

Hyvä-info

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen asukaslehti 1 | 2024

Kesä antaa VIRTAA

Näin chattaat
Hyvä-digi-
palvelussa

Tarkkana grillatessa ja ladatessa

Perhe-
neuvola
tukenasi

Syö
värikkäästi!

Oletko
päihteiden
riskikäyttäjä
– meiltä
saat apua

JULKINEN
TIEDOTE



Itä UUSIMAA
Östra NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

HyVä-info tulee sanoista Hyvinvointi ja Välfärd

Mielipiteesi on meille tärkeä, vastaa kyselyyn asukaslehdessä:
itauusimaafi/asukaslehti

Sisällys

6
Nauti lomasta!

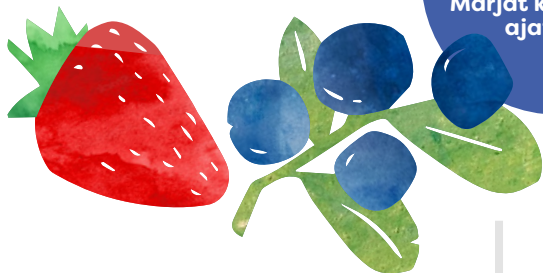


8



12

Marjat kirkastavat ajattelun



- 3 PÄÄKIRJOITUS**
Kesä on täällä – nyt nautitaan
- 4 AVAIMET KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN**
- 5** Oletko pudonnut diabetesseurannasta?
- 6 NAUTI LOMASTA!**
 - Tarkkana grillatessa ja ladatessa
 - Kuoki kivuttoa!
 - Huh, hellettä

- 8 KESÄ ANTAA VIRTAA**
- 10** Rauha keskittyä
- 11 LYHYESTI**
 - PopUp-hammashoitoa alakoululaisille
 - Omatiimi auttaa
 - Hyvä tietää maksukatosta
- 12 RAVINTO**
Marjat kirkastavat ajattelun

- 14 PERHE**
Perheneuvolasta saa moniammatillista apua
- 16 ENNALTAEHKÄISY**
Kun päihteiden riskikäyttö mietityttää
- 17** Olemme täällä sinua varten

HyVä-info
Vastaava päätoimittaja:
Mika Kosunen
Päätoimittaja: Pia Hannula
Toimitusneuvosto:
Pia Hannula, Mika Kosunen

Toimitus ja ulkoasu: Creative Peak
Toimituspäällikkö: Päivi Ahvonen
AD: Sanna Nylén
Toimittajat: Päivi Ahvonen,
Bosse Hellsten, Seppo Iisalo,
Reija Kokkola, Janne Ora

Valokuvaaja: Arto Wiikari
Kannen kuva: Malla Juuma
Malli: Lola Ottosson, fysioterapeutti
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue
Painopaikka: Grano
Paperi: 150g MWC | 80g WFC

PÄÄKIRJOITUS

KESÄ ON TÄÄLLÄ – NYT NAUTITAAN

ONILO PÄÄSTÄ toivottamaan hyvää kesää kaikille Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen asukkailla näin lehtikirjoituksen muodossa.

TÄMÄN LEHDEN TEEMANA on ennaltaehkäisevä työ, jota teemme arjessa sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä pelastuspalveluissa päivittäin. Hyvinvointialueen strategian mukaisesti ennaltaehkäisemme eri toiminnoissa terveydelle, hyvinvoinnille tai turvallisuudelle haitallisia asioita ja ilmiötä monin keinoin.

AMMATTILAISEMME TYÖSKENTELEVÄT arjen työssä moninaisesti. Ennaltaehkäisevä

työ korostuu esimerkiksi mielen-terveys- ja päihdetyössä, joissa aihetta sanoitetaan enemmän, mutta ennaltaehkäisevää työtä tehdään yhtä lailla myös lasten, nuorten, perheiden ja ikäihmisten parissa.

PELASTUSLAITOKSEMME VALVOO turvallisuutta monin tavoin vuoden jokaisena päivänä ympäri vuorokauden. Kuitenkin meidän jokaisen oma toiminta ja läheisestä huolehtiminen on sitäkin tärkeämpää. Ja onko paloturvallisuudesta huolehdittu myös mökillä?

KESÄLOMALLA MEIDÄN JOKAISEN on tärkeää levätä, mutta myös pysähtyä pohtimaan mitä voimme itse tehdä oman hyvinvointimme edistämiseksi.



Onko se luonnossa vietetyn ajan lisäämistä, liikunnan harrastamista läheisen ihmisen kanssa tai vaikkapa tomaattien kasvattamista parvekkeella?

ITSE AION KESÄLOMALLA matkustella perheeni kanssa kotimaassa ja käyttää aikaa kotipuutarhan hoitoon. Lop-pukesästä nautin sitten kesän kasvukauden tuloksista. Miten sinä aiot pitää itsestäsi tai läheisistäsi huolta kesällä?

Toivon rentoutta ja terveellisiä valintoja jokaisen kesään!

Annika Immonen,
sosiaali- ja terveysjohtaja



HYVÄ LUKIJA,

asukaslehtemme HyVä-info julkaistaan nyt toista kertaa. Kiitos ensimmäisestä lehdestä saamastamme positiivisesta palautteesta. Haluamme Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen viestinnässä tavoittaa alueemme kaikki asukkaat ja asukaslehti on tehokas väylä vahvistaa tavoitettamme. Voit jälleen antaa meille palautetta lehdestä osoitteessa: itauusimaa.fi/asukaslehti.

Verkkopalvelumme löydät sosiaali- ja terveyspalveluiden osalta osoitteesta itauusimaa.fi ja pelastuslaitoksen osalta osoitteesta iupela.fi. Seuraathan meitä myös somessa.

Toivon sinulle iloista kesää ja hyviä lukuhetkiä HyVä-infon parissa.

Pia Hannula,
viestintäpäällikkö

Perusasioista huolehtiminen lisää hyvinvointia ja vähentää sairastumisen riskiä.

