

Myö yhessä

Etelä-Savon hyvinvointialueen asukaslehti **2024 KESÄ**

**Lataa uusi OmaEloisa-
sovellus puhelimeesi**

Sivut 4-5

**Yhteisöllistä asumista
ikäihmisille**

Sivut 14-15

**Sijaishuollosta
turvaa lapsen tai
nuoren arkeen**

Sivut 18-19

**Poimi
palvelu-
numerot
talteen**

Sivut 12-13



ELOISA
Etelä-Savon
hyvinvointialue

SISÄLLYS

Pääkirjoitus.....	2-3
OmaEloisa on mejän appi	4-5
Kotipalvelusta apua lapsiperheen hektiseen arkeen	6-7
Sairaala liikkuu tuhansia kilometrejä viikossa	8-9
Ammattilainen ja harrastaja auttajina rinta rinnan	10-11
Eloisan palvelunumeroita	12-13
Turvallista ja toimeliasta elämää yhteisöllisessä asumisessa.....	14-15
Etähoiva asiakkaan arjen tukena	15
Ikäneuvola ohjaa ikäihmisiä terveysasioissa	16
Miksi ambulanssi ei ota kyytiin?	17
Sijaishuollon tavoitteena on aina lapsen tai nuoren palaaminen kotiin	18-19
Avaimet elintapamuutokseen	20
Eloisaa hoitoa Lapista asti.....	21
Kesänvietäjän terveys- ja turvallisuusvinkit.....	22

MYÖ YHESSÄ 2024 KESÄ

Julkaisija: Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Päätoimittaja: Jussi Salminen

Toimitus: Tarja Jääskeläinen, Saara Pasanen, Sanna Piskonen, Suvi Sikstus, Jouni Vauhkonen ja Elina Väisänen.

Toimituksen sähköposti: viestinta@etelasavonha.fi

Ulkoasu ja taitto: Antti Kääriäinen

Kannen kuva: Susanna Muukkonen Emilia-tyttärensä kanssa. Juttu sivuilla 6-7.

Paino ja painosmäärä:

Punamusta Oy, painos 115.000 kpl

Hyvinvointialuejohtajalta

Kesäisin Eloisa syntyy uudelleen

Kesä on Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalveluille aina uudelleensyntymisen aikaa. Asiakkaat vaihtuvat paljon varsinkin terveyspalveluissa, kun kausiasukkaat palaavat mökeilleen.

Väkimäärä kaksinkertaistuu, ajoittain kolminkertaistuu. Esimerkiksi päivystyksissä jopa puolet kävijöistä saattaa kesäpäivinä olla kausiasukkaitamme.

Jos jotain sattuu, niin pelastuspalvelut, ensihoito ja ympärivuorokautiset päivystykset Mikkelissä ja Savonlinnassa auttavat kaikkia. Laajasti apua löytyy myös kausiasukaillemme uuden OmaEloisa-mobiilisovelluksemme ja nettisivujen chatin ja muiden digitaalisten palvelujemme kautta.

Myös henkilöstö uusiutuu kesällä. Liki kaikissa palveluissamme kesäsijaiset korvaavat lomalle siirtyneitä, paljon ja ansiokasta työtä tehneitä vakituisia ammattilaisiamme.

MIKÄ ON ELOISA?

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa tuottaa, kehittää ja järjestää sosiaali- ja terveyspalveluja sekä pelastustoimen palveluja 12 kunnan alueella 133 000:lle Etelä-Savon maakunnan asukkaalle.

Hyvinvointialue on kunnista ja valtiosta erillinen julkisoikeudellinen yhteisö, jolla on alueellaan itsehallinto. Suomessa on 21 hyvinvointialuetta.

Toivomme kovasti, että aikanaan heistä mahdollisimman moni jää opintojen jälkeen meille töihin.

Eläköityvien työntekijöidemme määrä on suuri: noin joka kolmas eloisalainen siirtyy eläkkeelle kymmenen seuraavan vuoden aikana. Joissain ammattiryhmissä eläköityvien määrä on jopa 50 prosenttia. Tarvitsemme tulevien vuosien aikana mahdollisimman monta kesäsijaistamme täyttämään tätä aukkoa.

