

Kotikäynti

Pohjanmaan hyvinvointialueen
asiakaslehti 2/2024
Julkinen tiedote

Lapsiperheiden kotipalvelu tuo kaivatut lisäkädet perheen avuksi

Sivut 6–7

Kilpirauhanen on aineenvaihdunnan sankari

Sivut 12–13

Kotivara kuntoon

Sivu 17



KOTIKÄYNTI

on Pohjanmaan hyvinvointialueen asiakaslehti, joka jaetaan jokaiseen kotitalouteen Pohjanmaan hyvinvointialueella. Alueeseen kuuluvat Luoto, Pietarsaari, Kruunupyö, Pedersöre, Uusikaarlepyy, Vöyri, Mustasaari, Vaasa, Laihia, Maalampi, 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, Nelli Janhunen, Johanna Jussila, Emilia Kempainen, Heidi Kurvinen, Suvi-Tuuli Lappi, Varpu Saari ja Marina Wiik

KUVAT

Christoffer Björklund, Christoffer Reinilä ja Pohjanmaan hyvinvointialue

KANNEN KUVA

Christoffer Björklund

TOIMITUKSEN SÄHKÖPOSTI

viestinta@ovph.fi

KÄÄNNÖKSET

Mico Botnia

ULKOASU JA TAITTO

KMG Turku

PAINO

PunaMusta Oy

PAINOSMÄÄRÄ

89 000

JAKELU

Pohjanmaan hyvinvointialueen kotitaloudet

ISSN 2323-7058



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



ClimateCalc CC-000084/FI
PunaMusta Magazine

PÄÄKIRJOITUS

8000 ihmistä kanssamme

Hyvinvointialueen henkilöstöä on töissä Pohjanmaan asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden hyväksi 24/7 vuoden jokaisena päivänä. Työntekijämme ovat mukana asiakkaidemme ja potilaidemme elämässä tavallisena tiistaina, juhannuksena ja jouluna. Työmme ja tapamme tuottaa palveluita muuttuvat, mutta toiminnan ytimessä ovat edelleen asiakkaan tarpeet.

Henkilöstömme on helppo kokea työn merkityksellisyyttä, koska useimmat palvelumme ovat välttämättömiä. Työllämme on suuri merkitys hyvinvointiyhteiskunnassa. Tunne tärkeästä työstä ja työkavereilta, esihenkilöiltä ja johdolta tuleva kiitos ovat osa toimintakulttuuriamme, mutta arvostetuin positiivinen palaute tulee asiakailta. Muistathan sinäkin kertoa, jos olet tyytyväinen työntekijämme työhön? Myös silloin, kun emme ole onnistuneet palveluissamme, toivomme sinun antavan palautetta. Se auttaa meitä kehittymään ja onnistumaan seuraavalla kerralla paremmin.

Olemme lisäämässä digitaalisten palvelukanavien määrää. Myös etäpalveluissa, kuten chatissa, puhelimessa ja videovastaanotolla sinut kohtaa oikea ihminen. Toivomme, että koet nämä kohtaamiset yhtä hyvinä kuin kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset, sillä erolla, että voit ottaa yhteyden sieltä, missä sinä olet.

Hyvinvointialueen henkilöstössä on yli 8000 ihmistä. Tämän lehden sivuilta voit lukea neljästä erilaisesta urapolusta. Yhdessä ja jokainen omalta osaltaan luomme hyvinvointia myös sinulle.

Marina Kinnunen
hyvinvointialueen johtaja



Kiitos lukijoillemme!

Luet nyt viimeistä asiakaslehteämme. Vaikka lehden toimitaminen loppuu, jatkamme tiedonvälitystä kaiken ikäisille asiakkaillemme esimerkiksi verkkosivuillamme, sosiaalisessa mediassa, esitteissä ja infokirjeissä, joita jaetaan suoraan kotiin. Myös henkilöstömme neuvoo sinua palveluissamme.

Kiitän kaikkia lehden lukijoita, lehden tekoon osallistuneita, juttuideoita ja palautetta lähettäneitä. Lehden keskiaukeamalta löydät palautelomakkeen, jolla voit lähettää ideasi ja toiveesi hyvinvointialueen viestinnän kehittämiseen.

Petra Fager
viestintäjohtaja



Sisällys 2/2024

- 4 Ajankohtaista palveluistamme
- 6 Lapsiperheiden kotipalvelu tuo kaivatut lisäkadet perheen avuksi
- 8 Seuraa ja särvintä ikäihmisille
- 10 Mietitkö maksuasioita?
- 12 Kilpirauhanen on aineenvaihdunnan sankari
- 14 8000 tarinaa
- 16 Nyt pelataan hyvinvointibingo!
- 17 Kotivara kuntoon
- 18 Palliatiivista kotisairaanhoidoa elämän loppuvaiheessa
- 18 Lukijapalaute ja arvonta



Joko seuraat meitä Facebookissa ja Instagramissa?

Kerromme Facebookissa ja Instagramissa ajankohtaisista asioista palveluissamme. Ammattilaisemme jakavat terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta edistäviä vinkkejä ja pääset kurkistamaan hyvinvointialueen arkeen.

- @osterbottens.valfardsomrade
- @osterbottensvalfard.pohjanmaanhyvinvointi



Leikkaa palvelunumerot talteen.

Tärkeitä yhteystietoja

Hoidon tarpeen arviointi

Soita meille, kun tarvitset hoidon tarpeen arviointia, haluat varata ajan lääkärin tai hoitajan vastaanotolle. Avoinna 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. Avoinna 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. Avoinna 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. 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 työkäisille. Avoinna 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. Avoinna arksin klo 7.00–17.00.

06 218 1111

Muista perua aikasi, jos et tule vastaanotolle!

Tiedätkö, mitä tehdä, jos vaikkapa sairastut tai tilanteesi muuttuu ja joudut perua sinulle varatun vastaanottoajan?

