

# Silmu

2 / 2022 Plus





Talvikkitie 34  
01300 Vantaa  
Puhelin 045 231 8711  
Sähköposti

[vantaa@hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa@hengitysyhdistys.fi)  
[www.hengitysyhdistys.fi/vantaa](http://www.hengitysyhdistys.fi/vantaa)

Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys  
Tilinumero FI84 1220 3007 2023 65

Toimisto on avoinna tiistaisin klo 12.00 – 16.00 tai sopimuksen mukaan. Muina aikoina yhteydenotot puhelimitse tai sähköpostilla.

## HALLITUS 2022

### Puheenjohtaja

Arto Alanko 040 5939215  
arto.alanko@kolumbus.fi

### Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882  
anneli.korhonen@gmail.com

### Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155  
marita.kononen@gmail.com

Annukka Auvinen  
Raili Alatalo  
Keijo Koikkalainen  
Timo Koivisto  
Heli Lehtiö  
Jukka Reinikainen

## LEHTITYÖRYHMÄ

Arto Alanko  
Anneli Korhonen  
Marita Kononen  
Marjatta Korhonen

### Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2022

Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.

**Seuraava** tiedote nro 3 ilmestyy elokuussa.

**Julkaisija:** Vantaan Hengitysyhdistys ry  
**Painopaikka:** Savion Kirjapaino Oy

## Kesän aloitus Kuusijärvellä

lauantaina 28.5.2022 klo 12.00 – 14.00

Voit lenkkeillä Kuusijärven keväisessä luonnossa järven ympäri, ehkä pulahtaa veteen ja karistaa talviturkin veks.

Ohjelmassa myös reippaita ulkoilmapelejä palkintoineen.

Makkaran, kahvin, teen ja mehun avulla pidämme nälän loitolla.

Tule yksin, yhdessä perheen tai ystävien kera.

Ilmoittautuminen viikkoa ennen sähköpostilla osoitteeseen

[vantaa@hengitysyhdistys.fi](mailto:vantaa@hengitysyhdistys.fi)

tai puhelinviestillä 045-2318711

\*\*\*\*\*

## Ruskaretki Lappiin ...

Lapin luonto, puhdas ilma, ruskan hehkuvat värit, tunturit ja suomalaiset, mukava seura: Ruskareissu on jälleen suunnitteilla syyskuun toisen viikon kieppeille samoilla spekseillä kuin aiemminkin.

Tarkempia tietoja saatte maaliskuun loppupuolella sähköpostitse, mikäli olette antaneet luvan lähettää tietoja uudesta reissusta.

Voitte myös tiedustella tulevan ruskareissun tietoja laittamalla sähköpostia [reissuleo@gmail.com](mailto:reissuleo@gmail.com) tai yhdistyksen toimistosta.

Ruskamaisemia muistellen voimme nyt ensin nautiskella aurinkoisista kevätpäivistä ulkoilemalla täällä Etelä-Suomessa.



Kuva: Aune Lehtola

## Olympialaiset ohi,

ihmisten ampuminen käyntiin!  
Valitettavasti tuo karkea ilmiö ei ole kovin uusi, samaa harrastusta on suunnilleen jatkuvasti käynnissä jollain kolkalla palloamme. Se, että se runnoo meidän rauhaan orientoitunutta ja uskovaa Eurooppaamme, on nyt kyllä pysäyttävää! Ja tietenkin se mitta, millä peliä pelataan! Voi vain toivoa, että tämän lehden ilmestyessä tuo tilanne olisi jo paremmalla tolalla.



Kansainväliset kohuaiheet, seurannaisvaikutuksineen, jyräävät ymmärrettävästi; koronapandemia, saati sitten enemmän kotikutoiset asiat jäävät marginaaliin. Kuitenkin ne ovat meidän arkeemme nyt ja vastaisuudessaakin oleellisesti vaikuttavia.

**Hyvinvointivaalit** olivat tällainen. Vaalit, merkityksineen, olivat hieman hankalasti markkinoitavat, joka sitten näkyi myös vaaliaktiivisuudessa, vai pitäisikö sanoa passiivisuudessa. Kotikaupunkimme Vantaa, siis me, nakuttelimme kisojen näyttötaululle ennätyslukemat, äänestysaktiivisuuden jäädessä alle 40 %! Hyvinvointialueen toinen osapuoli, Kerava, oli hieman aktiivisempi, mutta henkseleiden paukutteluun ei sielläkään ole aihetta! Me äänioikeutetut olimme varmaan niin vakuuttuneita ehdokkaiden tasalaatuisen mainiosta soveltuvuudesta tärkeään tehtävään, että mitäpä sitä sen kummemmin arpomaan.? Vaalit on käyty ja valtuudet valittu, onnea ja viisautta heille kaikille! Tämän lehden kopistessa postiluukuissa on hyvinvointialueen organisoituminen jo hyvässä vauhdissa. Monen vuoden kieputuksen ja suunnittelun jälkeen on asioiden valmistelu myös edennyt ns. virkavalmisteluna ja nyt siis todella uuden, poliittisesti valitun hallinnon ohjauksessa.

**Vantaan Hengitysyhdistys ry** on epäpoliittinen vammais- ja kansalaisyhteisö, mutta siitä huolimatta, vai pitäisikö sanoa sen vuoksi, halusimme kuulla ja saattaa jäsenistömme tietoon tuoreiden hallintohenkilöiden näkemyksiä tästä hetkestä ja tulevasta. Lehden sivuilla on pyytämiämme kirjoituksia sellaisenaan, kuten myös Hengitysliiton linjausta työn jatkumisesta. Tavoitteet ja suunnitelmat saavat arjen haalarit päälleen viimeisessä ”true story” tyyppisessä, yhdistyksemme jäsenien tosielämän kuvauksessa. Parhaat kiitokset kirjoittajille ja menestystä liikkeelle lähteneessä työssä!

**Yhdistyksen palvelut ja toiminnot** käynnistyvät heti, kuin se on ulkoisten tekijöiden suhteen mahdollista! Näin olemme suunnitelleet ja niin myös teemme. Lehden sivuilla näkyvät sovitut tai jo toiminnassa olevat asiat, toivottavasti koronatilanne ei tuo lisää yllätyksiä, tilannetta tietenkin seuraamme aktiivisesti. Yksittäisenä tapahtumana mainittakoon perinteinen Kuusijärven kesän avaus, joka vietetään lauantaina 28.5.2022. Reipashenkiseen ulkoilutapahtumaan toivotamme tervetulleiksi myös naapuriyhdistyksien väen, joille monille Kuusijärven kesäkeidas uusine Sipoonkorpi-yhteyksineen on varmaan jo entuudestaan tuttu. Pandemiatilanteen ollessa jatkuvasti hieman ”herkän”, seuratkaa mielellään yhdistyksen asioita ja uutisia myös netin kautta tai puhelimitse tai tulemalla vallan paikan päälle, konttorille/kerholle, osoite on tuttu Talvikkitie 34. Tervetuloa!

