

Silmu



4/2023



**Vantaan
Hengitysyhdistys**

Talvikkitie 34, 01300 Vantaa
Puhelin 045 231 8711
Sähköposti: vantaa@hengitysyhdistys.fi
www.hengitysyhdistys.fi/vantaa
Facebook: Vantaan Hengitysyhdistys
Instagram: instagram.com/vantaanhengitysyhdistys
Tilinumero FI84 1220 3007 2023 65
Y-Tunnus 0224374-3

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

Hallitus 2023

Puheenjohtaja

Matti Virkkunen, 044 0508930
virkkunen.matti@gmail.com

Varapuheenjohtaja

Anneli Korhonen 044 0552882
anneli.korhonen@gmail.com

Toimistonhoitaja

Marita Kononen 041 4516155
marita.kononen@gmail.com

Raili Alatalo
Annukka Auvinen
Anneli Korhonen
Heli Lehtiö
Timo Koivisto
Marita Kononen
Katja Pesonen
Leea Seger

Lehtityöryhmä

Arto Alanko
Anneli Korhonen
Marita Kononen
Liisa Turunen
Timo Koivisto
Pete Mäkelä

Yhdistys ilmoittaa toiminnastaan 2024
Facebookissa ja yhdistyksen kotisivuilla.
Seuraava tiedote nro. 1 ilmestyy maaliskuussa

Julkaisija: Vantaan Hengitysyhdistys
Painopaikka: Savion Kirjapaino Oy
Kuvat: freepik.com

Yhdistyksen jumpat kevätkaudella 2024

Maksut jäsenille 25 € ja ei-jäsenille 30 €.

Hakunilan uimahalli, Vesijumppa
ke 10.1. - 15.5.2024, klo 16 – 16:30

Tikkurilan uimahalli, Vesijumppa
ke 3.1. - 15.5.2024, klo 17 – 17:45

Hakunilan päivätoimintakeskus, Hengitysjumppa
ti 9.1. - 30.4.2024, klo 16 – 16:45

Sali-Seniorit, Kuntosali, Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
ti 9.1. - 21.5.2024, klo 16 – 17:00

Sali-Seniorit, Kuntosali, Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
to 11.1. - 23.5.2024, klo 16 – 17:00

Tikkurilan terveysasema, Hengitysjumppa
ti 9.1. - 30.4.2024, klo 17:15 ja 18:00

Hengitä ja hengästy, Jumppaa yhdistyksen toimitilassa
ti 9.1. - 30.4.2024, klo 16 – 16:45

Jumppaa hengitystiesairaille, Myyrinkoti, Ruukkukuja 5
ma 8.1. - 29.4.2024 klo 17:00

Boccian pelaajat, Hyrylän uimahalli
Hallin alakerta, torstaisin klo 11 – 12:00

Asahi, yhdistyksen toimitilassa
ke 17.1., 24.1., 14.2., 21.2. ja 13.3. klo 12:45 – 13:30

Tunnetko sanan Asahi? Tule tutustumaan ilmaiseen, hauskaan
terveysliikuntamuotoon.

Vertaistukiryhmät kevätkaudella 2024

Vertaistukiryhmämme ovat tarkoitettut erilaisia
keuhkosairauksia sairastaville ja heidän läheisilleen. Toiminta
on vapaamuotoista ja leppoisaa kokoontumista yhdistyksen
tiloissa. Kuullaan ja keskustellaan kiinnostavista asioista.
Tervetuloa!

**Huhtikuussa käynnistyy HEHKU - kampanja kuntoutumisen
tukena**

Astmaa ja keuhkohtaumaa sairastavat
keskiviikkoisin klo 14.00
17.1., 14.2., 13.3., 17.4.2024

Harvinaisia hengitystiesairauksia sairastavat
keskiviikkoisin klo 14.00
24.1., 21.2., 20.3., 24.4.2024

Uniapneaa sairastavat
torstaisin klo 17.00
25.1., 22.2., 21.3., 25.4.2024
25.1. Vertaistukiryhmässä vierailee Anu Karhunen Resmedistä.





Niin se taas meni, vanha vuosi joutuu antamaan tilaa uudelle vuodelle!

Kun olemme suunnitelleet ensi vuoden yhdistyksemme toimintaa, on siinä otettu huomioon myös maailman tämänhetkinen tilanne ja siksi menemme tutustumaan Helsingin väestönsuojan museoon keväällä. Enemmän tietoa lehden tapahtumat-osiossa.

Jouluna ja muina pitkinä pyhinä kokoonnumme yhteen perhekunnittain ja vietämme näin perhekeskeistä yhteistä aikaa. Mitäs sitten, jos sukua ei olekaan tai on kaukana tai et enää jaksaa lähteä kotoa mihinkään? Onko OnniTV-kanava tuttu? Koko joulun ajaksi kanava tarjoaa monenlaista ohjelmaa.

Tästäkin enemmän tietoa lehden takakannesta.

Kaikki tapahtumat eivät ole ehtineet saada päivämääriä ja kellonaikoja. Seuraamalla kotisivuja, facebookia, instagramia ja Vantaan Sanomien menoinfoa saat viimeisen tiedon yhdistyksen ensi vuoden tapahtumista. Samoin vertaistukiryhmissä vetäjät kertovat tulevista tapahtumista.

Jumpat ja vertaistukiryhmät käynnistyvät heti tammikuun alusta lukien. Jatketaan edelleen periaatteella 'Liike on lääke' oman kunnon hoitamista.

SILMU-lehti, jonka nyt olet saanut luetettavaksesi, on taas

täynnä uutta asiaa. Eikä pienimpänä niistä suinkaan ole ne viisi kertomusta siitä, miten päättäjät näkevät tämän hetken terveydenhoidon.

Muut kiireet vievät minut nyt uusiin haasteisiin. On ollut suuri ilo olla mukana vaikkakin lyhyen ajan. Olen saanut enemmän kuin olen pystynyt antamaan yhdistykselle. Vien hyvän muiston mukani!

Toivotan kaikille hyvää tervettä ja aktiivisia vuosia eri tapahtumien ja harrastusten parissa!

Matti Virkkunen
puheenjohtaja

Vertaistoiminta yhteisöllisyyden tukijana

Pääosalla ikäihmisistä on positiivisia käsityksiä yhteisöllisyyden voimasta elämäänsä. Yhteisöllisyys on tärkeä voimavara, joka lisää yhteenkuuluvuutta, vuorovaikutusta, itsensä tarpeelliseksi kokemista ja turvallisuudentunnetta. Tämä huomattiin erityisesti korona-aikaan, jolloin ikääntyneiden kontaktit vähenivät minimiin ja toisaalta pandemia-ajan jälkeen, jolloin harrastusryhmien osallistujamäärät taas lisääntyivät. Kolmannella sektorilla kuten järjestöillä ja yhdistyksillä onkin jatkossa tärkeä rooli yhteisöllisyyden rakentajina.

