

Kotikäynti

Pohjanmaan hyvinvointialueen
asiakaslehti 1/2023
Julkinen tiedote

Jensin kotona Solsidanissa soi aina musiikki

Sivut 6–9

Turvavinkkejä suloiseen suveen

Sivut 10–11

Terve suu tukee koko kehon terveyttä

Sivu 17



KOTIKÄYNTI

on Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakaslehti, joka jaetaan jokaiseen kotitalouteen Pohjanmaan hyvinvointialueella. Hyvinvointialueeseen kuuluvat 14 kuntaa, jotka ovat: Luoto, Pietarsaari, Kruunupyö, Pedersöre, Uusikaarlepyy, Vöyri, Mustasaari, Vaasa, Laihia, Maalahti, Korsnäs, Närpiö, Kaskinen ja Kristiinankaupunki.

JULKAISIJA

Pohjanmaan hyvinvointialue

PÄÄTOIMITTAJA

Petra Fager

TOIMITUSPÄÄLLIKKÖ

Varpu Saari

TOIMITUSNEUVOSTO

Marina Kinnunen, Mari Plukka, Pia-Maria Sjöström, Erkki Penttinen, Pia Vähäkangas ja Petra Fager

TOIMITUS

Petra Fager, Emilia Kempainen, Elina Kurtti, Heidi Kurvinen, Varpu Saari, Emilia Tuomikoski ja Marina Wiik

KUVAT

Eva-Stina Kjellman, Jessica Lindgren, Christoffer Björklund, Emilia Tuomikoski ja Varpu Saari

KANNEN KUVA

Eva-Stina Kjellman

TOIMITUKSEN SÄHKÖPOSTI

kommunikation@ovph.fi

KÄÄNNÖKSET

Eva Klemets, Lingart

ULKOASU JA TAITTO

KMG Turku

PAINO

PunaMusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

98 090

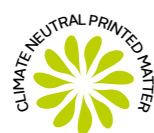
JAKELU

Pohjanmaan hyvinvointialueen kotitaloudet

ISSN 2323-7058



Painotuotteet
4041-0619



ClimateCalc CC-000084/PI
PunaMusta Magazine

PÄÄKIRJOITUS

Sinä olet joku

Jonot ovat pitkät. Henkilöstöstä on pulaa. Korona lisäsi pahoinvointia. Julkinen keskustelu on pitkään pyörinyt sen ympärillä, miten rahat ja tekijät riittävät vastaamaan kasvavaan palveluiden kysyntään ja tarpeeseen. Ratkomme yhtälöä tarkastelemalla sitä mahdollisimman puhtaalta pöydältä: Miltä palvelut näyttävät, jos kokonaisuus ei ylläpidä vanhaa vaan vastaa tämän päivän tarpeita?

Digi- ja etäpalvelut ovat ratkaisuja ihmisille, jotka haluavat palvelut kotiin ja joilla on osaamista niiden käyttämiseen. Kun me muutamme tapaa tarjota palveluita ja asiakas muuttaa tapojaan käyttää niitä, riittää auttavia käsiä esimerkiksi vanhustenhuoltoon.

Tärkeä pala kysynnän ja siihen vastaamisen yhtälössä on kiinnittää huomiota tarpeen suuruuteen. Onko meillä keinoja vähentää palveluiden tarvetta? Jonkun pitäisi tehdä jotain.

Myös sinä olet joku: Miten sinä voit omissa arjessasi edistää omaa ja läheistesi terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta?

Apua on löydettävä niille, jotka sitä tarvitsevat. Meistä jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, että riski onnettomuudelle, sairaudelle tai sosiaalisen avun tarpeelle vähenee. Kun kaikki osallistuvat kollektiivisen palvelutarpeen keventämiseen, riittää auttavia käsiä myös sinulle, jos omasta toiminnastasi huolimatta tarvitset apua.

Tämän lehden sivuilla kiinnitämme huomiota muun muassa kesäasuntojen ja kotien paloturvallisuuteen ja suun terveyden ylläpitoon. Vinkkiemme avulla edistät omaa ja läheistesi turvallisuutta ja terveyttä!



PS. Kotikäynti painetaan nyt ensimmäistä kertaa täysin hiilineutraalisti! Siitä merkinä Climate Neutral Printed Matter –merkki tällä samalla sivulla.

Petra Fager
viestintäjohtaja



12

Hei, miten kuuluu?



14

Meidän väki:
Sosiaalityöntekijä
Maria Aho

Sisällys 1/2023

- 4 Ajankohtaista asiointikanavistamme
- 5 Lopeta googlaaminen, mene Omaoloon!
- 6 Omannäköistä arkea
- 10 Nyt on aika laittaa koti ja mökki kesäkuuntoon
- 12 Hei, miten kuuluu?
- 14 Koskaan ei saa luovuttaa, kun tehdään töitä lasten kanssa
- 16 Sosiaalityöstä tukea ja työkaluja taloudellisen kriisin selättämiseen
- 17 Terve suu tukee koko kehon terveyttä
- 18 Lukijapalaute & arvonta



Lisää luettavaa verkossa!

Löydät Kotikäynnin sisältöjä myös verkkosivuiltamme osoitteesta pohjanmaanhyvinvointi.fi/kotikaynti

Tärkeät yhteystietomme

Asiakaspalvelukeskus

Soita meille, kun tarvitset hoidon tarpeen arviointia, haluat varata ajan lääkärin tai hoitajan vastaanotolle. Avoinna ma-to klo 8–15 ja pe 8–14. Aukioloajoissa on kuntakohtaisia eroja.

06 218 9000

Suun terveydenhuollon ajanvaraus ja neuvonta

Soita meille, kun haluat varata ajan hammaslääkärille, hammashoitajalle tai suuhygienistille tai haluat tietoa palveluistamme. Avoinna ma-to klo 7.30–16 ja pe klo 7.30–15.

Aukioloajoissa on kuntakohtaisia eroja.

06 218 9100

Terveydenhuollon päivystys

Soita meille, kun tarvitset apua nopeasti tai pohdit lähtöä päivystykseen. Avoinna ympäri vuorokauden.

HUOM! Muista yleinen hätänumero 112, jos tarvitset apua heti.

116 117

Puhelinvaihte

Soita meille, jos et löydä tarvitsemaasi yhteystietoa. Avoinna arkisin klo 7–17

06 218 1111

Etkö löydä etsimääsi? Kysy Chatbotilta!

