

Kotikäynti

Pohjanmaan hyvinvointialueen
asiakaslehti 2/2023
Julkinen tiedote

**”Tämä on ihana
aloitus päivälle!”**

Sivut 6–9

**Hae rohkeasti
tukea yksinäisyyden
selättämiseen**

Sivut 10–11

**Ikä ja elintavat vaikuttavat
verenpaineeseen**

Sivut 12–13



KOTIKÄYNTI

on Pohjanmaan hyvinvointialeen asiakaslehti, joka jaetaan alueen jokaiseen kotitalouteen. Pohjanmaan hyvinvointialueeseen kuuluvat Luoto, Pietarsaari, Kruunupyy, 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

Milla Heininen, Nelli Janhunen, Johanna Jussila, Emilia Kempainen, Heidi Kurvinen, Varpu Saari ja Marina Wiik

KUVAT

Christoffer Björklund, Emilia Kempainen, Heidi Kurvinen, Varpu Saari, Milla Heininen ja Marina Wiik

KANNEN KUVA

Christoffer Björklund

TOIMITUKSEN SÄHKÖPOSTI

viestinta@ovph.fi

KÄÄNNÖKSET

Eva Klemets, Lingart
Päivi Ristimäki

ULKOASU JA TAITTO

KMG Turku

PAINO

Waasa Graphics Oy

PAINOSMÄÄRÄ

88 000

JAKELU

Pohjanmaan hyvinvointialueen kotitaloudet

ISSN 2323-7058



Painotuotteet
4041-0619



ClimateCalc CC-000084/PI
PunaMusta Magazine

PÄÄKIRJOITUS

Anna digille mahdollisuus

Yksivuotias hyvinvointialueemme muuttuu pian vauvasta taaperoksi. Ensimmäinen vuosi on ollut oppimista ja nyt otamme ensiaskeliamme. Olemme kehittäneet ja ottaneet käyttöön uusia palveluita, kuten seniorilinja, terapianavigaattori ja tehostettu kotikuntoutus. Kuuntelemme palautetta herkällä korvalla ja parannamme asioita niin nopeasti kuin mahdollista.

Myös tiukka taloudellinen tilanne pakottaa meitä muutoksiin. Talous tulee saada tasapainoon vuoden 2026 loppuun mennessä. Samalla meidän tulee varmistaa, että tarjoamme laadukkaat, lakisäätiset palvelut alueemme ihmisille. Yksi keino on tarjota digitaalisia palveluita suoraan koteihin. Niistä voit lukea tämän lehden sivuilta.

Käytämme tekoälysovelluksia hallinnossa. Pysin tekoälyä kirjoittamaan tähän pääkirjoitukseen katkelman siitä, mitä on hyvinvointi ja mikä on hyvinvointialueen rooli sen toteuttajana:

Hyvinvointi koskettaa jokaista meistä, ja se on asia, jota meidän on tavoiteltava yhdessä. Hyvinvointi ei ole pelkästään fyysistä terveyttä. Se on kokonaisvaltainen tila, joka sisältää sekä fyysisen että henkisen hyvinvoinnin. Pyrkimyksemme on varmistaa, että jokainen alueemme asukas voi kokea täyden ja terveen elämän. Yhdessä voimme voittaa haasteet ja luoda paremman yhteisön meille kaikille.

Teknologia ja tekoäly kehittyvät nyt hurjaa vauhtia ja ne tukevat ennakkoluulottomasti mutta vastuullisesti käytettynä työtämme Pohjanmaan asukkaiden terveyden, hyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi.

Olemme syksyn aikana julkaisseet sosiaalisessa mediassa henkilöstömme hyvinvointivinkkejä. Lopuksi haluan antaa oman hyvinvointivinkkini, joka on itse asiassa lainaus erään asumisyksikkömme asukkaalta: Ollaan kilttejä toisillemme.

Ollaan kilttejä toisillemme.

Marina Kinnunen
Hyvinvointialueen johtaja



Meidän väki:
paloesihenkilö
Alf Nyroos



Saija Wallius:
Arkea MS-taudin
kanssa

Sisällys 2/2023

- 4 Ajankohtaista palveluistamme
- 5 Kun omaisesi on sairaala- tai osastohoidossa, hän ilmoittaa siitä itse
- 6 "En antaisi tätä enää pois!"
- 10 Yhdessä voimme ehkäistä yksinäisyyttä
- 12 Korkea verenpaine on salakavala seuralainen
- 14 Valmiina odottamattomaan
- 16 Sairaus ei estä unelmien toteuttamista
- 18 Lukijapalaute ja arvonta

Kurkista hyvinvointialueen arkeen sosiaalisessa mediassa!

@osterbottens.valfardsomrade

@osterbottens.valfard.pohjanmaanhyvinvointi

Tärkeitä yhteystietoja

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.

06 218 9000

Seniorilinja

Suora linja sinulle, joka olet yli 65-vuotias ja haluat apua terveydellisen tilanteesi arviointiin tai ohjausta palveluihimme. Avoinna ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14.

06 218 9800

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.

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

Sosiaalihuollon palveluohjaus

Soita meille, kun haluat apua ja tarvitset neuvontaa tai ohjausta sosiaalihuollon palveluista ja erilaisista etuuksista. Palvelu on tarkoitettu lapsille, nuorille ja perheille sekä työikäisille. Avoinna ma-to klo 8-15 ja pe klo 8-14.

06 218 9400

Puhelinvaihte

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

06 218 1111

Uutta!

Ajanvarauksen peruminen onnistuu myös tekstiviestillä



Voit perua terveyskeskukseen hoitajan tai lääkärin vastaanotolle varatun ajan tekstiviestillä koko Pohjanmaan hyvinvointialueella. Lähetä viesti numeroon **040 190 8576**. Kirjoita viestiin nimesi, paikkakuntasi sekä aika, jonka olet perumassa. Huomioi, että sähköiset ajanvaraukset perutaan sähköisen asiointin kautta.

Varaa aika verkosta



Palveluissamme on käytössä kunnittain sähköisiä asiointikanavia. Voit varata ajan verkosta esimerkiksi laboratorioon, suun terveydenhuoltoon tai hoitajalle muun muassa ompeleiden poistoon, korvahuuhteluun tai rokotukseen. Sähköisesti varatun ajan voit perua suoraan asiointikanavassa.

