

Kotikäynti

Pohjanmaan hyvinvointialueen
asiakaslehti 1/2024
Julkinen tiedote

Koordinoivat sairaanhoitajat purkavat potilas- jonoja

Sivut 14–15

Myös kotona voi kuntoutua

Sivut 6–9

Teinin vanhempi, valitse taistelusi!

Sivut 10–11



KOTIKÄYNTI

Kotikäynti on Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakaslehti, joka jaetaan jokaiseen kotitalouteen Luodossa, Pietarsaareissa, Kruunupyssä, Pedersöressä, Uudessaakaarlepyssä, Vöyrillä, Mustasaarella, Vaasassa, Laihialla, Maalahdessa, Korsnäsissä, Närpiössä, Kaskisissa ja Kristiinankaupungissa.

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, Nelli Janhunen, Johanna Jussila, Emilia Kemppainen, Heidi Kurvinen, Varpu Saari ja Marina Wiik

KUVAT

Christoffer Björklund, Johanna Jussila, Heidi Kurvinen, Emilia Kemppainen ja Marina Wiik

KANNEN KUVA

Christoffer Björklund

TOIMITUKSEN SÄHKÖPOSTI

viestinta@oovph.fi

KÄÄNNÖKSET

Eva Klemets, Lingart
Mila Ulvinen

ULKOASU JA TAITTO

KMG Turku

PAINO

Waasa Graphics Oy

PAINOSMÄÄRÄ

89 000

JAKELU

Pohjanmaan hyvinvointialueen kotitaloudet

ISSN 2323-7058



Painotuotteet
4041-0619



ClimateCalc CC-000084/PI
PunaMusta Magazine

PÄÄKIRJOITUS

Rakkaudesta lajiin

Harvemmin mietin lenkkareita jalkaan pukiessani, että lähdenpä tästä ehkäisemään sydän- ja verisuonisairauksia ja vähentämään riskiäni sairastua syöpään. Syyt liikua ovat hetkessä: raitis ilma, oma aika, aikaa ystävän tai perheen kanssa ja paremmat yöunet. Joskus myös se, että koiran vain on pakko päästä pihalle.

Yhteiskunnan näkökulmasta liikunta edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia, mutta kuka näkee oman iltalenkinsä kansanterveystekona? Jopa ajatus siitä, että liikunta nyt parantaa mahdollisuksiani terveeseen vanhuuteen on kaukainen, kun valitsen, menenkö tänään lenkille vai viikkaanko pyykit.

Liikunta perustuu toisilla kalenteriin ja sovituihin liikuntakertoihin, toisilla fiilikseen. Jotkut ovat tavoitteellisia juoksijoita, kamppailulajien harrastajia tai autourheilijoita, kun joku toinen vaihtaa lajia viikosta ja vuodesta toiseen.

Mahdollisuudet urheilun harrastamiseen vaihtelevat elämäntilanteiden mukaan. Eri lajit vaativat eri määrän aikaa, rahaa, seuraa ja terveyttä. Elämänmuutokset, kuten lapsen saaminen tai eläkkeelle jääminen, voivat muuttaa myös liikuntatottumuksia. Työmatkapyöräily päättyy, kun jää kotiin.

Rutiinien ja tottumusten tilalle on mahdollista löytää uusia. Vaikka rakkaus lajiin kestäisi vain kesän yli, on se laji liikuttanut sinua koko kesän – onnittelut siitä! Sen jälkeen voi löytää taas uuden lajin, johon rakastua, tai palata vanhan luokse. Kaikki on kotiin päin sekä sinulle että kansanterveydelle.

Itse aion tänä kesänä kolme kuntoportaita, pelata padelia ja pyöräillä. Minkä lajin sinä otat kesäheilaksesi?

Menenkö tänään lenkille vai viikkaanko pyykit?

Petra Fager
Viestintäjohtaja



Kuntoutuminen
kotioloissa vaatii
motivaatiota

6



12

Liikunta on
palvelus nivelille

Sisällys 1/2024

- 4 Ajankohtaista palveluistamme
- 5 Ohjausta ja neuvontaa seniorineuvolasta
- 6 Kuntoutuminen kotioloissa vaatii motivaatiota
- 10 Teinivuodet ovat yhtä vuoristorataa – ja se on aivan normaalia
- 12 Liikunta on palvelus nivelille
- 14 Potilasjonojen purkajat
- 16 Uniapnea on joka neljännellä aikuisella
- 18 Varaa aika tai tee oirearvio verkossa
- 18 Lukijapalaute ja arvonta

Kurkista hyvinvointialueen
arkeen sosiaalisessa mediassa!

@osterbottens.valfardsomrade

@osterbottensvalfard.pohjanmaanhyvinvointi



Leikkaa
palvelunumerot
talteen.

Tärkeitä yhteystietoja

Asiakaspalvelukeskus

Soita meille, kun tarvitset hoidon tarpeen arviointia, haluat varata ajan lääkärin tai hoitajan vastaanotolle. Avoimma ma–to klo 8.00–15.00 ja pe klo 8.00–14.00.

06 218 9000

Seniorilinja

Suora linja sinulle, joka olet yli 65-vuotias ja haluat apua terveydellisen tilanteesi arviointiin tai ohjausta palveluihimme. Avoimma ma–to klo 8.00–15.00 ja pe klo 8.00–14.00.

06 218 9800

Suun terveydenhuollon ajanvaraus ja neuvonta

Soita meille, kun haluat varata ajan hammaslääkärille, hammashoitajalle tai suuhygienistille tai haluat tietoa palveluistamme. Avoimma ma–to klo 7.30–16.00 ja pe klo 7.30–15.00.

06 218 9100

Päivystysapu

Soita meille, kun tarvitset apua nopeasti tai pohdit lähtöä päivystykseen. Avoimma 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. Avoimma ma–to klo 8.00–15.00 ja pe klo 8.00–14.00.

06 218 9400

Puhelinvaihte

Soita meille, jos et löydä tarvitsemaasi yhteystietoa. Avoimma arkisin klo 7.00–17.00.

06 218 1111

Nuorella on oikeus päättää hoidostaan

Alaikäinen, 12–17-vuotias, voi päättää hoidostaan, kun terveydenhuollon ammattilainen arvioi, että hän ikänsä ja kehitystasonsa perusteella kykenee asian vaatimaan päätöksentekoon. Laissa ei määritellä päätöskyvylle ikärajaa.