- Jos sinulla on aika terveyskeskukseen, voit perua sen tekstiviestillä. Kirjoita viestiin nimesi, paikkakuntasi, mikä aika perutaan ja tarvitsetko uuden ajan. Lähetä viesti numeroon 040 190 8576.
- Voit myös soittaa hoidon tarpeen arviointiin, 06 218 9000, peruaksesi terveyskeskukseen varatun ajan.
- Jos olet varannut ajan digitaalisesti esimerkiksi hoitajan vastaanotolle, voit perua ajan digitaalisen asiointin kautta eli samassa palvelussa, mistä varasit ajan.
- Valtaosalla Vaasan keskussairaalan ja Pietarsaaren Malmin sairaalan erikoissairaanhoidon poliklinikoistamme on käytössä digitaalinen lomake, jolla voit perua sinulle varatun ajan. Voit perua ajan myös ottamalla yhteyttä suoraan poliklinikkaan, josta olet saanut kutsun. Löydät yhteystiedot ja ohjeet kutsukirjeestä.

Kun perut ajan mahdollisimman ajoissa, voimme antaa ajan toiselle potilaalle, eikä ammattilaistemme työaika mene hukkaan. Peruuttamatta ja käyttämättä jääneestä ajasta voidaan laskuttaa asiakasmaksulain mukaisesti.

Kuka edustaa sinua aluevaltuustossa?

Hyvinvointialueilla on itsehallinto ja niiden ylintä päätösvaltaa käyttää aluevaltuusto. Aluevaltuuston tehtävänä on muun muassa päättää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelustrategiasta, pelastustoimen palvelutasosta, hyvinvointialueen talousarviosta ja taloussuunnitelmasta sekä palvelu- ja asiakasmaksuista.

Huhtikuussa järjestettävissä aluevaaleissa valitaan Pohjanmaan aluevaltuustoon 59 edustajaa ja heille varajäsenet. Valtuuston toimikausi on neljä vuotta. Aluevaalit järjestetään samaan aikaan kuntavaalien kanssa.

Voit lukea lisää aluevaltuuston tehtävistä ja vaaleista verkkosivuiltamme: pohjanmaanhyvinvointi.fi/aluevaalit

Muista äänestää aluevaaleissa 13.4.!



Testaa, tunnetko digitaaliset palvelumme

Mihin hyvinvointialueen palveluun voit varata ajan digitaalisesti? Entäpä mitä saat terapia- navigaattorista? Digivisassa voit testata, miten hyvin tunnet digitaaliset palvelumme ja saat vinkejä, mistä palveluista juuri sinä voisit hyötyä.

Skannaa koodi ja vastaa digivisaan!



Ambulanssi ei ole taksi

Hätänumeroon 112 soitetaan vain kiireellisissä hätätilanteissa, jolloin paikalle tarvitaan auttavia viranomaisia eli poliisin, ensihoidon, pelastus- tai sosiaalitoimen apua. Hätänumero ei voi tilata kuljetusta sairaalaan.

– Hätäkeskuslaitos arvioi puhelun aikana ambulanssin tarpeen. Joskus ensihoito menee paikalle, mutta toteaa, että potilas voi itse hakeutua päivystykseen, eikä sairaanhoidon kuljetusta tarvita, kertoo akuuttihoidon johtava lääkäri **Taneli Väyrynen**.

Ambulanssi ei siis ole taksi, vaan terveydenhuollon yksikkö, joka kuljettaa ensihoitoa vaativia potilaita. Mikäli potilas tarvitsee kuljetuksen aikana hoitoa tai seurantaa, tai on epäily, että hänen tilansa voi muuttua huomponpaan ennen sairaalaan pääsyä, potilas kuljetetaan ambulanssilla.

– Hyvinvointialueemme etäisyydet ovat pitkiä ja kuljetukset saattavat kestää pitkäänkin. Siksi on tärkeää, että ambulanssi kuljettaa vain potilaita, jotka todella tarvitsevat akuuttihoidoa.



Sosiaalipalvelujen asiakastiedot alkavat näkyä OmaKannassa

OmaKannasta näet terveystietojasi ja vähitellen myös sosiaalipalveluissa kirjattuja tietojasi. Sosiaalipalvelujen tiedot tulevat näkyville OmaKantaan vaiheittain vuosien 2023–2026 aikana.

Päset kirjautumaan OmaKantaan osoitteessa kanta.fi. Tarvitset kirjautumiseen suomalaisen henkilötunnuksen ja jonkin seuraavista tunnistautumisvoista: verkkopankkitunnukset,

mobiilivarmenteen tai sirullisen henkilökortin.

OmaKannasta voit katsella niitä tietoja, jotka asiaasi hoitava ammattilainen on tallentanut Kanta-palveluihin. Näet OmaKannasta Sosiaalipalvelujen tiedot –osiosta tietoja, jotka sinusta on kirjattu sosiaalipalveluissa asioidessasi (esimerkiksi päätökset, palvelutarpeen arviot ja suunnitelmat), tiedon asiakkuutesi alkamisesta sekä

omatyöntekijäsi yhteystiedot. Voit vaikuttaa tietojesi käyttöön antamalla OmaKannassa sosiaalipalvelujen asiakastietojen luovutusluvan. Kun annat luvan, tietosi liikkuvat tulevaisuudessa eri sosiaalipalvelujen antajien välillä.

Kanta

Lapsiperheiden kotipalvelu tuo kaivatut lisäkädet perheen avuksi

Kun lapsiperheiden kotipalvelun hoitajat ottavat hoiviinsa Suvi Peltolan kaksoset, hän pääsee hoitamaan omia asioitaan tai tekemään rauhassa kotitöitä. Iloinen jokellus jatkuu myös hoitajien seurassa.

TEKSTI JOHANNA JUSSILA KUVAT CHRISTOFFER BJÖRKLUND & JOHANNA JUSSILA

Suvi Peltola ja Janne Illman saivat tuplailon, Soinnun ja Sebastianin. Päiväunia nukkuvaa Sointu on rauhallinen ja isänsä sylissä naurava Sebastian on kaksosista energisempi.



Maalitalaisen **Suvi Peltolan** vuosien haave äitiydestä toteutui, kun hän sai tietää olevansa raskaana. Mikä tuplailo se olikaan, kun ensimmäinen ultraäänitutkimus paljasti kaksi sikiötä.

– Kun saimme tietää kaksosista, se oli todella huikeaa, hämmentävää ja huippujuttu, kuvailee Peltola tunteuksiaan ultraäänien jälkeen.

– Auto pitää vaihtaa isompaan. Se ajatus tuli ensimmäisenä mieleen, muistelee lasten isä **Janne Illman**.