Tarkista oman kuntasi sähköiset asiointikanavat verkkosivuiltamme osoitteesta www.pohjanmaanhyvinvointi.fi kohdasta Sähköinen asiointi.

Kun mietit, tarvitsetko hoitoa, tee oirearvio Omaolossa

Omaolo on oma- ja itsehoitoa tukeva sähköinen asiointikanava, josta löydät useita oirearvioita.

Valitse ensin oireitasi vastaava arvio ja vastaa kysymyksiin. Omaolo antaa sinulle itsehoito-ohjeet tai voit lähettää oirearviosi tulokset ammattilaisellemme. Hoitajamme lähettävät sinulle jatkohoito-ohjeet Omaolo-palvelussa.

Palvelu on auki vuorokauden ympäri, ja siellä voit tehdä myös sähköisen terveystarkastuksen ja erilaisia hyvinvointivalmennuksia. Löydät Omaolon osoitteesta www.omaolo.fi.



Nuori, kysy maksuttomasta ehkäisystä terkkarilta!

Pohjanmaan hyvinvointialueella kaikki alle 25-vuotiaat saavat sukupuolesta riippumatta ehkäisyvälineet maksutta.

Pääsy kattaviin ehkäisy palveluihin ja helposti saatavilla olevat maksuttomat ehkäisyvälineet edistävät seksuaali-terveyttä ja hyvinvointia sekä ennalta-ehkäisevät seksin välityksellä tarttuvia tauteja ja ei-toivottuja raskauksia.

Maksuttoman ehkäisyn piiriin kuuluvat ehkäisyvälineet:

- kupari- ja hormonikierukka
- ehkäisykapseli
- ehkäisyalaastari ja -rengas
- yhdistelmä- ja minipillerit
- kondomit
- suuseksisuoja

Neuvontaa ja opastusta maksuttomaan ehkäisyyn liittyvissä asioissa saa koulutai opiskeluterveydenhuollosta, oman kunnan ehkäisyneuvolasta tai ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöstä.

Kun omaisesi on sairaala- tai osastohoidossa, hän ilmoittaa siitä itse

Onko omaisesi joutunut sairaala- tai osastohoitoon, mutta et tiedä, missä häntä hoidetaan? Ensisijaisesti potilas itse kertoo lähiomaiselleen hoitopaikastaan.

TEKSTI JOHANNA JUSSILA KUVA VARPU SAARI

Potilas ja omaiset sopivat yhdessä, kenelle kertovat asiasta ja kenelle tietoja voidaan luovuttaa. On tärkeää, että lähiomaisen yhteystiedot ovat ajan tasalla ja ne tarkistetaan vastaanottokäyntien yhteydessä.

Tieto yhteydenotosta lähiomaiseen merkitään potilastietojärjestelmään, jolloin tieto siirtyy potilaan mukana, jos hänet siirretään toiselle osastolle.

– Ymmärrämme kyllä, että omaiset soittavat hätäntyneinä ja kyselevät missä läheinen on, mutta meidän ammattilaisten velvollisuus on kuitenkin varmistaa, että salassa pidettävää tietoa ei anneta väärälle henkilölle, vahvistaa erikoissairaanhoidon hoito-osastojen ylihoitaja **Johanna Syrén**.

Puhelinvaihteen työntekijät eivät näe potilastietoja, ja he eivät voi varmistua puhelimitse siitä, että potilaan sijaintia tiedustelulla henkilöllä on oikeus tiedon saamiseen.

Joskus potilas ei halua antaa tietoa hoidostaan

– Jotkut potilaat haluavat sairastaa salassa ja kieltävät kertomasta kenellekään, että hän on hoidossa tai tullut esimerkiksi leikkaukseen. Silloin emme tietenkään voi kertoa, ellei potilas muuta mieltään, huomauttaa Syrén.

Myös alaikäinen potilas, joka kykenee lääkärin ja muun terveydenhuollon ammattihenkilön arvion mukaan päättämään hoidostaan, voi kieltää terveydentilaansa koskevien tietojen antamisen huoltajalleen.

– Saamme Digi- ja väestötietovirastolta tiedon, jos potilaalla on turvakielto eli hänen tietojensa ei saa turvallisuussyistä luovuttaa. Turvakielto on käytössä esimerkiksi lähestymiskiellotilanteissa. ●



Johanna Syrén
erikoissairaanhoidon
hoito-osastojen ylihoitaja

Kun potilas ei kykene antamaan tietoaan

Ilman potilaan suostumusta voidaan antaa hänen terveydentilaansa koskevia tietoja lähiomaiselle tai lailliselle edustajalle:

- jos täysi-ikäinen potilas ei mielen-terveydenhäiriön, kehitysvammaisuuden tai muun syyn vuoksi pysty päättämään hoidostaan
- jos alaikäinen ei kykene päättämään hoidostaan
- jos potilas on hoidettavana tajuttomuuden tai siihen verrattavan syyn vuoksi eikä ole syytä olettaa, että potilas kieltäisi tietojen antamisen.

”En antaisi tätä enää pois!

lääkäskin käyttäjä tulee nopeasti sinuiksi laitteen kanssa, joka helpottaa arkea. Lääkerobotit ja videopuhelut kuuluvat jo kymmenien ikäihmisten arkeen Pohjanmaalla.

TEKSTI **VARPU SAARI** KUVAT **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

Joskus ajattelen, että no nytkö ne jo soittaa! Mutta tykkään, että soittavat. Tulee noustua ylös, aamu-uniseksi tunnus-tautuva **Kaarina Luoma** tokaisee ja purskahtaa hersyvään nauruun.

Vaasalainen Luoma käyttää Alvar-etähoivapalvelua, jonka kautta kotihoidosta soitetaan hänelle joka arkipäivä. Keittiötasolla on telineessä tablettitietokone, johon ilmestyvät tutun hoitajan, tällä kertaa **Raija Flyktin**, kasvat.

– Soitamme Kaarinalle sellaisen herätyssoiton. Jutellaan, millainen vointi on tänä aamuna ja varmistetaan, että otetaan aamulääkkeet, Flykt kertoo.

