenterveysongelmat tai lapsen oma päihteiden käyttö, rikosten tekeminen tai jatkuva koulunkäynnin laiminlyöminen.

Katso varhaisen tuen ja lastensuojelun yhteystiedot sivulta 11

Voimaa perheille!

Voimaperheet-toimintamalli otettiin käyttöön Siun soten neuvoloissa syksyllä. Malli auttaa perheitä, joissa lapsilla on käyttäytymiseen liittyviä ongelmia.

Kaikki Siun soten alueen neuvoloissa, Rääkkylää ja Tohmajärveä lukuunottamatta, asioivat nelivuotiaiden perheet saavat tätä nykyä postitse kyselyn, jonka avulla arvioidaan lapsen psykososiaalista hyvinvointia, vahvuuksia ja vaikeuksia. Tavoitteena on tunnistaa perheet, jotka voisivat hyötyä Voimaperheet-vanhempainohjauksesta.

Voimaperheet-vanhempainohjaus on Turun yliopistossa kehitetty malli, jolla on tutkitusti saatu erittäin hyviä tuloksia lasten käytösongelmien hoitamisessa. Ohjauksen tarkoituksena on auttaa vanhempia tukemaan lapsen myönteistä käytöstä: huomaamaan hyvät asiat ja toimimaan oikein hankalissa tilanteissa

Toimintamallissa perhevalmentaja antaa vanhempainohjausta puhelimitse, lisäksi perheet käyttävät digitaalisia verkkomateriaaleja.

> **Ohjelmassa mukana olleiden lasten käytösongelmat ja ADHD-oireet ovat vähentyneet.**

Voimaperheet-ohjelma on ollut käytössä jo aiemmin mm. Kainuussa, Varsinais-Suomessa ja Etelä-Karjalassa. Tulokset muualta Suomesta ovat vakuuttavia: ohjelmassa mukana olleiden perheiden lasten käytösongelmat, ADHD-oireet ja mm. uniongelmat ovat vähentyneet merkittävästi.

Mitä sosiaali- ja terveyspalveluissa tapahtuu vuonna 2018?

Siun soten ensimmäinen toimintavuosi on pian takana.Palveluja ja toimintatapoja on yhtenäistetty, rakenteellisten uudistusten tekeminen jatkuu.

Tiukalla talousraamilla eteenpäin

Siun sote lähtee ensi vuoteen tiukalla talousraamilla. Kuntayhtymän kokonaisbudjetti on noin 690 miljoonaa euroa, jossa tulopuolella kasvua viime vuoteen on 0,25 prosenttia. Siun soten toiminnasta valtaosa (85 %) rahoitetaan kuntien maksuosuuksilla, ja talousraamin taustalla ovat omistajakuntien laskelmat verotulojen ja valtionavustusten kehityksestä.

Sosiaali- ja terveydenhuollon menojen arvioitu kasvu on valtakunnallisesti noin 2,4 prosenttia vuodessa, joten laadukkaiden ja yhdenvertaisten palvelujen järjestäminen edellyttää rakenteellisia uudistuksia.

Palvelutuotannon uudistaminen vauhtiin

Rakenteellisia uudistuksia ovat esimerkiksi voimavarojen siirtäminen kalliimmista toimintatavoista edullisempiin. Usein ennaltaehkäisevät ja kotiin vietävät palvelut tulevat edullisemmaksi kuin ihmisten hoitaminen laitoksissa, vaikka tulokset näkyisivätkin viiveellä.

Siun soten alueella haasteena on myös vanheneva ja osittain epätarkoituksenmukainen rakennuskanta. Palvelutuotannon uudistamista aletaan suunnitella ja muutoksia tehdä asteittain jo ensi vuonna, vaikka isompien muutosten tähtäin onkin yli 10 vuoden päässä.