Vertaistuki on kokemusten vaihtamista toisen saman kokeneen kanssa. Se ei korvaa ammattihenkilön antamaa hoitoa tai kuntoutusta, mutta se voi tuoda toivoa ja uskoa tulevaan. Vertaistukiryhmät, joissa paneudutaan jonkin

sairausryhmän, kuten Hengitys-yhdistyksessä keuhkosairaiden arjen haasteisiin, ovat yhdessä kokemisen ja jaksamisen kannalta tärkeitä. Vastasairastuneella on paljon kysymyksiä: mitä diagnoosi tarkoittaa, miten se vaikuttaa elämään ja miten vertaiset ovat kokeneet sairauteen liittyviä asioita. Sairastunutta ja hänen läheisiään helpottaa puhuminen toisten kanssa. Ryhmässä kysytään: Mitä sinulle kuuluu tänään? Vertaistuki on ennen kaikkea kuuntelemista sekä luottamussellista toisen, samassa asemassa olevan ymmärtämistä ja kannatteleminen. Vertaistukiryhmissä tullaan tutuiksi ja tavataan samassa tutussa porukassa joskus vuosiakin. Hengitysyhdistys tukee myös jäsentensä fyysisistä jaksamista monipuolisella liikuntatarjonnalla ja harjaannuttaa kädentaitoja askarteluryhmissä.

Kohtaamisen ja tiedon tarve näkyy yhdistyksen toiminnassa siinä, että osallistujamäärät ovat lisääntyneet kaikissa vertaistukiryhmissämme, mutta aina on tilaa myös uusille tulokkaille. Tervetuloa mukaan Vantaan Hengitysyhdistyksen toimintaan. Lisätietoja vertaistuki- ja liikuntaryhmistä löytyy tästä lehdestä, Facebook-sivuiltamme ja toimistoltamme tiistaisin klo 12–16.00 tai puh. 045 231 8711.

Liisa Turunen

Lähteet:

Eva Holländer: Yhteisöllisyys ikääntyneiden kokemana: narratiivinen tutkimus suurten ikäluokkien yhteisöllisyyden kokemuksista elämänsäkirjoituksissa. 2019.

Tapahtumat ja tilaisuudet 2024



Operetti Iloinen Leski

Ajankohta: 02.03.2024 klo 14:00

Paikka: Kerava-sali, Keskikatu 3, Kerava (Keuda)

Franz Léhar, Iloinen Leski – operetti kiertää Suomea!

Yksi kaikkien aikojen suosituimpia operetteja; Iloinen Leski päästetään vauhtiin Juulia Tapolan tekemällä uudistetulla ohjauksella.

Solisteina esityksissä nähdään mm. Jyrki Anttila, Hanna-Kaisa Nyrönen/Laura Pyrrö, Rolf Broman, Jouni Kokora, Tiina Vahevaara.

Lavastuksen on tehnyt Jari Jalonen, ja musiikista esityksessä vastaa salonki-orkesteri Operetta.

Lippujen hinta 40 euroa. Varaa lippusi ajoissa, koska esitys tulee olemaan loppuunmyyty.

Ilmoittautumiset vantaa@hengitysyhdistys.fi tai puhelin 045 231 87 11.

Kevätkokous

ke 20.3.2024 klo 18:00

Yhdistyksen kokoushuoneessa osoitteessa Talvikkitie 34 tai Kultarikonpolku 4, Tikkurila.

Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat sekä Hengityслиiton ja yhdistysten sääntöuudistus. Kahvitarjoilu. Tervetuloa!



Sunnuntaina 29.10.2023 järjestettiin Tikkurilan torilla ulkoilutapahtuma Vantaalaisten järjestöjen toimesta. Mukana olivat Vantaan Sydän ry, Vantaan Latu ja Polku, Vantaan Hengitysyhdistys, Pääkaupunkiseudun diabetesyhdistyksen Vantaan alue-osasto ja Vantaan Reumayhdistys.

Päivä oli aurinkoinen, lenkkikelii oli oikein hyvä. Kävelymatkat olivat pituudeltaan 1 km, 2 km ja 4 km ja sopivat kaiken kuntoisille. Innokkaita kävelijöitä olikin paikalla arviolta satakunta. Kitara ja trubaduurin laulu saattelivat kävelijät matkaan. Lions Clubin miesväki lämmitteli makkaragrilliään kuumaksi. Kävelyn jälkeen järjestöjen edustajat tarjoilivat osallistujille kuumaa mehua ja välipalakeksejä. Moni jäi myös vaihtamaan kuulumisia. Tervetuloa mukaan myös ensi vuonna!



Naistenpäivä

la 9.3.2024 klo 12 - 15:00,

Talvikkitie 34, Tikkurila



Iloisen puheensorinan kera napostelemme pikkuisen kevyttä purtavaa pöydän ääressä. Seuraavaksi tutustumme asahiin ja sen syntyhistoriaan. Saamme vielä joukkoomme yllätysvieraan. Tapahtuma on kaikille avoin ja se sopii myös miehille! Vapaaehtoinen kahvikassa!

Väestönsuoja tutuksi



ke 3.4.2024 klo 12:00 - 14:00

osoitteessa Siltavuorenranta 14, 00170 Helsinki, Kruunuhaka, Pitkäsillankorvasta noin 200 metriä.

Väestönsuojan esittely ja sen jälkeen pullakahvit.

Osallistumismaksu 5 euroa.

Ilm. viim. 20.3.2024 vantaa@hengitysyhdistys.fi

tai puhelin 045 231 87 11.

Joulukahvit



la 16.12.2023 klo 12 - 14:00

Yhdistyksen kokoushuoneessa osoitteessa Talvikkitie 34 tai Kultarikonpolku 4, Tikkurila.

Lunta tulvillaan on raikas talvisää. Kahvi maistuu ja juttu luistaa, ehkä välillä pannaan lauluksikin.

Tervetuloa mukaan ottamaan hetki lepoa joulukiireiden keskeltä!

Tulevia tapahtumia



- Retki yleisöksi valittuun TV-ohjelmaan
- Päivän matka yhdessä Pääkaupunkiseudun Hengityksen kanssa valittuun kohteeseen
- Vantaan Martinus-salin huhti-toukokuun ohjelmistosta valikoitu esitys

Tapahtumien ajankohdat tarkentuvat myöhemmin, seuraa yhdistyksen kotisivuja, facebookia, instagramia ja menoinfoa!

JALKATERÄ

Jalkaterässä on yli 30 lihasta, 26 luuta ja 33 niveltä. Jalkaterä kaikkineen on siis melkoinen kokonaisuus.

Terveessä jalassa kaaria on kolme: holvikaari, ulompi pitkittäinen kaari ja poikittainen kaari. Jonkin näistä jalan kaarista romahtaessa tai madaltuessa, tulee jalkaan virheasento. Ongelmat jaloissa heijastuvat herkästi kehon muihin osiin kuten selkään ja lonkkiin. Jalkaterän liiallinen kuormittuminen lisää kipuja, kuten kipua akillesjänteessä, päkiässä, varpaissa ja vaivaisenluussa.

Näiden edellä mainittujen varsin yleisten kipujen lisäksi jalkaterän yksi tyypillisimmistä vaivoista on kantakalvontulehdus eli plantarisfaskiitti. Kipuja ja vaivoja on mahdollista lievittää ja ehkäistä jalkajumpalla, oikeanlaisilla kengillä, tukipohjallisilla ja erilaisilla ortooseilla.



Jalkaterää hellivät hyvät kengät ja tarvittaessa kenkiin on mahdollista teetättää jalkoja tukevat pohjalliset. Oikeanlaiset pohjalliset vähentävät jalkaterän virheellistä kuormitusta. Jalkaterän muuttuessa pohjalliset kannattaa uusia 1–1,5 vuoden välein.