Ammattilainen tekee arvion aina tapauskohtaisesti. Arviointi tehdään jokaisen käynnin yhteydessä ja se kirjataan sairauskertomukseen.

- Jos alaikäinen arvioidaan kykeneväksi päättämään hoidostaan, terveydenhuollon ammattilainen kysyy, saavatko huoltajat tutustua potilastietoihin.
- Jos hän antaa luvan, näkevät huoltajat kirjaustekstin Kanta-palvelun kautta, kun se on teknisesti mahdollista. Kirjaukset näkyvät vasta, kun hyvinvointialueen uusi yhteinen asiakas- ja potilastietojärjestelmä otetaan käyttöön asteittain 2024–2025. Kirjaus näkyy huoltajille, kunnes lapsi täyttää 18 vuotta.
- Jos alaikäinen ei anna suostumustaan, huoltajat eivät pääse näkemään hänen potilastietojaan, vaikka se olisi teknisesti mahdollista. Silloin myös kaikki yhteydenotot, kuten kirjeet jatkohoidoista ja laskut käynneistä, osoitetaan alaikäiselle.

Alaikäinen voi esimerkiksi päättää rokotteistaan, pyytää uusimaan reseptinsä, hakea lääkkeensä apteekista ja käyttää OmaKantaa, jos hänellä on verkkopankkitunnukset.



Hoidon tarpeen arviointia myös chatissa

Pohjanmaan hyvinvointialue on ottanut käyttöön hoidon tarpeen arvioinnin chat-palvelun Luodossa, Pietarsaareissa, Pedersöressä, Vaasassa, Mustasaareissa ja Laihialla. Ammattilaisen kanssa pääsee keskustelemaan maanantaista torstaihin kello 8–14 ja perjantaisin klo 8–13.

Chatbot, neuvova robotti, toimii edelleen kaikilla paikkakunnilla ja kellon ympäri. Ammattilaisen kanssa pääsee keskustelemaan chat-kuvakkeesta verkkosivun oikeasta alakulmasta.

– Chatin kautta onnistuvat samat asiat kuin puhelimitse eli ammattilainen antaa neuvontaa ja tarvittaessa varaa ajan vastaanotolle. Osa asioista hoituu kirjautumatta, mutta muun muassa ajanvaraukseen vaaditaan vahva tunnistautuminen, esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla, kertoo sairaanhoitaja, hankekoordinaattori **Mari Montin**.

Chatissa voi asioida esimerkiksi flunssaoireisiin, iho- ja allergiaoireisiin sekä hyönteisten pistoihin ja virtsatietulehduksiin liittyvissä asioissa.

Pohjanmaalla on käytössä useita eri potilastietojärjestelmiä ja siksi uusi palvelukanava on aluksi käytössä vain tiettyjen kuntien asukkailla.

Nyt treenataan S-äännettä!

Lapsen puhe ja kieli kehittyvät leikeissä, vuorovaikutustilanteissa ja keskusteluissa. Lapset kehittyvät yksilöllisesti ja tarvittaessa lapsen äänneellistä kehitystä voi tukea harjoitusten avulla.

Voit tutustua puheterapeuttiemme tekemään harjoitusmateriaaliin verkkosivuiltamme. R- ja S-äänteen harjoituksissa seikkailee veikeä Tattahahmo. Harjoittelu on hyvä aloittaa lapsen kannalta sopivalta tasolta. Ohjeet löydät materiaalin alusta.

Jos kotiharjoittelu ei tuota tulosta, asian voi ottaa puheeksi neuvolassa ja pyytää lähetettävä puheterapiaa.

Tutustu materiaaliin verkkosivuiltamme: pohjanmaanhyvinvointi.fi/vinkit-ja-harjoitusmateriaalit



Skannaa QR-koodi ja treenaa S- ja R-äänneitä Taten kanssa



Ohjausta ja neuvontaa seniorineuvolasta



Seniorineuvola on ennaltaehkäisevää terveydenhuollon toimintaa. Se on tarkoitettu eläkkeellä oleville yli 65-vuotiaille, jotka eivät ole muiden säännöllisten palveluiden piirissä tai kotihoidossa.

– Tuemme ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Kun tunnistamme riskitekijät ajoissa, voimme ennaltaehkäistä ongelmia, jotka vaikuttavat terveyteen ja toimintakykyyn, koordinoiva osastonhoitaja **Annika Tetrault** kertoo.

Voit ottaa yhteyttä seniorineuvolaan, jos olet huolissasi terveydestäsi ja hyvinvoinnistasasi. Sinulla on mahdollisuus keskustella puhelimitse hoitajan kanssa tai varata aika tapaamiseen.

– Voit soittaa meille, jos olet esimerkiksi huolissasi elintavoitastasi, ravitsemuksesta, liikkumisesta tai sosiaalisesta aktiivisuudesta, sinulla on univaikeuksia, koet yksinäisyyttä tai mielialan laskua. Emme tee seniorineuvolassa varsinaisia hoitotoimenpiteitä, vaan kartoitamme tilannetta, neuvomme ja ohjaamme tarvittaessa eteenpäin oikeaan palveluun.

Seniorineuvoloissa järjestetään ryhmätapaamisia 70-vuotiaille sekä 80-vuotta täyttävälle. Tarvittaessa voidaan varata aika yksilölliseen hyvinvointi- ja terveystarkastukseen.

Lisätietoa löydät verkkosivuiltamme: pohjanmaanhyvinvointi.fi/seniorineuvola

Seniори- neuvoloiden yhteystiedot ja puhelinajat

Uusikaarlepyy
ti klo 13.30–14.00,
puh. 050 514 4898

**Pedersöre, Luoto
ja Kruunupyö**
ma, ti ja to klo 12.00–13.00,
puh. 040 512 1596

Pietarsaari
ti ja to, klo 8.00–8.30,
puh. 06 786 1447

Mustasaari ja Vöyri
ma–pe klo 8.30–9.30,
puh. 044 727 7390

Vaasa
ma–pe, klo 8.30–9.30,
puh. 040 099 2438 tai
040 186 2846

Vähäkyrö
ma klo 12.00–13.00,
puh. 040 523 6323

Laihia
ke klo 12.00–13.00,
puh. 040 670 0720

Maalahti ja Korsnäs
ma, ti ja to klo 9.00–10.00,
puh. 050 441 7782

Kaskinen
ti ja to klo 8.15–9.00,
puh. 045 129 5913

**Närpiö ja
Kristiinankaupunki**
ma–ti klo 8.00–8.30,
puh. 040 075 4780

Kuntoutuminen kotioloissa vaatii motivaatiota

Tehostettu kotikuntoutus antaa asiakkaalle mahdollisuuden parantaa toimintakykyään kotona. Vaasalainen Keijo Rautola on tyytyväinen kokemukseen.