Menestyäkseen hyvän työpaikan työntekijöiden on voitava hyvin. Jatkossa kilpailu työntekijöistä käydään jo kesäsijaisuuksien aikana.

Kilpailussa pienten ikäluokkien osaaajista pärjäävät mukavat työpaikat. Eloisan alkumetreillä olemme onnistuneet luomaan hyvän ilmapiirin ja tekemisen meininkiä. Rekrytointi on sujunut jopa yllättävän hyvin. Mutta jatkossa tarvitsemme yhä enemmän hoitajia, lääkäreitä ja kymmenien muiden alojen ammattilaisia.

Omasta puolestani toivotan kesätyöntekijät lämpimästi tervetulleiksi eloisaan joukkoomme! Samalla kehotan heidän työkavereitaan ja asiakkaitamme ottamaan samalla lämmöllä nämä tulevat työntekijämme vastaan.

SANTERI SEPPÄLÄ

hyvinvointialuejohtaja
Etelä-Savon hyvinvointialue
Eloisa

Monen kesäsijaisen ura on vasta alussa. Rohkaisu, kannustaminen ja rento ilmapiiri ovat parasta mainosta Eloisasta ja koko Etelä-Savosta tälle tärkeälle joukolle.

Autetaanpa – niin vakituiset työntekijät kuin asiakkaitkin – kesätyöntekijöitämme saamaan hyvä kokemus Eloisasta. Siten pärjäämme hyvin jatkossakin. **Myö yhessä!**

Ja kun syntymisestä on puhe, niin iloitsen kovasti, että Mikkelin keskussairaalan synnytykset saivat jatkoa hallituksen kehysriihessä. Oma synnäriä kannattaa suosia: mitä vähemmän joudumme ostamaan palveluja muilta hyvinvointialueilta, sitä vähemmän meidän täytyy tehdä säästöjä ja sitä enemmän rahaa on käytössä omiin palveluihimme.

Myös moni kesäasukas on jo huomannut, että meillä on uusi huippumoderni synnytysyksikkö. **Tervetuloa synnyttämään!**



OmaEloisa on meidän appi!

Eloisan digipalveluiden uudistaminen on edennyt siihen vaiheeseen, että ladattavissa on maksuton OmaEloisa-mobiilisovellus. Digitaalisten asiointimahdollisuuksien määrä on kasvussa.

Moni on kokeillut Eloisan nettisivuilla chattia ja digilääkärä ja huomannut ne ketteräksi tavaksi asioida. Nyt samat palvelut ovat saatavilla maksuttomassa OmaEloisa-mobiilisovelluksessa, jonka voi ladata omaan älypuhelimeen 30.5. alkaen. Se on uusi ja pysyvä tapa asioida paikasta riippumatta eteläsavolaisille, kausiasukkaille ja vierailijoille. OmaEloisa palvelee niin kertaluonteisissa kuin pidempiaikaisissa vaivoissa.

– Esimerkiksi lapsiperheen vanhemmille sovellus voi olla luonnollisempi tapa asioida kuin nettisivu. Silloin ei tarvitse joka kerta tehdä tunnistautumista ja kaikki aiemmin tehdyt asiointivaltuudet ovat tallessa omassa profiilissa, **Viivi Kaasinen** Eloisan digitaalisista terveyspalveluista kertoo.

Alkuvaiheessa OmaEloisa-sovellus tarjoaa Eloisan tutut chat- ja digilääkäripalvelut. Niissä asioidaan kuukausittain jo yli 8000 kertaa. Joskus voi siis joutua hetken odottamaan keskustelun alkamista. Sovelluksen kautta keskusteltaessa saa kuitenkin nopeasti ilmoituksen, kun ammat-

tilainen vastaa viestiin. Keskusteluikkunaa ei tarvitse vahtia, kun sallii palveluviestit.

Lisäksi mobiilisovelluksessa laajentuvat koko ajan mahdollisuudet jättää yhteydenottopyyntö ammattilaiselle vuorokauden ympäri ilman jonotusta. Se sujuvoittaa asiointia entisestään.