Chatbot on hyvinvointialueen verkkosivujen virtuaalinen avustaja, joka osaa vastata yksinkertaisiin kysymyksiin palveluista, ohjata oikean tiedon äärelle verkkosivuillamme ja palveluiden yhteystietoihin. Löydät Chatbotin hyvinvointialueen verkkosivuilta etusivun oikeasta alakulmasta. Palvelu on saatavilla suomeksi ja ruotsiksi.

Hyvinvointialueen ammattilaiset ovat koostaneet Chatbotin vastaukset ja ohjeet, jotka on luotu asiakkaiden kysymysten ja tiedon tarpeiden perusteella. Chatbotin kautta ei saa yhteyttä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiseen, mutta se auttaa löytämään oikeat yhteyshenkilöt tarvitsemaasi palveluun.

Hei,
Kuinka voin auttaa?
Voit kysyä minulta
palveluistamme.



Muista päivystysapu 116 117

Arkisin oma terveysasemasi on ensisijainen hoitopaikkasi. Avun ja neuvojen tarve tulee kuitenkin usein myös iltaisin ja viikonloppuisin. Silloin apua ja neuvoja kiireelliseen sairastapaukseen saat päivystysavusta, numerosta 116 117.

Jos mietit lähtöä päivystykseen, soitathan ensin päivystysavun numeroon. Ammattilainen voi silloin tehdä ensiarvion tilanteestasi, antaa hoito-ohjeita kotiin tai kehottaa lähtemään päivystykseen. Silloin päivystyksessä on jo esitiedot tilanteestasi, kun saat vut paikalle.

Päivystysapu on palvelunumero, joka palvelee lähes koko maassa. Puhelu yhdistyy terveydenhuollon ammattilaiselle hyvinvointialueella, mistä soitat.

Kiireettömissä asioissa ota yhteyttä omalle terveysasemalle. Hätätilanteessa soita aina yleiseen hätänumeroon, 112!

Seniorilinja palvelee Vaasassa

Pohjanmaan hyvinvointialueen Seniorilinja on ikäihmisille tarkoitettu hoidon tarpeen arviointi ja neuvontanumero, joka palvelee tällä hetkellä yli 65-vuotiaita vaasalaisia asukkaita. Seniorilinjalla ei ole valikoita. Kun soitat Seniorilinjalle, puheluun vastaa terveydenhuollon ammattilainen, joka tekee hoidon tarpeen arvioinnin, antaa ohjeita omahoitoon, ohjausta ja neuvontaa. Mikäli asiaasi ei voida hoitaa heti puhelimitse, ammattilainen vie asiiasi eteenpäin oikeaan palveluun, josta soitetaan sinulle mahdollisimman pian.

Seniorilinjant toimintaa testataan nyt Vaasassa ja saatujen kokemusten perusteella sitä kehitetään palvelemaan ikäihmisiä koko hyvinvointialueella.

Seniorilinja 06 218 9800
ma-to klo 8-15, pe klo 8-14



Lopeta googlaaminen, mene Omaoloon!

Asiakaspalvelukeskuksessa työskentelevä sairaanhoitaja ja Omaolon pääkäyttäjä Mari Montin ottaa vastaan ja käsittelee asiakkaiden yhteydenottoja, jotka tulevat digipalvelu Omaolon kautta. Jos et vielä ole käyttänyt Omaoloa, Marin vastaukset yleisimpiin kysymyksiin Omaolosta auttavat sinut alkuun.

TEKSTI ELINA KURTTI KUVAT DIGIFINLAND, VARPU SAARI

Mikä Omaolo on?

Omaolo on digitaalinen sosiaali- ja terveydenhuollon asiointikanava, joka on käytössäsi vuorokauden ympäri. Palvelu auttaa arvioimaan hoidon tai palvelun tarvetta sekä tukemaan omaa terveyttä ja hyvinvointia. Omaolo antaa toimintaohjeita, jotka perustuvat tutkituun tietoon.

Miten Omaoloon pääsee?

Omaoloon pääsee mobiililaitteen tai tietokoneen internetselaimella osoitteessa www.omaolo.fi. Etusivulta valitaan osio, jota oma asia koskee.

Mitä Omaolossa voi tehdä?

Mikäli sinulla on terveyteen liittyviä oireita kuten esimerkiksi flunssaa, ripulia, päänsärkyä, närästystä tai selkäkipua, kannattaa sinun täyttää oirearviokysely. Aluksi valitaan Omaolon etusivulta kotipaikkakunta ja tilanteeseen sopiva oirearvio. Vastausten lähettämisen jälkeen Omaolo antaa

tilanteeseen sopivat omahoito- ja toimintaohjeet sekä kiireellisyysarvion. Tarvittaessa saat yhteyden terveydenhuollon ammattilaiseen ja tilannetta arvioidaan lisää.

Voit tehdä Omaolossa myös sähköisen terveystarkastuksen ja saada yhteenvedon sen hetkisestä terveydentilastasi. Omaolossa on mahdollista osallistua itsenäisiin hyvinvointialmennuksiin ja täyttämällä palveluarviokyselyn voi arvioida mahdollisuutta saada kuljetuspalvelua, henkilökohtaista apua tai omaishoidon tukea.

Kuka voi käyttää Omaoloa?

Kuka vain voi täyttää Omaolossa oire- tai palveluarviokyselyn ja saada kansalliset toimintasuositukset. Oirearviokyselyn voi lähettää terveydenhuollon ammattilaiselle tällä hetkellä Vaasassa, Laihialla, Mustasaaressa, Närpiössä, Pietarsaaressa, Uudessakaarlepyyssä, Pedersöressä ja Luodossa. Tavoitteena on, että vuoden 2023 loppuun men-



Mari Montin

nessä oirearvion voi lähettää ammattilaiselle mistä päin Pohjanmaata tahansa. Hyvinvointialmennukset ja sähköinen terveystarkastus ovat jo nyt kaikkien saatavilla.

Omaolo on tarkoitettu kaikille 15 vuotta täyttäneille. Jos vastaukset haluaa lähettää sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiselle, täytyy tunnistautua verkkoparkkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. ●

Omaolo

CE Omaolo on CE-merkitty lääketieteellinen laite.

Oman- näköistä arkea

Päivätoimintayksikkö Regnbågenissa ja asumisyksikkö Solsidanissa keskitytään mahdollisuuksiin, ei rajoituksiin.

– Tuntuu hienolta, että niin monet välittävät meistä, esihenkilö Sonja Tallgård sanoo.

TEKSTI MARINA WIIK KUVAT EVA-STINA KJELLMAN

Regnbågens butik! Kruunupyyn keskustassa kulkiessaan voi tuskin olla huomaamatta iloisia, värikkäitä kirjaimia Regnbågenin myymälän näyteikkunassa.