Keväthanget huikaisevat, lujaa mieltä, uskotaan vielä huomiseen.

Arto

## Tule vertaistukiryhmään!

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen tiloissa. Tervetuloa mukaan!

\*\*\*\*\*

### VERTAISTUKIRYHMÄT

#### **Päiväryhmä klo 14.00:**

#### **KEUHKOAHTAUMAA (COPD) SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu keväällä kahtena keskiviikkona 13.4. ja 11.5.2022.

Marita Kononen, puh. 045 231 8711  
marita.kononen(at)gmail.com

\*\*\*\*\*

#### **Päiväryhmä klo 14.00:**

#### **HARVINAISIA KEUHKOSAIRAUKSIA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu kevään aikana kahtena keskiviikkona 30.3. ja 4.5.2022.

Ohjaajana

Anneli Korhonen, puh. 044 0552882  
anneli.korhonen(at)gmail.com

\*\*\*\*\*

#### **Iltaryhmä klo 17.00**

#### **UNIAPNEAA SAIRASTAVILLE**

Ryhmä kokoontuu keväällä aikana torstaisin 24.3. ja 21.4.2022.

Ohjaajana Marita Kononen,  
puh. 045 231 8711

\*\*\*\*\*

**Kaikki ryhmät kokoontuvat yhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34.**

\*\*\*\*\*

**Hyvinvointia probiooteilla  
BioSwipe tuotteet**



**HomCare edustaja Annukka Auvinen**  
puh. 050 381 4701

<https://www.homcare.fi/annukkaauvinen>

## Hoida terveyttäsi liikkumalla!



Vaikka pandemiaa ei voi tyystin unohtaakaan, voimme tarjota turvallista sisäliikuntaa alla mainituissa paikoissa. Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

#### **Maanantai: Hengitysjumppaa Hakunilassa**

Klo 16.00 – 17.00

Hakunilan päivätoimintakeskus  
10.1. -25.4.2022

#### **Maanantai: Jumppaa hengityssairaille**

Klo 17.00 – 18.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5  
10.1. – 25.4.2022

#### **Tiistai: Hengitä ja hengästy –ryhmä**

Klo 16.00 – 16.45

Hengitysyhdistyksen tiloissa, Talvikkitie 34  
11.1. – 26.4.2022

#### **Tiistai: Hengitysjumppaa Tikkurilassa**

Kaksi ryhmää: klo 17.15 ja klo 18.00

Tikkurilan terveysaseman fysioterapiatila  
11.1. – 26.4.2022

#### **Tiistai: Sali-Seniorit, Kuntosali**

Klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5  
11.1. – 26.4.2022

#### **Keskiviikko: Vesijumppaa Tikkurilassa**

Klo 17.00 – 17.45

Tikkurilan uimahalli  
12.1. – 27.4.2022

#### **Keskiviikko: Vesijumppaa Hakunilassa**

Klo 16.00 – 16.30

Hakunilan uimahalli  
12.1. – 27.4.2022

#### **Torstai: Sali-Seniorit, Kuntosali**

Klo 16.00 – 17.00

Myyrinkoti, Ruukkukuja 5  
13.1. – 28.4.2022



## Vaalit ovat ohi, Hengitysliiton vaikuttamistyö jatkuu!

Hengitysliitto nosti tammikuussa 2022 järjestetyissä aluevaaleissa esille kansalaisten yhdenvertaiset mahdollisuudet sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin ja ohjatun omahoidon järjestämisen. Nyt meillä on valittu vaaleissa 21 alueelle ensimmäiset päättäjät kantamaan vastuuta hoidon järjestämisestä.

Liiton vaikuttamistyö yhdessä hengitysyhdistysten kanssa jatkuu, jotta yhteiskunnassa hengityssairaat saisivat yhdenvertaiset mahdollisuudet sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin kautta koko maan. Yhdenvertaisuus toteutuu, kun:



- Sosiaali- ja terveydenhuollossa taataan riittävät resurssit hengityssairaalle oikea-aikaisen ja yhdenvertaisen hoidon toteuttamiseksi.
- Hoito- ja palveluketjut ovat katkeamattomia.
- Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut tukevat yhdessä erityisesti iäkkään tai vaikeasti hengityssairaalle toimintakykyä.

Elinvoimaiset järjestöt luovat osallisuutta ja vahvistavat asukkaiden hyvinvointia. Siksi kannustamme kaikkia hengitysyhdistysten jäseniä aktiiviseen toimintaan yhteiseksi parhaaksi. SOTE-näkökulmasta se sisältää seuraavien asioiden esille nostamista ja puolesta puhumista:

### **Omahoito ja hoitosuunnitelma**

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on huolehdittava hoito- ja palvelusuunnitelmien tekemisestä. Pitkäaikaissairautta sairastavat on otettava mukaan suunnitelmien tekoon. Hyvä, arkeen sovitettu hoitosuunnitelma sisältää omahoidon ohjauksen ja seurannan. Onnistuneesti ohjattu omahoito säästää terveydenhuollon kustannuksia.

### **Kokemustoimijat mukaan**

Kokemustoimijat kannattaa ottaa mukaan kehittämään palveluja. Potilas on oman tilanteensa paras asiantuntija. Hyvässä hoidossa ihminen kohdataan kokonaisuutena ja hänen elämäntilanteensa otetaan huomioon. Vertaistuki kannattaa tuoda osaksi hoidon kokonaisuutta.

### **Lisää elintapaohjausta**

Elintapaohjaus ehkäisee pitkäaikaissairauksien syntymistä ja tukee hyvää hoitotulosta. Elintapaohjausta tarvitaan erilaisiin tarpeisiin, kuten: Nikotiinituotteiden käytön lopettamista tuetaan aktiivisesti palveluissa ja osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimenpiteitä. Kuntoutukseen hakeutumiseen on saatavilla ohjausta. Lisäksi liikunta- ja ravitsemusneuvontaa saatavilla aiempaa useammalle.

Ihmisen elämä on ainutkertainen ja arvokas. Siksi elämänlaadun ylläpidon ja toimintakyvyn edistämisen pitää olla etusijalla myös päättäjien mielissä. Vaalilupaukset on annettu, on aika lähteä viemään ajatuksia käytäntöön.

Satu Mustonen, erityisasiantuntija, Hengitysliitto ry

## Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen on uudistuttava Vantaa - Kerava-hyvinvointialueella

Sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen palvelut kattavat ihmisen koko elämänkaaren, kohdusta hautaan. Olennaisesti näihin palveluihin liittyvät myös tukipalvelut, kuten ateriat-, laitoshuollon- ja kiinteistöpalvelut. On siis kyse laajasta lakeihin ja asetuksiin liittyvistä palveluista sekä palveluverkosta, jotka kuuluvat jokaiselle kansalaiselle.