PIA HANNULA, KUVITUS SANNA NYLÉN

Avaimet kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin



Ravinto

Tasapainoinen ruokavalio sisältää tarpeeksi ja sopivassa suhteessa eri rakennusaineita, vitamiineja ja hivenaineita: runsaasti marjoja, hedelmiä ja vihanneksia, proteiinia, laadukkaita rasvoja ja täysjyväviljatuotteita sekä riittävästi vettä.



Uni

Riittävä ja laadukas uni auttaa kehoa ja mieltä palautumaan päivittäisestä rasituksesta.



Henkilökohtainen hygienia

Säännöllinen käsien pesu, suun hygienia ja muu henkilökohtainen puhtaus auttavat ehkäisemään infektioita ja sairauksia.



Ennaltaehkäisy

Säännölliset kutsuttuina tulevat terveystarkastukset auttavat havaitsemaan mahdolliset terveysongelmat aikaisessa vaiheessa.

Riippuvuuksien hallinta

Alkoholin, tupakan ja muiden päihteiden välttäminen tai käytön rajoittaminen on keskeistä terveyden ylläpitämisessä.



Sosiaaliset suhteet

Yhteydenpito perheen, ystävien ja yhteisön kanssa tukee henkistä hyvinvointia ja tuottaa yhteenkuulumisen tunteen.



Mielenterveys

Stressinhallintakeinot, kuten meditointi, jooga tai yleensä harrastukset, tuovat iloa ja auttavat säilyttämään henkisen tasapainon.



Eläimet tuovat iloa

Henkinen tuki

Erityisesti lemmikit tarjoavat rakkautta ja rauhoittavaa seuraa, mikä vähentää yksinäisyyden tunteita ja voi tarjota lohdutusta, mikä auttaa lievittämään stressiä ja ahdistusta. Jo pelkästään lintujen laulun kuunteleminen voi auttaa.

Terveysyödyt

Tutkimusten mukaan lemmikkien omistajilla on usein alhaisempi verenpaine, jopa vähemmän sydänongelmia ja he toipuvat sairauksista nopeammin. Myös lemmikistä huolehtiminen tuottaa hyvänolon tunnetta.



Luonto

Luonnossa liikkuminen ja oleilu tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia monin tavoin. Luonto tarjoaa rauhoittumisen paikkoja, edistävää henkistä ja fyysistä terveyttä sekä lisää yleistä elämänlaatua.

Liikunta

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus – kävely, juoksu, pyöräily tai muu iloa tuottava liikunta – auttaa ylläpitämään kehon kuntoa ja mielialaa



Oletko pudonnut diabetes-seurannasta?

Itä-Uudenmaan apteekit jakavat nyt jokaiselle tyypin 2 diabeteslääkettä hakevalle kyselylomakkeen, jossa esitetään kaksi kysymystä.

1. Onko sinulle tehty diabeteksesi hoitoon suunnitelma, esim. verensokerin ja verenpaineen tavoitteista?

2. Oletko viimeisen vuoden aikana käynyt diabeteksesi määräaikais-kontrollissa?

Jos vastaat jompaan kumpaan tai molempiin kysymyksiin "ei", herää epäily, että diabeteksesi hoito ei toteudu parhaalla mahdollisella tavalla.

– Otathan siinä tapauksessa yhteyttä meihin HyVä-digin tai terveysasemasi kautta, niin selvitämme hoidontarpeesi ja suunnittelemme jatkohoidosi, projektikoordinaattori **Leena Forslund** neuvoo.

Kyselylomakkeessa on tarkemmat ohjeet yhteydenottoon. Siinä on lisäksi perustietoa diabeteksestä ja ohjeita omahoidon tueksi. Kannattaa tutustua!

Lomalla lomailaan

Suunnittele lomalle sopivasti tekemistä ja rentoutumista, niin sinun ei tarvitse stressata tai hosua asiasta toiseen. Mökkiprojektin kimppuun voi käydä rauhallisesti ja sitten lisätä aktiivisuutta pikkuhiljaa.

Tarkkana grillatessa ja ladatessa

Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksen paloinsinööri Timo Kouki kehottaa valpautteen kesällä grillatessa ja sähköautoja tai akkukäyttöisiä puutarhalaitteita ladattaessa.

Esimerkiksi kotiterassin rakenne voi grillatessa olla vaaran paikka, jos sen alle pääsee puutoamaan kuumia hiiliä.

– Terassin alle jääneet kuivat lehdet syttyvät helposti ja saattavat aiheuttaa isonkin tulipalon, mikäli tuli pääsee leviämään talon ulkoseinää myöten rakennuksen yläpohjaan asti. Silloin on vaarana koko

rakennuksen tuhoutuminen, Kouki varoittaa.

Tällaisia tapauksia on jo sattunut itäisellä Uudellamaalla, ja siksi on hyvä tiedostaa ennakolta riskit, Kouki sanoo.

– Grilli kannattaa sijoittaa mieluummin pihalle puuterassin ulkopuolelle, ja muutenkin varmistaa grillaamisen turvallisuus.

MUISTA PALOTURVALLISUUSAKKUJA LADATESSA

Nykyisin monet puutarhassa käytettävät laitteet ovat akkukäyttöisiä.

– Latauspaikan tulee olla sellainen, että kärkeäntämistilanteessakin tulipalon syttymis- ja leviämiskäsi on mahdollisimman pieni. Jos erillisessä piharakennuksessa on pistorasia, se on usein turvallisempi vaihtoehto kuin asuinrakennuksessa lataaminen. Sähköautojen yleistyessä monet mielellään lataavat akun myös kesämökillään.

– Kesäpaikan sähkövirkitykset saattavat olla vanhoja, eikä sähkökeskukseen mitoitus välttämättä riitä sähköauton akun lataamiseen, Kouki tietää.



Tästä aiheutuvista riskeistä on jo saatu viitteitä.

– Jos yhtään epäilet mökkisähkön turvallisuutta, pyydä pätevyden omaavaa sähköasentajaa tekemään tarkastus paikan päällä.

Itä-Uudenmaan pelastuslaitoksesta saat neuvoja paloturvallisuuden varmistamiseksi. •

Päivystävä palotarkastaja, puh. 040 631 2916 arkisin 9–14.30, palotarkastaja.iu@pelastustoimi.fi

Hannele Aromaa tietää, että puuhailun lomassa on välillä hyvä istahtaa pergolaan. Puutarhan hoito ei hänelle ole työtä, vaan mukavaa tekemistä.