– Tämä on niin hyvä, kun voi tässä kertoa, että minulla on tällainen ja tällainen vaiva, mitä minä nyt teen. Ja jos on suruja, saa purkaa sydäntään, Luoma jatkaa.

Flykt kertoo, että videopuhelu voidaan soittaa asiakkaan tarpeen mukaan 1-2 kertaa päivässä tai vain muutaman kerran viikossa, mutta aina ennalta sovitun aikaan. Puhelu käynnistyy automaattisesti, kun hoitaja soittaa.

Puhelun aikana hoitajat toki neuvovat ja ohjaavat terveyteen liittyvissä asioissa, mutta myös esimerkiksi ruuanlaitossa. Hoitaja voi olla asiakkaalle

ikään kuin ruokaseurana.

– Tästä saa ihanan aloituksen päivään, Luoma hymyilee.

Videopuhelu tyttärelle

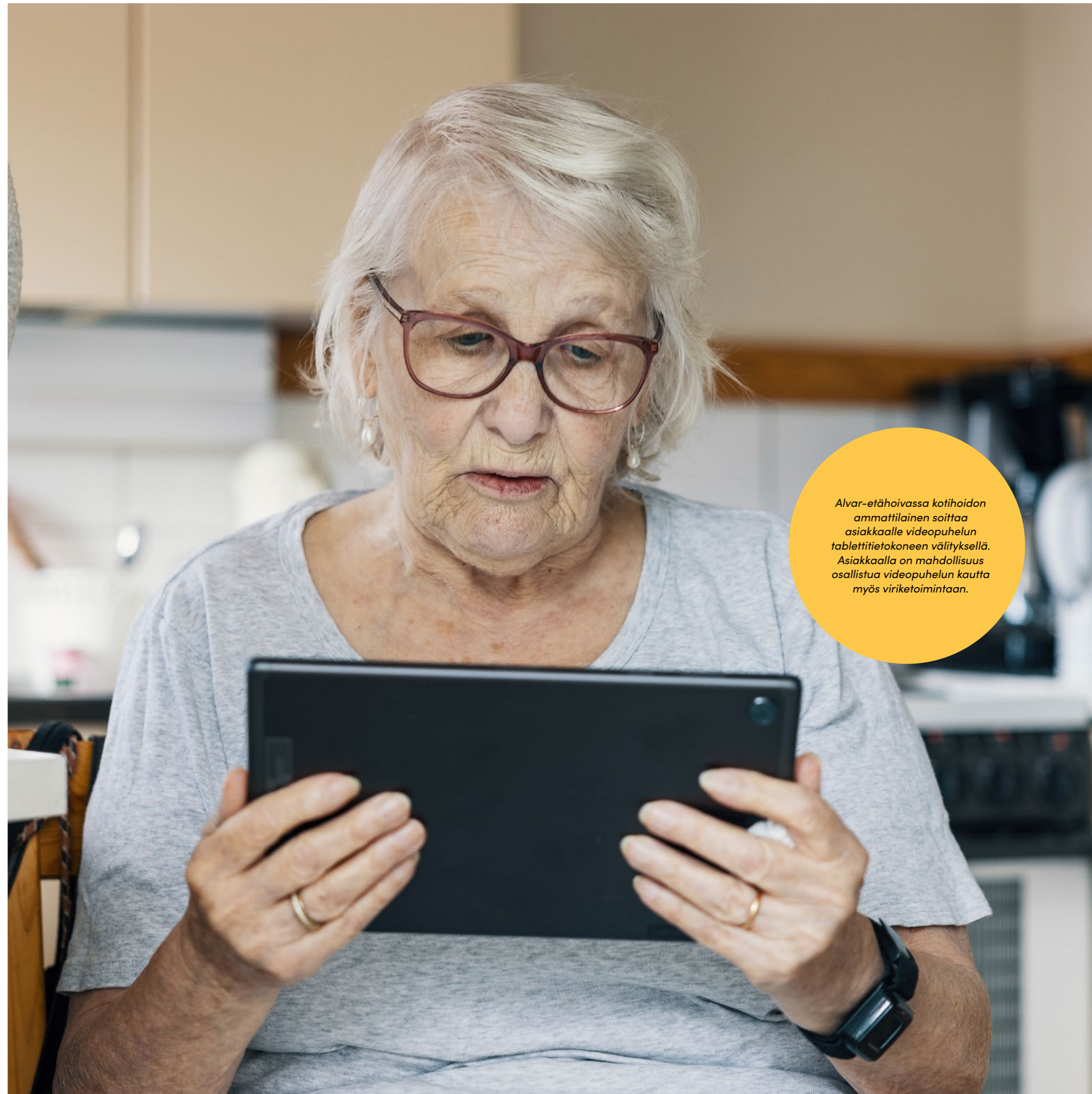
Aluksi hoitaja kävi Luoman kotona antamassa lääkkeitä. Puolison kuoleman jälkeen päivät tuntuivat yksinäisiltä ja raskailta. Alvar-palvelun käyttöönotto ja pian sen jälkeen muutto ikäihmisten vuokra-asuntoon tuntuvat Luomasta lottovoitolta.

– Hoitaja käy täällä kyllä mittamassa verensokeria ja verenpainetta, mutta ei joka päivä.

Alvar-etähoivan kautta voi soittaa myös yhdelle omaiselle, ja Luoma soittaa videopuheluita tyttärelleen. Jutukaveri tuntuu olevan heti lähempänä, kun äänen lisäksi näkee myös kasvat.

Alvar-palveluun kuuluu etähoivan lisäksi myös hyvinvointia tukevaa viriketoimintaa. Tarjolla on esimerkiksi jumppaa, kulttuurista ja keskustelutunokioita. Osallistujat näkevät ja kuulevat toisensa videoyhteydellä.

Luoma naurahtaa olevansa niin menevää sorttia, ettei ole ehtinyt ohjelmatunokioihin montaa kertaa osallistua. Hän kävelee ahkerasti ympäri vuoden rollaattorin kanssa. Jos alkaa huimata, voi välillä istahtaa ja levätä.



Alvar-etähoivassa kotihoidon ammattilainen soittaa asiakkaalle videopuhelun tablettitietokoneen välityksellä. Asiakkaalla on mahdollisuus osallistua videopuhelun kautta myös viriketoimintaan.