Vantaa-Kerava hyvinvointialueella sote-palvelujen on uudistuttava, jotta saadaan aikaan lisää laadukkaampia ja vaikuttavampia palveluja. Uudistumisen edellytys on eri ammattiryhmien mukaan ottaminen palvelujen suunnitteluun. Hoitohenkilöstö, lääkärit, samoin kuin sosiaalihuollon ammattilaiset tai erilaiset terapeutit tietävät, miten heidän ammattitaitoansa voidaan hyödyntää parhaiten Vantaa-Kerava alueen asukkaiden parhaaksi. Työn kuormittavuuden hallinta, oman ammattitaidon hyödyntäminen ja sen kehittäminen lisäävät työn mielekkyyttä ja tuloksellisuutta. Samalla myös asukkaiden ja erilaisten potilasjärjestöjen mielipiteitä sekä kokemusta on syytä kuunnella, kun palvelutoimintaa järjestetään hyvinvointialueelle.

Hyvinvointialueen hoitoon nimetyt vastuulääkärit, -hoitajat tai -asiantuntijat lisäävät turvallisuuden tunnetta ja vahvistavat hoidon ja hoivan onnistumista. Lisäksi tarvitaan eri ikäryhmien ja perheiden hoitoon ja hoivaan erikoistuneita työntekijöitä esim. neuvolassa, mielenterveys- ja vanhusten palveluissa. Moniammatillisten osaajien yhteistyö on tärkeää, jotta hoitoketjut ja tarvittavat toimenpiteet etenevät suunnitellusti ja sujuvasti. Siksi sote- ja pelastusalan ammattilaisille on taattava oikeudenmukainen, työn vaatavuuteen perustuva palkkaus eri tahojen toimesta. Tällöin myös palvelujen käyttäjien kokemus hyvästä hoidosta vahvistuu.

Sirkka-Liisa Kähärä  
aluepäällikkö, sairaanhoitaja (AMK)  
aluevaltuutettu



Vappuaatonkin hiihtoretellä on tauko paikallaan. Aurinko lämmittää Enontekiön Kilpisjärvellä.  
Kuva: Arto Alanko

## Lähellä kotia tuotetut yksilölliset palvelut on turvattava ihan jokaiselle

Tuttu neuvolan terveydenhoitaja ja omalääkäri madaltaa kynnystä pyytää apua silloin, kun on tarvetta sitä saada. Omalääkäri tietää perheen asiat. Lääkemääräysten päällekkäisyys vähenee, kun asiakkaan kokonaistilanne on omalääkärin tiedossa.

Lapsille sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalvelut tulee toteuttaa jatkossa esimerkiksi päiväkodin tai koulun yhteydessä. Koulut ja oppilaitokset ovat parhaita nuorten kohtaamispaikkoja, työssäkäyvä voi saada palvelut työpaikalta tai sen läheltä.



Uuden hyvinvointialueen rakentamisessa emme saa unohtaa myöskään vajaakuntoisten ja työn ulkopuolella olevien palvelutarpeita. Ketään ei saa jättää yksin selviytymään. Juuri nyt meidän tulee puolustaa lasten, nuorten, vammaisten, omaishoitajien, vanhusten ja muiden peruspalvelujen tarpeessa olevien yhdenvertaista kohtelua, terveyden ylläpitoa ja sairauksien ennaltaehkäisyä. Yksilöllinen kohtaaminen ja asiakkaan kuunteleminen ei saa olla toisarvoinen asia.

Voimavarat tulee kohdistaa nyt erityisesti lapsiin, nuoriin sekä kotona hoidettaviin ja kotisairaanhoidon. Asiakkaan tulee saada riittävä tuki tilanteeseensa jo ensimmäisellä puhelinsoitolla tai tapaamiskerralla. Tarpeeton pompottelu luukulta toiselle ei ole tätä päivää missään asiakaspalvelussa.

Asukkaiden palvelujen saatavuuden kannalta on tärkeää, että myös sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen työntekijät voivat hyvin. Koulutusta, johtamista ja työskentelyolosuhteita tulee kehittää edelleen, sillä hyvinvoiva työyhteisö motivoi henkilökuntaa jaksamaan vaativassa työssään. Haluamme yhdessä raivata esteet, jotta ammatikseen toisia auttavat voivat keskittyä työssään ihmisen kohtaamiseen. Välittäminen on ammattitaidoista tärkein.

Vaikeina aikoina meidän tulee arvostaa kotimaista työtä, olipa kyse julkisesta, yksityisestä tai muusta palvelun tuottajasta. Julkisen palvelutuotannon rinnalla kolmas sektori ja yritykset tulee nähdä aikaisempaa vahvemmin myös palvelujen tuottajina.

Asukkaiden osallistamista ja valinnanvapautta tulee edistää kaikessa, myös palvelujen kehittämisessä. Käytämme mielellään lähipalveluja, jos se on suinkin mahdollista.

Tänään muistamme kiittää omaishoitajia ja sote-henkilöstöä, jotka voimiaan säästämättä haluavat auttaa meitä.

Pirjo Luukkala, Vantaa  
Terveydenhuollon maisteri, omaishoitaja

## Hyvinvointialueen rakentaminen on hyvässä vauhdissa

Sosiaali-, terveys- ja pelastuspalvelut siirtyvät hyvinvointialueelle vuoden 2023 alusta alkaen. Vielä tämän vuoden kaupungit ovat vastuussa palveluiden järjestämisestä. Siirtymässä on myös erikoissairaanhoidon eli HUS:n palvelut. Keski-Uudenmaan pelastuslaitos palvelee jatkossa kahta hyvinvointialuetta eli Vantaan-Keravan ja Keski-Uudenmaan aluetta.



Muutosta on valmisteltu virkamiestyönä viime vuodesta saakka ja nyt uusi valtuusto on valittu ja varsinainen yhteistyö on alkanut.

Uusi aluevaltuusto on aloittanut työnsä perehtymisellä ja koulutuksilla. Uusi aluehallitus aloittaa työnsä valtuuston hyväksytyä sen kokoonpanon. Hyvinvointialueen valtuusto päättää jatkossa hallituksen esitysten pohjalta, miten kaikki nämä palvelut järjestetään, eli missä ne sijaitsevat ja miten palveluita tuotetaan. Hyvinvointialuejohtaja johtaa aluehallituksen alaisena hyvinvointialueen hallintoa, taloudenhoitoa ja muuta toimintaa. Rahoitus tulee suoraan valtiolta niin palveluiden tuottamiseen kuin investointeihinkin. Investointeihin tulee saada lupa valtiolta.