Kaksoset syntyivät maailmaan pienikokoisina, melkein kaksi kuukautta ennen laskettua aikaa. Siksi heillä on ikään kuin kaksi ikää: kalenteri-ikä ja korjattu ikä. Ensimmäisen kuukauden Peltola vietti sairaalan perhehuoneessa kaksosten **Soinnun** ja **Sebastianin** kanssa.

– Oli heti selvää, kun kotiin päästään, että lastenhoidossa tarvitaan lisäapua. Sairaalassa huomioitiin hienosti kotiutuminen ja sieltä kehoitettiin ottamaan mahdollisimman pian yhteyttä lapsiperheiden kotipalveluun, kertoo Peltola.



Silloin, kun hoitajat ovat meillä, pystyn tekemään enemmän ja keskittyneemmin. Oman menon lisäksi ehdin pestä uunin ja imuroimaan.

Suvi Peltola

Äidille mahdollisuus tehdä rauhassa kotitöitä

Kun isä on poissa kotoa opiskelujen vuoksi ja äiti on yksin lasten kanssa, on apu tarpeen. Lapsiperheiden kotipalvelusta tulee yksi tai kaksi hoitajaa perheen kotiin 1–2 kertaa viikossa, kolme tuntia kerrallaan.

– Kyllä vauvaperheet tietävät, mihin lisäksi tarvitaan. Kun hoitajat ovat meillä, pystyn tekemään enemmän ja keskittyneemmin. Eilen minulla oli oma henkilökohtainen meno, minkä pystyin käymään ilman lapsia. Oman menon lisäksi ehdin pestä uunin ja imuroimaan, Peltola antaa esimerkin.

Toisella kerralla Peltola ehdotti lasten kylvettämistä, sillä se on paljon helpompaa, kun useampi henkilö on apuna. Kylpyhetki oli todella mukava, kun kaikilla oli hyvä mieli koko ajan.

– Olen kyllä superkiitollinen tästä palvelusta.

Hienotunteiset ja ammattitaitoiset hoitajat

Lapsiperheiden kotipalvelusta tulee aina perheelle jo tutuksi käynyt hoitaja. Tämä tuo turvallisuuden tunnetta sekä lapsille että vanhemmille. Lapset tunnistavat hoitajat ja viihtyvät hyvin heidän kanssaan.

Illman kiittää erityisesti hoitajien hienotunteisuutta ja ammattitaitoa.

– Kyllähän se on luojan lyky, että tällainen palvelu on olemassa.

Sopimus lapsiperheiden kotipalvelusta tehdään kerrallaan noin kolmeksi kuukaudeksi, mutta sopimusta voidaan jatkaa tarpeen mukaan.

Lue lisää lapsiperheiden kotipalvelusta:
pohjanmaanhyvinvointi.fi/lapsiperheiden-kotipalvelu



Koordinoiva palveluesimies
Anu Nyman.



Apua perheille eri elämäntilanteisiin

Lapsiperheiden kotipalvelu on kotiin annettavaa palvelua ja tukea perheille.

Apua annetaan tuen tarpeen mukaan esimerkiksi kaksosperheille, yhden vanhemman tai vastasyntyneiden perheille. Lisäavulle voi olla tarvetta, jos vanhempi on uupunut tai epävarma, tai perheessä on tapahtunut äkillinen, vakava sairastuminen. Palvelun saajina on myös sosiaalihuollon ja lastensuojelun asiakkaita.

– Meihin kannattaa ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. Meillä työskentelevät erittäin osaavat ja ammattitaitoiset hoitajat. Pyrimme siihen, että pitkiä jonoja ei ole, joten asiakkaaksi voi päästä nopeastikin, kannustaa koordinoiva palveluesimies **Anu Nyman**.

Voit hakea asiakkaaksi joko täyttämällä verkkosivuilla olevan hakulomakkeen tai soittamalla numeroon 040 483 6487 ma–to klo 8.30–13 ja pe klo 8.30–11 Vaasassa, Laihialla ja Mustasaassa. Muissa Pohjanmaan kunnissa voit soittaa numeroon 040 483 6492 ma–to klo 9–13 ja pe klo 9–11.

Lapsiperheiden kotipalvelu maksaa 15,60 euroa alle kolme tuntia ja 31,20 euroa yli kolme tuntia. Jos perheellä ei ole tuloja, palvelu on heille maksuton.



Anneli Westerback näyttää decoupage-tekniikalla koristeltua purkkiaan Marianne Skogmanille ja Nanny Åstrandille. Valkovuokon ohjelma vaihtelee osallistujien toiveiden ja kunnan mukaan.

Seuraa ja särvintä ikäihmisille

Moni ikäihminen pärjää kotona, mutta saattaa tuntea itsensä yksinäiseksi ja päivät voivat tuntua pitkiltä. Sen vuoksi on olemassa Valkovuokon päivätoiminta ja 20 muuta päiväkeskusta.

TEKSTI MARINA WIIK KUVAT CHRISTOFFER BJÖRKLUND

On aikainen aamupäivä, mutta Valkovuokon päivätoiminnan seniorit Lapväärtissä ovat jo työn touhussa. Heidän käsissään vanhat servetit ja lasipurkit saavat uuden elämän niin sanotun decoupage-tekniikan avulla.

– Sinun on niin hieno, että tulen kyllä vähän kateelliseksi, sanoo **Anneli Westerback** hyväntahtoisesti pöytänaapurilleen **Birgit Silanderille**.

Silander viimeistelee työnsä ja pohtii, mihin hän sitä käyttäisi. Ehkä karamellipurkkina?

Aktiviteettejä turvallisessa ympäristössä

Westerback ja Silander osallistuvat säännöllisesti Valkovuokossa järjestettävään toimintaan. Viime vuonna toiminta käynnistyi uudestaan, kun Valkovuokko muutti uusiin tiloihin. Syksyn aikana osallistujat ovat muun muassa leiponeet leipää, maalanneet akvarelleja ja tehneet koristekurpitsoja langasta. Monesti he ovat myös vain keskustelleet.

– Täällä minulla on seuraa ja teke mistä. Ja meillä on täällä usein todella hauskaa, Silander sanoo.