Varvasortoosia yleisesti käytetään vaivaisenluun ja vasaravarpaiden oikaisuun ehkäisemään kipua, ihorikkoja ja hankausta, sekä kitkasta johtuvia känsien muodostumista. Ortoosi on yksilöllinen varpaiden tuki, jota käytetään sukan sisällä ja kengissä. Pohjallisilla ja ortoosella on mahdollista ennaltaehkäistä kovettumien ja känsien muodostumiseen, jotka ovat usein seurausta jalan virheasentoista.

Jalkojenhoitajalta on mahdollista saada hyvät neuvot kullekin henkilölle sopivaan jalkajumppaan.

Eveliina Mäkelä
jalkahoitaja

Jalkajumppa

- Pyörittele nilkkoja ympäri 10 krt jonka jälkeen vaihda pyörittelyn suuntaa. Toista sama 10 kertaa. Tee 3 kierrosta.
- Nouse päkijöille 12 krt. Tee kolme sarjaa.
- Poimi varpailla lattialta pieniä esineitä, esim. kynä, nenäliina tai vaikkapa sukat.
- Pyörittele jalkapohjan alla palloa, tennispallo tai golfpallo sopivat hyvin.

Näin tunnistat unihäiriöt



Unihäiriöt ovat sairauksia, joihin tarvitaan ammattiapua. Valtaosa niistä on hoidettavissa täysin, mutta pienikin parannus voi tuottaa sen verran lisää jaksamista, että pärjää jatkossa hyvin. Unilääkäri Henri Tuomilehto kertoo, mistä merkeistä voit tunnistaa unihäiriöt.

Uniongelmat ovat jatkuneet yli kolme kuukautta

Jokainen nukkuu välillä huonosti ja joskus huonoja öitä on esimerkiksi stressin vuoksi useampia peräytysten. Se on ihan normaalia. Nukkumiseen vaikuttavat myös elintavat, sillä hyvä uni luodaan jo päivän aikana. Kun on silloin aktiivinen, unipaine eli valveen aikana kertyvä unentarve kasvaa, ja illalla väsyttää automaattisesti. Silloin pitää olla valmis nukkumaan eikä touhottaa muita asioita, kuten somettaa tai katsoa telkkaria. Elintapoja korjaamalla uni muuttuu useimmilla paremmaksi.

Mikäli unen kanssa on ollut ongelmaa yli kolme kuukautta, kyseessä on unihäiriö. Unihäiriöt ovat sairauksia, joilla on tautiluokitus. Niitä on lähes sata erilaista ja samalla ihmisellä voi olla monta unihäiriötä päällekkäin. Unihäiriöt aikuisella ovat tavallisempia kuin lapsen unihäiriö. Unihäiriöiden hyvä hoito on tärkeää, koska ne lisäävät monien sairauksien riskiä sekä onnettomuuksien vaaraa.

Nukahtaminen sekä unessa pysyminen on vaikeaa

Unihäiriöiden oireet vaihtelevat häiriön mukaan. Ylivoimaisesti yleisin unihäiriö on unettomuus. Sen tyypillisimmät oireet ovat nukahtamisvaikeudet, heräilyt aamuyöllä, vaikeus pysyä unessa ja huonolaatuinen uni.

Unettomuuden taustalla on usein herkkäunisuus. Siihen viittaa se, että esimerkiksi äänet, valot, lämpötila ja stressi häiritsevät unta. Herkkäuninen ei ole välttämättä aina nukkunut kehnosti, vaan jokin iso elämänmuutos, kuten lapsen syntymä tai avioero, voi laukaista huonon nukkumisen. Vaikka stressi myöhemmin häviää, uni ei palaa ennalleen, koska pitkään jatkunut kuormitus on herkistänyt huonolle unelle. Ajan myötä unettomuus alkaa hallita elämää.

Unettomuuden hoidossa olennaisinta ovat terveelliset elintavat, säännönmukainen unirytmii sekä hyvä unenhuolto. Joskus lisäksi tarvitaan lääkkeitä.

Kuorsaamiseen liittyy hengityskatkoja

Toiseksi yleisin unihäiriö on uniapnea. Sitä sairastaa yli miljoona suomalaista. Valtaosalla ei kuitenkaan ole diagnoosia.

Uniapnea tarkoittaa unenaikaisia hengityskatkoja, jolloin sisään- ja uloshengitys estyy nukkuessa hetkeksi ylähengitysteiden ahtauden vuoksi. Ahtauden syitä voivat olla muun muassa lihavuus ja rakenteelliset ongelmat. Oireita lisää runsas alkoholin tai rauhoittavien lääkkeiden käyttö. Hengityskatkojen seurauksena uni jää pinnalliseksi ja katkonaiseksi.

Uniapnean tunnetuin oire on voimakas kuorsaus. Kaikki kuorsaajat eivät kuitenkaan sairasta uniapneaa, mutta jokaisen häiritsevästi kuorsaavan kannattaisi varmistaa asia hakeutumalla uniapneatutkimukseen.

Yöllä pitää juosta vessassa ja pääätä särkee aamulla

Uniapnean muita oireita ovat

- aamupäänsärky
- aamulla koholla oleva verenpaine
- päiväväsymys
- ärtyneisyys
- muistihäiriöt ja keskittymisvaikeudet
- toistuva virtsaamisen tarve läpi yön
- seksuaalinen haluttomuus, etenkin nuorilla

Uniapnean tunnistamista vaikeuttaa se, ettei sairastunut itse koe nukkuvansa huonosti. Hän saattaa nukahtaa nopeasti ja nukkua 7-8 tuntia, mutta unen laatu on huonoa. Sitä hän ei välttämättä tiedosta. Päiväväsymykseenkin tottuu ja joskus siihen havahtuu vasta, kun alkaa nukahdella milloin missäkin.

Taudin varhainen tunnistaminen olisi kuitenkin tärkeää, koska uniapnea altistaa sydän- ja verisuonisairauksille. Uniapneaa hoidetaan elintapamuutoksilla, CPAP- eli ylipainehoidolla sekä uniapneakiskolla.

Jalat pakottavat liikkeelle öisin

Levottomilla jaloilla tarkoitetaan alaraajojen epämiellyttävää tuntemusta, joka pakottaa liikuttelemaan jalkoja. Tuntemus voi olla esimerkiksi pistelyä, kutinaa, kipua tai kylmän tai kuumun tunnetta. Käveleminen helpottaa oireita. Sen sijaan jalkojen heiluttelusta ei ole apua. Joskus oireita on käsissäkin.

Oireet tuntuvat levossa ja ilmenevät yleensä nukkumaan mennessä. Se voi haitata pahastikin unen saantia. Sairaus on vahvasti perinnöllinen ja monilla jalat ovat aina olleet jossain määrin levottomat, mikä vuoksi on vaikea ymmärtää, että jokin olisi vialla. Raskausaikana ja ikääntyessä oireet usein korostuvat. Vaiva voi olla yhteydessä myös raudan puutteeseen. Lisäksi jotkut lääkkeet sekä kahvi ja alkoholi voivat voimistaa oireita.