Uudistuksen perusajatuksena on ollut perustason palvelujen vahvistaminen. Haasteita on ollut mm. vanhusten palveluissa, mielenterveyspalveluissa, lastensuojelussa sekä lääkärille pääsyssä. Erityisen puutteellista on ollut yhä lisääntyvien mielenterveysongelmien hoito. Apua on ollut mahdoton saada kohtuullisessa ajassa ja palveluja tarvitsevat on lähetetty erikoissairaanhoidon, jonne on myös pitkät jonot.

Tällä hetkellä kiireettömään hoitoon Vantaalla on pitkät jonot. Etä- ja digivastaanottoja onkin hyvä lisätä silloin kun se on tarkoituksenmukaista, näin jää enemmän aikaa hoitaa vastaanotoilla ne potilaat, jotka tarvitsevat fyysisistä kohtaamista. Myös kiireettömän hoidon palveluissa on tärkeää päästä hoitoon kohtuullisessa ajassa, harvoin vaivat helpottuvat jonottaessa. Ennaltaehkäisyyn tulee panostaa monin eri keinoin, myös kaupungeissa. Kaupungille nimittäin jää terveyden edistämisen tehtävä. Tämä tarkoittaa liikunta- ja kulttuuripalveluja sekä kaikkea toimintaa mitä kaupunki voi järjestää asukkaiden hyvinvoinnin tukemiseksi.

Hyvinvointialueelle siirtyviä tehtäviä on paljon ja niihin käytettävä rahasumma on suuri. Nyt kuitenkin ollaan rakentamassa täysin uutta organisaatiota aivan alusta saakka ja uuden hallinnon rakentamiseen ja sen käynnistämiseen kuluu resursseja. Aikataulu on todella tiukka ja siirtymäaika on kriittinen. Uusia näkökulmia tulee esiin jatkuvasti ja asioita ratkotaan yhteistyössä.

Pidemmillä aikavälillä kustannukset tulevat siitä, kuinka hyvin ja kustannustehokkaasti palvelut onnistutaan tuottamaan. Sotekustannukset tulevat joka tapauksessa nousemaan tulevina vuosina. Siihen vaikuttaa suurimmalta osin ikärakenteen muutos ja palvelutarpeen kasvu. Isoin haaste alalla on työvoiman saatavuus, joka vaikeuttaa palvelujen järjestämistä. Kysymys on nyt siitä, nousevatko kustannukset ennustettua tahtia vai onnistutaanko niitä hillitsemään. Talouden näkökulma on tärkeä ja varmasti eteen tulee vaikeita päätöksiä. Uudistus on alussa ja tästä se alkaa, kehittämistyö yhä parempien palvelujen hyväksi.

Maarit Raja-Aho, kaupunginvaltuutettu, aluevaltuutettu, kaupunginhallituksen jäsen, Uudenmaan maakuntavaltuuston jäsen, HUS-valtuuston jäsen



## Sote-uudistus on tosiasia. Olemmeko valmiita?

Sosiaali- ja terveystalvelujen uudistusta (sote-uudistus) on tehty jo monia, monia vuosia. Nyt viimein ollaan maaliviivoilla. Hyvinvointialueet on perustettu ja historian ensimmäiset aluevaalit käyty tammikuussa. Vaaleissa valittiin 69 aluevaltuutettua. Oman alueemme Vantaa-Kerava on siis aloittamassa toimintaansa. Jo viime vuoden puolella pääosin virkamiehistä koottu nk. väliaikainen valmisteluelin on tehnyt esityötä. Ensimmäinen virallinen valtuuston kokous on maaliskuun alussa. Toki valmisteleuvia kokouksia heti vaalien jälkeen on ollut jo useita. Tämän vuoden kuluessa alueemme hallinto siis vakiintuu. Henkilöstön sopimukset siirtyvät hyvinvointialueelle ja toimitiloista neuvotellaan. Valtuusto hyväksyy ensimmäisenä hallintosäännön, sitten toimintastrategian, -suunnitelman ja talousarvion. Myös hyvinvointialueen johtaja valitaan.



Vuonna 2022 uudistus ei käytännön tasolla näy asukkaiden elämässä juuri mitenkään. Vasta 1.1.2023 alueen toiminta konkreettisesti käynnistyy. Näillä näkymin henkilökunta on siirtynyt vanhoina työntekijöinä alueen palvelukseen ja sote-rakennukset ovat entisellään. Eli terveysasema toimii edelleen siinä entisessä rakennuksessa ja hoitohenkilökuntakin on varmasti pääosin tuttua.

Myöhemmin tulee toki sitten arvioitavaksi myös palveluverkkosuunnitelma. Onkin tärkeää, että peruspalvelut saadaan edelleen lähipalveluina. Terveysasemalle tai neuvoloihin ei saa olla liian pitkä matka. Muuten on riskinä, että palveluihin hakeutuminen heikkenee, sairaudet pääsevät pahenemaan ja sitten hoito onkin sekä inhimillisesti että taloudellisesti raskaampaa.

Digitaaliset palvelut mm. etävastaanotot ovat korona-aikana lisääntyneet. Etävastaanotto sopii toki välillä tiettyjä kontrollikäyntejä korvaaviksi, mutta etänä ei kokonaan voi korvata varsinaista vastaanottoa. Kroonisesti sairaiden tulisikin käydä ainakin kerran vuodessa ihan lähivastaanotolla. Potilaan näkeminen muutenkin kuin videoruudulla, antaa lääkärille myös tärkeää ei-verbaalista tietoa.

Sote-uudistuksen tavoitteena on mm. hoitoon pääsyn nopeuttaminen. Kiireettömään hoitoon tulisi jatkossa päästä yhden viikon kuluessa. Itse en ihan heti usko tuon yhden viikon toteutumiseen, kaksi viikkoa olisi mielestäni realistisempi tavoite tässä vaiheessa. Tällä hetkellä odotusaika kiireettömään hoitoon Vantaalla on noin 40 vrk. Keskusteluun nousee varmasti, miten paljon voimme/kannattaa käyttää yksityispuolta apuna esim. hoitajajoukkojen purussa. Tässä tulemme näkemään perinteisen oikeisto/vasemmisto -akselin taittavan peistä. Itse toivoisin, että muistamme aina potilaan olevan keskiössä. Toivon, että pystymme kaikki toimimaan yhdessä potilaan parhaaksi, ideologiset erot unohtaen.

Jatkossa tulisi arvioida uudelleen jo aiemmin toiminnassa ollutta omalääkärijärjestelmää. Tässä jokainen potilas voisi valita omalääkäriin ja -hoitajan. Näin turvattaisiin paremmin pitkät hoitosuhteet, jotka siten lisäävät potilaiden luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. On helpompi mennä tutulle lääkärille, joka tuntee taustat eikä joka käyntikerta tarvitse aloittaa alkuhistoriasta.