– En uskonut saavani näin hyvää apua sairaalakäynnin jälkeen.

TEKSTI **MARINA WIIK** KUVAT **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

Keijo Rautola, 85, vie jalkansa toisen viereen, uudestaan ja uudestaan. Sitten hän ottaa rollaattorin istuinosasta käsillä tukea ja nousee varpailleen. Tällä kertaa hän jumppaa omatoimisesti, mutta hän on myös saanut fysioterapeutilta etäkuntoutusta tablettitietokoneen kautta.

Rautolalle tehtiin joulukuussa polven tekonivelleikkaus ja nyt hän kehittää tasapainoaan ja voimistaa jalkojen lihaksia. Ennen leikkausta hän kaatui kauppareissulla. Rautola harjoittelee määrätietoisesti ja on edistynyt mallikkaasti.

– Haluan mennä ulos kävelylle rollaattorin kanssa ilmojen lämmentyä. Se on tavoitteeni juuri nyt.

Parin viikon sairaalajakson jälkeen Rautola pääsi palaamaan asuntoonsa senioritaloon Vaasan keskustassa. Kotiin palaamisen mahdollisti tehostettu kotikuntoutus, jonka kautta asiakas saa hoitoa ja kuntoutusta moniammatilliselta tiimiltä kodissaan.

– Autamme asiakasta saamaan mielekkään arjen. Elämän ei pidä olla pelkkää selviytymistä päivästä toiseen, toimintaterapeutti **Noora Nousiainen** sanoo.



Toimintaterapeutti Noora Nousiainen (selin) on auttanut Keijo Rautolaa ottamaan käyttöön uusia apuvälineitä ja parantamaan toimintakykyään.



Jokainen koti ja asiakas on erilainen. – Hoitajana pitää kunnioittaa eri elämäntapoja, lähihoitaja Marianne Karlsson sanoo.

Ei turhaa hötkyilyä

Useimmat tehostetun kotikuntoutuksen asiakkaat ovat ikäihmisiä. Koska kyseessä on terveyspalvelu, sen saaminen ei edellytä sosiaalihuollon palvelupäätöstä. Sen sijaan asiakkaalla ei saa olla akuuttia tarvetta sairaalahoitolle ja hänen tulee olla lääkärin arvion mukaan kuntoutettavissa.

Kuntoutusjakso alkaa asiakkaan toimintakyvyn ja perussairauksien kartoituksella. Hoitajat ja terapeutit kuuntelevat herkäällä korvalla asiakkaan toiveita ja suunnittelevat, mitkä apuvälineet ja toimenpiteet voivat auttaa saavuttamaan ne. Tiimillä on myös mahdollisuus saada tukea lääkäriltä matalalla kynnyksellä.

Kuntoutuksen onnistuminen edellyttää asiakkaan omaa motivaatiota.

– Voimme antaa apua ja tukea, mutta tärkein panos tulee asiakkaalta itseltään. Hän on aina päättäjä, vaikka otamme tietysti huomioon myös läheisten näkemykset, lähihoitaja **Marianne Karlsson** sanoo.

Hyvinvointialueen ammattilaisten käynnit asiakkaan luona riippuvat aina sen hetken tarpeesta. Terveystienhuollon palveluiden lisäksi asiakas saa apua arkisissa askareissa, kuten pukeutumisessa, suihkussa käymisessä ja vuoteen sijaamisessa.



Kuntoutus on tehokkainta, kun se tapahtuu oikeaan aikaan.

Noora Nousiainen
Toimintaterapeutti

Oman kodin puuhut tarjoavat usein hyvän mahdollisuuden erilaisiin liikeharjoitteisiin. Asiakas saa myös kotitehtäviä, joita hänen pitää pyrkiä harjoittelemaan ennen seuraavaa käyntiä.

– Meillä on aikaa olla läsnä ja kohdata asiakas yksilönä. Työskentelin aiemmin kotihoidossa ja siellä aikataulut ovat tiukempia, Karlsson sanoo.

Sairaalahoidon jälkeen passivoituu helposti, kun on tottunut olemaan hoidettavana ja ruokakin on tarjoiltu valmiiksi. Kotona hyödyllistä liikettä ja tekemistä on enemmän, kun voi vaikkapa kastella kukkia tai kävellä avaamaan oven yllätysvierailulle tulevalle naapurille.



Keijo Rautola keittää itse aamupuuronsa.

– Tehostetussa kotikuntoutuksessa hoitaja ei tee asiakkaan puolesta asioita, joihin hän oikeanlaisella harjoittelulla ja rohkaisulla kykenisi itsekin. Asioiden uudelleen omaksuminen saa viedä aikaa, Karlsson sanoo.

Rollaattori vaatii harjoitusta

Ennen leikkaustaan Keijo Rautola liikkui kävelykepin tuella. Nykyisin hän käyttää apunaan rollaattoria. Hän on harjoitellut jarrutusta ja parkkeerausta Noora Nousiainen ja fysioterapeutin kanssa, jotta kulkuväline olisi aina käden ulottuvilla.

– Keijo on lisäksi saanut suihkutuolin ja wc-istuimen korokkeen, ne ovat aika tyyppisiä apuvälineitä, Nousiainen sanoo.

Hän ja hänen kollegansa saavat usein käyttää luovaa ajattelua löytämään turvallisia ja asianmukaisia ratkaisuja asiakkaalle kotona. Vaikka kotiympäristössä tapahtuva kuntoutus on usein monipuolisempaa kuin sairaalassa tehtävät harjoitteet, molemmille on paikkansa.