Aiemmin kiinteistössä oli päivittäistavarakauppa, mutta nykyään siellä myydään mattoja, sytykeruusuja, saippuaa ja käsipyyhkeitä. Kaikki tuotteet tehdään paikan päällä.

Greger Haga ja **Richard Östdahl** istuvat usein kangaspuiden ääressä. Östdahl on kutonut joidenkin kuukausien ajan, kun taas Haga on kutonut mattoja jo vuosikymmeniä.

Työ vaatii keskittymiskykyä ja huolellisuutta. Vastapainona käsitoille he tekevät myös pihatöitä Regnbågenissa – joskus jopa viikonloppuisin.

– Jos pihalla pitää tehdä jotain, huolehdin, että se tulee tehdyksi, Haga sanoo.

Kannustusta itsenäisyyteen

Regnbågen on toiminut Kruunupyyssä vuodesta 1996. Yksikön tavoitteena on tarjota mielekästä tekemistä toimintarajoitteisille henkilöille. Asiakkaat hakevat paikkaa Regnbågeniin ja muihin päivätoimintayksiköihin hyvinvointialueen sosiaalipalvelujen kautta.

Kaikki tekevät työtä oman henkilökohtaisen aikataulunsa mukaan, jossa huomioidaan asiakkaiden ja omaisten toiveet.



Ohjaajan työssä pitää olla kärsivällinen ja rauhallinen, sanoo Catharina Lindvall. Kuvassa oikealla Linnea Lillrank.



Jonas Ravald ja Tobias Riska ottavat mielellään vastaan lisää työtehtäviä, jotka liittyvät leikkaamiseen, liimaamiseen tai lajittelemiseen.

– Kannustamme asiakkaita mahdollisimman itsenäiseen elämään. Samalla on tärkeää, että kaikki saavat olla omanlaisiaan ja että kunnioitamme toisiamme, **Sonja Tallgård** sanoo.

Tallgård toimii esihenkilönä sekä Regnbågenin päivätoimintayksikössä että Solsidanin asumisyksikössä, joka sijaitsee vain kivenheiton päässä Regnbågenista ja jossa on osittain samoja asiakkaita. Yksiköt tekevät tiivistä yhteistyötä, mutta niiden toiminnassa on myös eroja.

– Koti on koti, kun taas työpaikan tavoitteena on aktivoida siellä työskenteleviä. On hyvä tiedostaa, että yksiköiden lähtökohdat ovat erilaiset. Tämä koskee erityisesti yksiköiden henkilöstöä, joka melko usein sijaistaa toisiaan.

”Haluan olla hyödyksi”

Monitoimihuoneessa, joka vielä 90-luvulla oli täynnä kaupan hyllyjä, on käynnissä erilaisia projekteja. Sebastian Byskata syöttää papereita paperisilppuriin, kun taas **Jonas Ravald** ja **Tobias Riska** kokoavat pahvilaatikoita.

Regnbågen tekee yhteistyötä Kruunupyyn kunnan ja paikallisten yritysten kanssa, mutta Tallgårdin mukaan yksikössä voitaisiin tehdä vielä enemmän työtehtäviä, joissa jotakin on leikattava, koottava tai lajiteltava.

Teerijärveläinen Jonas Ravald on samaa mieltä. Hän pitää käytännön

työn tekemisestä ja siitä, että saa tuntea itsensä tarpeelliseksi.

– Yhteishenki on hyvä ja kaikki saavat tehdä työtä omien mielenkiinnon kohteidensa ja kykyjensä mukaan, Ravald sanoo.

Hän työskentelee Regnbågenissa kolmena päivänä viikossa. Muina arkipäivinä hän hoitaa vahtimestarin tehtäviä Teerijärven koulussa ja tekee erilaisia tehtäviä LVI-yrityksessä.

– Joskus on vaikea tietää, mihin ryhtyä, kun jokin tehtävä on valmis. Mutta yleisesti ottaen viihdyn täällä hyvin.



Esihenkilö Sonja Tallgårdin tavoitteena on avoin kommunikatio asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa. – Jokaisen pitää uskaltaa sanoa miten hänellä menee.

Kuin toinen perhe

Regnbågenin ateljeessa pöydät ovat täynnä tekeillä olevia kylttejä, jotka tulevat vaellusreiteille Kruunupyssä, Teerijärvellä ja Alavetelissä. Ateljee on ohjaaja **Catharina Lindvallin** suosikkipaikka.

– Olen luova ja täällä voin hyödyntää omia ja netistä poimimiani ideoita, Lindvall sanoo.

Hän on työskennellyt Regnbågenissa kymmenen vuotta eikä voisi kuvitella parempaa työpaikkaa.

– Täällä työskentely on rikastuttanut elämäni uskomattoman paljon. Henkilöstö ja asiakkaat ovat kuin toinen perhe, suremme ja iloitsemme yhdessä ja otamme päivän sellaisena kuin se tulee.



Koti on koti, kun taas työpaikan tavoitteena on aktivoida siellä työskenteleviä.

Sonja Tallgård

Hyvä sijainti keskellä kylää

Työpäivät alkavat Regnbågenissa yleensä kahdeksan maissa. Kun kaikki ovat paikalla, käydään ajankohtaiset asiat läpi, kuten päivämäärä ja päivän viittoma.

– Kokouksia johtaa aina asiakas ja ohjaaja, asiakkaiden pyynnöstä. Viime aikoina olemme laskeneet paikallaolijoiden määrän suomeksi ja olemmekin siinä jo aika hyviä, Sonja Tallgård sanoo.

Iltapäivällä voi halutessaan jatkaa projektinsa parissa, harjoitella kuntoiluhuoneessa tai vain rentoutua. Yksikön sijainti keskellä kylää antaa hyvät mahdollisuudet myös sosiaaliseen harjoitteluun.

– Tapaamme käydä kaupassa, pankissa ja kirjastossa. Keväällä meillä on käynyt monta kertaa myös kirjastoauto, ja siitä pidettiin, Tallgård sanoo.

Yksikössä on myös oma orkesteri ja silloin tällöin tehdään omia näytelmiä, joihin yleisö on tervetullut. Suurin osa 15 asiakkaasta tulee Kruunupyyn kunnasta, ja Tallgårdin mielestä kyläläiset suhtautuvat toimintaan myönteisesti.

– Kun muutimme tänne 2015 ja meillä oli avoimien ovien päivä, kävivät miltei kaikki kruunupyyläiset täällä. Tuntuu hienolta, että niin monet välittävät meistä.