Kolmannen sektorin merkityksestä olemme varmasti kaikki samaa mieltä. Järjestöt tuovat ruohonjuuritason asiantuntemusta päätöksentekoon. Järjestöjä tuleekin päätöksenteossa kuulla ja niiden toimintaedellytykset turvata pitkäjänteisesti. Tarvitsemmekin koordinaattorin, joka kartoittaa koko alueemme järjestötoimijat ja toimii yhteyshenkilönä järjestöjen ja hyvinvointialueen välillä.

On myös muistettava, että osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä jää kunnille. Nämä rajapinnat tulee turvata toimivina jatkossakin.

Riskinä uudistuksen toteutumiselle näen kaksi asiaa. Ensinnäkin hoito- ja hoivahenkilöstöstä on jatkuvaa vajetta. Tämä vaje koskee myös pelastuslaitoksen henkilökuntaa. Kuka meitä hoitaa tulevaisuudessa? Kaikki hienot suunnitelmat kariutuvat, mikäli meillä ei ole riittävästi henkilökuntaa. Miten sitten lisäämme alan veto- ja pitovoimaa? On tärkeää, että työolosuhteet ja työtaakka ovat inhimillisiä. On voitava vaikuttaa työhönsä ja palkkaustakaan ei saa unohtaa. Etenkin pääkaupunkiseudulla elinkustannukset ovat korkeat ja hoitohenkilöstön palkalla hädin tuskin pärjää perustarpeista. Hyvinvointialueella tullaan tekemään nk. palkkojen harmonisaatio eli palkkaus samasta työstä koko alueella tulee olla samalla tasolla. Odotusarvo onkin, että tämä toimi nostaa palkkoja jossain määrin.

Toinen asia, josta kannan huolta on tietokonejärjestelmien toimivuus. Näiden ohjelmien tulisi helpottaa työtä, eikä niin, että suuri osa työajasta menee toimimattomien järjestelmien kanssa painiskeluun. Apotti-järjestelmää on kritisoitu ammattilaisten toimesta eli tätäkin järjestelmää tulee edelleen kehittää käyttäjämysteiseksi.

Olemme kaikki uuden edessä. Näen uudistuksen mahdollisuutena tehdä jotain toisin, uudella tavalla. Toivon, että hyvä yhteistyö eri poliittisten ryhmien kanssa jatkuu ja saamme yhdessä muutoksen aikaan.

Tiina Tuomela  
lastentautien erikoislääkäri, LKT  
aluevaltuutettu Vantaa-Kerava  
kaupunginvaltuutettu Vantaa

\*\*\*\*\*



## Seuraa uniapneahoitoasi

MyAir™ on ResMedin AirSense™ 10- ja AirCurve™ 10 -laitteiden käyttäjille tarkoitettu verkko-ohjelma. MyAirin avulla saat mahdollisimman suuren hyödyn uniapneahoidostasi.

- Kannustus ja tavoitteet auttavat sinua pysymään motivoituneena.
- Voit päivittäin nähdä, miten tehokasta hoitosi on.
- Saat yksilöllistä opastusta ja käteviä vinkkejä.

► **Lue lisää ja rekisteröidy osoitteessa [myAir.resmed.eu](http://myAir.resmed.eu)**

© 2015 ResMed Ltd. 1019025/1 2015-09



## Vantaalla hallinto ei vähene, mutta rahoitus kasvaa



Sote-uudistuksen idea on lopulta yksinkertainen. Yhdistetään Suomen poikkeuksellisen hyvä maakunnallinen erikoissai- raanhoito (meillä HUS) ja eurooppalaisessa vertailussa poikkeuksellisen eriarvoistava kuntien perusterveydenhuolto.

Kun sama taho hoitaa palvelut alusta asti, vähenee byrokratia ja ihmisiä voidaan auttaa ajoissa ennen sosiaalisten ongelmien ja sairauksien kehittymistä liian pitkälle. Tämä on asiantuntijoidenkin mukaan ollut tärkein korjattava asia Suomen sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Näin tapahtuu uudistuksen myötä kaikkialla muualla Manner-Suomessa, paitsi meillä Uudellamaalla. Meillä kunnat ja isot puolueet vaativat Helsingin johdolla erillISRatkaisua, koska HUS:a pidettiin liian isona hoitamaan palvelut Hangosta Loviisaan. Kunnat saivat tahtonsa läpi ja Uusimaa jaettiin erillisiin hyvinvointialueisiin. Kompromissin ansiosta liian kauan vatvottu uudistus saatiin vihdoon maaliin.

Minusta HUS ei olisi ollut liian, vaan riittävän iso. Nyt hallinto jopa lisääntyy Uudellamaalla. Tosiasiat on kuitenkin hyväksyttävä ja tietysti teen parhaani, että sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointialue kuin koko HUS onnistuvat poistamaan pitkät jonot ja palvelemaan nykyistä saumattomammin ihmisiä. Hallinnon vähentäminen olisi helpottanut palveluiden yhdistämistä, mutta se voidaan tehdä nytkin, kunhan vain keskitytään olennaiseen.

Vantaalla ja Keravalla palveluiden parantaminen onnistuu esimerkiksi Länsi- ja Keski-Uuttamaata helpommin, koska meillä rahoitus tulee kasvamaan voimakkaasti. Rahoitus tulee jatkossa valtiolta sairastavuuden ja ikääntymisen sekä muun todellisen tarpeen perusteella. Aiemmin rahaa on Vantaalla käytetty poikkeuksellisen vähän, jonka takia ihmiset eivät ole aina saaneet tarvitsemaansa apua. Lisärahoitus onkin sijoitettava hyvin ihmisten hyvinvointiin, sen sijaan, että se tuhlattaisiin esimerkiksi ideologiseen yksityistämiseen.