Ihmiseltä ihmiselle

Huimauksen vuoksi Luoma on saanut käyttöönsä myös turvarannekkeen eli rannekellon kokoisen laitteen, jossa on kutsunappi. Jos hän vaikka kaatuisi kotona, nappia painamalla hän saa yhteyden hoitajaan.

– Ei ole tarvinnut vielä painaa nappia. Mutta riittää, että tiedän sen olevan siinä, jos sitä tarvitsen.

Kokeilusta pysyväksi apuriksi

Pari kerrosta alempana asuu **Sonja Granath**, jonka päivittäisistä lääkkeistä on vuoden ajan huolehtinut lääkerobotti. Kun lääkkeitä piti ottaa neljästi päivässä, Granath koki, että oli vaikea muistaa ottaa lääkkeet oikeaan aikaan.

Nyt aikataulusta huolehtii ikkunapöydällä oleva laite, joka ei pistä silmään, eikä ole tiellä.

– Ajattelin, että täytyy sitä ainakin kokeilla. Enkä enää antaisi tätä pois, Sonja Granath toteaa.

Lääkerobottiin syttyy vihreä merkkivalo, kun on aika ottaa lääkkeet. Silloin nappia painamalla robotista työntyy ulos pieni pussi, jossa on valmiina sillä hetkellä otettavat lääkkeet.

– Se alkaa pompottaa, jos lääkettä ei tule heti hakemaan. Se on kyllä seläläinen ääni, ettei sitä kauaa kuuntele, Granath naurahtaa.



Kun kotihoidosta soitetaan Alvar-etàhoivan kautta Kaarina Luomalle, on hymy herkässä. Nauravainen Luoma toteaa, että välillä puhelut meinaavat venyä, kun asiaa on paljon. "Siellä on kyllä niin kivoja hoitajia kaikki!"

Robotti avautuu vain hoitajalle

Jos lääkkeet jäisivät ilmoituksista huolimatta ottamatta, robotti lukitsee ne sisäänsä, jolloin ei synny riskiä, että lääkkeitä otettaisiin liikaa tai väärään aikaan.

Kotihoidon hoitajat saavat puhelimeensa ilmoituksen, jos lääkkeitä ei



Sonja Granath kertoo tottuneensa nopeasti lääkerobotin käyttöön. Vaasan kotihoidossa työskentelevä Tarja Rinta-aho kertoo, ettei sähkökatkoskaan sekoita robotin aikataulua. Laitteen akku huolehtii siitä, että annos tulee ajallaan.



Lääkerobotin nappia painamalla voi tarkistaa, koska on aika ottaa seuraava lääke. Kun napissa palaa vihreä valo, on aika ottaa lääke ja robotti antaa annospussin nappia painamalla.



Lääkerobotin ruudulta näkee, koska lääke on seuraavan kerran saatavilla. Lääkepussi tulee ulos robotin alaosan pienestä aukosta.



Lääkkeet tulevat apteekista valmiina pussirullana, jossa jokainen pussi on yksilöity: kenen lääkkeitä on kyse, mihin aikaan ne kuuluu ottaa ja mitä pussi sisältää. Lääkerobotti tarjoaa rullasta oikeaan aikaan oikean pussin.

ole otettu. Silloin hoitaja voi käydä paikalla antamassa lääkkeitä, sillä robotin voi avata vain hoitaja.

Kotihoidosta käydään täyttämässä lääkerobotti kahden viikon välein.

– Lääkkeet tulevat apteekista valmiina pussirullana, jossa jokainen pussi on yksilöity: kenen lääkkeitä on kyse, mihin aikaan ne kuuluu ottaa ja mitä pussi sisältää, kotihoidossa työskentelevä **Tarja Rinta-aho** kertoo.

– Yllättävän hyvin uudet asiakkaat ovat ottaneet lääkerobotit vastaan. Me huomaamme nopeasti, että asiakas alkaa pärjätä näiden kanssa.

Myös Granath koki käytön aloittamisen vaivattomaksi ja tottui robottiin nopeasti.

– Ennen hoitaja kävi antamassa lääkkeitä, joten kyllähän tämä helpottaa paljon heidän työtään. Nyt he käyvät aamulla ja illalla. Saan apua pukeutumiseen ja peseytymiseen. ●

Etähoiva ja teknologiset ratkaisut Pohjanmaan hyvinvointialueella

- Lääkerobotteja on käytössä eri puolilla hyvinvointialuetta jo lähes 170 asiakkaalla.
- Videopuheluihin perustuvaa Alvar-etàhoivaa tai viriketoimintaa tarjotaan Vaasassa, Laihiilla, Mustasaarella, Pietarsaarella sekä Kristiinankaupungissa. Kruunupyssä tarjotaan etàhoivaa kuvapuheluilla. Hyvinvointialueella on tällä hetkellä yli 100 etàhoivapalveluiden asiakasta.
- Tavoitteena on, että 20 prosenttia kotihoidon asiakkaista saisi etàhoivan palveluita, ja että vuoden 2024 loppuun mennessä etàhoivaa tarjotaan jokaisessa alueen kunnassa.

Kotihoidon uudet muodot

Etähoiva on palvelua, jossa terveyden- tai sosiaalihuollon ammattilainen on teknologian avulla yhteydessä asiakkaaseen tai asiakas itse käyttää teknologiaa apuvälineenä.

– Teknologiset ratkaisut eivät tietenkään sovi kaikille ja suurin osa asiakkaistamme tarvitsee käyntejämme. Etähoiva on yksi kotihoidon muoto, palveluesimies **Sanna Pikkala** kertoo.

Etähoiva tukee kotihoidon asiakkaan hyvinvointia ja asumista omassa kodissa. Sen kautta tarjotaan myös aktivoivaa viriketoimintaa, kuten vaikkapa jumppaa tai vierailuja museossa videoyhteyden avulla.

Kotihoidon asiakkaalle tehdään aina palvelutarpeen arviointi, jonka perusteella valitaan juuri hänen tarvitsemansa palvelut. Etähoivaa pohdittaessa otetaan huomioon, hyötykö asiakas teknologiasta ja mahdollistavatko psyykinen tai fyysinen toimintakyky etàhoivan käytön. Esimerkiksi muistisairaus ei ole automaattisesti este etàhoivan käytölle.