Luottavaisin mielin tulevaan

Sonja Tallgård on työskennellyt Regnbågenin ja Solsidanin yksiköissä vuodesta 2012. Hänen mielestään työ on antoisaa ja merkityksellistä, vaikka aika ei koskaan riitäkään kaikkeen siihen, mitä pitäisi tehdä.

– Teemme työtä asiakkaiden hyväksi ja heidän hyvinvointinsa on tärkeintä. Tehtäväni on saada henkilöstö viihtymään ja voimaan hyvin, mikä johtaa siihen, että he tekevät hyvää työtä asiakkaiden parissa.

Vuosien aikana Regnbågen on toiminut useiden eri organisaatioiden alaisuudessa. Yksiköt siirrettiin vuodenvaihteessa Soite-kuntayhtymältä Pohjanmaan hyvinvointialueelle.

Tallgård kiittelee hyvinvointialueen johtoa, joka kävi henkilökohtaisesti paikalla tutustumassa yksikköön ja asiakkaisiin puoli vuotta ennen siirtoa.

Johdon käynnin jälkeen asiakkaat kysyivät Tallgårdilta, mikä vuoden vaihteen jälkeen tulee muuttumaan. Hän vastasi, että toiminta jatkuu enimmäkseen entisellään: asiakkaat, henkilöstö ja tilathan ovat samat kuin ennen.

– Silloin yksi asiakkaista sanoi: ”Uskon, että asiat muuttuvat vieläkin paremmiksi.” Ja muut olivat samaa mieltä. ●



Solsidanissa asuva Carl-Erik Sundqvist käy mielellään kävelyllä lähiympäristössä.

Ystävyyttä ja kotiaskareita Solsidanissa

Jens Bjonin huoneesta kuuluu musiikkia. Tällä kertaa CD-soittimessa soi hengellinen laulu, mutta mieluiten hän kuuntelee ruotsalaisia iskelmiä. Hänen suosikkiaartistinsa on **Christer Sjögren**.

Bjon on eläkeläinen ja asunut Solsidanin tehostetussa asumispalveluyksikössä vuodesta 2008, jolloin yksikkö muutti nykyisiin tiloihinsa. Hänellä on oma huone, vessa ja suihku, mutta olohuone ja keittiö jaetaan seitsemän muun kanssa.

Yksikössä on henkilöstöä vuorokauden ympäri. Henkilöstö laittaa ruokaa, kuntoilee ja siivoaa yhdessä asiakkaiden kanssa. Lisäksi he ovat mukana erilaisissa vapaa-ajantoiminnissa.

– Me tapaamme etsiä mielenkiintoisia tapahtumia, kun luemme päivän lehdet aamulla. Asiakkaat ovat hyvässä kunnossa ja katson olevani enemmänkin ystävä kuin hoitaja, sanoo ohjaaja **Alma Granholm**.

Solsidaniin kuuluu myös neljä tuetun asumisen paikkaa, joissa on omat sisäänkäynnit ja keittiöt. **Carl-Erik Sundqvist** ja hänen huonetoverinsa laittavat ruokaa ja tiskaavat vuorotellen. Työjärjestys on merkitty jääkaapin ovesse olevaan lappuun.

– Jos saan valita, teen mieluiten lihapullia ja perunamuusia, Sundqvist sanoo.

Solsidanin kiinteistöä omistaa omaisjärjestö DUV i Karlebynejden.

Nyt on aika laittaa koti ja mökki kesäkuntoon:

Turvavinkkejä suloiseen suveen

Kesän korvalla kannattaa tarkistaa, että palovaroittimet ja muut turvalaitteet ovat käyttökunnossa myös mökillä. Tulipaloksi riistäytynyt nuotio tai juhannuskokko on todellinen ilonpilaaja.

TEKSTI MARINA WIIK KUVAT CHRISTOFFER BJÖRKLUND, VARPU SAARI

Kotiin ja mökille kannatta hankkia palosamuttimien lisäksi muita alkusammutusvälineitä, kuten sammutuspeitteitä ja käsiammuttimia, sekä opetella niiden käyttöä.

Tulisijoihin, avotuleen ja sähkölaitteisiin liittyy aina tulipalon vaara, mikäli niitä ei käytetä oikein. Kun mökki siirtyy talviteiloilta aktiivikäyttöön, huomion voi suunnata ensimmäiseksi vaikka takkaan.

– Pitää varmistaa, että pellit ovat auki ja takka vetää. Hormiin on voinut syntyä talven aikana halkeamia tai sinne on voinut joutua jotain, vaikkapa linnunpesä, sanoo turvallisuusviestinnän asiantuntija **Tanja Nyqvist**.

Ensimmäinen sytyttäminen tulee tehdä maltilla. Klapien sijaan takassa voi polttaa vaikka kynttilää, kunnes toimintavalmius on varmistettu. Vakituksessa käytössä olevan rakennuksen

tulisijat ja savuhormit tulee nuohota vuoden välein, ja vapaa-ajan asumiseen käytetyissä rakennuksissa vähintään kolmen vuoden välein.

Peltejä ei pidä laittaa kiinni liian aikaisin, vaikka takkatuli näyttäisikin sammuneen. Jos tuli ei saa palaessaan tarpeeksi hapetta, syntyy hiili-monoksidia eli häkää.

– Häkä on hajuton ja mauton, erittäin myrkyllinen kaasu. Sitä ei huomaa muuten kuin käyttämällä häkävaroitinta, joita saa nykyään jopa ruokakaupoista muutamalla kymppillä.

Tulipalovaaran vuoksi tuhkia ei pidä tyhjentää muoviasiaan, vaan tarkoitukseen varataan esimerkiksi kannellinen sinkkiämpäri.

Lataa 112-sovellus

Palovaroitin on monelle häkävaroitinta tutumpi hengenpelastaja. Talven jäljiltä tulee tarkistaa, että laite ja sen paristot toimivat. Varoitin tulisi uusina 5–10 vuoden välein. Tarkat laitekohtaiset ohjeet tulevat varoittimien mukana.

Pelastuslain mukaan jokaisessa asunnon asuinkerroksessa on oltava yksi palovaroitin jokaista 60 neliömetriä kohti. Palovaroitin sijoitetaan mahdollisimman korkealle kattoon, vähintään puolen metrin päähän seinästä.

Tanja Nyqvist suosittelee varoittimia ainakin makuuhuoneisiin ja poistumisreiteille, kuten eteiseen.

– Poistumisteiden edessä ei saa olla irtotavaraa. Varauloskäynteinä toimivat ikkunat pitää voida avata ja ylimmissä kerroksissa tulee olla palotikkaat.