Westerback arvostaa Valkovuokossa ennen kaikkea yhteenkuuluvuuden tuntea ja turvallisuutta. Hän kehuu myös toimintaa ohjaavia **Marianne Skogmania** ja **Anu Mitts-Hansesia**.

– Annan ohjaajille arvosanan kymmenen plus. He ovat mukavia ja avuliaita ja heidän kanssaan uskaltaa laskea leikkiä.

Kaksikko – joka on keskenään paitsi työkavereita, myös sisaruksia – on aiemmin työskennellyt muun muassa erityishuollossa ja kaupassa. Nyt molemmat tuntevat, että he ovat löytäneet paikkansa.

– Täällä meillä on mahdollisuus oppia tuntemaan nämä seniorit ja viettää heidän kanssaan aikaa ilman kiirettä. On mahtavaa huomata, miten he saavat uutta intoa käytyään täällä jonkin aikaa, Mitts-Hanses sanoo.

Tukee kotona asumista

Päivätoiminnan kantavana ajatuksena on ehkäistä syrjäytymistä ja tukea senioreiden kykyä asua kotona pidempään. Päivätoiminta voi myös tukea omaishoitajien jaksamista.

Valkovuokossa, kuten useimmissa muissakin päivätoimintayksiköissä, on sekä puoli- että kokopäivätoimintaa. Yli 20 henkilöä osallistuu ohjelmaan päivittäin tai harvemmin.

Moni ikäihminen on asunut pitkään yksin ja kynnys poistua kotoa on usein korkea.

– Jos joku ei halua tai pysty tulemaan päivätoimintaan itsenäisesti, hän saa taksikuljetuksen. Päivän aikana on myös mahdollista levätä, Skogman sanoo.

Valkovuokon kanssa samassa talossa on myös yhteisöllisen asumisen yksikkö, jossa on seitsemän paikkaa senioreille, jotka pärjäävät vielä omassa asunnossa. Palvelutalo Äldersro on kivenheiton päässä ja sieltä tuodaan ruoka myös Valkovuokon senioreille.

– Lounas on monelle yksi päivän kohokohdista. He sanovat, että ruoka maistuu täällä paremmalta kuin kotona. Ehkä se johtuu myös seurasta?

Birgit Silanderilla on tapana lukea Valkovuokon senioreille ennen kuin he syövät yhdessä lounasta.



Anu Mitts-Hanses ja Marianne Skogman ovat kollegoja ja sisaruksia. "Olemme aika erilaisia ja täydennämme toisiamme."



Kiinnostuitko päivätoiminnasta?

Yhteensä noin 500 ihmistä osallistuu päivätoimintaan Pohjanmaalla. Paikat myönnetään hakemusten perusteella. Voit täyttää hakemuksen itse. Myös läheisesi tai esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen voi täyttää hakemuksen. Päivätoiminnasta peritään 3,80 euron tuntimaksu (enint. 24,70 euroa) ja lounas sisältyy hintaan.



Löydät hakemuksen verkkosivuiltamme: pohjanmaanhyvinvointi.fi/paivatoiminta

Mietitkö maksu-asioita

Jokainen meistä tarvitsee joskus sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita ja todennäköisesti saa myös hyvinvointialueelta laskun käyttämästään palvelusta. Kokosimme Kotikäynnin lukijoille vastaukset usein kysytyihin kysymyksiin asiakasmaksuista. Verkkosivuiltamme löydät lisää tietoa asiakas- ja potilasmaksuista.

TEKSTI **VARPU SAARI** KUVAT **SHUTTERSTOCK**

Miksi minulta peritään asiakasmaksuja?

Pohjanmaan hyvinvointialueen veloittamat maksut perustuvat lakiin sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista, asetukseen sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista tai aluehallituksen päätöksiin. Laissa määritellään esimerkiksi palvelumaksujen enimmäismäärät. Asiakasmaksut tarkistetaan ja päivitetään kerran vuodessa.

Asiakasmaksuilla katetaan osa palveluiden tuottamisen kustannuksista. Perimme vuoden 2024 aikana asiakasmaksuja yhteensä noin 50 miljoonaa euroa. Tämä on vain murto-osa koko hyvinvointialueen rahoituksesta, sillä loput, noin 786 miljoonaa euroa tulee valtiolta.

Mitä tarkoittaa maksukatto?

Asiakasmaksuillamme on määriteltä enimmäismäärä eli maksukatto. Vuonna 2024 maksukatto on 762 euroa kalenterivuoden aikana. Jos käytät runsaasti hyvinvointialueen palveluita, pidä tallessa laskut, jotta voit seurata maksujen kertymistä. Jos sinut on lähetetty hoitoon esimerkiksi yliopistolliseen sairaalaan, myös nämä hoitomaksut

huomioidaan maksukatossa.

Maksukattoon ei lasketa esimerkiksi yksityislääkärin läheteellä tehtyjä laboratorio- ja kuvantamistutkimuksia, sosiaalihuollon palveluita ja täysin yksityisiä palveluita, joiden järjestämisestä hyvinvointialue ei vastaa.

Kun maksukatto tulee täyteen, ota yhteyttä hyvinvointialueen potilas- ja asiakasreskontraan maksujen tarkistamista varten. Löydät yhteystiedot hyvinvointialueen lähettämistä laskuista. Vapaakortin eli vapautuksen tietyistä potilasmaksuista myöntää se sosiaali- tai terveydenhuollon yksikkö, jossa olet saanut hoitoa maksukaton täytyessä. Vapaakortti lähetetään sinulle postitse.

Miksi etävastaanotto maksaa?

Etävastaanotto korvaa tavanomaisen vastaanottokäynnin eli keskustelut puhelimitse tai videon välityksellä sinua hoitavan ammattilaisemme kanssa ennalta sovittuna ajankohtana. Etävastaanoton maksullisuus perustuu siis palvelun sisältöön ja ammattilaisemme käyttämään aikaan.

Etävastaanottoja käytetään sekä perusterveydenhuollossa että erikoissairaanhoidossa ja niiden käyttö yleis-

tyy tulevaisuudessa. Etävastaanotot kerryttävät terveydenhuollon maksukattoa samalla tavoin kuin perinteiset käynnit perustuvat terveydenhuollon palvelut.