Huh, hellettä!

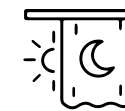
Kuumasta säästä voi aiheutua terveyshaittoja kenelle tahansa, jos vaikutuksilta ei suojaudu riittävästi. Tyypillisiä oireita ovat päänsärky, huimaus, pahoinvointi, ärtyneisyys ja jopa yleistilan lasku.

Erityisen herkkiä haitoille ovat ikääntyneet, pitkäaikaisairauksista kärsivät sekä vauvat ja pienet lapset. Myös raskaus sekä kuumissa olosuhteissa työskentely ja urheilu lisäävät alttiutta haitoille.

Ilmatieteen laitos antaa hellevaroituksen, kun ennusteen mukaan vuorokauden ylin lämpötila kohoaa 27 asteeseen ja keskilämpötila 20 asteeseen.

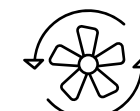
Jos sinulla tai läheiselläsi ilmenee voimakkaita lämpörasitukseen liittyviä oireita, HyVä-digin chat auttaa, tai sitten voit soittaa omalle sosiaali- ja terveysasemalle. Kiireellisessä tilanteessa soita hätänumeroon 112.

Pidä sisätilat viileinä



Suojaa ikkunat auringonpaisteelta.

Tuuleta asunto illalla tai yöllä, kun ulkoilma viilenee. Tuuletin helpottaa oloa, jos lämpötila on alle 35 astetta.



Käytä tarvittaessa jäähdyttävää ilmastointilaitetta.

Huolehdi omasta voinnistasi



Pysy pois auringonpaahteesta.

Pukeudu kevyesti ja vältä fyysistä rasitusta.



Juo tarpeeksi vettä ja muista syödä.

Tarkista myös läheistesii vointi.



VOI HYVIN

KESÄ ANTAA VIRTAA

JANNE ORA KUVAT ARTO WIIKARI

Kesä tuo valon, lämmön ja enemmän omaa aikaa. Valoisa vuodenaika helpottaa terveyden ja hyvinvoinnin vaalimista.



Koulupsykologi Leila Korhonen iloitsee siitä, kun oppilaat palaavat kouluun iloisina ja energisinä.

Liikkuminen, ystävien tapaaminen, lepo ja hyvä ravinto lisäävät kaikkina vuodenaikoina terveyttä ja hyvinvointia. Kesä hehkuu kuitenkin erityistä hohtoa.

– Kesä tuo valoa ja lämpöä ja antaa sen mahdollisuuden, että silloin voi todennäköisesti tehdä pikkuisen eri asioita kuin talvella ja syksyllä. Voi liikkua ja olla enemmän ulkona kuin muulloin, sanoo Porvoon vastaava koulupsykologi **Leila Korhonen**.

Työssään hän on monena vuonna nähnyt kesän myönteisen vaikutuksen hyvinvointiin, jaksamiseen ja terveyteen.

– Kesäloman jälkeen oppilaat ja opiskelijat yleensä ovat noin kuu-kauden verran tavallista iloisempia ja energisempiä. Heistä näkee selvästi, että akut ovat latautuneet ja voimat palanneet kesän ansiosta.

Korhonen kannustaa kaikkia ikään ja sukupuoleen katsomatta liikkumaan ja olemaan aktiivisia kesällä.

– Kesän tekemisissä ja liikunnassa on tärkeintä kuunnella itseään:

mitkä asiat tuottavat mielihyvää, auttavat rentoutumaan ja rauhoittumaan. Kannattaa liikkua säännöllisesti ainakin sen verran, että kehoon syntyy jonkinlaista väsymistä. Jo hyvän unen ja levon kannalta jokaisen on hyvä liikkua jonkin verran, mielellään ulkona raittiissa ilmassa.

Korhonen painottaa hyötyliikunnan myönteisiä vaikutuksia. Hyötyliikuntaa on esimerkiksi työmatkaliikunta jalan tai pyörällä, saunavesien kanto ja halon hakkuu, sienestys, siivous ja marjastus. Jopa lavatanssit



Säännöllinen liikkuminen tekee hyvää, moninkertainen olympiavoittaja Lasse Virén tietää.



KUVA: MALLA JUUKA

KESÄTREFFEJÄ LAPSIPERHEILLE

Iä-Uudenmaan hyvinvointialueen perheohjaajat ovatideoineet kesälle 2024 pop up -kesätapahtumia lapsiperheille Porvoossa. Perhetyölle on perustettu oma Instagram-tili, jonka kautta tavoitellaan erityisesti pikkulasten vanhempia.

– Pop up -tapahtumissa leikitään puistoissa lasten kanssa perinteisiä vanhoja leikkejä, kuten kymmentä tikkua laudalla, ter- vapataa, piiloa ja hippaa, kertoo johtava sosiaaliohjaaja **Anne Willström**.

– Olemme juttuseurana, tarjoamme pillimehua ja keksejä ja askar- telemme luonnon materiaaleilla.

[instagram.com/itausimaa_perhetyo/](https://www.instagram.com/itausimaa_perhetyo/)

kauniissa, raikkaassa kesäillassa ovat sekä hyödyllistä että riemukasta liikuntaa.

VIRTAA LUONNOSTA

Myrskylän kylänraiteilla ja metsissä voi nähdä tutun näköisen miehen kävelyillä tai metsätöissä:

Hei, sehän on nelinkertainen olympiavoittaja, entinen kestävyysjuoksija **Lasse Virén!**

– Kävelen ja teen metsätöitä, mutta juokseminen on jäänyt, kun laiskuus on iskenyt. Metsässä on aina puuhaa, mutta ne työt ovat viime aikoina jääneet remonttihommien takia vähiin, Virén kertoo.

Virén muistelee, että kesä toi hänelle jo huippu-urheilijana virtaa.

– Kesä antaa meille kaikille monia mahdollisuuksia. Tavalliselle kuntoilijalle kunnan ylläpitoon riittää liikkuminen 3–4 kertaa viikossa. Liikunnan säännöllisyys on se tärkein tekijä, Virén sanoo.