Kaikkiaan levottomia jalkoja sairastaa 5-8 prosenttia suomalaisista. Kyse on kolmanneksi yleisimmästä unihäiriöstä. Levottomia jalkoja voidaan hoitaa keskushermostoon vaikuttavilla lääkkeillä tai rautalääkityksellä, mikäli sen taustalla on raudan puute.

Näet ahdistavia painajaisia tai kävelet unissasi

Parasomnioilla tarkoitetaan muun muassa unissa kävelemistä, unissa puhumista, yöllisiä kauhukohauksia ja painajaisia. Painajaiset loppuvat usein heräämiseen, jota ennen nukkuja saattaa huutaa peiloissaan. Heräämisen jälkeen hän voi olla ahdistunut.

Parasomniat ovat tyypillisiä varsinkin leikkikäisillä lapsilla. Yleensä lihakset muuttuvat syvään uneen vaipuessa veltoiksi, mutta parasomniassa ihmisellä on ominaisuus, jossa lihaksiin jääkin jätteytä ja ihminen kirjaimellisesti elää omaa unta. Valtaosalla ominaisuus häviää lapsuuden jälkeen, mutta joillekin se jää aikuisuuteen. Ominaisuus muuttuu haittaavaksi, jos ihminen kävelee tai möykkää koko yön, etenkin jos näin tapahtuu usein. Seurauksena uni muuttuu huonolaatuiseksi.

Tällaisessa tilanteessa on syytä selvittää, onko kohtausten taustalla tekijöitä, jotka lisäävät niitä. Tavallisin syy on univaje. Toisaalta univajetta kertyy, koska ihmisellä on kohtauksia. Taustalla voi mahdollisesti olla myös jokin toinen unihäiriö tai elintavat, jotka aiheuttavat univajetta. Kun univajetta saadaan korjattua, kohtaukset vähenevät.

Vuorokausirytmii on sekaisin

Myös uni-valverytmin häiriöt ovat tavallisia. Yleisin niistä on myöhästynyt unijakso, jolloin nukkumaan mennään hyvin myöhään ja nukutaan pitkälle päivään. Tätä häiriötä on eniten nuorilla.

Hoidon tarkoituksena on aikaistaa rytmiä, jolloin luonnollinen väsymys ja nukahtamiselle otollinen hetki ilmaantuvat aiemmin illalla. Tähän pyritään oleskelemalla aamulla kirkasvalossa ja ottamalla illalla melatoniinia sekä vähitellen aikaistamalla päivän menoja.

Muita uni-valverytmin häiriöitä ovat aikaistunut unijakso, kaamosunettomuus, epäsäännöllinen unirytmii, tahdistumaton unirytmii, vuorotyöunettomuus sekä aikaerorasisus. Uneen perehtynyt lääkäri auttaa kaikkien näiden hoidossa.

Asiantuntijana Aavan unilääkäri, dosentti Henri Tuomilehto.



Sosiaali- ja terveyskeskuksen valinta

Vuoden 2014 alusta asukkaat ovat voineet vaihtaa terveysasemaa oman terveydenhoitoalueensa sisällä tai halutessaan mihin tahansa Suomessa. Esimerkiksi, jos asustelee pidemmän aikaa vapaa-ajan asunnolla tai opiskelee toisella paikkakunnalla, voi saada hoitosuunnitelman mukaista hoitoa väliaikaisessa asuinkunnassa terveyskeskusta vaihtamatta. Kela korvaa kuitenkin matkakulut vain lähimpään hoitopaikkaan. Kerralla voi olla vain yhden sosiaali- ja terveyskeskuksen asiakkaana ja valinta tehdään vuodeksi kerrallaan.

Perusterveydenhuolto kattaa lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotot, hammashoidon ja kuntoutuspalvelut. Valintaoikeus ei koske päivystystilanteita. Erikoissairaanhoidosta ja sairaanhoidosta ulkomailla on omat säädöksensä.

Tietoa sosiaali- ja terveysaseman tai sairaalan valinnasta saa ensisijaisesti omalta hyvinvointialueelta. Suomi.fi -sivustolla on lisäksi palvelu, josta voi saada kunnittain yksinkohtaista tietoa eri terveyskeskusten hyvinvointialueiden tarjoamista palveluista.

Miten valinta tehdään?

Sosiaali- ja terveyskeskuksen valinta tehdään täyttämällä lomake, joka on toimitettava sekä aiemmalle että uudelle terveysasemalle. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella lomakkeita (Ilmoitus terveysaseman valinnasta) saa Vantaa-infosta tai Keravalta Asiointipisteestä. Lomakkeen voi tulostaa netistä, mutta sitä ei voi toistaiseksi täyttää sähköisenä. Lomakkeen täyttäminen on yksinkertaista. Siinä kysytään lähinnä henkilötiedot ja terveysasemien nimet ja osoitteet. Lomake toimitetaan hyvinvointialueen sisällä nykyiselle terveysasemalle. Jos valitaan terveyskeskus toisesta kunnasta, lomake on toimitettava sinne itse. Valinta

tulee voimaan kolmen viikon kuluttua eikä siitä ilmoiteta erikseen hakijalle.

Potilaalla on tietyissä tilanteissa mahdollisuus valita myös lääkäri tai muu terveydenhuollon ammattilainen. (Hakemus omalääkärin valinnasta/vaihdosta). Aina toivetta ei voida kuitenkaan käytännön syistä toteuttaa. Julkisessa terveydenhuollossa työparityöskentely, muu tiimityö tai resurssipula saattavat olla esteenä. Erikoissairaanhoidon hoitopaikan valinta ei ole yhtä helppoa. Valinta tehdään yhdessä hoitavan lääkärin tai hammaslääkärin kanssa hoitosuunnitelman mukaan. Hoitosuunnitelmassa pitää olla diagnoosi, hoidon tarve ja tavoite sekä lääkitys. Lääkäri arvioi, voiko potilas saada uudessa hoitopaikassa terveydentilaansa vastaavaa, asianmukaista ja laadukasta hoitoa.

Ketkä ovat vaihtaneet terveyskeskusta?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on tutkinut sitä, kuinka valinnanvapautta on käytetty ja ketkä sitä ovat käyttäneet. Tutkimus on tehty melko pian uudistuksen käynnistämisen jälkeen (2016). Silloin valintaoikeutta oli käyttänyt vain harva. Vaihtaneiden määrä vaihteli 5:n ja 15:sta prosenttiin välillä. Valinnan mahdollisuutta pidettiin tärkeänä. Vaihto on ollut sujuvaa, mutta tietoa valinnan perusteista on pidetty niukkoina.

Enemmistö vaihtaneista oli pitkäaikaissairaita, jotka tarvitsevat paljon palveluita. Keskeiset syyt vaihtaa olivat: hoitopaikan sijainti ja liikenneyhteydet, hoidon laatu ja saatavuus. Tärkeimpänä pidettiin lääkärin asiantuntemusta omaan sairauteen liittyen. Viidenneksellä vastaajista oli ollut vaikeuksia päästä lääkäriin. Terveyskeskusta vaihtaneet olivat tyytymättömiä vanhaan ja yleensä tyytyväisempiä uuteen. Yksityiset terveysasemat saivat uusia asiakkaita, jos sijainti oli hyvä. Toisaalta myös monet kunnat ovat kehittäneet toimintaansa.