Esimerkiksi yleinen, anonymisti annettu terveysneuvonta, hoidon tarpeen arvioinnin chat tai verkossa täytetty oirearvio eivät ole maksullista etävastaanottoa.

Onko laskuni eräpäivää mahdollista siirtää?

Kyllä, voit pyytää eräpäivän siirtoa ottamalla yhteyttä laskulla näkyvään laskutuksen puhelinnumeroon ennen laskulle merkittyä eräpäivää.



Mihin otan yhteyttä, jos huomaan, että minulle lähetetyssä laskussa on virhe?

Jos huomaat laskussa asia- tai laskuvirheitä, ota yhteyttä yksikköön, missä olet saanut hoitoa tai palvelua. He pystyvät tarkistamaan, mitä toimenpiteitä tai palvelua olet saanut ja mitä laskulla kuuluisi näkyä.

Voiko sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuihin hakea alennusta?

Terveydenhuollon tasamaksuja, kuten poliklinikamaksuja, suun terveydenhuollon, tilapäisen kotisairaanhoidon ja kotisairaalahoitoon maksuja ei alenneta tai jätetä perimättä. Sosiaalihuollon maksuja ja terveydenhuollon tulo-sidonnaisia maksuja voidaan sen sijaan alentaa tai poistaa tapauskohtaisesti, jos ne vaarantavat perheesi toimeentulon.

Maksujen alennusta tai perimättä jättämistä voi anoa lomakkeella, joka löytyy verkkosivuiltamme *Asiakas- ja potilasmaksut* -osiesta. Sinun tulee selvittää lomakkeella muun muassa omat ja puolisosien tulot, menot ja varallisuus.

Kysymyksiin vastasivat maksuyksikön päällikkö Christine Widd, asiakasmaksuasiantuntija Sari Viinikka sekä talousjohtaja Lena Nystrand.



Lisätietoa asiakas- ja potilasmaksuista löydät verkkosivuiltamme skannaamalla QR-koodin.

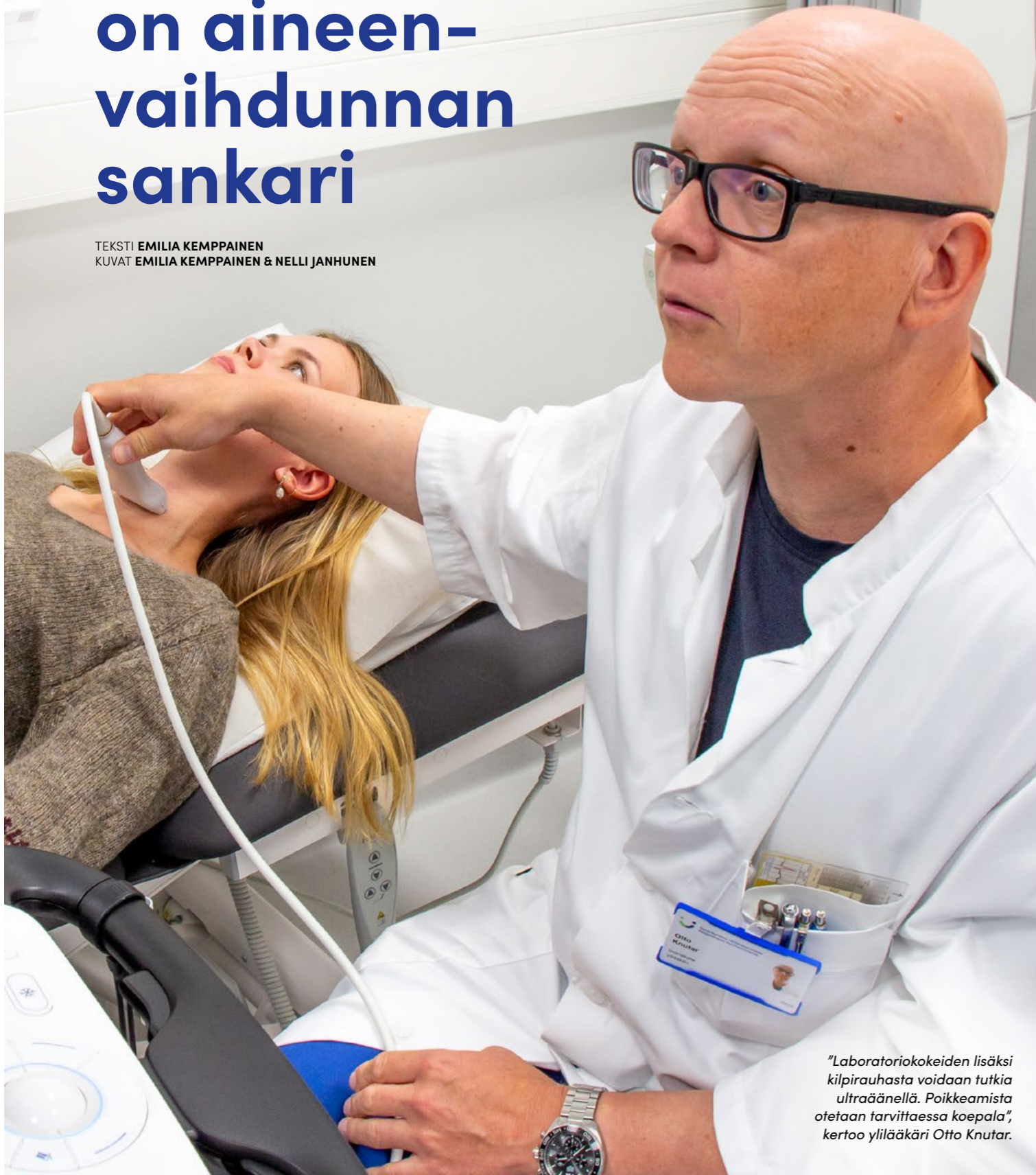


Löydät maksuyksikön ja laskutuksen yhteystiedot verkkosivuilta tai soittamalla vaihteeseen 06 218 1111. Maksuyksikkömme auttaa, jos sinulla on kysyttävää asiakas- ja potilasmaksuista.

pohjanmaanhyyvinvointi.fi/asiakas-ja-potilasmaksut

Kilpirauhanen on aineenvaihdunnan sankari

TEKSTI EMILIA KEMPPAINEN
KUVAT EMILIA KEMPPAINEN & NELLI JANHUNEN



"Laboratoriokokeiden lisäksi kilpirauhasta voidaan tutkia ultraäänellä. Poikkeamista otetaan tarvittaessa koepala", kertoo ylilääkäri Otto Knutar.