Terveys- ja sairaanhoitopalvelut

Siilaisen sairaalaan avataan vuoden alussa vaativan kuntoutuksen yksikkö, joka palvelee koko maakunnan potilaita. Vaativan kuntoutuksen lisäksi Siilaiselle siirtyy myös erikoissairaanhoidon osaamista: geriatrian, fysiatrian, ortopedian ja neurologian toimintaa. Peruskuntoutus tapahtuu edelleen eri toimipisteissä ja kotona.

Sähköiset palvelut lisääntyvät: muun muassa ajanvarausjärjestelmä uudistuu ja aikoja tulee enemmän varattaviksi verkon kautta.

Ikäihmisten palvelut

Laitosmaisen palvelurakenteen muuttaminen kevyemmiksi asumispalveluratkaisuiksi jatkuu, kuten muutokset palveluasumiseksi, perhekodissa asumiseksi tai yhteisöasumiseksi. Myös kotihoitoon ja kotisairaanhoitoon saadaan lisää henkilöstöä, kun osa terveyskeskussairaaloista eli terveysasemien vuodeosastoista muutetaan asumispalveluiksi ja voimavaroja siirretään kotiin vietäviin palveluihin.

Palveluseteleiden käyttö kasvaa ja kotona asumisen tueksi otetaan myös teknologia, esimerkiksi lääkeautomaatteja ja kuvapuhelinyhteyksiä.

Lasten ja perheiden palvelut sekä sosiaalipalvelut

Painopisteenä on ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen lasten ja perheiden ongelmiin. Perhekeskusverkosto tulee olemaan Siun soten, järjestöjen sekä kuntien varhaiskasvatuksen, koulujen, ja nuorisotoimen yhteistä toimintaa, joka saadaan toimimaan vuoden 2018 aikana.

Palvelusetelillä hankittavien palvelujen määrää lisätään ja sosiaalisen asumisen ostopalvelut kilpailutetaan. Ympärivuorokautisen sosiaalipäivystyksen resursseja lisätään. Karhumäkeen valmistuu uusi vaikeavammaisten asumisyksikkö kesällä 2018.

Uusi reseptit hyvissä ajoin ennen joulua!

Reseptit kannattaa uusia hyvissä ajoin ennen joulua, jotta loman saa viettää rauhallisin mielin. Itsenäisyyspäiväviikolla ja joulun ja uuden vuoden välipäivinä terveysasemat palvelevat vain kiireellisissä asioissa.

Sähköisen reseptin uusiminen käy kätevimmin Omakanta-palvelussa http://www.kanta.fi/omakanta

Joulukuun aukioloajat

Joulukuun pyhät tuovat muutoksia joidenkin toimipisteiden normaaleihin aukioloaikoihin. Kaikki muutokset aukioloajoissa löydät verkkosivuiltamme **www.siunsote.fi/poikkeusaukioloajat.**

Hammashoitolat

Heinäveden, Heinävaaran, Enon, Niinivaaran, Rantakylän, Tuupovaaran, Lehmon ja Valtimon hammashoitolat **suljettu 27.–29.12.2017.**
Uimaharjun ja Viinijärven hammashoitolat **suljettu 1.12.2017–14.1.2018**
Kesälahden hammashoitola **suljettu 19.–29.12.2017**
Liperin hammashoitola **suljettu 17.–29.12.2017**

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Heinäveden, Uimaharjun, Tuupovaaran ja Valtimon toimipisteet sekä Siilaisen päihdepalvelukeskuksen osasto ja päivystys **suljettu 4.-7.12. ja 25.-29.12.2017**
Kiteen toimipiste **suljettu 25.-29.12.2017**.
Palvelunumerot toimivat normaalisti, katso yhteystiedot sivulta 11. Korvaushoidot toteutetaan suunnitellusti ja keskussairaalan yhteispäivystyksen päihdesairaanhoitajat ovat tavattavissa normaalisti päivittäin klo 8-16.