Tuoreimpia tilastotietoja ei ole maanlaajuisesti saatavissa. Tällä hetkellä määrä voi suurempi, kun ihmiset ovat tulleet paremmin tietoisiksi valinnanmahdollisuudesta. ”Valinnanvapaudesta on muodostunut tavanomainen käytäntö”, kerrotaan Tays:sta. Keravan ja Vantaan hyvinvointialueella on Apotin mukaan valinnanvapautta käyttänyt 6615 henkilöä, näistä Tikkurilan terveysaseman on valinnut 2234, Myyrmäen 1000, Martinlaakson 939 ja Koivukylän 759 henkilöä. Muita terveysasemia on valinnut muutama sata henkilöä. Syyt vaihtamiseen ei tarvitse kertoa, jos ei halua, joten niitä ei tilastoida.

Erikoissairaanhoidossa hoitojonot lyhenivät

Valtion taloudellisen tutkimuslaitoksen tutkijoiden (Mika Kortelainen ja Tanja Saxell) tuore tutkimus on selvittänyt, miten kiireettömässä leikkaushoidossa erikoissairaanhoidon hoitopaikan valinta on vaikuttanut julkisen terveydenhuollon resursseihin ja hoitojonoihin. Tutkimus osoittaa, että yhä useampi halukas valitsee hoitoa oman sairaanhoitopiirinsä ulkopuolelta, kun siihen on mahdollisuus. Potilaat ovat hakeutuneet aikaisempaa useammin leikkausjonoon yliopistosairaalaan. Sen seurauksena tutkimuksessa mukana olleiden aluesairaaloiden toiminta ja resurssien käyttö tehostui ja hoitojonot lyhenivät.

Lähes kaikilla hyvinvointialueilla kiireettömän erikoissairaanhoidon jonot ovat kuitenkin kasvaneet kesän 2023 aikana, vaikka erot eri alueiden välillä ovat suuria. ”Haasteita tuovat erityisesti hyvinvointialueiden aloittamiseen liittyvät prosessit ja resurssipula”, kertoo THL:n kehittämispäällikkö Pia Tuominen.

Liisa Turunen

Lähteet:

Hakemus omalääkärin valinnasta/vaihdosta. Lomake: Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Hoitoon pääsy tilapäisellä asuinpaikkakunnalla helpottuu. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue. Ajankohtaista. 7.6.2023
Hoitopaikan valinta. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi>
Ilmoitus terveysaseman valinnasta. Lomake: Vantaan ja Keravan hyvinvointialue. Terveydenhuollon palvelut
Lääkärin, terveydenhoitajan tai muun minua hoitavan ammattihenkilön valinta. <https://www.suomi.fi>
Sosiaali- ja terveyskeskuksen valinta. <https://suomi.fi>
Suomi.fi. Etusivu>Kansalaiset>Terveys ja sairaanhoito>Sairastaminen>Hoitopaikan valinta>Sosiaali- ja terveyskeskuksen valinta>Palvelut
Tays. Etusivu>Sairaanhoitopiiri>Valinnanvapaus>Mitä tarkoittaa potilaan valinnanvapaus? Päivitetty 3.7.2020
Terveysasemaa vaihtaneet käyttävät palveluita paljon. THL blogi Timo Sinervo. 19.5.2016
Terveysaseman vaihtajat usein pitkäaikaissairaita ja kriittisiä palvelujen käyttäjiä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 6. Huhtikuu 2016
Tutkimus: Valinnanvapaus julkisessa erikoissairaanhoidossa nopeuttaa hoitoon pääsyä. Valtion taloudellinen tutkimuskeskus. 4.10.2023. <https://www.sttinfo.fi/tiedote>
Valinnanvapaus aktiivinen Apotissa -tilasto. Keravan ja Vantaan hyvinvointialue



Vuosi uutta sotea

Kriisi tarkoittaa kreikan sanan ”krisis” mukaisesti käännekohtaa, jossa voi vaikuttaa mihin suuntaan tulevaisuus kehittyy. Tänä vuonna aloittaneiden hyvinvointialueiden voi sanoa olevan tässä mielessä kriisissä – mahdollisuuksia on kääntää suunta parempaan, mutta helppoa se ei ole.

Nykyään yleisemmin käytetyssä merkityksessä sosiaali- ja terveyspalvelumme ovat olleet kriisissä kauan. Suurissa kaupungeissa, kuten Vantaalla, jonot olivat kasvaneet pitkiksi. Toisaalta erityisesti pienet kunnat eivät enää pystyneet järjestämään palveluita lainkaan, vaan ostivat ne mistä saivat.

Aiemmin kuntien rahoista valtaosa meni sote-palveluihin, ja ne olivat vuonna 2019 taloudellisesti historian heikoimmassa tilanteessa. Silloin kunnat velkaantuivat valtiota enemmän, yli 3 miljardia. Yhteensä kunnat ja valtio velkaantuivat silloin enemmän kuin viime vuonna.

Sote-palveluiden vaje ei hallintoa muuttamalla poistunut, etenkin, kun väestö vanhenee, inflaatio oli

korkea, ja hoitajille saatiin vihdoin hieman tavallista isommat palkan-
korotukset. Laskelmien mukaan rahoituksesta puuttuu yhä yli miljardi.

300 kunnallisen sote-alueen muuttuminen 20 maakunnalliseksi alueeksi on mahdollistanut palveluiden ja hallinnon järkevöittämistä. Esimerkiksi Pohjois-Pohjanmaalla johtajia on voitu vähentää yli sadalla ja rahat voitu käyttää hoitajien, lääkäreiden ja sosiaalityöntekijöiden palkkaamiseen. Meillä Uudellamaalla hallinto ei vastaa tavasti pienene, koska Uusimaa jaettiin viiteen alueeseen ja HUS jäi erilliseksi.

Meilläkin asioita pyritään silti tekemään fiksummin ja rahoitus tulee kasvamaan tulevina vuosina sen siirryttyä valtiolle. Vantaalla ja Keravalla vaje on kuitenkin ensi vuodelle lähes 100 miljoonaa euroa, eikä ole mahdollista odotella rahoituksen kasvua – alkuvaiheessa saamme vain indeksikorotettuna saman, minkä Vantaa ja Kerava käyttivät ennen.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue ilmoittikin valtiolle, että

samaan aikaan kun kärsimme työvoimapulasta, ei ole mahdollista säästää suorittavia työntekijöitä vähentämällä. Ei ole mahdollista tehdä hallituksen edellyttämiä säästöjä, vaan tarvitsemme joka tapauksessa lisää ensi vuodelle. Käytännössä moni muu hyvinvointialue on samassa tilanteessa, vaikkei sitä vielä myönnä. Suomen sote-palvelut ovat kuitenkin selvästi Pohjoismaiden halvimmat ja alle Euroopan keskitason, joten olennaista on myöntää tosiasiat, jotta voimme tehdä palvelut, joihin jokainen voi luottaa.

Jussi Saramo
Eduskuntaryhmän puheenjohtaja





Pysyykö sote pinnalla?

Vantaa-Kerava haluaa olla maan parhain hyvinvointialue. Palvelulupauksenamme on, että asukkaat pääsevät palveluihin nopeammin ja vetovoima työnantajana on parantunut. Miten olemme tässä onnistuneet? Toreilla kansalaiset kysyvät, pääseekö enää edes akuuttiin hoitoon ja kuinka kauan saa odottaa kiireettömän vastaanottoajan saamista.