TANSSIEN VIREYTTÄ

Loviisan Valkon monitoimitalolla pyörähtelee joka maanantai joukko eläkeikäisiä tanssijoita ikivihreiden tahtiin. Toinen ryhmä voimistelee keskiviikkoisin tuolijumppaa.

Ryhmille on yhteistä se, että memmissä vetäjänä on loviisalainen **Tarja Brask**. Tanssiryhmässä hän toimii toisena vetäjänä.

Kesällä ryhmät pitävät taukoa jumppasta ja tanssimisesta. Ryhmien ystävykset tapaavat kuitenkin kesäisin kerran viikossa yhteisellä piknikillä Valkon uimarannalla.

– Ryhmät antavat paljon ystäviä ja pidämme hauskaa yhdessä. Kokoon-tumiset myös rytmittävät arkea ja antavat viikolle eräänlaisen raamin, Brask sanoo.

PYÖRÄILLEN KAUPPAAN

Vetäjähommien lisäksi Brask liikkuu pyörällään.

– Kesä mahdollistaa sen, että voin



Pidämme hauskaa ikivihreiden tahdissa, Tarja Brask sanoo.

pyörällä ja kävellä paljon. Pyöräily on hyötyliikuntaa ja kävely sauvoin tai ilman on minulle huvia. Pyöräilen Svenäsistä käsin keskustan kauppaan pari kolme kertaa viikossa.

Brask nauttii puuhailla myös

omassa puutarhassa, jossa hän pikku kasvimaallaan viljelee perunoita ja porkkanoita.

– Mies hoitaa puolestaan kasvi-huoneen kurkut ja tomaatit. Hän myös onkii ja tuo kalat. •

Rauha keskittyä

Söderkullan ruotsinkielisellä ala-asteella oppilaat ovat olleet ilman puhelimia koko lukuvuoden.

Tämä koskee myös välitunteja. Oppilaskunnan puheenjohtaja **Kian Katchadourian**, joka aloittaa syksyllä ylä-asteen, ja **Lilja Vuorinen**, joka aloittaa kuudennen luokan, ovat tyytyväisiä ratkaisuun.

Puhelimet kerätään aamuisin, ja koulupäivän päätyttyä oppilaat saavat puhelimensa takaisin. Nuoret ovat huomanneet suuren eron aiempaan.

– Tänä vuonna on ollut helppoa olla kokonaan ilman puhelinta. Luokassa on myös ollut paljon rauhallisempaa, Lilja Vuorinen kertoo.

– Se auttaa oppimista ja tuntuu hyvältä, että arvosanani ovat parantuneet, kun puhelin on jäänyt, Kian Katchadourian sanoo, mutta mieltii, että ylä-asteella saattaa olla vaikeampaa.

Lilja ja Kian käyttävät eniten

TikTokia ja Snapchattia. Lilja katsoo useimmiten eläinvideoita, Kia taas sitä, mitä puhelimita eteen tulee. Molemmat ovat tietoisia siitä, että sovelluksia voi käyttää kiusaamiseen. Kumpikaan ei ole joutunut kiusaamisen kohteeksi, mutta tietävät, että sitä tapahtuu.

– Minulla on yksityinen tili. Voin itse päättää, kuka minua seuraa ja kenet hyväksyn kaveriksi, Lilja sanoo.

Kianin mukaan viime vuosi oli erilainen, kun oppilailla oli vielä puhelimet koulussa. Mutta nyt on rauhallista.

Puhelimessa on hyvätkin puolensa, vaikka jotkut sovellukset ovatkin hankalia.

– On hyvä voida soittaa, jos on eksyksissä tai jos näkee jonkun tarvitsevan apua, Lilja sanoo. •



PopUp-hammashoitoa alakoululaisille

Itä-Uudenmaan hyvinvointialue on palkannut asiantuntijasuuhygienisti Tiia Seppäsen edistämään suun terveydenhuoltoa koko hyvinvointialueella.



– **K**oordinoin tällä hetkellä PopUp-hammashoitoa Askolan, Lapinjärven, Loviisan, Myrskylän, Pukkila ja Sipoon alakouluille, joissa teemme määräaikaistarkastukset 3. ja 5.-luokkalaisille oppilaille. Tuomme suun terveystarkastukset kouluille oppilaiden luokse, tuttuun ja turvalliseen ympäristöön.

Ne oppilaat, jotka tarvitsevat jatkohoitoa vaativaa hammashoitoa, saavat ajan hammashoitolaan, jonne menevät vanhempien kanssa.

– Toimintamme ansiosta tuntipoissaolot koulusta toivottavasti myös vähentyvät, Tiia Seppänen arvioi.

Hän toimii lisäksi monissa terveyttä edistävissä työryhmissä suun terveydenhuollon asiantuntijana, muun muassa potilasohjeiden valmistelussa.

– Koulutan koko Itä-Uudenmaan alueella asukkaita, terveydenhuollon alan ammattilaisia sekä sidosryhmiä suun terveyden ylläpitoon, myös vanhustalouksissa ja neuvola-terveydenhuollossa.

HYVÄ TIETÄÄ MAKSUKATOSTA

Julkisen terveydenhuollon asiakasmaksuissa on kalenterivuositainen maksukatto.

Vuoden 2024 alusta maksukatto on 762 euroa.

- Maksukatto on valtakunnallinen, eli siinä huomioidaan myös muut kuin Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen palveluissa (esim. HUS) maksetut julkisen terveydenhuollon maksut.
- Seuraa itse maksukaton täyttymistä ja ylittymistä.
- Todistuksen saamiseksi on tarvittaessa esitettävä alkuperäiset tositteet saamistaan palveluista suoritetuista maksuista. Todistuksen myöntää se hyvinvointialue, jossa maksukatto on täyttynyt.
- Jos olet maksanut kalenterivuoden aikana maksukattoon sisältyviä palveluja enemmän kuin 762 euroa, on sinulla oikeus saada suoritetut maksut takaisin. Palautuspyyntö on tehtävä viimeistään seuraavan kalenterivuoden aikana.