Pikkala kertoo, että joillekin etàhoiva on mieluisampi vaihtoehto, kuin hoitajan käynti kotona.

– Siinä ei tulla ikään kuin omalle revierille, kun hoitaja ei tule kotiin fyysisesti. Olemme saaneet palautetta, että hoitajan koetaan olevan täysin läsnä siinä videopuhelussa. Siinä ollaan kasvokkain ja keskitytään vain keskustelemaan. Jos hoitaja olisi käynnillä kotona, hän touhuaisi siinä samalla jotain muutakin, Pikkala kertoo.

Yhdessä voimme ehkäistä yksinäisyyttä

Ihminen on sosiaalinen olento. Kaipaamme yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vuorovaikutusta muiden kanssa. Epätoivottu yksinolo ja yksinäisyys vaikuttavat kielteisesti hyvinvointiimme. Jo yksi ystävällinen sana kaupan kassajonossa tai rappukäytävässä kohdatessa voi merkitä yksinäisyydestä kärsivälle valtavasti.

TEKSTI JA KUVA HEIDI KURVINEN
GRAFIikka SHUTTERSTOCK

Yksinäisyys koskettaa kaikenikäisiä. Joku voi tuntea itsensä yksinäiseksi, vaikka ympärillä olisi perhe ja kavereita. Joku on muuttanut hiljattain eikä tunne vielä paikkakunnalta ketään. Jonkun puoliso kuolee yllättäen tai ystävä hylkää.

– Äkillisiin tilanteisiin voi tarvita ammattilaisen apua ja neuvoja, jotta tunteesta pääsee yli. Epätoivotun yksinäisyyden selättämiseen ei kuitenkaan ole patenttiratkaisua, vaan jokaisen on löydettävä oma tiensä, sanoo psykososiaalisen keskuksen palveluyksikköjohtaja **Mikaela Granfors**.

Yksinäisyyttä kokeva voi pohtia, missä voisi tavata muita ihmisiä. Granfors kehottaa hakeutumaan esimerkiksi aikuisopistojen järjestämille kursseille tai mukaan yhdistysten toimintaan.

– Esimerkiksi Närpiössä toimii psykososiaalisen yhdistyksen Svalanin Tutun tupa (Vänstugan), missä voi tavata muita. Muillakin paikkakunnilla yhdistykset järjestävät matalan kynnyksen toimintaa, Granfors kertoo.

Rohkeasti mukaan

Syy yksinäisyyden taustalla voi olla myös sairaus tai se, ettei ole jaksanut ylläpitää ystävyyssuhteita. Granforsin kokemuksen mukaan harva hakeutuu psykososiaalisten palvelujen piiriin

Näin voit auttaa

- Huomioi ympärilläsi olevat ihmiset. Yksinäisyydestä kärsivälle merkitsee valtavasti, että joku näkee hänet.
- Kysy mitä kuuluu tai sano edes yksi ystävällinen sana. Tervehdi ja toivota vaikka hyvää joulua.
- Kutsu lähipiiriin yksinäinen kahville.
- Lähde mukaan vapaaehtoiseksi jonkin järjestön ystävätoimintaan.
- Palvelupuhelimiin soitetaan paljon erityisesti pitkinä pyhinä. Anna aikaasi toimimalla vapaaehtoisena puhelinpäivystäjänä.

yksinäisyyden takia, mutta yksinäisyys voi aiheuttaa masennusta, minkä takia moni päätyy hakemaan apua.

– Vertaistukiryhmät ovat tärkeitä. Meillä on kokemusta siitä, miten vertaisryhmiä on löytynyt ymmärrettäviä ystäviä ja miten paljon sellainen ilahduttaa. Ryhmästä on voinut löytyä joku, jolle voi soittaa aina kun siltä tuntuu, Granfors kertoo.

Jollekin yhteyden ottaminen toisiin ihmisiin voi olla vaikeaa esimerkiksi liiallisen itsekritiikin takia. Psykososiaalinen keskus on järjestänyt kuntoutusryhmiä, missä on esimerkiksi tehty yhdessä ruokaa, keskusteltu ja rentouduttu. Ryhmissä voi harjoitella, miten otetaan kontaktia toisiin.

Granfors tietää, että kaikki eivät



Mikaela Granfors
psykososiaalisen keskuksen palveluyksikköjohtaja



halua toimia isossa ryhmässä vaan kaipaavat yhtä luotettavaa ystävää. Ryhmästä voi kuitenkin löytyä se yksi ystävä, jonka seurassa viihtyy ja siksi kannattaisi lähteä rohkeasti mukaan.

– Emme voi korvata ystävää, mutta autamme löytämään kontakteja. Voimme esimerkiksi mennä asiakkaan kanssa yhdessä Tutun tuvalle, jolloin kynnyksen madaltuu ja sinne on helpompaa mennä uudestaan.

Joulunpyhät yksinäisille haastavia

Joulunaika on monelle yksinäisyydestä kärsivälle vaikeaa aikaa. On pimeää ja pitkät pyhät, jolloin arkirutiinit rikkoutuvat ja moni paikka on kiinni. On huomattu, että pyhinä ihmiset hakeu-

tuvat päivystykseen fyysisten oireiden takia, vaikka taustalla saattaa olla yksinäisyys.

– Jos voi psyykkisesti huonosti, on mahdollisuus ottaa yhteyttä hyvinvointialueen päivystävään psykiatriseen sairaanhoitajaan, Granfors sanoo.

Ammatillista apua on saatavilla myös useissa valtakunnallisissa palvelupuhelimeissa, missä koulutetut henkilöt vastaavat puheluihin ja joihin voi soittaa anonyymina. Granfors muistuttaa myös netin foorumeista, joissa voi keskustella muiden kanssa. Isommissa paikkakunnissa saatetaan järjestää erityisiä joulutapaamisia yksinäisille. ●

Vinkejä yksinäiselle

1. Lähde ulos, kasvata verkostoja.
2. Avaa keskustelu arjen keskellä, vaihda muutama sana jonkun kanssa.
3. Ota yhteyttä vanhoihin ystäviin pitkänkin tauon jälkeen.
4. Tee jotain mistä pidät ja mistä tulee hyvä olo, oli se sitten jokin harrastus tai ohjattu toimintaa.
5. Kerro jollekin, että olet yksinäinen. On oltava itse aktiivinen, jos asiaan haluaa muutosta.