Henkilöstön riittävyys on suurin kynnyskysymyksemme. Lähi- ja sairaanhoitajista on pulaa, samoin sosiaalityöntekijöistä, psykologeista kuin osin myös lääkäreistäänkin. Eikä useimpiin avoimiin virkoihin juurikaan ole edes tuloja. Veto- ja pitovoimatekijöinä palkkaus on merkittävä, mutta myös työn ja työaikojen joustavuus, kouluttautumismahdollisuudet, terveet ja toimivat työtilat ja hyvä työnjohto ovat olennaisia. Samoin positiivisen brändin luominen. Ilman henkilöstöä emme voi toimia, ja vuokrafirmojen kautta saatu palvelu on tuplasti kalliimpaa.

Hoitoon pääseminen on toinen kynnyskysymyksistä. 1.9. astui voimaan terveystalouksissa 2 viikon hoitotakuu. Hoitoon tulisi päästä yhden luukun periaatteella ja puhelinalvelun takaisinsoittotulisi toimia viiveettä.

Palveluverkon osalta kannatamme lähipalvelujen turvaamista. On tärkeää, että esim. neuvolapalvelut säilyvät lähipalveluina. Neuvolat ovat merkittävä paikka seuloa lasten kasvuun ja kehitykseen liittyviä ongelmia sekä tukea perheitä. Täten näiden palvelujen ei tule vähetä osan toiminnoista keskittyessä pidempien matkojen taakse. Toki kotiin tuotavia palveluja tulee kehittää kuin myös digitaalisia palveluita. Etävastaanotot toimivat parhaiten jo ennestään tutun potilaan kontrollikäyntinä. Ensikäynnin tulisi kuitenkin pääsääntöisesti olla läsnäolokäynti, jotta huomioidaan potilas kokonaisuutena. Digitaalisuuden vallatessa alaa, on myös huomioitava, että kaikki eivät osaa tai sairautensa/vamman vuoksi

eivät pysty digipalvelua hyödyntämään. Eli vaihtoehtoisia väyliä tulee edelleen olla tarjolla.

Tarvitsemme vahvaa yhteistyötä järjestöjen, seurakuntien ja yksityisen sektorin kanssa. Järjestöyhteistyölle ollaankin perustamassa uutta toimielintä, jossa tulee olla mahdollisimman laaja järjestöjen edustus. Yksityisen sektorin merkitys apuna hoitojonojen purussa tulee tunnustaa ja tunnustaa. Hoidon jatkuvuus on tärkeää, mutta hoitojonojen purun myötä on sitten mahdollista päästä nk. omalääkäri- tai tiimimallin hyödyntämiseen.

Nykyinen rahoitus ei ole riittävä ja näin joutunemme kääntymään valtion lisärahoituksen puoleen tai ottamaan lainaa. Uudistusohjelmatyö on käynnissä ja siinä tulee keskittyä erityisesti ennalta ehkäisevien palveluiden vahvistamiseen. Ennaltaehkäisy on investointi, mikä säästää rahaa myöhemmin, kun korjaavien palveluiden tarve vähenee.

Tiina Tuomela
Aluevaltuutettu, Vantaa-Kerava
Kaupunginvaltuutettu, Vantaa
Lastentautilien erikoislääkäri,
LKT





Haasteiden keskellä oleva hyvinvointialue katsoo luottavaisena tulevaisuuteen

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen toinen toimintavuosi käynnistyy haastavassa tilanteessa. Alueen asukkaiden palvelutarve kasvaa, ja hyvinvointialueen taloudellinen tilanne on muuttunut ennakoitua vaikeammaksi. Hyvinvointialue vastaa haasteisiin tehostamalla ja uudistamalla rohkeasti palvelutuotantoa.

Toiminta saatu hyvin käyntiin

Sosiaali- ja terveystalouden palvelujen ja pelastustoimen järjestämisvastuun siirtyminen kuntaorganisaatioilta hyvinvointialueelle vuoden 2023 alussa onnistui hyvin. Turvallisen siirtymän varmistaminen oli valmistelutyön keskeisin periaate. Palvelutuotanto käynnistyi ilman suuria häiriöitä ja muun muassa palkanmaksu onnistui haastavista lähtökohdista huolimatta pääsääntöisesti hyvin. Vuoden 2024 käynnistyessä hyvinvointialueen perusrakenteet ovat valmiit, ja työ palvelujen uudistamiseksi on päässyt käyntiin.

”Strategiassamme lupasimme aloittaa kahdella kärjellä, jotka muodostavat palvelulupauksemme: asukkaat pääsevät palveluihin nopeammin ja vetovoimamme

työnantajana on parantunut huomattavasti. Näitä lupauksia Vantaan ja Keravan hyvinvointialue on pystynyt lunastamaan, minkä takia luottamukseni tulevaan on vahva”, sanoo talousarvioesityksensä antanut hyvinvointialuejohtaja Timo Aronkytö.

Toimintaa tehostetaan ja vaikuttavuutta lisätään

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella on vahva näkemys siitä, että palveluverkostossa ei ole karsimisen varaa.

”Alueemme on maantieteellisesti kompakti ja tiivis, väestömäärä kasvaa voimakkaasti ja palveluverkkomme on jo nykyisellään optimaalinen. Jo ennen hyvinvointialueuudistusta olemme toimineet kustannustehokkaasti kautta linjan, sanoo hyvinvointialueen aluehallituksen puheenjohtaja Maarit Raja-Aho.

Palvelujen karsimisen sijaan hyvinvointialue on käynnistämässä uudistusohjelmaa palvelutuotannon tehostamiseksi edelleen. Uudistusohjelma perustuu kahden prosentin vuosittaiselle tuottavuustavoitteelle.

”Alueemme väestö kasvaa ja palvelutarpeet lisääntyvät. Resurs-

sien niukkuus velvoittaa meitä katsomaan eteenpäin ja uudistamaan rohkeasti toimintatapojamme. Tällä ja tulevilla taloussuunnitelmilla haluamme varmistaa laadukkaita ja asukkaiden tarpeisiin vastaavat sosiaali-, terveys- ja pelastuspalvelut myös tuleville sukupolville”, toteaa Aronkytö.

Tuloihin hyvinvointialue voi vaihtaa vain asiakasmaksujen osalta. Siksi alijäämän kattamiseksi on harkittava myös asiakasmaksujen korotuksia.

Hyvinvointialue harkitsee lisärahoituksen hakemista valtiolta osana taloutensa hallintaa. Rahoituslain (617/2021) § 11 perusteella hyvinvointialue voi hakea lisärahoitusta, jos rahoituksen taso muuten vaarantaisi riittävien sosiaali- ja terveyspalvelujen tai perusoikeuksien kuuluvien pelastustoimen palvelujen turvaamisen.

Hyvinvointialueelle siirtynyt rahoitus (ns. siirtyneet kustannukset) on ollut liian matala, mikä on aiheuttanut vuosien 2023 ja 2024 alijäämää ja vaikeuttaa talouden tasapainottamista tulevina vuosina. Lisäksi palvelutarpeen kasvua kuvaava sote-indeksi ei kuvasta todellista alueen palvelutarvetta, eikä sote-indeksin mukaisesti määrättävä rahoitusosa kata palvelutarpeen kasvua alueella.

”Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella olisi nähdäkseni perusteet lisärahoitukselle”, Aronkytö sanoo.

Maarit Raja-Aho





Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella on tavoitteena laadukas hoito ja paremmat palvelut

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen toimintavuosi 2024 on haasteellinen palvelutarpeen kasvun takia. Viime vuonna hyväksytyn hyvinvointialuestrategian mukaan tavoitteena on, että asukkaat pääsevät nopeammin palveluihin ja että hyvinvointialue on työpaikkana vetovoimainen. Tuloksia on monella palvelualueella jo hieman saatu aikaan, koska palvelujen tarjonta on monipuolisempaa ja työnantajamaine on parantunut vuoden takaisesta tilanteesta. Tarkoituksena on vahvistaa henkilöstön hyvinvointia ja edistää moniammatillista yhteistyötä eri ammattiryhmien kanssa.

Henkilöstöstä huolehditaan ja kannustetaan oman työn kehittämiseen

Moni hyvinvointialue on julkaisut tänä syksynä talouden leikkaus- ja sopeuttamisohjelmia, joiden tarkoituksena on leikata palveluita, lakkauttaa tai yhdistää toimipisteitä sekä rajata palveluja vain lakisääteisiin tehtäviin. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen taloustilanne on vaikea, mutta henkilöstöstä ja palvelujen saatavuudesta sekä palvelutoiminnasta huolehditaan. Henkilöstöpolitiikan tavoitteena on saada ammattitaitoisia

työntekijöitä pysyvään työsuhteeseen hyvinvointialueelle. Samaan aikaan tavoitteena on vähentää vuokratyövoiman käyttöä, koska se on aina kalliimpaa. Lisäksi tavoitteena on saada sosiaali- ja terveydenhuollon ostopalvelutoimintoja hyvinvointialueen omaksi toiminnaksi, esim. lastensuojelussa tai vanhusten palveluissa.

Suurimpana haasteena on henkilöstön riittävyys ja sen saatavuus. Siksi on tärkeää, että ammattilaisia palkataan houkutteleviin ja pysyviin työsuhteisiin. Palkkausjärjestelmiä uudistetaan ja kehitetään työn vaativuuden mukaisesti, palkkaharmonisointi viedään loppuun asti suunnitellusti ja henkilöstöä kannustetaan urapolkujen suunnitteluun sekä oman ammattitaidon kehittämiseen. Lisäksi lähiesimiestyön ja johtamisen osaamista lisätään esim. koulutuksella. Pelastuslaitoksen tavoitteena on parantaa pelastustoiminnan ja ensihoidon saatavuutta sekä vahvistaa palveluverkkoa. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue tarvitsee jokaista työntekijäänsä myös tulevaisuudessa.

Talouden haasteet edellyttävät toiminnan kehittämistä

Vuoden 2024 talousarvio näyttää lähes 100 miljoonaa euroa alijäämäiseltä. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue on kuitenkin halunnut asettaa toiminnan painopisteen, leikkausten sijaan, palvelujen kehittämiseen ja uudistamiseen, riittävän henkilöstön saatavuuteen ja ennaltaehkäisevän toiminnan vahvistamiseen. Hyvinvointialueen määrärahatarve kasvaa vuosittain 1-2% enemmän kuin valtion rahoitus. Siksi tarvitaan uudistusohjelma, jonka päälinjaukset on kirjattu talousarvioesityksen yhteyteen. Uudistusohjelman tarkoituksena on mm. parantaa toiminnan tuottavuutta 2 %:lla, joka tarkoittaa esim. vuokratyövoiman ja ostopalvelujen vähentämistä. Uudistusohjelma tehdään aina vuoteen 2030 asti ja sen tarkoituksena on varmistaa rahoituksen riittävyys ja kattaa asukkaiden palvelutarpeet. Tämän lisäksi hyvinvointialueella tarkennetaan palveluverkkosuunnittelun avulla toimitilojen mahdollisimman tehokasta käyttöä. Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella, missä väestö kasvaa vuoteen 2030 mennessä yli 300 000 asukkaaseen, ei ole tarvetta karsia palveluita.

Hyvää joulun odotusta!

Sirkka-Liisa Kähärä
Aluevaltuuston puheenjohtaja
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue





Sote-palvelut tulee saada läheltä kotia

Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella haluamme edistää asukkaiden hyvää elämää lähellä kotia. Lähellä tuotettu palvelu koetaan usein kotoisana.

Asiakkaan valinnanvapaus tulee olla arvojemme ytimessä. Asukas on oman asiansa asiantuntija. Kyllä jokaisella alueen asukkaalla pitää olla mahdollisuus valita palvelunsa joko julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin tuottamana.

Yrittäjyyden ja järjestöjen vahvaa osaamista tulee arvostaa. Palvelujen tuottamisessa kolmas sektori ja yritykset tulee nähdä aikaisempaa vahvemmin palvelujen tuottajina, ei vain palvelujen täydentäjinä. Kolmannen sektorin monipuolisuus ja osaaminen on merkittävä voimavara, joka tulee ottaa täysimääräisesti mukaan palvelujen suunnitteluun. Käytetään suomalaisia lähipalveluja, jos se on suinkin mahdollista.

Kaikissa kortteleissa tulee olla mahdollisuus huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista, kuntoutuksesta, liikkumisesta ja virkistäytymisestä. Puhdas luontoympäristö auttaa ennaltaehkäisemään hyvinvointia uhkaavia haittoja. Luonto kiittää, kun käytämme lähipalveluita, oli paikka kyse terveyden hoitamisesta tai elämäntilanteen selkeyttämisestä yhdessä auttajien kanssa.

Pieni on kaunista myös sosiaali- ja terveys - sekä pelastustoimen peruspalvelujen tuottamisessa. Me

päätäjät emme kannata kaikkien peruspalvelujen keskittämistä: lyhyt matka palveluysikköön tai palveluysiköstä asukkaan luokse vähentää kulkemiseen käytettyä aikaa ja kulkemiseen liittyviä päästöjä. Kestävien ja luontoarvojen kunnioittamiseen liittyvien palveluratkaisujen löytäminen tulee olla tekemisen keskiössä.

Tuttu peruspalvelu lisää turvallisuudentunnetta ja asukkaiden hyvinvointia. Tuttu terveydenhoitaja madaltaa myös kynnystä pyytää esimerkiksi kotiapua silloin, kun on tarvetta sitä saada. Emme saa unohtaa myöskään ikäihmisten, vajaakuntoisten ja työn ulkopuolella olevien palvelutarpeita. Oma korttelipalvelu koetaan läheisenä ja helposti saavutettavana. Palvelujen tuttuutta ja tuotettuun peruspalveluun liittyvää turvallisuudentunnetta tulee edistää Vantaan ja Keravan hyvinvointialueella.

Päätäjinä haluamme puolustaa vammaisten, omaishoitajien, vanhusten ja muiden peruspalvelujen tarpeessa olevien yhdenvertaista kohtelua, jaksamisen tukemista, terveyden ylläpittoa ja sairauksien ennaltaehkäisyä. Ketään ei jätetä yksin selviytymään.