– Ennen kotiutumistaan asiakkaan pitää olla sellaisessa kunnossa, että hän pärjää meidän käyntiemme välisinä aikoina. Kuntoutus on tehokkainta, kun se tapahtuu oikeaan aikaan.

Tehostettu kotikuntoutus kestää 4–5 viikkoa. Mikäli asiakkaan kotona ei kuntoutuksen päättyessä käy kotihoito eikä hän saa muita jatkoapuja, henkilökunta tekee hänelle seurantasoinnin kuukauden tai parin kuluttua. Asiakkaan avuntarpeet kartoitetaan uudelleen, jos puhelu herättää huolta.

Rautolan kuntoutus on edennyt hienosti ja tehostettu kotikuntoutus on jo hänen osaltaan päättynyt.

Hän on kiitollinen saamastaan tuesta ja epäilee, ettei olisi kuntoutunut yhtä hyvin ilman sitä.

– Työntekijät ovat olleet oikeita enkeleitä. En ollut laskenut sen varaan, että soisin näin hyvää apua sairaalahoidon jälkeen. ●

Tällä hetkellä tehostettua kotikuntoutusta on tarjolla Vaasassa ja Pietarsaareissa. Mikäli pilottijakson tulokset ovat hyviä, malli on tarkoitus ottaa laajemmin käyttöön koko Pohjanmaalla.



Keijo Rautola odottaa pääsevänsä ulos kävelyllä.

Arkiset puuhut täyttävät Rautolan päivät

Aktiivisen kuntoutusjakson jälkeen Keijo Rautola saa apua kotihoitajalta kerran viikossa. Arki rullaa leppoisaa tahtiin. Hän on osallistunut jonkin verran asuintalossaan järjestettyyn ohjelmaan, mutta suurin osa ajasta kuluu ruoanlaittoon ja muihin perusaskareisiin.

– Tilaan ruokatarvikkeet kotiinkuljetuksena ruokakaupasta. Aiemmin he jättivät kassit oven ulkopuolelle, mutta nykyään ne tuodaan keittiöön asti. Joku tehostetusta kotikuntoutuksesta taisi sanoa heille siitä.

Inspiraation iskiessä hän ottaa esille kannettavan tietokoneensa ja kirjoittaa puhtaaksi isoisänsä päiväkirjoja. Isosisä lähti merille 16-vuotiaana ja koki matkoillaan esimerkiksi Australialla ja Afrikalla seikkailun, jos toisenkin.

Rautola itse sai epilepsian jo lapsena, minkä vuoksi hän ei voinut valita samaa ammattia.

– Työskentelin kehräämössä ja moottoritehtaalla, jossa kokosin toimituksia. 48-vuotiaana jäin sairauseläkkeelle, kun aloin saada kohtauksia useammin myös työajalla.

Rautola on tehnyt yli sata matkaa Välimerelle ja eksoottisempiinkin kohteisiin, kuten Uzbekistaniin. Nykyään hän tekee lähinnä mielikuvitusmatkoja. Hän seuraa uutisia ja katsoo mielellään tv:stä saksalaisia rikossarjoja, kuningatarjäätelöä kyytipaikana.

Sunnuntaisin hän soittelee yleensä nuoremman poikansa kanssa. Tämä asuu perheineen Stavangerissa Norjassa.

– Ehkä hän voisi tulla tänne tai minä lähteä sinne kesällä? Minulla ei ole vaikeuksia saada aikaa kulumaan, mutta olisi mukavaa saada vieraita vähän useammin.

Uni on edellytys sille, että teini-ikäisen elämä on tasapainossa. Jos muu ei auta, sammuta verkkoystävyyttä yöksi.

Teinivuodet ovat yhtä vuoristorataa – ja se on aivan normaalia

Teini-ikäinen ottaa etäisyyttä vanhempiinsa ja tutkii omaa identiteettiään. Psykologi Anna-Maria Hjerpe neuvoo vanhempia valitsemaan taistelunsa ja päättämään, mistä asioista he eivät ole valmiita tinkimään.

TEKSTI MARINA WIIK KUVAT MARINA WIIK & SHUTTERSTOCK

Analyttinen ja johdonmukainen yhtenä hetkenä, tunteiden vietävissä ja dramaattinen seuraavassa. Teini-ikäisen ajatukset ja tunteet ailahtelevat äärimmäisyydestä toiseen, ja niin asian kuuluukin olla.

Teini-ikä on viimeinen suuri elämänsä kriisi ihmisen kehityksessä ennen aikuisikää. Useimmat käyvät sen läpi suunnilleen samalla aikaa ja suunnilleen samalla tavalla. Teini-ikäinen voi olla fyysisesti jo kuin aikuinen, mutta aivot eivät useinkaan kypsy samassa tahdissa.

– Aivot kehittyvät täyteen kapasiteettinsa vasta noin 25 vuoden iässä. Viimeiseksi kehittyä otsalohko, joka säätelee muun muassa kykyämme suunnitella, ajatella johdonmukaisesti ja säädellä tunteita, sanoo psykologi **Anna-Maria Hjerpe** nuorisosaama Klaraasta.

Hän suhtautuu kriittisesti siihen, että teinien usein odotetaan olevan itseohjautuvia ja ottavan varhain vastuuta esimerkiksi opinnoistaan.

– Monet teini-ikäiset tarvitsevat jonkun, joka herättelee aamuisin ja huolehtii kouluunlähdistä. Vanhempi ei voi nostaa käsiään ylös ja todeta, että lapsi on nyt iso ja selviytyy itse. Sillä sitä hän ei todellakaan tee.

Enemmän kuuntelemista, vähemmän puhetta

Teini-ikä on matka kohti itsenäistymistä. Vanhemmasta voi tuntua kuin hän menettäisi lapsensa joksikin aikaa saadakseen hänet sitten takaisin hie-man muuttuneena.

Teini-ikäinen tuntee itsensä milloin vahvaksi, milloin heikoksi. Hän etsii vastausta kysymykseen ”kuka minä olen?”, ja voi siksi kokeilla erilaisia identiteettejä, rooleja ja elämäntyylyjä. Teini haluaa usein olla täsmälleen samanlainen kuin kaikki muut, mutta silti erottua joukosta.

Hjerpe kannustaa vanhempia kuuntelemaan enemmän kuin puhumaan ja olemaan kommentoimatta esimerkiksi nuoren tapaa ilmaista itseään vaatevalinnoilla.