Useimmat meistä tietävät mitä maksan tai munuaisten tehtäviin kuuluu. Kilpirauhanen taas on tuntemattomampi elin, jonka tärkeä rooli elimistössämme ei ole niin tuttu. Ilman kilpirauhasta ei keho osaisi toimia oikein.

Kilpirauhanen on kaulan alaosassa sijaitseva elin, joka tuottaa tyroksiinihormonia. – Tyroksiini on aineenvaihdunnalle elintärkeä hormoni, joka vaikuttaa kaikissa soluissa koko elimistössä. Kilpirauhasen toimintaa taas säätelee aivolisäke tuottamalla TSH-hormonia, kertoo endokrinologian ylilääkäri **Otto Knutar**.

Joskus autoimmuunitulehdus tai -sairaus voi aiheuttaa vaja- tai liikatoimintaa. Näistä yleisempi on vajaatoiminta, jota noin 10 prosenttia väestöstä sairastaa jossain vaiheessa elämänsä, kun taas liikatoiminnasta kärsii noin prosentti suomalaisista. Vajaatoiminnan syy voi olla myös kilpirauhasen poisto. Alle prosentti vajaatoimintatapauksista johtuu aivolisäkkeen vajaatoiminnasta. Silloin tutkitaan TSH:n lisäksi myös T4-V-hormonin määrä veressä.

Vajaa- tai liikatoiminta selviää verikokeella

Ihminen palelee, väsyä ja hidastuu, kun kilpirauhanen ei toimi kunnolla.

– Paino voi nousta, ääni käheytyä ja iho paksuuntua. Kolesteroliarvot saattavat kohota ja naisilla kuukautiskierto mennä sekaisin tai ne jäävät kokonaan pois, Knutar luettelee oireita.

Vajaatoiminnan diagnoosia ei tehdä pelkkien oireiden perusteella, sillä ne ovat yleisiä ja sopivat muihinkin sairauksiin. Diagnoosiin tarvitaan laboratoriotutkimus, johon lääkäri voi terveyskeskuksessa tai työterveydessä tehdä lähetteen.

– Verestä tarkistetaan aivolisäkkeen tuottaman TSH-hormonin määrä. Jos aivolisäke joutuu ikään kuin piiskaamaan kilpirauhasta, on arvo korkea ja kyseessä kilpirauhasen vajaatoiminta. Jos taas TSH on matala, on todennäköisin diagnoosi liikatoiminta, Knutar selventää.

Kilpirauhasairaus voi olla myös täysin oireeton ja arvot pielessä, vaikka henkilö voisi hyvin.

Hoitomuotona lääkkeet tai leikkaus

Vajaatoimintaa hoidetaan ottamalla tyroksiinitabletteja päivittäin.

– Sitä on osattu valmistaa 1900-luvun alkupuolelta. Aluksi sitä tehtiin eläinten kilpirauhasista, mutta nykyään sen valmistus onnistuu synteettisesti, Knutar kertoo.

Arvoja seurataan verikokein. Vajaatoimintaa voidaan hoitaa perusterveydenhuollossa omalla terveysasemalla.

Jos kilpirauhanen onkin yliaktiivinen eli henkilöllä on liikatoiminta, on hoito hieman monimutkaisempaa ja vaatii erikoislääkärin asiantuntemusta.

– Joillakin riittää kilpirauhasen toimintaa jarruttava lääkehoito, mutta tarvittaessa voidaan antaa radioaktiivista jodia, joka säteilee paikallisesti ja sammuttaa liikatoiminnan, Knutar sanoo.

Tablettilääkityksen ja radiojodihoidon lisäksi vaihtoehtona on leikkaus. Tällöin kilpirauhanen poistetaan ja ihmiselle tulee vajaatoiminta.

– Moni ihmettelee, mikä järki on siirtymä sairaudesta toiseen, mutta vajaatoimintaa on huomattavasti helpompi hoitaa. Liikatoimintaan liittyy kohonnut riski sydän- ja verisuonitauteihin, mitä ei hoidetussa vajaatoiminnassa ole, Knutar avaa.



Otto Knutar
endokrinologian ylilääkäri

Kilpirauhasen syövät ovat hyväennusteisia

Kilpirauhasen syöpää on neljää eri tyyppiä. Suomessa niihin sairastuu vuosittain noin 500 henkilöä.

– Kilpirauhasesyöpää tai struumaa eli kilpirauhasen liikakasvua ei voida todeta laboratoriotutkimuksella, vaan niiden diagnosoimiseksi tunnustellaan kilpirauhanen. Sen jälkeen katsotaan poikkeamat ultraäänellä ja otetaan tarvittaessa ohutneulabiopsia eli koepala. Se yleensä riittää kertomaan onko kyseessä syöpä vai hyvälaatuinen liikakasvu, Knutar kertoo.

Kilpirauhasen syöpäkasvaimet

saattavat löytyä myöskin ikään kuin vahingossa.

– Ihmisille tehdään nykyään monenlaisia kuvantamistutkimuksia ja kilpirauhasen kasvaimet saattavat löytyä niiden yhteydessä, Knutar sanoo.

Nämä syövät ovat pääosin hyväennusteisia ja hoidetaan useimmiten poistamalla kilpirauhanen. Usein hoidossa käytetään myös radiojodia.

– Kilpirauhasesyöpän ennuste on yleensä hyvä ja 10 vuoden jälkeen elossa on, syöpätyypistä riippuen, 90–99 % sairastuneista, Knutar toteaa.

8000 tarinaa

Pohjanmaan hyvinvointialueella on 8000 työntekijää ja olemme kaikki kulkeneet tänne omia polkujamme. Jokaisella meistä on oma paikkamme hyvinvointialueemme tarinassa.



Paloesimies **Christoffer Jåfs**

Tämä työ on joukkuepeliä

Christoffer Jåfs on pelastanut ihmisiä palavista taloista ja auttanut vauvoja maailmaan moottoritiellä – mutta myös turhautunut siitä, että mitään ei ole enää tehtävissä.