Kotiin ja mökille kannatta hankkia myös muita alkusammutusvälineitä, kuten sammutuspeitteitä ja käsiammuttimia, sekä opetella niiden käyttöä. Pelastuslaitoksen tai ensiavun hälyttämiseksi on hyvä käyttää 112-sovellusta, joka kertoo hätäkeskukselle onnettomuuspaikan tarkat koordinaatit.

– Kun puhut puhelimeen kaiuttimen kautta, voit samalla noudattaa hätäkeskuksen ohjeita, Nyqvist vinkkaa.

Tee tulentekoilmoitus

Grillaaminen kuuluu monen loma-suomalaisen mielipuuhiin. Mikäli käyttää kaasugrilliä, letkujen ja liitosten kunto pitää tarkistaa etukäteen. Grillin tulee myös olla tukevasti paikallaan ja suojassa esimerkiksi kovalta tuulelta. Oman pation puuttuessa kannattaa tarkistaa, onko grillaaminen parvekkeella sallittu vai kielletty oman taloyhtiön säännöissä.

– Parvekkeella grillaamiseen liittyvien turvallisuusriskien vuoksi suosittelemme ihmisiä hakeutumaan mieluummin yleisille grillauspaikoille.

Nuotiota tai muuta avotulta ei saa sytyttää Ilmatieteen laitoksen antaman metsä- tai ruohikkopalovaroituksen aikana tai erittäin kuivissa tai tuulisissa olosuhteissa. Avotulen tekoon tarvitaan aina maanomistajan lupa ja se tulee sammuttaa huolellisesti.

– Kertakäyttögrillit luokitellaan avotuleksi. Ne jäähtyvät tosi hitaasti, joten senkään vuoksi niitä ei saa jättää maastoon.

Jos aiot kulottaa, ilmoita siitä etukäteen



Kun puhut puhelimeen kaiuttimen kautta, voit samalla noudattaa hätäkeskuksen ohjeita.

Tanja Nyqvist
turvallisuusviestinnän asiantuntija

pelastuslaitokselle hyvinvointialueen verkkosivuilta löytyvällä lomakkeella. Pääsiäiskokoista ja muista tavanomaisista vuodenaikana liittyvistä perinnetulista on velvollisuus ilmoittaa ainoastaan, mikäli tapahtumalta edellytetään pelastussuunnitelma.

Lehtiä ja risuja voi polttaa, mikäli kunnalliset säännöt sen sallivat, eikä palovaroituksia ole voimassa.

– Roskia ei ole lupa polttaa, vaan ne tulee toimittaa hyötykäyttösamalle, Tanja Nyqvist muistuttaa. ●

Lisää luettavaa verkossa!
Kurkista Kristiinankaupungin paloaseman arkeen pohjanmaanhyvinvointi.fi/kotikaynti

Hei, miten kuuluu?

Suurimmalle osalle ihmisistä kuulo on edellytys jokapäiväiselle vuorovaikutukselle. Kuuloa kannattaa suojella. Hiljeneviin ääniin on myös mahdollista saada apua.

TEKSTI EMILIA KEMPPAINEN

Ihmisen kuuloa tutkitaan läpi elämän. Kuulo testataan jo ennen vauvan kotiutumista synnytysosastolta. Kuulo vaikuttaa lapsen kehitykseen ja siksi on tärkeää huomata ajoissa, jos lapsi ei kuule normaalisti.

– Lasten kuuloa seurataan neuvolassa ja myöhemmin koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, kertoo ylilääkäri **Annika Mecklin**.

Meluisissa paikoissa, kuten urheilutuotteluissa ja konserteissa, on hyvä muistaa kuulosuojaimet.

Korvien putkituksesta apua tulehduskierteeseen

Lapsiperheissä korvatulehdus saattaa olla toistuva riesa, joka voi heiken-

tää kuuloa. Tulehdukset hoidetaan useimmiten antibiooteilla. Ratkaisu tulehduksiin voi olla korvien putkitus. Siinä tärykalvolle tehtyyn reikään asetetaan ilmastointiputki, joka toimii tuuletuskanavana ja ehkäisee näin korvatulehduksia.

– Jos lapsella on neljä korvatulehdusta puolessa vuodessa tai vähintään viisi vuodessa, voidaan harkita korvien putkittamista. Päätös leikkauksesta on kuitenkin aina yksilöllinen, Mecklin sanoo.

Putkitus kestää noin 20 minuuttia ja lapsi pääsee samana päivänä kotiin. Seuraavana päivänä voi yleensä palata päiväkotiin tai kouluun.



Meluisissa paikoissa, kuten urheilutuotteluissa ja konserteissa, on hyvä muistaa kuulosuojaimet.

Melulta suojaututtava niin töissä kuin vapaalla

Aikuisilla työpaikka saattaa olla meluhaitta. Silloin työnantaja antaa yhdessä työterveyden kanssa ohjeet kuulon suojaamisesta sekä mahdollisesti kustantaa yksilölliset kuulosuojaimet. Kuulo kannattaa huomioida myös vapaa-ajalla.

– Suurin haitta on liian suuri äänenvoimakkuus, erityisesti kun käytetään kuulokkeita, toteaa terveydenhoitaja ja audinomi **Lotta Finne**.

Korkea äänenvoimakkuus voi aiheuttaa tinnitusta, mutta myös kuulonalenemaa.



Lasten kuuloa seurataan neuvolassa ja myöhemmin koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa.



Apuväline siinä missä silmälasitkin

Kuulokoje on apu moniin kuulo-ongelmiin. Koje lainataan sairaalasta ja se on käyttäjälle ilmainen. Pienet huoltotoimenpiteet potilas tekee itse ja tarvikkeet, kuten paristot, vahasuojat ja letkut kustannetaan itse.