Terveysasemien vastaanotot

Kiihtelysvaaran terveysasema **suljettu 7.–8.12.2017**
Tuupovaaran terveysasema **suljettu 4.–5.12.2017**
Uimaharjun terveysasema **suljettu 1.–10.12. ja 27.–29.12.2017**
Kesälahden, Lehmon ja Valtimon terveysasemat **suljettu 27.–29.12.2017**
Joulukuun arkipyhinä (itsenäisyyspäivä, Tapaninpäivä a Joulupäivä) auki ovat Lieksan ja Nurmeksen terveysasemat sekä keskussairaalan yhteispäivystys.

Sosiaalitoimistot

Heinäveden, Joensuun, Kiteen, Liperin, Outokummun, Polvijärven, Rääkkylän ja Tohmajärven sosiaalitoimistot **suljettu 27.–29.12.2017**. Käynnit vain ajanvarauksella. Palvelunumerot toimivat, katso yhteystiedot sivulta 11.

Siun SOTE

POHJOIS-KARJALAN SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUJEN KUNTAYHTYMÄN TIEDOTUSLEHTI
PÄÄTOIMITTAJA SUSANNA PROKKOLA, SUSANNA.PROKKOLA@SIUNSOTE.FI, P. 050 407 3992
TEKSTIT JA KUVAT SIUN SOTEN VIESTINTÄ JA MAINOSTOIMISTO FABRIK
VISUAALINEN ILME JA TAITTO MAINOSTOIMISTO FABRIK
PAINO PUNAMUSTA PAINOS 88 000 KPL JAKELU POSTI, JULKINEN TIEDOTE

MEIJÄN maakunta

ROHKEA EDELLÄKÄVIJÄ

Pohjois-Karjalassa uudistuksen käytännön työtä tekee valmistelutiimi. Viestintää tekevät Laura ja Rauno Jussila (ylhäällä vas.), ICT-asiantuntijana on Juuso Hietala, hallintoasiantuntijana on Jari Aho ja osallisuudesta vastaa Maarita Mannelin. Analyytikkona toimii Tiina Soininen (alhaalla vas.), tiimiä vetää muutosjohtaja Pekka Kuosmanen, Jarno Turunen on projektijohtajana ja Jaana Hiltunen toimii assistenttina. Kuvasta puuttuvat henkilöstöasiantuntija Heli Määttänen ja henkilöstösuunnittelija Mari Ojalammi.

Mistä Pohjois-Karjalan maakunta- ja sote-uudistuksessa on kysymys

Historiallisella maakunta- ja sote-uudistuksella Suomeen luodaan moderni ja kustannustehokas julkinen hallinto. Maakuntauudistus tarvitaan, koska palvelujen saatavuudessa ja laadussa on eroja alueiden välillä. Myös palvelujen rahoittaminen käy entistä vaikeammaksi, sillä ikääntyvä väestö tarvitsee enemmän palveluja.

Uudistuksella turvataan tärkeät palvelut ja sujuvoitetaan asiointia. Tavoitteena on, että tulevaisuudessa kaikki saavat samat palvelut, resursseja käytetään fiksummin, palvelut nykyaikaistetaan, kansalaisten vaikutusmahdollisuuksia parannetaan ja palveluissa siirrytään yhden luukun periaatteeseen.

Uudistuksessa suomalaiseen hallintoon luodaan kolmas taso eli maakunta, aiempien valtion ja kuntien lisäksi. Pohjois-Karjalassakin maakuntaa tulee johtamaan maakuntavaaleissa valittu valtuusto. Tavoitteena on, että vaalit ovat syksyllä 2018.

Maakuntakoneesta irti lisää tehoja

Pohjois-Karjalassa uuteen maakunnan organisaatioon siirretään sosiaali- ja terveyspalvelujen lisäksi ELY-keskusten, maakuntaliiton, TE-toimiston, AVI:n ja kuntien tehtäviä. Tällä hetkellä työstetään laajalla joukolla sitä, miten tehtävät ja palvelut kannattaa järjestää pohjoiskarjalaisesta näkökulmasta. Eli etsitään keinoja saada maakuntakoneesta irti lisää tehoja.