TEKSTI **MARINA WIIK** KUVA **CHRISTOFFER REINILÄ**

Paloesimiehen työssä tulevat tutuiksi elämän parhaat ja huonoimmat puolet. Pidän fyysisesti vaativasta ja vaihtelevasta työstä. Tyytyväisyyden tunnetta hyvin päättyneen vaativan tehtävän jälkeen ei voi verrata mihinkään muuhun.

Viihdyn johtajan roolissa, mutta en oleta tietäväni tai osaavani kaikkea. Pelastustyö on hyvin pitkälti joukkuepeliä. Vuorokauden mittaiset työvuorot hitsaavat porukan yhteen. Jos ilmapiiiri on hyvä, sujuu yhteistyö hyvin myös rankoissa tilanteissa.

En osaa kuvitella sopivampaa ammattia kuin tämä sellaiselle, joka haluaa käyttää osaamistaan monipuolisesti, omaa hyvät yhteistyötaidot ja kykenee nopeaan päätöksentekoon. Pelastajan työpanoksella on väliä – joka päivä.



Osastonsihteeri **Sirpa Kyrönperä**

Ihmiset ympärillä vaihtuvat, mutta minä pysyn

Tämä on minun paikkani, osastonsihteeri Sirpa Kyrönperä tunki saapuessaan yleislääketieteen osastolle. Tunne on pysynyt samana jo 30 vuoden ajan.

TEKSTI **NELLI JANHUNEN** KUVA **CHRISTOFFER BJÖRKLUND**

Jos minulta kysytään, pidänkö osastonsihteerin työstä, niin vastaisin, että hyvinkin paljon! On mukavaa, että olen saanut olla ja viihtyä samalla osastolla näin pitkään. Toiset haluavat ehkä vaihtelua työpaikkaan, mutta minä en ole kaivannut muualle. Minulla on joka päivä hyviä hetkiä, onnistumisia, jotka jäävät mieleen.

Arvostan omaa ja muiden sihteereiden työtä valtavasti. Vaikka olemme hieman näkymättömissä, teemme yhdessä hoitohenkilökunnan kanssa töitä potilaiden parhaaksi. Kun olemme töissä, sitä ei välttämättä huomaa, mutta jos olemme poissa, se kyllä huomataan.

Kyse on ihmisten asioista, meillä on suuri vastuu.

Jokaisessa Kotikäynti-lehdessä esittelemme Pohjanmaan hyvinvointialueen työntekijöitä.



Lähihoitaja **Mervi Pensar**

Halusin nähdä mitä seinien toisella puolella tapahtuu

Pitkä ura osastonsihteerinä sai Mervi Pensarin kiinnostumaan potilastyöstä ja kouluttautumaan lähihoitajaksi. Nyt hän opiskelee sairaanhoitajaksi. Hän haluaa näyttää, että ikä ei estä ottamasta uusia askeleita työelämässä.

TEKSTI JA KUVA **NELLI JANHUNEN**

Olen tyyppi, joka tykkää tutusta ja turvallisuudesta. Siitä, että on oma paikka, tuttujen ihmisten ympäröimänä. Mutta samaan aikaan koen, että ihminen tarvitsee välillä jotain uutta. Jotain, mikä laittaa aivonystyrät liikkeelle. Joskus on hyvä heittäytyä uuteen tilanteeseen ja huomata, että pärjään täälläkin. Kun oppii uutta ja saa erilaista vastuuta, myös arvostus itseä kohtaan kasvaa.

Toivon, että voin olla innostava esimerkki siitä, miten työssään voi kehittyä, kun uskaltaa poistua omalta mukavuusalueeltaan. Silloin voi löytää hienoja kokemuksia, joita ei osannut edes odottaa.



Ikäihmisten palveluohjaaja **Shannon McWilliam**

Olen aina halunnut kehittää asioita

Yleensä kolmen vuoden kohdalla Shannon McWilliamille tulee kutina, että olisi aika päästä tekemään jotain uutta. Aikaisemmin tuo tunne on tarkoittanut työpaikan vaihtoa, mutta hyvinvointialueella se ei ole ollut tarpeen.

TEKSTI JA KUVA **NELLI JANHUNEN**

Vaikka olen pysynyt samalla työnantajalla, olen saanut työskennellä eri tehtävissä itseäni ja palveluita kehittäen.

Tällä hetkellä työskentelen ikäihmisten palveluohjaajan sijaisena, sosionomiopintojeni ohella. Taustalla minulla on lähihoitajan koulutus, jonka suoritin muutettuani Skotlannista Suomeen.

Lisäksi minulla on lähiesimiehen ammattitutkinto. Olen ylpeä siitä, kuinka pitkälle olen yhdeksässä vuodessa tullut. Ehkä jopa hieman yllättynytkin. Sydämessäni olen aina tuntenut olevani hoitaja, joten en olisi osannut arvata, että innostun esihenkilö- ja toimistotyöstä.

Minua kiinnostaa nähdä, kuinka laajasti pystyn olemaan mukana positiivisessa vaikuttamisessa.



Lue lisää uratarinoita verkkosivuillamme!
pohjanmaanhyvinvointi.fi/uratarinoita

Nyt pelataan hyvinvointibingoa!

Kaamosaika voi kurittaa mieltä ja kehoa, mutta pienillä asioilla ja teoilla voi vaikuttaa omaan ja läheisten hyvinvointiin. Voit käyttää ruudukkoa perinteisen bingo-pelin tapaan tai hyödyntää hyvinvointivinkit 25 päivälle.



Kävin kävelyllä raittiissa ilmassa	Testasin palo-varoittimen	Pukeuduin värikkäästi	Nikkaroin tai tein käsitöitä	Vierailin ikäihmisen luona
Vähensin ruutu-aikaa	Pulahdin avantoon	Tein hyvän teon läheiselle	Muistin ottaa D-vitamiinia	Annoin positiivista palautetta
Valitsin portaat hissien sijasta	Luin kirjaa	Oma hyvinvointi-vinkini	Halasin toista ihmistä	Otin päivä-unet
Käytin hammas-lankaa	Kutsuin naapurin iltateelle	Hymyilin tunte-mättömälle	Valitsin vähäsuolaisen tuotteen	Täytin ristikköä tai sudokua
Menin ajoissa nukkumaan	Hengästyin urheillessa	Valmistin kasvis-ruokaa	Rapsutin lemmikki-eläintä	Asensin kausi-valot



Kotivara kuntoon

Pelastuslaitos ja muut viranomaiset ohjeistavat meitä kaikkia varautumaan siten, että häiriö- tai poikkeustilanteen sattuessa pärjät kotonasi kolme vuorokautta.