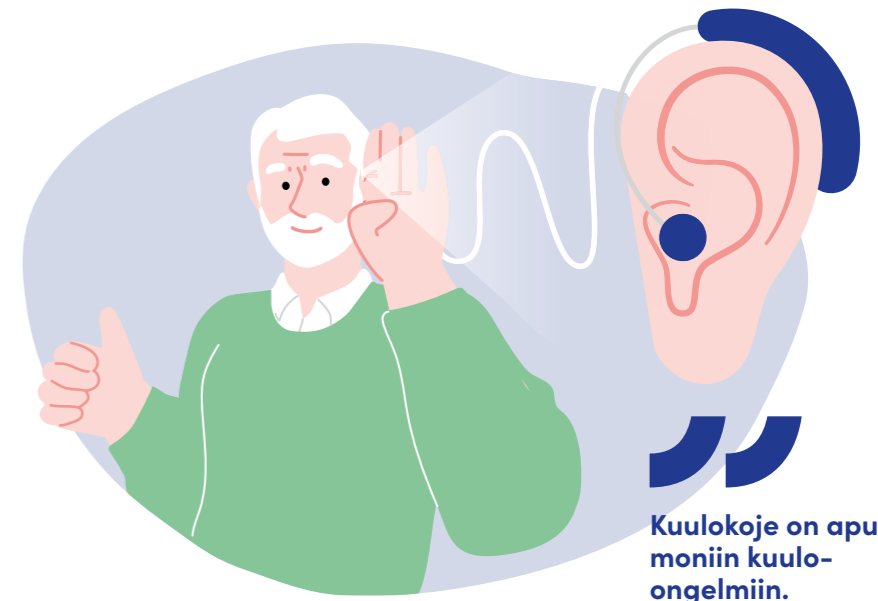
– Halu kuulokojeeseen täytyy tulla henkilöltä itseltään. On tärkeää, että kuulokojetta käytetään joka päivä hereillä ollessa, jotta aivot ja korvat tottuvat siihen. Kojeen ääni on ehkä hieman tavallista metallisempi, Mecklin sanoo.

Kuulokoje ei palauta kuuloa täysin

Hoitoon kannattaa hakeutua, jos tuntuu että arkielämästä on vaikea suoriutua.

– Aikuisilla kuulo tarkistetaan yleensä työterveydessä. Jos huomataan ongelmia, kirjoittaa työterveys lähteen meille korvapoliklinikalle, Finne kertoo.

Hoitoon kannattaa hakeutua, jos tuntuu että arkielämästä on vaikea suoriutua. Ikäihmisillä ensimmäisenä katoavat korkeat äänet. Vanhemman väen kuulon huononemisen taustalla voi olla normaalin ikäkuulon lisäksi vanha meluhaitta, kuten äänekäs työ, jossa ei ole käytetty kuulosuojaimia. Nykyään työturvallisuuslaissakin puhutaan meluturvallisuudesta.



Kuulokoje on apu moniin kuulo-ongelmiin.

Milloin ja mihin otan yhteyttä?

Jos huomaat kuulosasi ongelmia, ota yhteys työterveyshuoltoon tai terveysasemalle, josta saat tarvittaessa lähteen kuuloasemalle tarkempiin tutkimuksiin. Lasten kohdalla yhteyttä voi ottaa neuvolaan tai kouluterveydenhuoltoon. Mikäli korva on kipeä, ota yhteys hoidontarpeen arviointiin, puh. 06 218 9000

Onko sinulla kuulokoje?

Ongelmissa ota yhteyttä Kuuloasemaan tai yhteistyökumppaniimme

Kuuloasema Vaasa (A7), puh. 06 213 1376 (ma klo 8–10)

Kuuloasema Pietarsaari, puh. 040 540 5963 (ma klo 8–10 ja to klo 14–15)

Kuulostudio, Vaasa, puh. 045 656 1119

Ab Aurix Oy, Pietarsaari, puh. 06 7813 580

Koskaan ei saa luovuttaa, kun tehdään työtä lasten kanssa

Lastensuojelussa ei ole kyse vain lapsesta, vaan tukea ja apua tarvitsee ja saa aina koko perhe. Sosiaalityöntekijän tärkein tehtävä on puhua ja kysyä vaikeista asioista ja luoda luottamusta.

TEKSTI **VARPU SAARI** KUVAT **EVA-STINA KJELLMAN**

Pietarsaarelainen sosiaalityöntekijä **Maria Aho** toteaa, etteivät syyt avun tarpeelle ole juuri muuttuneet hänen kolme vuosikymmentä kestäneen työuransa aikana.

– Vanhemmilla on päihteiden ja huumeiden väärinkäyttöä, mielenterveyden ongelmia ja väkivaltaa. Mutta huoltajuusriidat ovat yleistyneet ja monimutkaistuneet ja niissä on aina piikki kesän ja joulun jälkeen.

Jos vanhemmilla on päihde- tai mielenterveysongelmia, ja oma lapsuus on ollut turvaton, heijastuvat ongelmat omiin lapsiin.

– Mitä sinulla ei ole siellä repussa, et pysty sieltä antaa – mutta me voimme yhdessä vähän kerrallaan täyttää sitä reppua, Aho kuvaa vanhempien tukemisen perusajatusta.

– Vaikka perheessä olisikin ongelmia, se ei tarkoita, että lapselle käy välttämättä huonosti. Koskaan ei saa luovuttaa, kun tehdään töitä lasten kanssa.

Keskustelun kautta asiakkaaksi

Lastensuojelu saa yhteydenottoja esimerkiksi kouluilta, päiväkodeilta, lääkäreiltä, neuvoloista sekä poliisilta. Tieto avuntarpeesta voi tulla myös nimettömänä tehdyn lastensuojeluilmoituksen kautta. Sosiaalihuollon selvollisuus on aina tarkistaa tilanne ja arvioida, oliko ilmoitus tai huoli aiheellinen vai ei.

Ensin palvelutarpeen arviointitiimi käsittelee ilmoituksen, vanhemmat tavataan ja keskustellaan tilanteesta heidän kanssaan.

Jos huomataan, että perhe tarvitsee tukea ja apua, heistä tulee sosiaalihuollon asiakkaita. Heillä voi olla mahdollisuus saada esimerkiksi tukiperhe tai perhetyöntekijän apua arjen hallintaan. Mikäli kevyemmät tukitoimet eivät riitä ja perheen ongelmat ovat vakavia, siirtyy perhe lastensuojelun asiakkaaksi. Silloin perheellä on mahdollisuus päästä esimerkiksi perhekuntoutukseen, missä lapset ja vanhemmat elävät perhe-elämää tuettua asumista tarjoavassa yksikössä.

– Huostaanotto ja sijoittaminen kodin ulkopuolelle ovat niitä viimeisiä keinoja ja teemme kaikkemme, ettei niitä tarvitsisi käyttää. Meidän tehtävämme on tuoda suojaavia tekijöitä lapsen elämään, Aho painottaa.

Läsnä oleva aikuinen

Lastensuojelussa fokus on aina lapsessa. Pietarsaareissa pilotoidaan niin sanottua systeemistä työtappaa, missä ammattilaisten tiimi pyrkii yhdessä lapsen ja hänen lähiverkostonsa kanssa rakentamaan syvempää ymmärrystä lapsen ja perheen tilanteesta ja avuntarpeista.