Yhteydenotot maksukatto- ja vapaakorttiasioissa:

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen asiakaslaskutuksen asiakaspalvelu, puh. 019 560 0140, avoinna ma-to klo 9–11, laskutus@itauusimaa.fi



ONKO MAASTOPALVAROITUS VOIMASSA?

Avotulta ei saa tehdä, jos maastopalvaroitutus on voimassa. Varoitukset annetaan ja useimmiten myös poistetaan ilmatieteenlaitoksen sivuilta keskiyöllä. Tarkista siis aina viimeisin tilanne varoituskartasta ilmatieteenlaitoksen sivuilta: ilmatieteenlaitos.fi

MARJAT kirkastavat ajattelun

BOSSE HELLSTEN KUVITUS SANNA NYLÉN

Ihmiset haluavat syödä terveellisesti, ja moni tietää, että ruoalla voi vaikuttaa jakamiseen. Silti terveellisesti syöminen voi tuntua vaikealta. Mikä neuvoksi?

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ravitsemus- ja terveyspolitiikan johtava asiantuntija **Heli Kuusipalo** kertoo, miksi painonhallinta on monelle niin vaikeaa.

– Luolamiesaikaiset geenit 30 000 vuoden takaa viestittävät meille, että ravintoa on kerättävä pahan päivän varalle. Kehossamme ei myöskään ole automaattisia stoppereita, jotka kertoisivat, että nyt energiaa on saatu tarpeeksi, vaan keho jatkaa rasvakerroksen kasvattamista.

Terveellinen ruokavalio ei myöskään toteudu pelkkiä kaloreita laskemalla.

– Esimerkiksi täysjyväleivässä on saman verran kaloreita kuin valkoisessa leivässä, mutta ravintoarvo on aivan erilainen. Puhdistetusta jauhosta puuttuvat

kuidut, jotka ovat elintärkeitä suoliston mikrobeille.

Ruokavalion muuttaminen terveellisemmäksi kannattaa tehdä pienin askelein, koska päivittäin toteutettuna niillä on suuri merkitys.

– Lisää yksi omena ja yksi porkkana päivittäiseen ruokavalioon. Ja jos pelkät, että sinulla on vitamiinipuutoksia, käytä myös järkevää monivitamiinivalmistetta.

SUOLISTON HYVINVOINNILLA YHTEYS AIVOTERVEYTEEN

Ihmisen suolisto on keskeinen ravinnon talteenotossa, mutta tuoreet tutkimukset osoittavat suoliston hyvinvoinnin yhteyden myös aivoterveeyteen.

– Hyvä aloitus tai lopetus jokaiselle päivälle olisi annos kaurapuuroa marjojen kera. Marjoissa on vitamiinien, kivennäisaineiden ja kuitujen ohella paljon ajatte-

Syö värikkäästi: lisää yksi omena ja yksi porkkana päivittäiseen ruokavalioon!

luun vaikuttavia aineita, flavonoideja.

Yhtenä terveellisen ruokavalion haasteena Kuusipalo nostaa esiin ruokarytmin, sillä tasainen verensokeritaso pysyy yllä vain tasapainoisella ja säännöllisellä syömisellä.

– Verensokeri on ihmisen peruspolttoainetta. Jos se laskee liian alas, moottori leikkaa kiinni.

Hömpötytsdieetteihin Kuusipalo ei lähde. Ravitsemustiede on monimutkainen palapeli, eikä terveelliseen ruokavalioon ole yhtä ihmeitä tekevää konstia. Elimistö käyttää päivittäin hyödykseen lähes sataa ravintoainetta automaattisesti, antamatta juurikaan vinkkejä siitä, mikä olisi paras tapa niiden saamiseen.

– Aina nostetaan jokin ravintoaine ylitse muiden. Viime vuosina proteiinin korostaminen on johtanut kaikenlaisiin hullutuksiin. Liiallinen proteiiniinsaanti kuitenkin tukkii munuaiset, ja hiilihydraattien korvaaminen lihalla ja proteiinijauheilla surkastuttaa lihaksen.

Kuusipalon mukaan sekä kuluttajien että koko ruokajärjestelmän pitää muuttua.

Ensinnäkin ruoka pitää tuottaa kestäväällä tavalla, eikä sitä pidä tuhjata. Käytännössä se tarkoittaa kasvispainotteista ruokavaliota, eli kannattaa syödä runsaasti vihanneksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa, palkokasveja, pähkinöitä, siemeniä ja öljyjä.

Myös lihansyönnin vähentämisellä on terveyshyötyjä: silloin vältetään kovalta rasvalta, ja ilmaston kannalta se on järkevää.

– Ruokapyramidin pohja rakentuu värikkäistä kasviksista. Ne yhdessä hyvien rasvojen ja tasaisen verensokeritason kanssa tukevat ajattelunme vilkkautta.

Hiilihydraattien, rasvojen ja proteiinien tulee olla laadukkaita ja niitä pitää saada omaan kulutukseen sopiva määrä. Hyvien rasvojen merkitys on suuri.

– Ilman omega3-rasvahappoja ihminen ei opi lukemaan, ja niiden puute voi romuttaa muistin.

Kuusipalo painottaa taitoa tehdä ruokaa vaatimattomista ruoka-aineista.

– Jos omista köksäntunneista ei ole muuta jäänyt mieleen kuin mokkapalat, kannattaisi tietoja päivittää. •

UNI VAHVISTAA MUISTIA

Ihminen tarvitsee noin 7–9 tuntia unta joka yö, ja myös unen laadulla on merkitystä.

Uni on oppimisen ja muistamisen keskeinen edellytys. Unessa aivot lajittelevat tietoa edeltävien päivien tapahtumista.

Erityisen haitallista on pitkittynyt univaje. Se voi johtaa esimerkiksi verenpaineen, aikuistyyppin diabeteksen, fyysisten kipujen, aineenvaihduntahäiriöiden, infektioltaisuuden tai liikuntasuoritusten jälkeisten palautumisoongelmien kohonneeseen riskiin.