Apua yksinäisyyteen

Mielenterveystalo.fi netissä: löytyy mm. omahoito-ohjelma yksinäisyyteen

Mielenterveyden keskusliiton verkkosivut: www.mtkl.fi

Suomen Punainen Risti välittää ystäviä monilla paikkakunnilla, myös seurakunnilla on ystävätoimintaa. rednet.punainenristi.fi/ystavavalitykset

Mannerheimin lastensuojeluliitto järjestää yksinäisille lapsille kaveritoimintaa, joka on ammatillisesti ohjattua vapaaehtoistoimintaa. Kaverit ovat täysi-ikäisiä ja koulutettuja tehtävään.

Korkea verenpaine on salakavala seuralainen

Noin kaksi miljoonaa suomalaista kärsii korkeasta verenpaineesta. Sairaus aiheuttaa harvoin oireita, mutta se suurentaa muun muassa riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin.

TEKSTI JA KUVA MARINA WIIK



"Erinomaiset arvot", kehaisee terveyskeskuslääkäri Johanna Torp-Duma, kun hän mittaa kollegansa Fabian Krümmelin verenpaineen.

Milloin olet viimeksi mittaanut verenpaineesi? Oliko se korkea ja kehoitettiinko sinua tarkistamaan elintapojasi?

Unohditko tai torjuitko neuvot siitä, että sinun pitäisi syödä terveellisemmin, liikua enemmän ja lopettaa tupakointi?

Jos vastasit kyllä, et ole yksin. Noin miljoonaa suomalaista käyttää verenpainelääkettä. Silti vain 40 prosentilla heistä verenpaine on tavoitetasolla eli 140/90 mmHg (millimetriä elohopeaa). Pohjanmaan hyvinvointialueella oli viime vuonna 12 797 yli 40-vuotta täyttäneitä, jolla on oikeus verenpaine-sairaudesta johtuviin erityiskorvattuihin lääkkeisiin.*

Ikääntyessä verenpaine nousee, koska verisuonet kovettuvat ja kalkkeutuvat, jolloin sydämen on vaike-

ampi pumpata verta. Yli 80-vuotiaan verenpaine saa olla 150/90 mmHg, jos hänellä ei ole esimerkiksi diabetesta tai munuaisten vajaatoimintaa.

– Alhainen verenpaine lisää iäkkäiden ihmisten riskiä kaatumistapaturmaan, huimaukseen ja murtumiin. Hoitohenkilöstön on tehtävä tapauskohtaisesti kokonaisarvio siitä, mikä on järkevin toimintatapa, sanoo **Johanna Torp-Duma**, yleislääketieteen lääkäri Malmin terveyskeskuksesta.

Voi vaivata muutoin terveitä

Korkea verenpaine on salakavala sairaus, sillä se aiheuttaa harvoin suoria oireita. Se kuitenkin lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, aivoverenkiertohäiriöihin, munuaisten vajaatoimintaan ja silmänpohjan muutoksiin.

Lisäsairaudet ovat sen verran vakavia, että verenpaine tarkistetaan usein rutiiniluonteisesti lääkärissäkäynnin yhteydessä ja työterveyshuollon terveystarkastuksissa.

– Muutoin terveellä henkilöllä voi silti olla korkea verenpaine. Siksi se tulee usein yllätyksenä, sanoo Torp-Duma.

Kun nuori aikuinen sairastuu korkeaan verenpaineeseen, se voi johtua esimerkiksi hormonaalisista häiriöistä tai ongelmista munuaisissa. Myös stressi, huono uni, huolet, tupakoiminen ja kofeiini voivat tilapäisesti nostaa verenpainetta.

Ikävuosien kertymisen ohessa korkea verenpaine liittyy useimmiten ruokailu- ja liikuntatottumuksiin.

– Jos painoindeksi on 30:n kieppeillä tai sen yli, voi jo 5–10 prosentin painonpudotuksella olla suuri merkitys. Jo puolen tunnin reippaalla kävelyllä tai vesijumpalla muutaman kerran viikossa on myönteinen vaikutus verenpaineeseen.

Lääkitystä alhaisella kynnyksellä

Jotta tilapäiset häiriöt voidaan sulkea pois, tapaa Johanna Torp-Duma pyytää potilasta seuraamaan verenpainetta kotona viikon ajan ennen diagnoosin tekemistä.

Jos tulokset poikkeavat huomattavasti vastaanotolla tehdystä mittauksesta, potilas voi saada lähetteen kotiin lainattavasta laitteesta, joka seuraa verenpainetta vuorokauden ajan.

Jos elintapamuutokset eivät ole johdaneet toivottuun tulokseen ja verenpaine on toistuvasti yli tavoitetaso, suosittelee lääkäri verenpainelääkettä. Potilaalta otetaan usein myös verikoe, jolla varmistetaan, ettei korkea verenpaine ole ehtinyt tehdä vahinkoa.

Johanna Torp-Duma sanoo, että on harvinaista kärsiä tietämättään korkeasta verenpaineesta kymmenien vuosien ajan. Useimmiten kyse on haluttomuudesta tarttua asiaan.

– Kaikki 40-vuotiaat eivät ole halukkaita aloittamaan verenpainelääkitystä, vaikka se takaisi terveempiä elinvuosia elämän loppuvaiheessa.

Kun verenpainetta koskeva tilanne on vakiintunut, riittää, kun seuraa verenpainetta säännöllisesti kotona ja tarkistaa veriarvonsa kerran vuodessa. ●

Näin pidät verenpaineen aisoissa

- Vähennä tyydyttyneen rasvan ja suolan määrää ruuassa. Syö paljon kalaa, vihanneksia ja marjoja.
- Lopeta tupakoiminen ja tarkista alkoholin kulutuksesi. Liiku säännöllisesti.
- Huolehdi, että saat riittävästi kaliumia, kalsiumia ja magnesiumia.
- Vältä salmiakkia, lakritsia ja kofeiinia. Erityisesti diabeetikkojen ja munuaisten vajaatoiminnasta kärsivien on vältettävä ibuprofeenia sisältävien särkylääkkeiden käyttöä.
- Jos olet huolissasi verenpaineestasi, hanki verenpainemittari tai mittaa verenpaine terveyskeskuksessa. Voit myös varata ajan hoitajalle riskien kartoittamiseksi.