TEKSTI SUVI-TUULI LAPPI KUVA HEIDI KURVINEN

Kotivaran ei tarvitse olla erillinen ruokavarasto. Tärkeintä on, että ruokaa ja muita tarvikkeita olisi kotona riittävästi, jotta perhe ja lemmikit pärjäisivät ainakin 72 tuntia.

Kotona olisi hyvä olla:

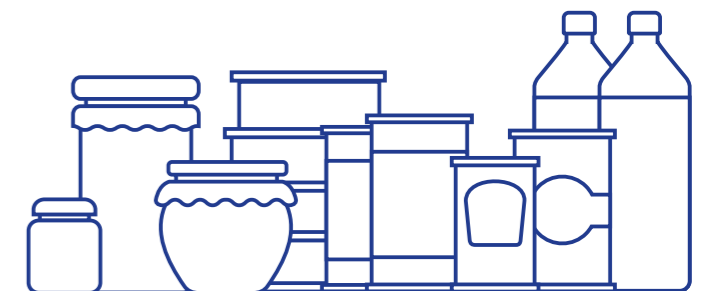
- Elintarvikkeita, joita käytät muutenkin.
- Kuivamuonaa, kuten pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä.
- Ruokaa, jota voit valmistaa myös ilman sähköä esimerkiksi retkikeittimen avulla.
- Muutama litra kaupasta ostettua pullovetä. Ihminen tarvitsee päivittäin noin kaksi litraa puhdasta juomavettä, minkä lisäksi vettä tarvitaan myös ruoanlaittoon ja hygieniaan. Kokonaisvedentarve on 1–2 ämpärillistä henkilöä kohden vuorokaudessa.
- Kannellisia astioita tai kanistereita, joilla voi noutaa vettä esimerkiksi vedenjakelupisteistä.
- Roskapsusseja. Jos vettä ei tule, voit asettaa vessanpönttöön roskapussin, johon tehdä tarpeet. Käytetty pussi lajitellaan sekajätteeseen.
- Paristolla toimiva radio ja varaparistoja, puhelin, jossa on virtaa sekä täyteen ladattu varavirtalähde, jolla saat puhelimen ladattua.
- Taskulamppu, kynttilöitä ja tulitikkuja.
- Tarvittavat henkilökohtaiset lääkkeet, joditabletteja, hygienia- ja ensiaputarvikkeet, alkusammutusvälineet sekä ilmastointiteippiä.
- Riittävästi peittoja, tyyntyjä ja lämpimiä vaatteita.
- Hieman käteistä rahaa.

Lue lisää varautumisesta osoitteesta [72tuntia.fi](https://www.72tuntia.fi)



Varautuminen auttaa selviytymään odottamattomista häiriötilanteista, kuten pitkittyneistä tai poikkeuksellisista sääilmiöistä sekä sähköverkkojen ja vesihuollon häiriöistä. Se edistää turvallisuutta ja parantaa mahdollisuuksia selviytyä myös muista odottamattomista tilanteista. Hyvin suunniteltu varautuminen mahdollistaa arjen jatkumisen mahdollisimman sujuvasti häiriötilanteen sattuessa.

Sakari Innanen
palomestari, Pohjanmaan pelastuslaitos



Palliatiivista kotisairaanhoidoa elämän loppuvaiheessa

Pohjanmaan kotisairaalaan on tullut lisää palliatiiviseen hoitoon erikoistuneita sairaanhoitajia ja palvelua tarjotaan koko Pohjanmaan hyvinvointialueella.

Palliatiivinen hoito on parantumatonta ja etenevää sairautta sairastavan potilaan aktiivista kokonaisvaltaista hoitoa, jonka tavoitteena on vähentää potilaan kärsimystä ja ylläpitää mahdollisimman hyvää elämänlaatua. Hoitoa jatketaan kotona jopa potilaan kuolemaan saakka.

Jokaiselle potilaalle tehdään ennakkoiva hoitosuunnitelma hoitavan tahon, potilaan ja omaisten välillä. Suunnitel-

massa arvioidaan, mistä toimenpiteistä voi olla hyötyä hoidon eri vaiheissa ja kartoitetaan potilaan voimavaroja kotona pärjäämisessä.

– Huomioimme ja kunnioitamme potilaiden ja omaisten toiveita. Vaalimme potilaan elämänlaatua ja keskitymme siihen, mistä hän hyötyy eniten, selventää yleislääketieteeseen ja palliatiiviseen hoitoon erikoistunut lääkäri **Riia Rauhala**.



Riia Rauhala, erikoislääkäri

Lisätietoja palliatiivisesta hoidosta verkkosivuillamme:
pohjanmaanhyvinvointi.fi/palliatiivinen-hoito-ja-elaman-loppuvaiheen-hoito



Anna palautetta hyvinvointialueen asiakasviestinnästä

Kerro meille, miten palveluitamme ja hyvinvointiasi tukevat uutiset ja tiedot tavoittavat sinut parhaiten. Miten meidän tulisi mielestäsi kehittää viestintäämme? Palautteen antaneiden kesken arvomme pläkkilyhdyin 15.1.2025 ja ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti. Voit antaa palautetta ja osallistua arvontaan myös verkkosivuillamme.

Haluan tietoa

- Verkkosivuilta
- Sosiaalisesta mediasta
- Kotiin postitettavista tiedotuslehtisistä
- Lehti-ilmoituksista
- Radiosta
- Muu mikä? _____

Kehitysehdotukset _____

Nimi: _____

Puhelinnumero: _____

Osoite: _____

Ikä: _____

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



**Vastaa
ja voita
pläkkilyhty!**

Pohjanmaan
hyvinvointialue
maksaa
postimaksun

Pohjanmaan
hyvinvointialue /
Viestintä XA1

Tunnus 5022450

00003 VASTAUSLÄHETYS