PERHENEUVOLA

- Luo edellytyksiä lasten turvallisille kasvuoloille
- Tukee vanhempia heidän kasvatustehtävässään
- Lisää perheiden ja perheenjäsenten toimintakykyä ja psyykososiaalista hyvinvointia



PERHE

Perheneuvolasta saa moniammatillista apua

REIJA KOKKOLA KUVAT ARTO WIIKARI

Voit ottaa meihin yhteyttä monenlaisissa mieltä askarruttavissa tilanteissa, kun tarvitset tukea vanhemmuuteen tai lapsen tai nuoren kasvuongelmiin. Perheneuvolan piiriin kuuluvat kaikki perheet, joissa on alle 18-vuotiaita lapsia.

Itä-Uudenmaan perheneuvoissa työskentelee psykologeja, sosiaalityöntekijöitä, psykiatrin sairaanhoitaja ja konsultoiva lastenpsykiatri.

Kasvatus- ja perheneuvonnassa annettava moniammatillinen apu on luottamuksellista, asiakaslähtöistä ja maksutonta. Psykologi ja perheneuvolan esihenkilö **Netta Berglöf-Haverinen** kuvailee tehtäväkenttää ja kohderyhmää hyvin laajaksi.

– Oikeastaan perheneuvolan piiriin kuulutaan jo raskausaikana. Eniten perheneuvolaan ollaan kuitenkin yhteydessä, kun lapset ovat

alakouluikäisiä. Kun lähestytään täysi-ikäisyyttä, hakeudutaan helposti jompuun tukitoimien piiriin.

Berglöf-Haverinen painottaa, että perheneuvolaan voi olla yhteydessä hyvin monenlaisissa mieltä askarruttavissa tilanteissa. Palvelujen piiriin pääsee joko oma-aloitteisesti tai siten jonkin yhteistyötahon, esimerkiksi neuvolan, koulun tai päivähoidon ohjaamana.

– Teemme yhteistyötä hyvin laajasti muiden palvelujen kanssa.

Perheneuvola tarjoaa tukea vanhemmuuteen, varhaiseen vuorovaikutukseen, lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen, pari- ja perhesuhteisiin sekä perheiden erotilanteisiin.

– Yhteyttä voi ottaa, vaikka ongelma ei olisi vielä edes ihan kirkas omassa mielessä. Näin ongelmiin voidaan puuttua hyvin varhain, Berglöf-Haverinen sanoo.

Perheneuvolassa järjestetään yksilö-, pari- tai perhetapaamisia sekä verkostotyöskentelyä. Toimintaan kuuluvat myös erilaiset vertaistukiryhmät, esimerkiksi lasten eroryhmät ja vanhemmuutta tukevat ryhmät.

– Ryhmä syntyy, kun sellaiselle on tarvetta. Toimimme aina asiakaslähtöisesti. Esimerkiksi erotilanteessa asiaa käsitellään hyvin monelta kantilta perheiden tarpeiden mukaan. •

Lastenneuvola on lapsen ja perheen tukena

- Lastenneuvolassa seurataan ja edistetään alle kouluikäisten lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä.
- Lastenneuvolassa lapselle tarjotaan kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotukset.
- Lisäksi neuvolassa keskustellaan muun muassa perheen hyvinvoinnista ja vanhemmuudesta, vuorovaikutuksesta, lasten kasvatuksesta, ravitsemuksesta, mielialasta, perheväkivallasta ja päihteistä.
- Tarvittaessa yhteistyötä tehdään perheen luvalla muiden ammattilaisten kanssa.

APUA SAA KOLMESTA TOIMIPISTEESTÄ

LOVIISA

Ota yhteyttä perheneuvolan puhelinpalveluun. Puhelinaika torstaisin klo 13–14, 040 721 4468, 040 7746469, 040 615 9192

PORVOO

Varaa aika ensisijaisesti puhelimitse. Voit myös jättää soittopyynnön sähköpostiin perheneuvola.porvoo@itauusima.fi Muistathan tällöin laittaa viestiin puhelinnumerosi, niin soitamme sinulle.

Porvoon perhekeskus,

Taidetehtaankatu 4 C, 3 krs. Puhelinaika ma-to klo 9–11, 019 560 0440

SIPOO

Ota yhteyttä perheneuvolan puhelinpalveluun. Puhelinaika ma-to klo 12–13, 040 191 6099



Pekka Hälikän perheen neuvola-asioita hoitaa sama henkilö, ja se on perheen mieleen.

Perheeseemme kuuluvat isä, äiti ja kaksi lasta. Lapsemme ovat 3- ja 1,5-vuotiaita, joten neuvolakäyntejä on ollut useita. Olemme asuneet Sipoossa puolituisuutta vuotta, ja meillä on äitiys- ja lastenneuvolasta todella myönteisiä kokemuksia.

Äitiysneuvolassa kohtaaminen henkilökunnan kanssa oli aina positiivinen kokemus, ja Sipoon uuden neuvolan tilat ovat viihtyisät. Hienoa oli sekin, että neuvolasta tehtiin heti lapsen synnyttyä kotikäynti.

On ollut mukava seurata, miten hyvin neuvolahenkilökunta koh-

telee käynnillä lapsia. Jos 3-vuotiaasta ujosuttua, niin pian ujosuttelu katoaa- Se on hyvä käynnin tarkoituksenkin kannalta.

Perheellämme ei ole ollut erityistarpeita. Meidät vanhemmat on otettu vastaan sellaisina kuin olemme. Jos ei mielen päällä ole ollut mitään erityistä, käynnit ovat sujuneet nopeasti. Jos taas on ollut tarvetta keskusteluun esimerkiksi lapsen nukkumisesta tai syömisestä, siihen on löytynyt aikaa ja olemme saaneet neuvoja.

Perheemme neuvola-asioita on hoitanut koko ajan sama henkilö, mikä on mielestäni hyvä juttu koko perheen kannalta. •



ENNALTAEHKÄISY

Kun päihteiden riskikäyttö mietityttää

REIJA KOKKOLA KUVAT ARTO WIIKARI KUVITUS SHUTTEROCK/ SANNA NYLÉN

Älä epäröi hakea apua ajoissa, jos päihteiden riskikäyttö mietityttää. Ammattilaisemme auttavat myös mielenterveysongelmissa.