Uusia juttuja luvassa

Digitaalisissa palveluissa asiointia selkeyttävä OmaEloisa-mobiilisovellus on tarkoitettu kaikille, jotka pystyvät tunnistautumaan sähköisesti verkkopankkitunnuksin tai mobiilivarmenteella. Puolesta-asiointin valtuutukset saa liitettyä sovellukseen. läkkäämpienkin kannattaa ottaa sovellus käyttöön, sillä se on varsin helppo omaksua.

Voit käyttää OmaEloisaa vaikka asuisit missä päin Suomea tahansa.

Eloisan Tiina Ylönen suosittelee kaikkia lataamaan OmaEloisa-sovelluksen.

Chatissa on saatavilla jo kattava valikoima Eloisan sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita. Niiden rakentaminen on kuitenkin vielä alussa ja OmaEloisaan on tulossa uusia asiointimahdollisuuksia.

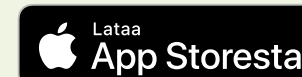
– Myöhemmin voi esimerkiksi tarkastella omia terveystietoja, asioida ajanvarauksellisilla etävastaanoitoilla, hyödyntää digitaalisia hoito- ja palvelupolkuja tai täyttää lomakkeita. Tulevaisuudessa myös yhteydenpito esimerkiksi omahoitajan kanssa on monessa tilanteessa mahdollista sovelluksen kautta, Kaasinen huomauttaa.

Vaikka itse sovellus, chat ja digilääkäri ovat maksuttomia, joistakin sen palveluista, kuten tulevista etävastaanoitoista peritään asiakasmaksuhinnaston mukainen maksu. Ajanvarausellinen etävastaanotto sovelluksen kautta voi kuitenkin säästää aikaa ja matkakuluja olosuhteista riippuen.



Ota OmaEloisa käyttöösi

Lataa se puhelimesi sovelluskaupasta 30.5. alkaen, luo profiili ja salli palveluviestit.



Digipalveluissa iso potentiaali

Etelä-Savossa julkisia terveyspalveluja on kehitetty digitaalisiksi jo pitkään. Ensimmäiset chat-yhteydet avattiin vuonna 2021 ja siitä lähtien on kertynyt arvokasta kokemusta niin ammattilaisten kuin asiakkaiden näkökulmasta.

Nyt Eloisan ja Pohjois-Karjalan Siun Soten kanssa toteutettu yhteishankinta on tuonut käyttöön uusimmat digityökalut monipuolisemmille ja helppokäyttöisemmille palveluille. Uutta asiointialustaa ei ole hankittu vain chat-toimintojen vuoksi. Saatavuus, saavutettavuus ja hoidon jatkuvuus ovat Kaasisen mukaan isoja tavoitteita:

– Digitaalisten palvelujen tulisi olla ensisijaisia niissä asioissa, joihin ne soveltuvat ja silloin, kun asiakas digitaalisesti haluaa asioida. Nyt meillä on kokemusta ja edellytykset kehittää digipalveluita tarpeiden perusteella entistä toimivimmiksi kokonaisuuksiksi.

Uusi palvelu tai palveluiden määrä ei aina ole itseisarvo. Digitaaliset yhteydet antavat merkittävästi lisää mahdollisuuksia myös moniammatillisten palvelujen oikea-aikaiselle tarjoamiselle. Lisäksi, kun asiakas voi jatkossa tuottaa tietoa oman asiansa hoitoon enemmän itse, vapautuu ammattilaisilta aikaa kohdata ihminen.

Digitaalisten palveluiden laajentamista tukee EU:n rahoittama Kestävän Kasvun Eloisa -hanke.

Kotipalvelusta apua lapsiperheiden hektiseen arkeen

Mikkeliläinen **Susanna Muukkonen** sai arvokkaan vinkin ystävältään, kun jaksaminen oli tiukimmillaan. Ystävä neuvoi hakemaan Eloisan lapsiperheiden kotipalvelua.

Muukkonen arki täyttyy vuorotyöstä, kodinhoidosta, ruokakauppareissusta ja tietenkin kaikkein tärkeimmästä tehtävästä: 3-vuotiaan **Emilian** äitinä olemisesta. Arjen kuormittavuutta lisää Muukkonen ADHD-diagnoosi.