Valmiina odottamattomaan

Ilman palovaroitinta en seisoi nyt vieressäsi. Nämä sanat ovat painuneet paloeshenkilö Alf Nyroosin mieleen. Tuo hetki rakennuspalon äärellä muistuttaa sekä palohälyttimien että valistustyön tärkeydestä.

TEKSTI NELLI JANHUNEN KUVA CHRISTOFFER BJÖRKLUND

Paloeshenkilö **Alf Nyroos** kulkee Maalahden paloasemalla varmoin askelin. Juuri nyt asemalla on rauhallista. Jatkuvasta valmiudesta kertovat paloauton vieressä odottavat varusteet, jotka jokainen vuorossa oleva on aamulla asettanut omalle paikalleen.

– Hälytystehtävien luonne vaihtelee, mutta täällä taustavalmistelut ovat rutinoituneita, Nyroos kuvailee.

Tavoitteena on startata moottori 90 sekunnin kuluttua hälytyksestä. Yksikön johtajana tilanteen haltuun ottaminen alkaa siitä hetkestä, kun istutaan autoon ja suunnitellaan, kuinka toimitaan ennakkotietojen perusteella.

– Tilannepaikalla voidaan tarvittaessa vaihtaa lennosta suunnitelmaa. Me osataan nämä kuviot ja tunnetaan jokaisen vahvuudet.

Omaksi vahvuudekseen Nyroos nimeää järeäpäisyyden. Hän ei luovuta helposti ja auttamisenhalu on läsnä vapaa-ajallakin.

– Jos joku kysyy apua, niin löydän yleensä aikaa. Harvoin sanon ei.

Suunnitelmat uusiksi

Hälytykset työllistävät vielä tilanteen tasaannuttuakin. Vaikka itse keikka olisi puolessa tunnissa ohi, voi loppupäivä mennä siihen, että kalusto saadaan taas lähtövalmiiksi. Metsäpalosammutuksen jälkeen letkujen huoltotyötä riittää jopa viikoksi.

Ilman palovaroitinta en seisoi nyt vieressäsi. Nämä sanat ovat painuneet paloeshenkilö Alf Nyroosin mieleen. Tuo hetki rakennuspalon äärellä muistuttaa sekä palohälyttimien että valistustyön tärkeydestä.

omat tyypilliset pelastustehtävänsä; kuivan maan aikaan palavat nurmikko ja metsät, liukkaalla sattuu tieliikenneonnettomuuksia ja pimeällä kynttilät unohtuvat palamaan. Yksikään vuodenaika ei silti työllistä selkeästi enemmän kuin toinen.

Esihenkilön vastuulle kuuluu yksikön johtamisen lisäksi monenlaisia toimistotöitä, palotarkastuksia, kouluttamista ja valistustehtäviä. Työn yllättävyys pitää arjen mielekkäänä ja lisäksi se on opettanut, että on asioita, jotka voivat kyllä odottaa seuraavaan päivään.

Tehdään parasta mitä voidaan Kommunikointi ja kohtaaminen nousevat ensiarvoisen tärkeiksi. Pelastustoiminta vaatii vahvaa tiimityöskentelyä, jossa viestin on liikuttava ja tilanteiden jälkeen mieltä askarruttavia asioita on voitava purkaa keskustelemalla. Muistiin jääneille tilanteille on Nyroosin mielessä oma paikka, varasto. Tarvittaessa sieltä löytyviä ajatuksia voi käsitellä defusing-ryhmässä tai työyhteisössä.

Nyroos ei valmistaudu tehtäviin erityisellä tavalla. Hän ottaa tilanteet vastaan sellaisina kuin ne tulevat ja paikan päällä tehdään parasta mitä voidaan.

– Pelastajatkin ovat vain ihmisiä, eikä aina päästä toivottuun lopputulokseen, vaikka tekisimme kaikkemme. ●

Palohälyttimen piipatessa patterin vaihtamisen merkiksi virtaa voi olla jäljellä enää viikon verran. "Muista siis tarkistaa patteri esimerkiksi lomareissun jälkeen. Hälytys toimi lähtiessäsi, mutta tarkistitko palatessasi, että se toimii edelleen", Nyroos muistuttaa.

Yksikön johtajan paikka on usein etupenkellä, mutta Nyroos hyppää mielellään myös takapenkille ja antaa vetovastuuta pelastajille. Se tuo arvokasta kokemusta, hän tuumaa.

Jokaisessa Kotikäynti-lehdessä esittelemme yhden Pohjanmaan hyvinvointialueen työntekijän.



Alf Nyroos

- Alalla 34 vuotta. Työpaikka Maalahden paloasemalla, jossa tiimiin kuuluu 3 vakituista henkilöä ja n. 20 vapaaehtoista.
- Halu auttaa yhdistää perhettä. Isä sekä setä ovat olleet mukana pelastustoiminnassa, samoin oma tytär.
- Vapaa-ajalla nauttii mökkeilystä saaristossa, hiihtämisestä ja kalastamisesta. Metsään kutsuvat myös kaksi koiraa ja metsästysharrastus.

Sairaus ei estä unelmien toteuttamista

Laihialainen Saija Wallius oli parikymppinen saadessaan MS-taudin diagnoosin. Omaan kehoon kuuntelemalla ja sopivalla lääkityksellä elämä sujuu sairauden kanssa hyvin.

TEKSTI EMILIA KEMPPAINEN KUVAT CHRISTOFFER BJÖRKLUND, EMILIA KEMPPAINEN

Saija Wallius ei ole antanut sairauden määrittää elämää. Oikealla lääkityksellä oireet pysyvät kurissa ja jaksaminen hyvänä.

MS-tauti eli multippleliskleroosi on keskushermoston sairaus, jonka oireet ovat yksilöllisiä. Saija Walliuksen

ensioire oli kutiseva ihottuma. Työterveyslääkäri teki lähetteen tutkimuksiin, mutta hän ei koskaan ehtinyt niihin.