Katsotko joskus huolestuneena alkoholin käytön riskirajoja, jotka ylittyessään saattavat kertoa ongelmasta? Ovatko alkoholi, huumeet, lääkkeet tai toiminnallinen riippuvuus ottamassa vallan elämästäsi? Koskeeko huoli itseäsi tai läheistäsi?

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueen yli 22-vuotiaiden mielenterveys- ja päihdepalveluiden esihenkilö **Anni**

Niiranen sanoo, että riskirajoja ja omaa elämäntilannetta kannattaakin tarkkailla. Se auttaa ongelmien ennaltaehkäisyssä.

– Jokainen kokee tilanteensa henkilökohtaisesti. Aina ongelmaa ei vain havaitse ajoissa.

JOKAISALLE TARVITSEMAANSA APUA

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella jokainen otetaan vastaan yksilönä,



jolle aletaan avun hakemisen jälkeen rakentaa polkua pois päihteistä tai mielenterveysongelmista. Hyvinvointialueen moniammatilliset palvelut pyrkivät yhdessä siihen, että jokainen saa juuri oikeanlaista apua. Esimerkiksi soittamalla asiakasohjauspuhelimeen saa heti neuvoja tilanteeseensa. Silloin voi jutella anonymisti.

– Ensikontaktin jälkeen ammattilaiset ryhtyvät kartoittamaan yhdessä asiakkaan kanssa tilannetta ja toivei-

Itä-Uudenmaan hyvinvointialueella työskentelee mielenterveyspalveluissa viisi ja päihdepalveluissa yksi kognitiivisen lyhytterapiakoulutuksen saanut henkilö.

ta tulevaisuuden suhteen. Tavoitteet voivat olla vaikka kuinka pieniä, ja ne voidaan pilkkoa osiin, jolloin henkilö etenee polulla sopivaan tahtiin, Niiranen kuvailee.

OMAHOITO-OHJELMASTA JA RYHMÄTOIMINNASTA APUA

Moniammatillista apua päihdepalveluissa antavat lääkärit, sairaanhoitajat sekä sosiaalihoitajat ja sosiaalityöntekijät.

– Painotamme psykososiaalista hoitoa, mutta osana hoitoa voi olla myös lääkehoito tai opioidikorvaushoito. Riippuvuus on sairaus, eikä täällä syytellä ketään. Ammattilaiset tietävät, mitä riippuvuus tarkoittaa.

Mielenterveysongelmissa avun piiriin pääsee myös hakeutumalla [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)-sivuston oma-

hoito-ohjelmaan. Parhaiten apua saa aloittamalla ohjelma viiveettä, jos kokee mielenterveydellisiä haasteita. Lääkärin arviota ei tarvita.

– Siinä asiakas on itse keskeinen toimija. Meiltä saa harjoitteita ja työkaluja, Niiranen kuvailee.

Lääkitsemisen lisäksi nykyään hoitoon kuuluu paljon myös lääkkeettömiä keinoja. Yksi näistä on ryhmätoiminta.

– Toiminnallisessa ryhmässä käydään vaikka kirjastossa tai taidenäyttelyssä. Usein tällaiset ihan tavallisetkin asiat ovat saattaneet jäädä päihde- tai mielenterveysongelmien takia.

Syksyksi on suunnitteilla ryhmä, jossa päihteettömyyttä tai riippuvuutta käsitellään taideterapeuttisin keinoin. Myös korva-akupunktiosta

ZEMPISTÄ APUA NUORILLE

Nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmien yksikkö Zemppi tarjoaa moniammatillista apua 13–21-vuotiaille nuorille.

Lisätietoa itausimaa.fi/nuorten-mielenterveys-ja-paihdepalvelut

on saatu hyviä tuloksia päihdeettömällä tiellä.

Syksyllä koulutamme lisää lyhytterapeutteja, jotka tulevat työskentelemään myös päihde- ja riippuvuusongelmaisten parissa. Tavoitteemme on olla mahdollisimman helposti lähestyttävä ja moniammatillista apua antava taho. Jos apua hakee, sitä myös saa, Niiranen painottaa. •

Lisätietoa: itausimaa.fi/apua-hataan/mielenterveys-ja-paihteet/

Olemme täällä sinua varten



Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen erityisasiantuntija **Minna Mattila** ja ehkäisevän työn erityisasiantuntija **Laura Rosenberg** toivovat ihmisten tarttuvan matalan kynnyksen palveluihin.

Jokainen meistä kokee elämänsä aikana asioita, joilla on vaikutusta jaksamisemme: ahdistuneisuutta, riittämättömyyden tunnetta, alakuloa, stressiä tai vaikka univaikeuksia.

Keho ja mieli ovat liitoksissa toisiinsa, ja joskus on vaikeaa tunnistaa, onko kyse fyysisestä vai psyykkisestä kuormittuneisuudesta. Siksi kannattaa huolehtia niin kehon kuin mielen tarpeista: liikkua riittävästi, syödä monipuolisesti, nauttia luonnosta, tehdä itselleen tärkeitä asioita ja huolehtia sosiaalisista suhteista.

Näissä asioissa meitä tukevat erilaiset omahoito-ohjel-

mat. Kannustamme tutustumaan esimerkiksi Terveyskylän ja Mielenterveystalon omahoitollisiin keinoihin oman hyvinvoinnista huolehtimisen tueksi.

Toisinaan tarvitsemme kuitenkin myös ulkopuolista apua. Tällöin kannattaa ottaa rohkeasti yhteyttä sosiaali- ja terveydenhuoltoon oikea-aikaisen ja riittävän avun saamiseksi.

Tunsiipa huolta omasta fyysisestä terveydestäsi tai mielenterveyden horjumisesta, omasta tai läheisen päihteiden käytöstä, ongelmallisesta rahapelaamisesta tai lähisuhdeväkivallasta, älä jää asioiden kanssa yksin. Meillä saa puhua vaikeistakin asioista.