Aho työskentelee neljän hengen tiimissä, ja työkaverina hänellä on toinen sosiaalityöntekijä sekä kaksi sosia-

Maria Aho

- Sosionomi, Svenska social- och kommunalhögskolan vid Helsingfors universitet 1993, politics magister, Åbo Akademi 2003
- Alalla 30 vuotta, josta 20 vuotta lastensuojelun tehtävissä. Työkennellyt myös aikuissosiaalityön päällikkönä ennen paluuta lastensuojelun tehtäviin.
- Työssä motivoi halu auttaa ja suojella lapsia ja mahdollisuus rakentaa muutosta.

liohjaajaa. Kotikäynnille hän lähtee sosiaaliohjaajan kanssa yhdessä, mutta kouluikäisiä lapsia ja nuoria hän tapaa usein yksinkin.

– Saatamme tavata keskustassa kahvilassa tai piipahtaa yhdessä vaa-tekaupassa ja siinä samalla jutella, Aho kertoo.

Tavoitteena on, että sosiaalityöntekijä on lapselle ja nuorelle ensisijaisesti turvallinen ja luotettava aikuinen, ei päätöksiä ja arvioita tekevä viranomainen – vaikka sekin kuuluu sosiaalityöntekijän työhön. ●

Työ unohtuu, kun juoksulenkki alkaa

Raskas työ vaatii raskaat huiit, Maria Aho naurahtaa. Hän on juossut 59 maratonia 38 eri maassa.

– Ystävä houkutteli Tukholman maratonille. Minun piti vain kokeilla, mutta jäin koukkuun!

Kun fyysinen rasitus puskee endorfiinin eli kehon oman mielihyvähormonin tuotannon käyntiin, henkisesti kuormittava työ unohtuu.

Vuodessa juoksukilometrejä kertyy jopa 3500, kisasuorituksia noin viisi. Harrastus on vienyt Ahon puolisonsa kanssa muun muassa Havaijille, Färsearille ja helmikuussa he juoksivat Kilimanjarolla Tansaniassa.

– Tavoitteeni on juosta sata maratonia, jos vaan saan elää. Sijoituksella ei ole niin väliä, kun vain pääsen maaliin.

Jokaisessa Kotikäynti-lehdessä esittelemme yhden Pohjanmaan hyvinvointialeen työntekijän.



Sosiaalityöntekijä **Maria Aho** uskoo pieniin muutoksiin ja niiden voimaan. Oikeaan aikaan saatu tuki ja apu voi muuttaa koko perheen elämän. ”Sinä olet äiti tai isä niin kauan kuin elät. Ei sitä kukaan voi ottaa sinulta pois”, Aho muistuttaa.

Sosiaalityöstä tukea ja työkaluja taloudellisen kriisin selättämiseen

Taloudellisen tilanteen äkillisen heikkenemisen voi aiheuttaa esimerkiksi avioero, vakava sairastuminen ja siitä johtuvat sairaala- ja lääkelaskut, päihdeongelma tai mielenterveysongelmat.

TEKSTI HEIDI KURVINEN KUVA JESSICA LINDGREN

Sosiaalityön kautta voi saada apua, kun talous on tiukilla ja arjen peruspilarit järkkyvät. – Ellei tilanne ole aivan akuutti, aloitetaan palvelutarpeen arvioinnilla. Tavoitteena on selvittää, millaista tukea tarvitaan ja tarpeen vaatiessa aloitetaan sosiaalityön asiakkuus, kertoo aikuissosiaalityön johtava sosiaalityöntekijä **Henna Kronlund**.

Joskus pienet muutokset, kuten sähköyhtiön vaihtaminen ja laskujen maksajan siirtäminen riittävät ja menot saadaan karsittua kestäväälle tolalle. Joskus vaaditaan isompia elämänmuutoksia, kuten muuttoa pienempään ja edullisempaan asuntoon.

Taloudellinen tuki on yksi sosiaalityön työvälineistä, mutta ensisijaisesti asiakkaita yritetään tukea muilla tavoilla. Sosiaalityöntekijät ja -ohjaajat tukevat ja ovat rinnallakulkijoita, mutta eivät tee kaikkea asiakkaan puolesta vaan osallistavat.

– Autamme tekemään maksusuunnitelmia, pyydämme maksuaikaa laskuille, olemme yhteydessä pankkiin ja annamme ohjausta talouden hoitamisessa. Annamme asiakkaalle työkaluja, jotta hän oppii olemaan yhteydessä Kelaan, pankkiin ja sähköyhtiöön, Närpiössä työskentelevä sosiaalityöntekijä **Kristina Maars** kertoo.

Yksi keino pitää talous tasapainossa on välitystili, jolloin asiakkaan sovitut tulot ohjautuvat sosiaalitoimen hallinnassa olevalle tilille, josta hoidetaan sovitut laskut ja asiakkaalle annetaan käyttövara. Yhteistyö eri viranomaisien ja kolmannen sektorin toimijoiden kanssa on iso osa sosiaalityöntekijän arkea.

– Monesti ihmiset yrittävät selvittää omin avuin pitkään ennen kuin ovat yhteydessä sosiaalityöhön, Maars sanoo.

Matalan kynnyksen apua taloushuolissa tarjoaa ilman ajanvarausta toimiva talousneuvola, jossa voi asioida myös puhelimitse. Talousneuvola voi toimia myös rinnakkaisena palveluna muun avun ohessa. ●



Sosiaalityöntekijä **Kristina Maars** auttaa asiakkaitaan muun muassa tekemään maksusuunnitelmia ja ohjaa oikean palvelun äärelle. Yhteistyötä tehdään paljon TE-palvelujen ja Kelan sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.



Talousneuvola palvelee ilman ajanvarausta joka kolmas torstai klo 12–15, seuraavan kerran 8.6., Kelan ja Vaasan kaupungin yhteispalvelupisteessä (Teräksenkuja 1). Tarkista syksyn aukioloajat verkkosivuiltamme. Talousneuvolaan voi myös soittaa puh. 040 482 6618

Aikuisten sosiaalityö voi tukea esimerkiksi sellaisissa asioissa, jotka koskevat työtä, taloutta, opintoja tai elämäntilannetta.