Pohjois-Karjalassa valmistelua on kutsuttu **Meijän maakunta** -työnimellä. Kunnianhimoisena tavoitteena on koko maakunnan elinvoima, kestävä kasvu ja asukkaiden hyvinvointi. Pohjois-Karjala haluaa olla rohkea edelläkävijä uudistuksessa. Pidämme kiinni hyviksi havaituista tavoista tehdä asioita, mutta etsimme samalla uusia toimintatapoja ennakkoluulottomasti.

Muutos tulee olemaan suuri, sillä käytännössä maakuntaliitto, ELY-keskus, TE-toimisto ja AVI lakkautetaan ja uusi organisaatio aloittaa toimintansa **1.1.2020**. Siihen tulee työntekijöitä lähes 8 000, sillä Siun sotesta tulee osa maakunnan palvelukokonaisuutta.

Tulevaisuudessa maakunnan keskeisiä tehtäviä ovat:

- Sosiaali- ja terveyspalvelut
- Työ- ja elinkeinopalvelut
- Pelastustoimi
- Aluekehittäminen
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Alueiden käytön ohjaus
- Liikennejärjestelmän suunnittelu
- Maaseudun kehittäminen ja lomituspalvelut

Pohjois-Karjala on edelläkävijä sote-palveluiden järjestämisessä fiksummin. Siun sote -kuntayhtymä aloitti vuoden 2017 alussa. Sen järjestettäväksi siirtyivät 14 kunnan perusterveydenhuolto- ja sosiaalipalvelut, erikoissairaanhoito ja kehitysvammaisten erityishuolto. Kuntayhtymään kuuluvat myös Pohjois-Karjalan pelastuslaitos, ympäristöterveydenhuolto ja työterveyshuolto.

MEIJÄN maakunta

ROHKEA EDELLÄKÄVIJÄ

Valtimon asukasillassa pohdittiin osallisuutta

Suuntasimme marraskuun ensimmäisenä päivänä Valtimolle pitämään asukas- ja järjestöiltaa. Teemana oli osallisuus ja kyseessä oli kuntakierroksemme ensimmäinen etappi. Osallisuudellahan tarkoitetaan ihmisen tunnetta ja kokemusta siitä, että hän kuuluu johonkin ja pystyy vaikuttamaan asioihin.

Matkalla jännitystä aiheutti paitsi tielle eksynyt hirvi, mutta myös se, että paljonko tilaisuus keräisi valtimolaisia paikalle. Tyytyväisenä huomasimme, että perillä Valtimon koululla meitä odotti kuitenkin yli 20 aktiivista kuntalaista. Moni heistä oli mukana erilaisessa yhdistystoiminnassa, lisäksi paikalla oli sekä kunnan että paikallisten yrittäjien edustajia.

Maakuntauudistuksen myötä asukkaiden osallisuuteen panostetaan nyt aivan uudella tarmolla. Kävimme jo aiemmin kaikkien Pohjois-Karjalan kunnanjohtajien luona keskustelemassa siitä, kuinka osallisuus on heillä järjestetty. Loppuvuoden ja kevään aikana kierrämme vastaavalla tavalla asukastapahtumissa eri kunnissa.

Uskoisin, että nyt kun sote-asiat ovat siirtyneet kunnista Siun sotelle, niin kunnanjohtajilla ja -työtenkijöillä on eri tavalla aikaa miettiä kunnan identiteettiä ja osallisuustyötä. Toisaalta kansalaisetkin haluavat vaikuttaa oman kuntansa asioihin aktiivisemmin kuin ehkä aiemmin.

Samalla kun kunnat miettivät omia tulevaisuuden polkujaan, on kuitenkin tarvetta myös maakunnalliselle yhteistyölle. Tarvitaan hyvien käytäntöjen jakamista, yhteistä tiedonkeruuta ja koulutusta. Yhteistyöstä hyötyvät kaikki.