– Jos vanhempi yrittää rajata oikeutta kokeilla erilaisia asioita, se aiheuttaa usein voimakasta vastarintaa – ja silloin riskinä on, että yhteys katkeaa ja kommunikointi loppuu.

Teini haluaa harvoin neuvoja

Osa teinien ongelmista liittyy perhedynamiikkaan. Kun nuori on kiihtynyt, vanhempi usein vähättelee kokemusta pyytämällä nuorta ryhdistäytymään tai toteamalla, että ”tuota nyt ei kannata surra”. Vanhempi voi myös kiukustua nuoren liioittelevista sanavalinnoista.

– Teini haluaa harvoin neuvoja, kun hän juttelee ja kertoo jostain tapahtumasta. Kun teini kokee itsensä nähdyksi ja kuulluksi, hän ratkaisee useimmat asiat aivan itse.

Jos kaikenlaiset tunteet ovat perheessä sallittuja ja lapsi oppii tunnistamaan ne varhain, se auttaa myös navigoimaan murrosiän pyörteissä. Hjerpe tekee asiakkaidensa kanssa paljon työtä sen eteen, että asiakkaat uskaltaisivat avata painekattilan kantta ja kohdata ne tunteet, joista ahdistus kumpuaa.

Tunteet tulevat ja menevät. Huoleen voi kuitenkin olla syytä, jos nuori vaikuttaa pidemmän aikaa alakuloiselta tai jos hänen käytöksensä muuttuu radikaalisti ja hän kieltäytyy kertomasta, mikä on vika.

Hjerpe neuvoo vanhempia ottamaan yhteyttä esimerkiksi kouluun ja kysymään, onko siellä pantu merkille jotakin poikkeavaa. Vanhempi voi myös pyytää henkilökuntaa pitämään nuorta silmällä. Tukea voi saada myös perhe- neuvolasta ja vanhemmille suunnatuista chateista.

Vanhemmat voivat tehdä paljon itse. Sen sijaan, että lapsi lähetetään asian-tuntijan pakeille, voi ottaa selvää, miten aikuisen kannattaa toimia erilaisissa tilanteissa.

– Toivoisin, että teinien vanhemmat keskustelisivat enemmän keskenään ja sopsivat yhteisistä pelisäännöistä. Monet vanhemmat kamppailevat yksin samankaltaisten ongelmien parissa.

Kehu ja kannusta

Jos teini-ikäinen käyttäytyy huonosti, tulee sillä Anna-Maria Hjerpen mielestä olla seuraamuksia. Hänellä ei kuitenkaan ole yksiselitteistä vastausta siihen, mistä säännöistä tulee pitää kiinni hinnalla millä hyvänsä. Se riippuu vanhempien ja perheen perusarvoista ja siitä, mitä pidetään kaikkein tärkeimpänä.

Mikäli teini on aidosti häpeissään jostain tekemästään, vanhemman määräämä kotiaresti tai puhelimen



Toivoisin, että teinien vanhemmat keskustelisivat enemmän keskenään.

Anna-Maria Hjerpe
Psykologi

käytön rajoittaminen hankaloittaa tilannetta entisestään. Toisaalta seuraamuksille voi olla tarve, jos teini ei vaikuta ollenkaan ymmärtävän, että hän on toiminut väärin.

– Kyse on paljolti oman lapsensa tuntemisesta. Näen usein, että vanhemmat puolustelevalta vällä väärinkäyttöä sillä, että lapsi tarvitsee rajoja. Toki rajoja tarvitaan, mutta ei keinolla millä hyvänsä.

Yleisesti ottaen kannattaa keskittää huomio vahvuuksiin ja antaa niistä kehuja. Vaikka teini ei yleensä ilmaantuisi päivällispöytään tai lähtisi mukaan mummolaan, vanhemman ei pidä lakata pyytämästä häntä mukaan.

– Jonain päivänä nuori vastaa taas myöntävästi. Silloin tiedät, että olet selvinnyt pahimman yli. ●

Matalan kynnyksen apua

enjaksa.fi – chat ja videoita vanhemmille

normaali.fi – chat ja videoita nuorille

Liikunta on palvelus nivelille

Nivelemme kaipaavat huolenpitoa ja tukea siinä missä muukin keho. Pidämme itsemme kunnossa, kun liikumme joka päivä.

TEKSTI EMILIA KEMPPAINEN
KUVAT EMILIA KEMPPAINEN,
ISTOCKPHOTO

Nivelet ja lihakset vahvistuvat liikkuessa. Liikuntatottumukset luodaan jo nuorena, mutta koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

– Aktiivinen elämäntyyli seuraa yleensä lapsuudesta aikuisuuteen. Monipuolinen liikunta vahvistaa niveliä ja lihaksia pienestä pitäen, kertoo fysioterapeutti Emma Vikström.

Jos ei ole lapsena tottunut liikkumaan, voi aloittaa nivelistävällisistä lajeista. Kävelylenkit ja pyöräily ovat oikein hyviä tapoja aloittaa liikkuminen.

Säännöllinen liikunta osaksi arkea

Arjessa voi tuntua, ettei liikunnalle ole aikaa. Sille ei kuitenkaan tarvitse varata päivästä tunteja, pienikin liikkuminen tekee hyvää.

– Sen sijaan, että kävelet pitkän lenkin kerran viikossa, kävele vähän joka päivä. Paikallaolo ja istuminen eivät tee hyvää nivelille, Vikström sanoo.

Liikkumisen tulisi olla säännöllistä ja jatkuvaa. Itselle mieluisat lajit löytyvät kokeilemalla ja ne piristävät myös mieltä.

Vahvat lihakset tukevat niveliä

Nivelten hyvinvointia tukevat liikunnan lisäksi terveellinen ruokavalio, painonhallinta ja tupakoimattomuus. Liikunnassa erityistä huomiota tulisi kiinnittää lihaskuntoon. Nivelistä tulisi pitää huolta myös voimaharjoittelulla kotona tai kuntosalilla.

– Netistä löytyy paljon hyviä ohjeita omatoimiseen harjoitteluun, esimerkiksi

UKK-instituutin sivuilta ja Terveystieteiden tutkimuskeskuksen Kuntoutumistalosta. Jos on tuki- ja liikuntaelinvaijoja, voi harjoitteluun saada tukea fysioterapeutin vastaanotolta, Vikström vinkkaa.