Jussi Saramo  
Kansanedustaja, Eduskuntaryhmän puheenjohtaja  
Vantaan kaupunginvaltuutettu  
Vantaan ja Keravan aluevaltuutettu

\*\*\*\*\*

### Olethan tietoinen näistä kevään aikana jäsenistöllemme suunnatuista verkkoluennoista yhteistyössä ResMedin kanssa?

11.4. kello 18.00 ResMed uniapnealaitteiden esittely. (Alustajana Anu Karhunen, asiantuntija, ResMed)

25.4. kello 18.00 Laitteiden akkukäyttö, matkustaminen ja laitehoito lomalla. (Alustajana Anu Karhunen, asiantuntija, ResMed)

9.5. kello 18.00 Hoidon aloitusvaikeudet ja ohjeistukset. (Alustajana Otto Karhu, asiantuntija, ResMed)

23.5. kello 18.00 Kostuttimet ja maskit. (Alustajana Jari Illikainen, asiantuntija, ResMed) Lisätietoja löytyy Hengitysliiton sivuilta <https://www.hengitysliitto.fi/vertaistuki-tapahtumat/tapahtumakalenteri/page/2/>

## Koronamaraton

**”Toivon tosissani, että kirjoitan tästä aiheesta viimeistä kertaa”, aloittaa Anna-Leena Härkönen kolumninsa Apu-lehdessä (nro 8/2022). Samanlaisissa ajatuksissa kirjoittelen itsekin tätä koronajuttua. Kesällä 2020 uskottiin pahimman olevan jo ohi, mutta pandemia roihahti uudelleen syksyllä. Toista aaltoa seurasi kolmas, neljäs ja viides, eikä viheliäinen virus ole vielääkään hellittänyt, vaan toinen toistaan tarttuvampia variantteja syntyy. Terveystieteiden rajoja ja hoitohenkilökunnan jaksamista on koeteltu ennen näkemättömällä tavalla. Vaikea aika on vaikuttanut erityisesti lapsiin ja nuoriin sekä ikäihmisiin kodeissa ja hoitolaitoksissa. Suhteellisen hyvin on pärjätty, mutta myös ikäviä ilmiöitä on syntynyt. Valmiuslaki, kokoontumisrajoitukset, kiristämiset ja höllentämiset, maskisuositukset ja kiihkeänä käynyt rokotekeskustelu ovat saaneet ihmiset jakautumaan kahteen keskenään riitelevään leiriin.**



Haastattelin muutamia yhdistyksemme jäseniä: miten he ovat selviytyneet tästä haastavasta ja poikkeuksellisesta ajasta, ja kerron myös omasta tilanteestani.

### Pitää pyytää ja antaa apua

Leena J. on keuhkosairautta sairastava, yli 80-vuotias leskirouva. Hän on jo pitkään odottanut pääsyä harrastusten pariin. Hengitysyhdistyksen järjestämään jumpan hän päätti aloittaa nyt heti, kun se on taas mahdollista. ”Kokeilen nyt, mihin pystyn”, sanoo Leena. Välillä hänestä on tuntunut, että kunto on heikentynyt ja sairaus edennyt korona-aikana. Varovainen hän on ollut, mutta ei kuitenkaan täysin eristäytynyt. Erityisen yksinäiseksi hän ei ole tuntenut itseään, koska on jo pitkään asunut yksinään ja tottunut omiin arkirutiineihinsa. Lapset ja lastenlapset ovat autelleet kauppaostosten kanssa, mutta on ollut pakko päästä välillä myös ihmisten pariin. Hän on pistäytynyt kahvilla tai jutustelemassa ”vaikka vieraiden ihmisten kanssa” ostoskeskuksessa.

Kuten monelle muullekin ikäihmiselle avun pyytäminen ja toisten vaivaaminen on tuntunut vaikealta. ”Pitää vain pyytää”, sanovat lapset. Pitkään samassa talossa asuneena myös naapurit ovat tulleet tutuiksi. Niinpä Leena on autellut välillä itsekin huonokuntoista iäkästä naapuriaan. Varovaisuudesta ja rokotuksista huolimatta Leena sairasti hiljattain koronan, mutta onneksi hän sai vain lieviä oireita.

### Onhan meillä toisemme

”Ei ole ollut yksinäisyyden kokemusta. Meillähän on toisemme ja poikamme, joka soittaa tai meilaa joka päivä”, kertoo kaima Leena. Toki yhdistyshommat ja jumpat jäivät pois, mutta hän kertoo seuraavansa miehensä kanssa kiinnostuneina maailman tapahtumia ja keskustelevan niistä. Ennen koronaa heidän talosaan toimi ns. perinteinen naapuriapu: ovikello saattoi soida illallakin, jos tarvitsi lainata jotakin. Nyt he ovat tavanneet naapureita lähinnä pihalla. Seurallinen Markku vetää ihmisiä puoleensa ja on välittänyt heidän kuulumisiaan kontakteissaan varovaisemmalle Leenallekin. Leena on huomannut, että vanhempien ihmisten asenteet toisia kohtaan ovat tiukentuneet, nuoremmat ovat ottaneet rennommin.

Elinpiiri on tietysti kaventunut ja kodin ulkoiset kontaktit ovat jääneet pariskunnalla minimiin. ”Terveystarkastuksissa en ole käynyt sitten vuoden 2018”, kertoo Leena, mutta silmiin tullut kaihi pakotti useisiin tutkimuskäynteihin ja lopulta leikkaukseen. Vantaan puskaradion kautta Leena löysi luottotaksin, joka kuljetti häntä tutkimuksiin ja koronarokotuksiin. Leena on askarrellut aina paljon kortteja, mutta harrastus on saanut nyt jäädä, koska materiaaleja hankkiakseen olisi pitänyt mennä julkisilla kulkuvälineillä kauppaan. ”En vain voinut”, huokaa Leena. ”Tekemisestä ei ole ollut kuitenkaan kotona pulaa emmekä ole missään tapauksessa ikävystyneet tai passivoituneet”.

Korona tuli Leenan ja Markunkin lähelle. Markun ja pojan yhteinen rakas harrastus, kitaransoitto sai jäädä hetkeksi tauolle, kun poika altistui koronalle, mutta siitä selviydettiin säikähdyksellä. Yksinasuva naapuri sai sen sijaan tartunnan ja häntä pariskunta autteli sitten parhaansa mukaan viemällä ovelle ruokaa ja noutamalla kellarista tavaroita.



## Etätyö kannusti luoviin ratkaisuihin

Riitta M. on työelämässä oleva yhdistyksen jäsen. Hänelle korona-aika tarkoitti tietysti paitsi kuntosalikäyntien loppumista, turvatoimia ja harvoja sukulaistapaamisia, myös siirtymistä etätyöhön. ”Se oli aluksi shokki”, kuvaili Riitta tuntemuksiaan. Hän viihtyi hyvin työssään, jossa oli hyvä työilmapiiri ja mukavat työkaverit. Kotona oli kyllä jo työpiste olemassa, mutta aika pian hän huomasi, että hyvä ergonomia on tärkeä myös etätyössä. Riitan työnantaja oli joustava ja kustansi mm. tarvittavia välineitä, jotta yhteydenpito ja nettipalaverit sujuisivat mahdollisimman hyvin. Yksinasuvalle sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä. Riitta kaipasi eniten avokonttorin tiivistä tunnelmaa ja jutustelua työkavereiden kanssa.