Jaoimme Valtimon tilaisuuden osallistujat työryhmiin ja annoimme heille tehtäväksi pohtia osallisuutta neljällä eri tavalla: tieto-osallisuutena, toimintaosallisuutena, päätöksenteko-osallisuutena ja suunnitteluosallisuutena.

Osallistujat kertoivat saavansa tietoa mm. netistä, sanomalehdistä ja järjestöistä. Ongelmalliseksi nähtiin se, että ikäihmiset eivät välttämättä saa tietoa mitenkään ja että palveluiden kieli on usein vaikeaselkoista. Tieto-osallisuudessa riittää siis kehittämistä.

Vastauksista kävi ilmi, että mm. liikunta, kulttuuritarjonta ja yhdistykset lisäävät henkilöiden kokemaa toimintaosallisuutta. Samalla toki alueen toimijoiden vähäisyyttä harmiteltiin.

Päätöksenteon osallisuuden kohdalla toivottiin mm. kuntalaisten kyselytuntia, avoimia tapahtumia, hyvinvoinnin ja osallisuuden neuvottelukuntaa ja nuorisovaltuustoa. Lisäksi kaivattiin foorumia, jossa kuntapäättäjät olisivat mukana.

Neljännen eli suunnitteluosallisuuden kohdalla tiedustelimme, kuinka valtimolaiset haluaisivat päästä mukaan palvelujen, toiminnan ja elinympäristön kehittämiseen. Vastauksissa nousi esille mm. järjestötoiminta, kuulemistilaisuudet ja oma aktiivisuus.

Tilaisuuden lopuksi käydyssä keskustelussa kannettiin huolta nuorten osallisuudesta ja toisaalta myös syrjäytymisestä. Mieleeni jäi hieno repliikki: "Mopopojat ovat hyviä poikia, mutta he haluavat osoittaa olevansa olemassa", mikä kuvaa hyvin tilannetta. Kunnanjohtaja **Leena Mustonen** kertoi, että Valtimolle perustetaan piakkoin nuorisovaltuusto helpottamaan nuorten osallisuutta.

Maarita Mannelin
Maakuntauudistuksen osallisuusasiantuntija
Pohjois-Karjalan maakuntaliitto

Maakunnan palkkalistoille 8 000 henkilöä

Maakunta- ja sote-uudistusta valmistellaan Pohjois-Karjalassa tällä hetkellä usealla rintamalla. Toisaalta mietitään tulevia tehtäviä ja palveluja ja samaan aikaan myös hallintoa ja tukipalveluja.

Näiden kokonaisuuksien valmistelua viedään nyt vauhdilla eteenpäin koollekutsujien voimin. Nämä kokoavat tuekseen pienen sparrausryhmän. Ryhmät alkavat pohtia suuria teemoja, kuten tulevan maakunnan elinvoimaa, hyvinvointia, turvallisuutta, työllisyyttä, liikennettä, ympäristöä ja alueidenkäyttöä.

Alkuvuodesta ryhdytään miettimään uuden maakunnan konsernin rakenteita ja miten eri toiminnat käytännössä organisoidaan. Uudistuksessa mukana olevien organisaatioiden saman sisältöisiä tehtäviä yhdistetään ja päällekkäisyyksiä poistetaan järkevästi.

Kun uudistus on valmis, niin Pohjois-Karjalan maakunnan palkkalistoilla on lähes 8 000 henkilöä, sillä Siun sotesta tulee osa maakunnan palvelukokonaisuutta.

Maakuntavaalit lähestyvät - muista äänestää

Tavoitteena on, että ensimmäiset maakuntavaalit järjestetään Suomessa lokakuussa 2018. Maakuntavaaleissa äänestetään maakuntavaltuusto, johon tulee Pohjois-Karjalassa 59 jäsentä. Maakuntavaltuusto käyttää ylintä päätösvaltaa Pohjois-Karjalassa - se siis vastaa maakunnan toiminnasta ja taloudesta. Maakuntavaltuuston toimikausi on neljä vuotta.