Kivuista huolimatta liikkeelle

Nivelet ja lihakset saattavat erityisesti vanhemmalla iällä kipeytyä. Kivun syy voi olla nivelrikko, jota noin miljoona suomalaista sairastaa. Sen oireita ovat kipu ja nivelen jäykkyys. Nivelrikko voi tulla mihin niveleen tahansa.

– Se voi olla myös oireeton. Nivelrikon syytä ei tiedetä, mutta sillä on yhteys ylipainoon, nivelvammoihin ja fyysisesti kuormittavaan työhön, kertoo Vikström.



Sen sijaan, että kävelet pitkän lenkin kerran viikossa, kävele vähän joka päivä.

Emma Vikström
Fysioterapeutti

Nivelrikko ei estä liikuntaa. Kipua ja jäykkyyttä voi jopa helpottaa liikkumalla.

– Pallopelejä ei välttämättä kannata pelata, mutta uinti, pyöräily ja kävely pehmeällä alustalla tekevät hyvää. Lihaskuntoa kannattaa kasvattaa voimaharjoittelulla, opastaa Vikström.

Tukea liikkumiseen apuvälineistä

Nivelrikon oireet ovat usein aaltoilevia ja tuen tarve vaihtelee sairauden vaiheen mukaan. Liikkumisen ollessa haastavaa voi käyttöön ottaa apuvälineet, kuten polvituen tai rollaattorin. Niitä ei tarvitse käyttää koko ajan, mutta apuvälineet antavat tukea, kun sairaus on aktiivinen.

Apuvälineiden lisäksi kipulääkitys ja kortisonipistokset voivat tuoda helpotusta. Joskus tilanne vaatii tekonivelleikkauksen.

– Liikuntakin on lääke, etenkin sairauden rauhallisemmissa vaiheissa. Kannattaa aloittaa varovaisesti, liikkua ja tunnustella oloa vuorokauden ajan. Jos kipu yltyy, voi kokeilla jotain muuta. Jos taas kipu helpottaa tai pysyy samana, voi liikuntaa jatkaa turvallisesti, Vikström kehottaa. ●

Vinkit nivelistävälliseen liikuntaan

- 1. Vältä lajeja, joissa** tulee voimakkaita iskuja tai tärähdyksiä. Suosi sen sijaan kestävyyttä ja liikkuvuutta ylläpitäviä lajeja, kuten uintia, pyöräilyä, hiihtoa ja kävelyä.
- 2. Valitse sopivat** varusteet ja noudata lajiin liittyviä ohjeita. Useimmilla kuntosalilla henkilökunta neuvoo laitteiden turvallisessa käytössä.
- 3. Liiku pehmeillä** alustoilla, kuten metsässä tai pururadalla. Asfaltilla kävellessä polvituki ja hyvin vaimennetut kengät tai pohjalliset ehkäisevät kovan alustan haittoja.
- 4. Etsi itsellesi sopiva** liikuntamuoto. Pohdi, pidätkö enemmän ohjatusta liikunnasta vai itsenäisestä harjoittelusta. Mukavan lajin parissa viettää mieluusti aikaa ja sitä on helpompi harrastaa säännöllisesti.
- 5. Liiku vähän joka** päivä.

Jos sinulla on tuki- ja liikuntaelinvaijoja, voit ottaa yhteyttä asiakaspalvelukeskukseen, 06 218 9000, hoidon tarpeen arvioimiseksi. Tarvittaessa sinulle varataan aika fysioterapeutille tai lääkärille.

Potilasjonojen purkajat

Koordinoivat sairaanhoitajat eli kohot tekevät töitä sairaalan kulisseissa, jotta potilaiden ei tarvitsisi jonottaa vaan he pääsisivät heti oikeaan hoitopaikkaan. Työ on vaativaa, vaikuttavaa ja Arja Norrgårdille ja Kaj Veikkolalle syy herätä aamulla.

TEKSTI HEIDI KURVINEN KUVA CHRISTOFFER BJÖRKLUND

Arja Norrgård ja Kaj Veikkola ovat kokeneita sairaanhoitajia. Kumpikin aloitti sairaanhoitajan uran vuonna 1996 ja he ovat vuosien varrella työskennelleet eri osastoilla ja monenlaisissa tehtävissä. Veikkola on toiminut koordinoivana sairaanhoitajana siitä asti, kun toiminta alkoi Vaasan keskussairaalassa vuonna 2012. Hän perehdytti Norrgårdin kollegakseen vuonna 2014.

– Löytyi upea kollega ja hyvä työpari, jonka kanssa olen ystävästyynyt, Veikkola sanoo.

Koordinoivan sairaanhoitajan rooli on pohjanmaalainen keksintö, jota Norrgård ja Veikkola ovat olleet kehittämässä edelleen. Kohot pitävät huolen siitä, että potilasvirta päivystyksestä eteenpäin sujuu.

Esimerkiksi liukas keli voi aiheuttaa paljon murtumia, jolloin ortopedian osastolla on täyttä. Tällöin kohot tiedottavat muille osastoille, että heillekin voi tulla ortopedisiä potilaita.

– Olemme puolueettomia ja kaikkien käytettävissä. Teemme paljon vaikeita, mutta tasapuolisia päätöksiä, kun tarjolla on vähän osastopaikkoja ja hoitohenkilöstöä. Potilaalle etsitään aina paras mahdollinen paikka, Norrgård kuvailee.

Kaikille yhtä hyvä hoito
Keskussairaalassa koordinoivan

sairaanhoitajan työtä tekee seitsemän hoitajaa. Kuka tahansa ei pysty toimimaan heidän sijaisenaan, joten he sijaistavat toisiaan ja rientävät apuun esimerkiksi sydän- tai teho-osaston äkillisessä henkilöstövajauksessa.

Kevättalvella toiminta laajeni hyvinvointialueen eteläiseen ja pohjoiseen osaan. Sairaalan kohot saivat kaksi kokenutta kollegaa ja samalla paikallistuntemus kasvoi.

Hyvinvointialueella kaikille pyritään järjestämään saman tasoinen palvelu. Alueella on pitkät välimatkat, mutta potilaalle yritetään aina järjestää paikka mahdollisimman läheltä kotia.