Asia kerrallaan ratkaistiin. Työkavereiden kanssa nautittiin yhteiset aamukahvit ja sitten siirryttiin virallisempiin Teams-palavereihin, jotka sujuivat hyvin. Kun työnantaja salli etätyöt myös kodin ulkopuolella, moni siirtyi tietokoneensa kanssa esim. mökille pitemmäksi aikaa. Tällä hetkellä Riitta näkee etätyössä paljon positiivisia puolia. Kun työmatkaan ei kulu aikaa, liukumaa voi hyödyntää joustavasti. ”Kun aloittaa työt aikaisemmin, illalla saa aikaiseksi vaikka mitä ja mikä parasta, kuntoilulle on nyt enemmän aikaa”, sanoo Riitta. Hän on tottunut tähän uuteen normaaliin niin hyvin, että ajatus kokoaikaisesti toimistolle siirtymisestä tuntuu jo oudolta. Todennäköisesti hänenkin työpaikallaan otetaan käyttöön jonkinlainen hybridimalli eli osa työajasta etänä, osa paikan päällä. ”Kun leffateatterit avautuvat, menen saman tien”, naurahtaa Riitta.

## Korona-aika muistisairaana omaisena

Itselleni oma keuhkosairauteni sekä mieheni sairastuminen nopeasti etenevään muistisairauteen ja kaikki korona-ajan haasteet ovat olleet elämäni raskainta aikaa. Pari vuotta sinnittelin 24 h-omaishoitajana lähes täydellisessä eristyksessä. Lapset pistäytyivät nopeasti maskit kasvoillaan ja tiukoin turvatoimin, koska pelkäsivät tartuttavansa meitä. Tilanne helpottui jonkin verran saatuaamme rokotukset. Minulle, lääkeaineylehkerkälle, rokotusaikojen saaminen ja rokottaminen terveyskeskuksen tarkkailuosastolla sivuvaikutuksineen onkin sitten toisen jutun aihe. Aina kun sovimme lasten kanssa pikaisesta tapaamisesta, joku neljästä aikuisesta ja kolmesta koululaisesta oli altistunut tai jopa sairastunut koronaan. Lapset olivat vähän väliä karanteenissa ja perheessämme oltiin pikatestien suurkuluttajia.

Kaupoissa emme käyneet vaan tilasin kaikki tavarat verkkokaupoista. Yritimme ulkoilla kuitenkin päivittäin, vaikka kovat pakkaset ja viimat olivat minulle hankalia ja liukkaat kelit haasteellisia jo melko huonosti liikkuvalla miehelläni. Ulkopuolista apua hankin vasta ennen joulua 2021, kun tilanne alkoi mennä niin vaikeaksi, etten uupumukseltani enää jaksanut. Kotiapu kävi muutaman viikon ajan pari kertaa päivässä, mutta jatkuvasti vaihtuvat vieraat ihmiset vain pahensivat tilannetta. Oli tehtävä tähänastisen elämäni ja yli 50-vuotisen avioliittomme vaikein päätös. Mieheni pääsi ensin lyhytaikaispaikalle hoitokotiin, mutta sai siellä kolmen päivän päästä koronan. Kolme kertaa rokotettuna tauti oli lähes oireeton, mutta eristäminen omaan huoneeseen, jonne avaruuspukuiset hoitajat toivat ruoan ovelle, oli sairaalle ihmiselle ahdistava kokemus. Me läheiset emme tietenkään päässeet häntä tapaamaan. Nyt asiat ovat järjestyneet parhain päin. Puoliso on hoivakodissa, jossa ei ole ollut koronaa, mutta turvatoimet edelleen tiukat: vierailua pitää olla tehokkain maski ja vierailuaika on toistaiseksi vain 15–30 minuuttia.

Läheisten tuki ja hyvät ystävät, joihin olen ollut yhteydessä puhelimitse ja somessa, ovat auttaneet jaksamaan. Arjen pyörittämisen lomassa olen istunut välillä tietokoneelle. Lasten kanssa on vietetty etäpikkujouluja ja virtuaalivirpomisia. Kerran kuukaudessa kokoontuva fibrosiskojen vertaisryhmä on ollut erityinen voimanolähde. Meistä eri puolilla Suomea asuvista siskoista on tullut korona-aikana hyviä, toisiaan tsemppaavia ystäviä. Olen seurannut myös Hengitys- ja Diabetesliiton luentoja. Nettipalvelujen välityksellä olen päässyt balettiin, nähnyt niin Pähkinänsärkijän kuin Joutsenlammenkin, ja museokäynnillä tutustunut Egyptin aarteisiin. Päiväkirjaa kirjoitan säännöllisesti ja jos aikaa on, kuuntelen äänikirjoja tai skannailen kuvia ja teen valokuvakirjoja.

## Turvaverkoissa voima

Kaikki haastateltavani sanoivat, että korona-aika on korostanut turvaverkkojen ja yhteisöllisyyden merkitystä, mutta nostanut esiin myös negatiivisia tuntemuksia. Se, että pandemia vaan jatkuu ja jatkuu ja koko ajan tulee uusia käännteitä, tekee elämästä epävarmaa. Kanssaihmiin alkaa suhtautua varauksella ja epäillen. Kun joku soittaa ovikelloa, ajatuskin, että joku tulee lähelle, pelottaa. Maskittomat ja rokotevastaiset epäilyttävät. Ulkoillessakin haluaisi pitää mahdollisimman pitkän välimatkan kaikkiin. Tunne, että minusta on tullut suorastaan ihmisarka, on epämiellyttävä. Kun lähipiirissä joku on altistunut tai sairastunut koronaan, pelko saa vielä uusia kierroksia. Olemme kuitenkin näissäkin olosuhteissa kehittäneet omaan elämäntilanteeseemme sopivat selviytymisstrategiat, ja hyvin olemme toistaiseksi selvinneet.

## Liisa Turunen

## Vertaistukea huumeita käyttävien läheisille



**Vantaan Hengitysyhdistyksen tiloissa Tikkurilassa kokoontuu kerran kuussa maanantaisin joukko aikuisia, joilla on yhteinen murhe. Heidän läheisensä on sairastunut huumeriippuvuuteen.**

– Edelleen ihmiset kertovat, että heidän hätäänsä suhtaudutaan juuri samalla tavalla kuin minun hätääni aikoinaan, Irti Huumeista ry:n Vantaan läheisten vertaisryhmän ohjaaja **Leea Seger** kertoo.

Läheisten, usein vanhempien, huolta ei oteta tosissaan. Seger muistaa perheensä ihmetelleen, kuinka jääkiekkoa harrastavan pojan käytös muuttui. Jokin oli pielessä, mutta ei tiedetty mikä.

– Kerran poliisi toi poikamme kotiin ja sanoi, että tämä ei liiku hyvässä seurassa. Kannattaa kysellä tarkemmin.

Lastensuojelusta pyydettiin apua. Sosiaalityöntekijä kävi Segereiden kotona ja totesi, ettei hätää ole. Vanhemmat käyvät työssä ja kotona tuoksuu viikonloppuisin pulla.