Ajatusmaailma muuttuu sikäli, että maakuntavaltuustossa ei ole kuntakohtaisia edustajapaikkoja. On myös huomioitava, että maakuntavaltuutettu ei ole yksittäisen kunnan edustaja, vaan hän on oman maakuntansa edustaja. Hänen pitää siis kantaa huolta koko maakunnan menestyksestä.

Maakuntavaltuusto asettaa maakuntahallituksen ja maakunnan muut toimielimet sekä valitsee maakuntajohtajan.

Pohjois-Karjalassa toivotaan mahdollisimman suurta äänestysaktiivisuutta. Vaaleista tullaan viestimään kattavasti vuonna 2018.

Maakunnan nuorisovaltuuston jäsenet valittiin

Maakunta- ja sote-uudistuksen myötä nuorten osallisuutta ja vaikuttamisen mahdollisuuksia lisätään Suomessa. Jokaiseen maakuntaan on lain mukaan perustettava nuorisovaltuusto tai nuorten vaikuttajaryhmä. Sen tarkoituksena on saattaa nuorten ääni maakunnan asioista päättävien aikuisten ja palveluita kehittävien ammattilaisten tietoon.

Pohjois-Karjalan nuorisovaltuuston jäsenet valittiin 20. marraskuuta ja samalla pidettiin ensimmäinen kokous. Maakunnan nuorisovaltuusto muodostettiin kuntien nuorisovaltuustojen edustajista. Ajatuksena on, että maakunnan nuorisovaltuusto tekee jatkossa yhteistyötä myös kunnallisten nuorten vaikuttajaryhmien kanssa.

Nuorisovaltuustoon valittiin seuraavat henkilöt: Anette Pottonen (pj), Juho Pitkänen (vpj), Oskar Mannelin (vpj), Netta Konttinen, Sokorey Mohamed, Henny Ahtiala, Emmi Hyytiäinen, Emilia Ollikainen, Eveliina Pulkkinen, Iida Turpeinen, Nuka Päivinen, Arttu Ahtilinna, Noora Kosonen, Minttu Kurki, Jere Juntunen, Iida Pyykönen, Nuutti Turunen, Anna Antikainen, Venla Vänskä, Mira Puustinen, Matilda Hokka, Siiri Hakkarainen, Emmi Sutinen ja Mirja Valtanen.

Maakuntauudistus kokoaa maaseutupalvelut yhteen

Aiemmin kunnissa ja ELY-keskuksessa hoidetut maaseutuhallinnon tehtävät siirtyvät tulevaisuudessa maakunnan hoidettavaksi. Pohjois-Karjalassa tämä käsittää ELY-keskuksen maaseutupalvelut, kuntien kolmen yhteistoiminta-alueen maaseutupalvelut ja kolmen kunnan hallinnoimat lomituspalvelut.

Kyseessä on merkittävä tehtäväkokonaisuus, sillä Pohjois-Karjalassa näissä tehtävissä on noin 250 henkilötyövuotta.

Marraskuussa käynnistetään selvitystyö siitä, kuinka asia organisoidaan jatkossa. Selvityksessä laaditaan 2-3 toteuttamiskelpoista tapaa hoitaa asia Pohjois-Karjalassa ja Heinävedellä. Lisäksi kartoitetaan eri osapuolten, erityisesti kuntien, näkemys asiasta.

Tavoitteena on, että ensi helmikuun lopulla Pohjois-Karjalassa on selvillä miten maaseutuhallintoa tulevaisuudessa hoidetaan. Johtoajatuksena on tehdä palveluista helposti saavutettavia ja työn tekemisestä sujuvaa.

www.pohjois-karjala.fi/maakuntauudistus