– Kun hoitoa tarvitsee, sitä löytyy, mutta ei välttämättä omasta kunnasta. Hoito on kuitenkin yhtä hyvää riippumatta paikasta, Norrgård sanoo.

Potilaalla on oikeus hoitoon omalla äidinkielellään suomeksi ja ruotsiksi kaikilla osastoillamme.

Potilaalle näkymätöntä työtä

Kohot pitävät huolen, että vastaanottavalla osastolla on potilaalle oikeanlainen huone ja hoitovälineet ja että työntekijöitä on riittävästi. Jos on henkilöstövajetta, kohot hoitavat virka-ajan ulkopuolella myös sijaisten kutsumisen.

– Potilaita tulee monesta paikasta ja tilanteet elävät koko ajan. Tässä yksi hoitaja tekee töitä helpottaakseen koko alueen toimintaa, Veikkola kuvailee.

– Tämä on haastava mutta antoisa

työ. Yksi monipuolisimmista mitä voi olla. Vaikka työemme ei näy ulospäin, tämä on näköalapaikka, Norrgård sanoo. Työtä tehdään yhdessä muiden muassa lääkäreiden, ensihoidon ja kotiutushoitajien kanssa. Vuosien varrella yhteydenpito sosiaalipäivystäjien kanssa on lisääntynyt. Yhteistyötä tehdään myös muiden keskus- ja yliopistosairaalojen kanssa.

– Käymme usein paikan päällä osastoilla ja keskustelemme osastohoitajien kanssa. Paitsi potilaita, myös henkilöstöä joudutaan siirtelemään kokonaistilanne huomioiden.

Norrgård ja Veikkola myöntävät, että pitkän työputken jälkeen olo on väsynyt ja rauhoittumiseen menee aikaa. Joskus he jäävät miettimään potilaiden kohtaloita. Kokemus on osoittanut, että työasiat pitää pystyä jättämään töihin, ettei kuormitu liikaa.

– On uusi alku joka kerta, kun avaa työpaikan oven. Emme koskaan tiedä, mitä työvuorossa odottaa. Perustehtävät ovat samat, mutta haasteet vaihtelevat, Veikkola kertoo.

Työn vastapainoksi Veikkola pelaa padelia ja mökkeilee. Norrgård käy kuntosalilla, hiihtää, matkustelee ja viettää aikaa perheen kanssa. Molempien puoliset ovat myös sairaanhoitajia, mutta kotona työasioista ei puhuta. ●



Jokaisessa Kotikäynti-lehdessä esittelemme Pohjanmaan hyvinvointialueen työntekijöitä.



Koordinoivat sairaanhoitajat eli kohot

- Työskentelevät Vaasan keskussairaalassa kolmessa vuorossa, kerrallaan vuorossa on yksi hoitaja. Kevästä 2024 lähtien myös hyvinvointialueen eteläisessä ja pohjoisessa osassa on työskennellyt koordinoiva hoitaja.
- Kohot ohjaavat potilaita esimerkiksi yhteispäivystyksestä jatkohoitoon. Näin osaston hoitajat ja lääkärit voivat keskittyä potilaiden hoitamiseen sen sijaan, että etsisivät potilaille jatkohoitopaikkaa.
- Virka-ajan ulkopuolella, esimerkiksi iltaisin ja viikonloppuisin, kohot myös sijoittavat hoitohenkilöstöä sinne, missä on suurin tarve ja kutsuvat sijaisia töihin.
- Yksiköt voivat kutsua kohon avuksi esimerkiksi haasteellisiin ja vaativiin potilassiirtoihin ja hoito-toimenpiteisiin.
- Koho-toiminta on aloitettu Vaasan keskussairaalassa vuonna 2012 ja sitä on kehitetty vuosien varrella. Nykyään kohotoiminta on osa koordinoitikeskusta, jonka tarkoituksena on muun muassa välttää potilasjonojen syntyminen.

Tietokoneella pyörii yhtä aikaa lukuisia eri ohjelmia, joiden kautta näkee esimerkiksi, montako tuntia pisimpään päivystyksessä ollut potilas on odottanut ja mikä on potilastilanne koko hyvinvointialueella.

Uniapnea on joka neljännellä aikuisella

Oletko aamuisin todella väsynyt ja sinulla on hengityskatkoja nukkuessasi? Jos epäilet uniapneaa tai läheisesi huomaa hengityskatkoksesi, kannattaa hakeutua terveyskeskuslääkärin tai työterveyslääkärin vastaanotolle.

TEKSTI JOHANNA JUSSILA KUVAT HEIDI KURVINEN, JOHANNA JUSSILA



Uniapneapotilaat saavat nenän kautta annettavaa ylipainehengityshoitoa, mikä estää hengitysteitä tukkeutumasta nukkumisen aikana. Keuhkopoliiklinikalla potilaalle valitaan sopivin maskityyppi. Valtaosa potilaista tottuu maskiin nopeasti.

Jos vastaanotolla todetaan tarve, lääkäri kirjoittaa lähetteen jatkotutkimuksiin erikoissairaanhoidon. Uniapnea voidaan todeta vain uniapneatutkimuksella, jossa yhden yön aikana rekisteröidään mahdolliset hengityskatkokset. Rekisteröintiyön jälkeen laite palautetaan sairaalaan ja laitteesta saadut tiedot analysoidaan.

– Käytännössä sairaalasta annetaan pieni laite, jossa on johdot esimerkiksi sormi- ja pulssiantureille. Rekisteröinnissä nähdään hengityksen happipitoisuus, seurataan vatsan ja rintakehän liikkeitä sekä ilmavirtausta nenästä ja suusta, kertoo keuhkosairauksien apulaisylilääkäri **Galina Makalova**.

Keuhkopoliiklinikalle tulevista lähteistä jopa kolmasosa koskee uniapneaa.

Uniapnea voi olla kenellä tahansa

Uniapneaa sairastava voi olla nuori, hoikka, perusterve tai iäkäs, jolla on useampi sairaus.

Uniapneaan vaikuttavat muun muassa ylipaino, tupakointi ja muut sairaudet, kuten sydänsairaudet, diabetes ja kilpirauhasen vajaatoiminta.