– Toinen silmä alkoi karsastaa voimakkaasti, joten lähdin päivystykseen. Lääkäri sanoi, että se on joko aivokasvain tai MS. Sain onneksi nopeasti peruutusajan magneettikuvaukseen, ja syyksi varmistui MS-tauti. Se oli helppo, kun olin pelännyt aivokasvainta.

Apua aaltoilevaan vointiin

Hoito alkoi neurologian poliklinikalla, jonka henkilöstö on tullut tutuksi. Wallius kehuu saaneensa aina vastauksen kysymyksiinsä. Sairaus oli alussa vieras, sillä sitä ei ollut suvussa kenelläkään.

– Ensimmäinen mielikuvani MS-taudista oli pyörätuoli. Päätin sairastutuani, että tämä ei vie minun elämäni, Wallius kertoo.

Hänelle aloitettiin lääkitys, jonka avulla oireet helpottivat. Vuosien varrella on ollut erilaisia vaiheita. Silmäoireiden lisäksi MS-tauti on tuonut haasteita kävelyyn, ja väsymys on välillä vienyt voimat täysin.

– Kun väsyttää, en pysty tehdä mitään. Jalkani kuormittuvat helposti ja askel hidastuu. Onneksi oireita ei tule kovin usein, Wallius toteaa.

Lapsen syntymän jälkeen oireet leimahtivat, mikä haastoi vauva-arkea.

– Huonon tasapainon ja silmien karsastuksen vuoksi saatoin näyttää humalaiselta vauvan vaunuja työntäessä, mutta eteenpäin mentiin. Kaikki ei ole aina sitä miltä näyttää, Wallius muistuttaa.

Sairaus mukana suunnitelmissa

Erityisopettajana työskentelevä Wallius on suunnitellut arkeaan sujuvaksi. Keinot tulevat yli 20 vuoden sairastamisen jälkeen automaatiolla.

– En voi seistä pitkiä aikoja, joten töissä käytän satulatuolia liikkumiseen luokassa, ja festareille lähdetään asuntoautolla, jotta on lepopaikka. Kaupungille lähtiessä minun täytyy miettiä, missä on vessa ja suunnitella menot sen mukaan.

Sairastuttuaan Walliukselle on tullut vastaan muiden oletuksia MS-taudista.

– Kun menimme naimisiin, mieheltäni kyseltiin, tiedätkö mihin olet ryhtymässä. Omakotitalon ostoakin kommentoitiin ikävästi, mutta en ole sitä katunut. Lapsihaaveitakaan emme unohtaneet. Unelmista ei kannata luopua, vaikka saa diagnoosin, yhden lapsen äiti Wallius kannustaa. ●

Uudet hoitomuodot nopeasti käyttöön Pohjanmaalla

MS-tauti on keskushermostoon eli aivoihin ja selkäyttimeen vaikuttava tulehduksellinen sairaus. Ensimmäisinä oireina voivat olla näköhäiriöt tai puutumisen kasvoissa tai raajoissa.

– Diagnoosi varmistetaan esimerkiksi magneettikuvauksella, selkäydinpunktiolla ja verikokeilla, kertoo sairaanhoitaja Maarit Pollari neurologian poliklinikalta.

MS-tautiin sairastuneita on Suomessa noin 13 000 ja taudin yleisyys on maailman korkeinta. Suomessa potilaita on eniten länsi- ja lounaisosissa. Tautiin sairastutaan yleensä 20–40 vuoden iässä ja se on yleisempää naisilla kuin miehillä.

Lääkitys voidaan antaa tableteina, pistoksina tai suonensisäisesti. Potilaalle etsitään yhdessä sopiva hoito. Lääkkeen valintaan vaikuttavat esimerkiksi raskaushaaveet tai neulapelko.

– Nykyään uusia lääkkeitä tulee vuosittain ja tarjoamme niitä mahdollisimman pian. Olemme yleensä ensimmäisten joukossa ottamassa uutta lääkettä käyttöön Suomessa, mikä on hienoa, Pollari sanoo.

Lääkehoidon lisäksi myös elämäntavoilla on merkitystä. Potilas voi liikkua omaa kehoaan kuunnellen. Lihaskunto auttaa pysymään kunnossa ja palautumaan nopeammin.

– Suosittelemme välimerellistä



Maarit Pollari sairaanhoitaja

ruokavaliota, jossa syödään paljon kalaa ja vain vähän punaista lihaa. Suolaa on hyvä välttää ja D-vitamiinin saannista huolehtia. Tämähän koskee ihan meitä kaikkia.

Hei riskiryhmään kuuluva, oletko jo saanut influenssarokotteen?

Pohjanmaan hyvinvointialue tarjoaa maksuttomia influenssa- ja pneumokokkirokotteita sekä koronarokotteiden tehosteannoksia THL:n suositusten mukaisesti riskiryhmiin kuuluville. Sinulla on mahdollisuus saada influenssarokote yhtä aikaa koronarokotteen tehosteannoksen ja pneumokokkirokotteen kanssa.

Varaa aika rokotukseen ensisijaisesti sähköisesti: pohjanmaanhyvinvointi.fi/asioi-verkossa

Lisätietoja ja rokotustilaisuuksien aikataulut löytyvät verkkosivuiltamme: pohjanmaanhyvinvointi.fi/influenssarokotukset

Jos et kuulu riskiryhmään, voit tiedustella omakustanteista rokotetta esimerkiksi opiskelija- tai työterveyshuollosta.



Skannaa QR-koodi ja lue lisää rokotuksista!



Mitä mieltä olit Kotikäynnin artikkeleista?

Anna palautetta asiakaslehestä ja auta meitä suunnittelemaan tulevia lehtiä. Vastanneiden kesken arvomme Omron-verenpainemittarin. Arvonta suoritetaan 31.1.2024 ja ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti. Voit antaa palautetta ja osallistua arvontaan myös verkkosivuillamme.



Ajankohtaista palveluistamme



Kun omaisesi on sairaala- tai osastohoidossa, hän ilmoittaa siitä itse



"En antaisi tätä enää pois!"



Yhdessä voimme ehkäistä yksinäisyyttä



Korkea verenpaine on salakavala seuralainen



Valmiina odottamattomaan



Sairaus ei estä unelmien toteuttamista



**Voita
verenpainemittari**

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 arvonnasta jälkeen.