Infopiste, ohjaus ja neuvonta (Kristiinankaupunki, Kaskinen, Närpiö, Korsnäs, Maalanti, Laihia)
puh. 06 218 2146, johtava sosiaalityöntekijä puh. 045 132 1593

Infopiste, ohjaus ja neuvonta (Vaasa, Mustasaari, Vöyri)
puh. 06 218 2146, aikuissosiaalityön päivystys puh. 040 575 3109 klo 8–11

Infopiste, ohjaus ja neuvonta (Pietarsaari, Luoto, Pedersöre, Uusikaarlepyy, Kruunupyy)
puh. 044 403 8573 klo 10–11. Infoluukku Pietarsaareissa (Strenberginkatu 1) on auki päivittäin klo 9–12



Ennaltaehkäisevillä hammashoitokäynneillä hammashoitaja **Pia Lindbäck** näyttää suurilla tekohampailla, miten hampaat tulisi harjata oikeaoppisesti.

Terve suu turvaa koko kehon terveyttä

Hampaiden perusteellinen puhdistus sekä säännölliset hampaiden tarkastukset ovat tärkeitä koko kehon terveydelle.

TEKSTI JA KUVA EMILIA TUOMIKOSKI

Suun terveydellä on tutkitusti yhteyksiä esimerkiksi sydän-sairauksiin. Kun pidetään suusta hyvää huolta, pysyy yleisterveys hyvänä ja toisin päin. Niin halvalla ja niin pienillä jutuilta voi vaikuttaa suureen kokonaisuuteen, muistuttaa hammashoitaja **Pia Lindbäck**.

Suun tulehdus voi heikentää esimerkiksi diabeteksen hoitotasapainoa ja lisätä riskiä sydän- ja aivoinfarktille. Tulehdus voi levitä suusta verenkierron mukana muualle kehoon ja aiheuttaa esimerkiksi verenmyrkytyksen.

Paraskaan hammaslääkäri ei pysty pitämään toisen hampaista kunnossa, jos niiden omahoito on puutteellista.

– Pelottavan harva ihminen harjaa hampaansa kaksi kertaa päivässä, kun ajattelee sitä, miten simppele juttu se oikeasti onkaan, Lindbäck sanoo.

Tärkein työ tapahtuu kotona
Lindbäck hoitaa ennaltaehkäiseviä hammashoidon käyntejä, joihin kuuluvat muun muassa fluorilakkaukset ja

harjausopetus. Tärkein osa ennaltaehkäisevää hammashoitoa on kuitenkin suun ja hampaiden pitäminen puhtaana kotiloissa.

Hän kannustaa vanhempia huolehtimaan myös lastensa hampaista. Vaikka lapset ovatkin usein omatoimisia, eivät he välttämättä saa itse puhdistettua hampaitaan tarpeeksi hyvin.

– Etenkään alle 10-vuotiaiden lasten hienomotoriikka ei ole kehittynyt vielä sille tasolle, että he pystyisivät itse käntämään hammasharjaa oikeisiin asentoihin, ja siksi vanhempien onkin paras auttaa lapsia harjauksessa, Lindbäck sanoo.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tilastoista näkee, että suomalaisten suun terveydentila on parantunut viime vuosina.

– Aina voi parantaa ja sen takia minä olen täällä. Kun ennaltaehkäistään, on korjaava hoito paljon pienempää. Ehjä hammas on kestävämpi kuin paikattu hammas ja kukkarokin kiittää, muistuttaa Lindbäck. ●

Hammas- hoitajan vinkit

Näin pidät suusi terveenä:

1. Harjaa hampaat aamuin illoin fluorihammastahnalla. Puhdista hammasväliä.
2. Syö säännöllisesti ja vältä napostelua. Muista ksylitolipurkka- tai pastilli aina aterian jälkeen!
3. Vaihda tavallinen hammasharja sähköhammasharjaan, joka on tutkitusti tehokkaampi puhdistamaan hampaita.
4. Vesi on paras janojuoma. Unohda limsat ja energiajuomat!
5. Käy säännöllisesti suun ja hampaiden tarkastuksessa. Hakeudu hoitoon ajoissa!

Tarkkaile tulehduksen oireita:

- toistuva verenvuoto tai turvotus ikenistä
- hampaiden liikkuminen
- puremisarkuus tai kipu
- rakkulat tai haavaumat suussa



**Suun terveyden-
huollon ajanvaraus
ja neuvonta**
06 218 9100

Tule keikka- töihin!

Vaasan keskussairaalassa on käytössä Sotender-keikkatyösovellus, jolla terveydenhuollon ammattilaiset ja opiskelijat voivat varata itselleen keikkatyövuoroja. Sovelluksen kautta keikalle voivat hypätä myös yksityisellä sektorilla työskentelevät ammattilaiset. Sotenderin käyttö laajenee tänä vuonna myös muihin hyvinvointialueen yksiköihin. Lataa sovellus ja tule töihin!



Sotender 

[pohjanmaanhyvinvointi.fi/
sotender-sijaiseksi-meille](https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/sotender-sijaiseksi-meille)

Lisää luettavaa verkossa!



**Näin harjoittelet
R-äännettä lapsen
kanssa**

pohjanmaanhyvinvointi.fi/puheterapeutit-kokosivat-parhaat-vinkkinsa-nyt-on-saatavilla-materiaaliraanteen-harjoitteluun-lapsen-kanssa










**Maksuton
ehkäisy alle
25-vuotiaille**

[pohjanmaanhyvinvointi.fi/
perhesuunnittelu](https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/perhesuunnittelu)



Mitä mieltä olit lehden artikkeleista?

Anna palautetta asiakaslehddestä ja auta meitä suunnittelemaan tulevia lehtiä. Vastanneiden kesken arvomme kolmelle onnekaalle sammutuspeitteen ja palovaroittimen. Arvonta suoritetaan 15.8.2023 ja voittajille ilmoitamme henkilökohtaisesti. Voit antaa palautetta ja osallistua arvontaan myös verkkosivuillamme.

-  Lopeta googlaaminen, mene Omaan!
-  Omannäköistä arkea
-  Nyt on aika laittaa koti ja mökki kesäkuuntoon
-  Hei, miten kuuluu?
-  Koskaan ei saa luovuttaa, kun tehdään töitä lasten kanssa
-  Sosiaalityöstä tukea ja työkaluja taloudellisen kriisin selättämiseen
-  Terve suu turvaa koko kehon terveyttä



Pohjanmaan
hyvinvointialue
maksaa
postimaksun

Pohjanmaan
hyvinvointialue /
Viestintä XA1

Tunnus 5022450

00003 VASTAUSLÄHETYS

Aihetoiveet ja muu palaute:

Nimi:

Puhelinnumero:

Osoite:

Ikä:

Kerättyjä henkilö- ja yhteystietoja käytetään vain arvonnassa ja ne hävitetään arvannon jälkeen.