HyVä-digi- palvelussa voit

HyVä
-digi

I HyVä-digi- tjänsten kan du

keskustella chatissa terveydenhuollon ammattilaisen kanssa esimerkiksi silloin, kun

- **tarvitset neuvontaa tai hoito-ohjeita**
- **sairastat tai epäilet sairastavasi esimerkiksi ylähengitystieinfektiota, sukupuolitauteja, virtsatieinfektiota, iho-oireita tai suolisto-oireita**
- **haluat tarkistaa lääkityksesi**
- **sinulla on ahdistusoireita tai masennusoireita**
- **tarvitset lääkärin lausunnon tai todistuksen**
- **sinulla on kysymyksiä matkailijan rokotuksista.**

Tavoitteena on vuosien 2024–2025 aikana laajentaa HyVä-Digin palveluvalikoimaa sosiaaliohjaukseen, mielenterveys- ja päihdepalveluun sekä suun terveydenhuoltoon.

Voit käyttää palvelua älypuhelimella, tietokoneella tai tabletilla. Sinun ei tarvitse varata aikaa.

HyVä digi -palvelu käytössäsi ma-pe klo 8–19.30 ja la klo 9–14.30.

Suurin yksittäinen yhteydenoton syy on yleinen oirekysely – tarve saada ammattilaisen näkemys omaan tai perheenjäsenen oireiluun.

Esimerkiksi intiimeissä terveysasioissa monet kokevat helpoksi asioida HyVä-Digin kautta.

- **Yhdeksän kymmenestä asiakkaasta suosittelee Hyvä-Digin palvelua**
- **Yhteensä yli 20 000 yhteydenottoa eli noin 600 per viikko**
- **Keskimääräinen jonotusaika palveluihin 12 min.**

Lähde: Itä-Uudenmaan hyvinvointialue, tiedot ajalta 1.9.2023–15.5.2024

itauusimaa.fi/hyva-digi

“
Teknisesti toimii hyvin, ja chatissa on mukavampi odottaa kuin puhelimesta.
Asiakaspalaute

diskutera med vårdpersonalen i chatten till exempel

- **då du behöver rådgivning eller skötselråd**
- **då du har eller misstänker till exempel en infektion i luftvägarna, könssjukdom, urinvägsinfektion, hudsymtom eller tarmsymtom**
- **då du vill kontrollera din medicinering**
- **då du har ångestsymtom eller depressionssymtom**
- **då du behöver ett intyg eller ett utlåtande av en läkare**
 - **då du har frågor om vaccinationer inför resor**

Målet är att under åren 2024–2025 bredda tjänsteutbudet i HyVä-Digi att omfatta socialhandledning, mentalvårds- och missbrukartjänster och munhälsövård.

Du kan använda tjänsten med smarttelefon, dator eller pekplatta. Du behöver inte boka tid.

Tjänsten är öppen må-fre kl. 8–19.30 och lördagar kl. 9–14.30

Det vanligaste skälet att ta kontakt är allmänna förfrågningar om symptom – ett behov av en professionell bedömning av egna eller en familjemedlems symptom. I intima hälsofrågor upplever många att det är lätt att sköta sina ärenden via HyVä-Digi.

- **Nio av tio klienter rekommenderar HyVä-Digi-tjänsten.**
- **Fler än 20 000 kontaktade oss via tjänsten, alltså ungefär 600 per vecka.**
- **Kötiden till tjänsterna var i medeltal 12 minuter.**

Källa: Östra Nylands välfärdsområde, uppgifter från tiden 1.9.2023–15.5.2024

ostranyland.fi/hyva-digi-sv

“
Tekniskt fungerar det bra och det är skönare att vänta i chatten än i telefon.
Kundrespons



Kaikki asiakasohjauksen numerot ja yhteystiedot löytyvät verkkosivustoltamme itauusimaa.fi

TERVEYSPALVELUJEN KIIREELLINEN HOITO ARKIPÄIVISIN

Loviisa 019 5600 300
Porvoo 019 5600 400
Sipoo 019 5600 600

Soita etukäteen, jos olet epävarma siitä, tarvitsetko kiireellistä hoitoa.

PÄIVYSTYSAPU ILLALLA JA VIIKONLOPPUISIN 116 117.

HÄTÄTILANTEESSA SOITA HÄTÄNUMEROON 112.

Ikäntyneiden neuvonta ja asiakasohjaus, puhelinasiointi 019 560 0152 (arkisin klo 9–14.30) ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi

Huom! Hammashoidossa on otettu käyttöön keskitetty ajanvaraus 019 560 0130, joka korvaa aiemmat hammashoitolojen suorat numerot.

Aikuissosiaalityön keskitetyssä neuvontapisteessä voi asioida ma-to 12–15 ja pe 10–12 osoitteessa Mannerheiminkatu 20 E, 06100 Porvoo, 019 5600 155 (arkisin klo 9–15).

1.7.2024 alkaen puhelut menevät ohjaukseen ja neuvontaan 019 5600 154. Neuvontapisteen asiointi ma-to 12–14, pe 10–12.

Sosiaali- ja kriisipäivystys virka-ajan ulkopuolella akuuteissa asioissa 019 560 0150.



Alla klienthandledningsnummer och kontaktuppgifter finns på vår webbplats ostranyland.fi

BRÅDSKANDE HÄLSOVÅRDSTJÄNSTER PÅ VARDAGAR

Borgå 019 5600 400
Sibbo 019 5600 600
Lovisa 019 5600 300

Ring på förhand om du är osäker på om du behöver brådskande vård.

JOURHJÄLP KVÄLLAR OCH VECKOSLUT 116 117.

I NÖDFALL RING NÖDNUMRET 112.

Rådgivning och klienthandledning för äldre, telefonservice 019 560 0152 (vardagar kl. 9–14.30) ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi

OBS! En centraliserad tidsbeställning har tagits i bruk inom tandvården 019 560 0130 och den ersätter de tidigare direktnumren till tandklinikerna.

Du kan sköta ärenden på **vuxensocialarbetets centraliserade rådgivningsställe** må-to 12–15 och fre 10–12 på adressen Mannerheimgatan 20 E, 06100 Borgå, 019 5600 155 (vardagar kl. 9–15).

Från och med 1.7.2024 går samtalen till handledningen och rådgivningen 019 5600 154. Rådgivningsstället öppet må-to 12–14, fre 10–12.

Social- och krisjouren i akuta ärenden utanför tjänstetiden 019 560 0150.