– Vieläkin pistää vihaksi. Sosiaalityöntekijä uskoi enemmän 16-vuotiasta, jonka mukaan äiti oli ylihuolehtivainen.

Seger puhuu vain omasta tapauksestaan, sillä läheisryhmässä kerrotut asiat jäävät ryhmään. Keskustelu on luottamuksellista ja anonyymiä. Ryhmä päättää, jutellaanko asioista muualla tavatessa vai ei.

Tutkimusten mukaan vertaistuki auttaa jaksamaan ja avaa uusia näkökulmia. Vertaistuki on tarpeen, sillä huumeita käyttävien läheiset kärsivät mm. unettomuudesta, ahdistuksesta, masennuksesta ja erilaisista pelkotiloista. Moni joutuu sairauslomalle tai jopa sairauseläkkeelle.

### Pitäkää huolta itsestänne

Seger tietää, millaista on kantaa huolta huumeita käyttävästä läheisestä. Hän oli toimelias ja haki apua ja tukea. Kun poika oli 18-vuotias, Seger soitti Irti Huumeista ry:n Palvelevaan puhelimeen (nyk. Irti Huumeista -puhelin) ja sai kaipaamaansa tietoa. Vantaan alueosasto (nyk. läheisten vertaistyyhmä) perustettiin 1993.

– Soitimme ryhmäläisten kanssa harva se ilta. Saimme tukea toisiltamme.

Poika myönsi huumeiden käytön vasta muutaman vuoden kuluttua. Vuosien saatossa hän siirtyi kannabiksesta vahvempiin huumeisiin. Toisinaan yritettiin vieroitushoitoa. Pojalla oli halua lopettaa, ja hän osasi itsekin hakea apua.

Nyt poika on yli nelikymppinen. Seger ei tiedä, milloin huumeiden käyttö loppui.

– Pääasia että se on loppunut. Hän on ymmärtänyt, että pitää hoitaa itseään ja etsiä oma hoitoryhmä.

Seger toivoo, että läheiset jaksaisivat hakeutua julkisiin tukipalveluihin ja vertaistukiryhmiin.

– Läheisten vertaistyyhmään voi tulla mille tapaamiskerralle tahansa, kunhan tulee ryhmän alkamisaikaan.

Ryhmänohjaajat ovat koulutettuja, ja tapaamiskerrat noudattavat tiettyä kaavaa. Toisinaan mukaan kutsutaan esim. poliisi kertomaan alueen huumetilanteesta tai huumeista toipuva kokemusasiantuntija kertomaan huumemaailman ilmiöistä ja toipumisesta.

Seger sanoo nuoren huumeasioiden kanssa kamppaileville aina, että toivoa on.

– Pitäkää huolta itsestänne. Hakekaa itsellenne apua, jotta voitte auttaa lastanne, kun sen aika tulee. Tästä on mahdollisuus selvitä, Seger sanoo.

Teksti: Birgitta Suorsa

Kuva: Irti Huumeista ry

### **Irti Huumeista -puhelin**

ti-to 9–15 ja 18–21 sekä

pe 9–15

Irti Huumeista ry:n Vantaan läheisten vertaisryhmä kokoontuu seuraavasti:

21.3., 4.4., 2.5., 16.5., 30.5 ja 13.6.

Osoite: Talvikkitie 34 tai pihan puolelta Kultarikonpolku 4 C maanantaisin klo 18.00 – 20.00

Iltaisin voi soittaa puh. 050-4309 744.

Irti Huumeista ry on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton päihdejärjestö. Lisätietoa

[irtihuumeista.fi](http://irtihuumeista.fi)

\*\*\*\*\*

## **Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n tuetut lomat 2022**

MTLH:n toimintaa ohjaavat välittäminen, asiakaslähtöisyys, yhdenvertaisuus, asiantuntemus ja vastuullisuus. Haluamme tarjota parhaat tuetut lomat ja vastata mahdollisimman moniin lomaodotuksiin ja tarpeisiin. Lomat on suunniteltu juuri sinulle. Voit lomailla yksin tai perheen tai ystävien kanssa. Lomalla on myös muita samassa elämäntilanteessa olevia, jotta voit saada vertaistukea. Voit osallistua loman ohjelmiin ja aktiviteetteihin tai vain rentoutua.

Tuetun loman voi saada korkeintaan joka toinen vuosi kaikkien lomajärjestöjen myöntämät lomatuet huomioiden. Loman myöntämisestä ilmoitetaan vain loman saaneille. Kielteisistä päätöksistä ei ilmoiteta.

Antamasi palaute on tärkeää. Tavoitteenamme on, että sinun lomasi on paras mahdollinen loma.

### **Lomatarjonta erityisryhmille järjestöittäin**

Esim.

Hengityслиitto ry.

Lehmirannan lomakeskus

28.11. – 3.12.2022

Hakeminen viimeistään 28.8.2022 mennessä

Loman hakeminen verkossa

<https://mtlh.fi/loman-hakeminen/>

Enemmän tietoa lomista [www.mtlh.fi/](http://www.mtlh.fi/)

Päähakijan on oltava aikuinen.

Puutteellisia hakemuksia ei käsitellä.

Hakemuslomakkeita saa myös yhdistyksen toimistolta.



# Vantaan kaupungin elintapaohjauspalvelut

## Hyvinvointimentorointi

Vantaan hyvinvointimentorointi on pitkäkestoinen 12 kuukauden kestoinen elintapaohjauspalvelu, joka tähtää pysyvien terveystottumusten muodostamiseen. Palvelu on tarkoitettu vantaalaisille aikuisille, joiden terveydentila edellyttää elintapojen kehittämistä. Palvelussa jokainen asiakas saa henkilökohtaisen ohjaajan ja mobiilisovelluksen terveystottumusten kohentamisen tueksi.

Hyvinvointimentorointiin otetaan vuonna 2022 noin 200 uutta asiakasta. Palveluun pääsee mukaan Vantaan terveydenhuollon kautta joko lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin ohjaamana.

## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on palvelu vantaalaisille aikuisille ja ikääntyneille, jotka toivovat vinkkejä ja tukea liikkumisen lisäämiseen. Liikuntaneuvontaneuvonta on keskustelumuotoista ja tapahtuu useimmiten puhelimitse.

Liikuntaneuvontaan pääsee mukaan terveydenhuollon ohjaamana. Vaihtoehtoisesti voit kysyä vinkkejä liikkumiseen liikuntaneuvonnan soittoaikana keskiviikkoisin klo 8.15-9.15: Liikuntakoordinaattori Inka Mannoja: 040 190 7136 (soittoaika ei käytössä kesällä 16.6.-31.8.2022).

Lisätietoa hyvinvointimentoroinnista ja liikuntaneuvonnasta:

<https://www.vantaa.fi/elintapaohjaus>