Aikuisväestöstä uniapneaa sairastaa noin neljäsosa. Heistä keskivaikeaa tai vaikeaa uniapneaa sairastaa noin 15 prosenttia. Uniapneaa on miehillä jonkin verran enemmän kuin naisilla.

Pohjanmaan hyvinvointialueella on käytössä 4400 uniapnealaitetta.

Oma aktiivisuus on tärkeää

Potilaiden kanssa vastaanotolla keskustellaan ylipainon, tupakoinnin tai liikkumattomuuden vaikutuksista. Uniapneassa on kolme astetta: lievä, keskivaikea ja vaikea. Kun elämäntapamuutoksia tehdään, voi uniapnean aste parantua ja laitehoitoa ei ehkä tarvita.

– Jos keskivaikean tai vaikean uniapnean seurauksena potilas kokee paljon väsymysoireita, on vaikeaa tehdä elämäntapamuutoksia. Silloin suosittelemme laitehoitoa. Kun tilanne paranee, potilas jaksaa tehdä elämäntapamuutoksia, kuvaili Makalova.

Uniapnea on riskitekijä terveydelle, minkä vuoksi sitä tutkitaan ja hoidetaan.

– Hoitamaton uniapnea säteilee suoraan sydämen vointiin. Jos yöllä on matalia happitasoja ja potilaalla on muita riskitekijöitä, hänen sydämensä on rasitettuna sekä päivällä että yöllä, vahvistaa Makalova.

On tärkeää, että potilas itse on aktiivisesti mukana uniapnean hoidossa, jotta tilanne menisi parempaan suuntaan. Lääkärin osuus on laitehoidon järjestäminen silloin, kun sitä tarvitaan.

Usein hengityskatkoja tulee selällään nukkuessa. Asentohoitona voi teipata esimerkiksi tennispallon yöpaidan sisään, mikä häiritsee selällään oloa.

– Jos henkilöllä on moottorisänky, niin sängyn voi laittaa puoli-istuvaan asentoon tai tavallisessa sängyssä voi selän alle laittaa pari tyynyä niin, että saa kohoasennon nukkuessaan, neuvoo Makalova. ●



Hoitamaton uniapnea säteilee suoraan sydämen vointiin.

Galina Makalova
Keuhkosairauksien apulaisylilääkäri

Nukutko hyvin?

Jokainen meistä tarvitsee unta. Unen tarve aikuisella on 6–9 tuntia. Unen aikana aivo-selkäydinneste huuhtoo aivoissa soluja ja kuljettaa pois aineenvaihdunnan kuona-aineet. Uni siis puhdistaa aivot.

Sekä lyhentynyt että pidentynyt yöuni on epäterveellistä ja lisää sydän- ja verisuonitautien sekä tyyppin 2 diabeteksen riskiä. Huono uni johtaa myös keskittymiskyvyn ja muistamisen heikkenemiseen.

Hyvän unen vinkit:

- Nukkumispaikan tulee olla rauhallinen ja viileä.
- Älä yritä nukahtaa väkisin. Jos uni ei tule 15 minuutissa, nouse vuoteesta.
- Kirjaa päivällä tai illalla huolesi paperille, niin sinun ei tarvitse huolehtia yöllä.
- Vähennä nautintoaineiden käyttöä ja lisää liikuntaa, mutta älä urheile juuri ennen nukkumaanmenoa.
- Syö iltaisin kevyesti, älä mene nälkäisenä nukkumaan.
- Sänky on nukkumista ja läheisyyttä varten.
- Vietä aikaa perheesi ja ystäväsi kanssa.

Jos sinua vaivaa unettomuus, ota yhteyttä hoidon tarpeen arviointiin. Tarvittaessa lääkäri määrää melatoniinia tai unilääkettä.

P.S. **Omaolo.fi** –sivustolta löydät Univalmennuksen. Ota se käyttöösi!

Lähde: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL ja Käypä hoito –suositukset

Ajankohtaista

Varaa aika tai tee oirearvio verkossa

Voit hoitaa monia terveytesi ja hyvinvointiisi liittyviä asioita digitaalisesti. Löydät kaikki digitaaliset palvelukalvamme verkkosivuiltamme Asioi verkossa -otsikon alta.

Asioi verkossa -sivulla pystyt helposti suodattamaan juuri sinun kotikunnassasi tarjottavat digitaaliset palvelut. Verkossa voit muun muassa varata ajan hoitajan tai lastenneuvolan vastaanotoille sekä laboratoriopalveluihin, tehdä oirearvioita ja täyttää lomakkeita.

Sieltä löydät lisätietoa erikoissairaanhoidossa käytettävistä mobiilisovelluksista. Samassa paikassa on myös linkejä valtakunnallisiin palvelukanaviin, kuten OmaKantaan.

Digitaalisissa palveluissa on vielä kuntakohtaisia eroja, jotka johtuvat toistaiseksi käytössä olevista järjestelmistä. Tulevaisuudessa kuntakohtaisia eroja on vähemmän, kun otamme käyttöön koko alueen kattavan asiakas- ja potilastietojärjestelmän.



Skannaa koodi ja tutustu palveluihin!

Lue lisää digitaalisista palveluista verkkosivuiltamme:

pohjanmaanhyvinvointi.fi/asioi-verkossa



Mitä mieltä olit Kotikäynnin artikkeleista?

Anna palautetta asiakaslehestä ja auta meitä suunnittelemaan tulevia lehtiä. Vastanneiden kesken arvomme kolme Gymstick-jumppakuminauhaa. Arvonta suoritetaan 31.8.2024 ja ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti. Voit antaa palautetta ja osallistua arvontaan myös verkkosivuiltamme.

- 😊😊😊😊😊 Ajankohtaista palveluistamme
- 😊😊😊😊😊 Ohjausta ja neuvontaa seniorineuvolasta
- 😊😊😊😊😊 Kuntoutuminen kotioloissa vaatii motivaatiota
- 😊😊😊😊😊 Teinivuodet ovat yhtä vuoristorataa – ja se on aivan normaalia
- 😊😊😊😊😊 Liikunta on palvelus nivelille
- 😊😊😊😊😊 Potilasjonojen purkajat
- 😊😊😊😊😊 Uniapnea on joka neljännellä aikuisella
- 😊😊😊😊😊 Varaa aika tai tee oirearvio verkossa



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 arvonnän jälkeen.