Korona-aikana syntynyt hoivavelka tulee hoitaa kohdistamalla resurssit lapsiin ja nuoriin sekä kotona hoidettaviin

ikäihmisiin ja kotisairaanhoidoon. Perhehoitopalveluita tulee kehittää kaikissa ikäryhmissä.

Sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä pelastuspalveluiden työntekijöiden jaksamisen tukeminen on tärkeää: korona-aika on lisännyt tarvetta lisätä sekä henkilökuntaa että henkilökunnan jaksamiseen liittyvää resurssointia. Tärkeää on, että palvelujen tuottajat eli työntekijät voivat hyvin.

Haluamme edistää palvelujen saavutettavuutta: asukkaan tulee saada riittävä tuki ja neuvot tilanteeseensa jo ensimmäisellä puhelinsoitolla tai tapaamiskerralla. Tarpeeton pompottelu luukulta toiselle ei ole tätä päivää. Haluamme edistää palvelujen saavutettavuutta kaikilla kontaktitavoilla: sähköisesti, puhelimella ja paikalla tapahtuvissa kontaktitilanteissa. Alueen asukas on kuningas jokaisessa palvelukontaktissa.

Hyvinvointialueellamme osataan tehdä yhteistyötä, -verkostoitua ja käyttää hyödyksi jo hyväksi havaittuja käytäntöjä. Meiltä löytyy luovuutta sosiaali- ja terveys - sekä pelastuspalvelujen kehittämiseen.

Sote-uudistus tulee olla parannus aikaisempaan – katsotaan sitä alueen asukkaan-, palvelun tuottajan-, palvelun tekijän eli työntekijän tai -veronmaksajan näkökulmasta. Vantaan ja Keravan hyvinvointialue haluaa olla edistyslippulaiva.

Pirjo Luukkala,
terveydenhuollon maisteri, erikoissairaanhoitaja, terveydenhuollon opettaja



Runoja ruskasta

Yhdistys järjesti matkan Lapin Hettaan.
Paluumatkalla ehtoinen matkaemäntämme
Aune antoi tehtäväksi muistella ruskamatkaa
runomuodossa. Alla satoa, jonka Aune keräsi
talteen.

Ystävän seurassa oppii elämästä,
mutta myös itsestään

Linja-autossa on tunnelmaa.
Me taiteilijat!

Aurinko - sade - hyvä ruoka
Ylhäältä näkee kauas...
Mitkä maisemat!

Niin taas löysin
itseni savolaisten seurasta
tuntureiden laelta
ja näin kauas
menneisyyteen

"Ei ystävyys suuria vaadi,
vain avoimen ikkunan,
ei suunnitelmia laadi,
se odottaa kuunnellen."
AM Kaskinen

Huipulla tuulee - myös elämässä
Matkailu avartaa

Pilvet taivaalla, sade yllättää
etenemme kuitenkin
kohti määränpäätä.
Nuotiolla höyryää.

Juurakkopolulla
pysyn pystyssä,
polviin sattuu
ruska syvenee,
mieli kevenee

Ruskaretki, parasta aikaa
Tunturin tumma hehku
ja laaja avaruus
mukana matkassa
ja mielessä - pitkään

Ruska on kutonut
ryijyjä rinteeseen

Katse suuntautuu kauas
ajatus lepää
Tuntureita ja vaaroja
huiputettu hyvässä seurassa

Aurinko ja ruska
paistoivat kilpaa.
Poromiehet lähentyivät

Tähtitaivas
kuunsirppi
kuinka kaunista!

Viimeisenä retkipäivänä
jaksoin ylös asti
antaa toivoa
seuraavaan retkeen kaikille

Lapin luonto - annat luomuenergiaa
etelän pimeitä kestäämään

Värien lumo
kaukana taivaanranta
Rinnassa rauha

Väsynyt mutta onnellinen
koti odottaa
kaikki on hyvin
mutta kuitenkin ei ole

Ruohokanukan punaiset marjat
Luonnon rajattomat maisemat

Kaunista näkyy kauas
kohta nokipannukahvit
laavulla järven rannassa

Tunturituuli
hiuksissa leikittelee
kevyt hengittää
väriterapiassa
annan katseeni kiertää

Keskellä isojen tunturien,
alla tähtien tuhansien,
taivaalla leiskuvien revontulien,
tajusin jälleen
kuinka pieni onkaan ihminen!

Tätä kiveä et voi löytää
mistään muualta
tätä hetkeä et voi
kokea missään muualla

Jos on erämaassa
turvallisessa hyvässä seurassa
ymmärtää paremmin
mikä on elämässä tärkeää

onniTV

OnniTV tarjoaa ikäihmisille geriatriasta etäkuntoutusta, rentoutusta, muistikuntoutusta, kulttuuria, opetuksellista sisältöä ja musiikkia arkipäivisin klo 11–13 sekä ruotsiksi maanantaisin ja perjantaisin klo 10–11. Ohjelmat sisältävät eri toimintakyvyn tasoille sopivia harjoitteita. Kunto-ohjeita toistetaan viikoittain, jolloin liikesarjat tulevat tutuiksi, muisti vetreytyy ja saadaan paras mahdollinen vaikuttavuus ikäihmisen toimintakykyyn.

Ohjelmasisällöt suunnitellaan yhdessä ikäihmisten kuntoutuksen ja ammattilaisten kanssa, kuntien vanhustyön toimijoiden ja omais- ja vanhusverkostojen asiantuntijoita kuullen.

Kulttuuri ja oppiminen -osiossa teemat vaihtelevat kuukausittain. Ohjelmassa on mm. etäohjattuja museokierroksia, mielen hyvinvointia, yhteislaulua, voimistelua, tanssia, asumisen ohjelmia ja digiopetusta. Joulun ajan ohjelmistossa lisäksi kauneimmat joululaulut, askarte-luja, jouluisailua, joulumuistoja, runoja sekä jouluhartaus.

Nettistriimi lähetysaikoina <https://www.onnitv.fi/suora/>

OnniTV näkyy tällä hetkellä antennitalouksissa Etelä-Pohjanmaan, Kainuun, Keski-Pohjanmaan, Pohjanmaan, Pohjois-Karjalan, Pohjois-Pohjanmaan, Päijät-Hämeen, Kymeenlaakson, Satakunnan ja Uudenmaan alueilla sekä Telian, Elisän ja Älcomin partneroperaattoreiden talouksissa.

OnniTV:n löydät myös Elisa Viihteestä kanavapaikalta 567 sekä Maxivision -palvelusta kanavapaikalta 23.

Lisätietoja <https://www.onnitv.fi/etusivu/> sekä asiakaspalvelu 050 551 4066 (10–12) ja info@onnitv.fi

onniTV

Arkiliikuntaa, muistikuntoutusta ja kulttuuria
ikäihmisille omalta tv-kanavalta

KANAVAPAIKAT

33

antenniTV

66

99

kaapeliTV:t

Liikunta- ja muistikuntoutus joka arkipäivä klo 11–12
Kulttuuri ja oppiminen joka arkipäivä klo 12–13

Klo 11:00 Istumafysio
Klo 11:15 Muistijumppa
Klo 11:30 Seisomafysio
Klo 12:00 Kulttuuri ja oppiminen

OnniTV ruotsiksi
maanantaisin ja perjantaisin klo 10–11.



[onnitv.fi](https://www.onnitv.fi)



onni TV



[onnitv.fi](https://www.onnitv.fi)