Talvella 2024 ystävät huolestuivat Muukkonen jaksamisesta. Arki alkoi olla liian kuormittavaa ja hermot kireällä. Muukkonen oma lähipiiri ei pystynyt antamaan tukea riittävästi joko omien töidensä tai välimatkan takia. Muukkosella on yhteishuoltajuus Emilian isän kanssa, mutta isän työ ei mahdollistanut lapsen ottamista sovittua enempää.

– Kotipalvelua työkseen tekevä ystäväni vinkkasi ottamaan yhteyttä Eloisaan. Nopeasti se sitten tapahtui, kotipalvelun työntekijä tuli ensimmäistä kertaa käymään jo parin viikon päästä, kun saatiin aikataulut sopimaan, Muukkonen kertoo tyytyväisenä.

Lapsiperheiden kotipalvelusta voi kysyä esimerkiksi Eloisan lapsiperheiden asiakas-ohjaus Perheneuvosta.

Lapsiperheiden kotipalvelu mahdollisti harrastuksen

Muukkoselle kotipalvelu mahdollistaa hengähdystauon muun muassa harrastusten parissa. Kotipalvelun työntekijä käy Muukkosilla noin kerran viikossa.

– Työntekijä tulee tänne pari tunniksi leikkimään ja ulkoilemaan Emilian kanssa, ja minä pääsen käymään salilla. Ilman tätä palvelua en pääsisi käymään omassa harrastuksessa. Joskus myös hoidan asioita tai käyn ruokaostoksilla. Isojen ruokaostosten tekeminen on huomattavasti helpompaa, kun ei tarvitse juosta lapsen perässä parkkipaikalla, samalla kun kantaa ostoksia, Muukkonen nauraa.

Lapsiperheiden kotipalvelujen asiakas Susanna Muukkonen on ollut kiitollinen saamastaan palvelusta ja kannustaa muitakin hakemaan rohkeasti apua jaksamiseen.

Lapsiperheiden kotipalvelun työntekijä voi auttaa perhettä esimerkiksi kotitöissä, ruoanlaitossa tai lastenhoidossa. Lapsiperheiden kotipalvelu on tilapäistä ja maksutonta tukea, jonka tarkoitus on vahvistaa perheen omia voimavaroja.

Apua kannattaa hakea rohkeasti

Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuollon palvelua. Alkuun sosiaalipalvelujen hakeminen mietitytti suorittajapersoonaksi itseään kuvavaa Muukkosta. Avuntarve herätti kipeitäkin kysymyksiä.

– Olenko minä huono äitinä ja miksi minä en jaksaa kun muut jaksaa? Mutta sitten tajusin, että ulkopuolisen silminhän se helposti näyttää siltä, että muut jaksaa. Harvemmin sitä tuolla kylillä itketään näistä asioista muille, Muukkonen pohtii.

Lapsiperheiden sosiaalihuollon palveluiden tarkoituksena on tukea lapsiperheitä arjen, jaksamisen, vanhemmuuden ja kasvatuksen haasteissa.

Eloisan lapsiperheiden palveluja voit tiedustella lapsiperheiden asiakas-ohjaus Perheneuvosta. Perheneuvoon voit olla yhteydessä, kun jokin asia lapsesi, nuoresi tai perheesi tilanteesta askarruttaa, et tiedä mihin ottaa yhteyttä ja toivot tukea perheellesi. Mietitään yhdessä, miten voimme sinua ja perhettäsi auttaa.

Perheneuvoon saat yhteyden puhelimitse puh. 015 411 4120 tai chatilla, OmaEloisa-sovelluksessa ja nettisivuilla etelasavonha.fi. Olemme avoinna ma-pe 9-14. Voit myös jättää kiireettömän yhteydenottopyynnön osoitteessa etelasavonha.fi/perheneuvo.

Muukkonen elämä on kirkastunut tuen saamisen jälkeen ja hän kehottaakin kaikkia jaksamisen kanssa kamppailevia vanhempia hakemaan rohkeasti apua. Avun hakeminen on Muukkonen mukaan parhaaksi myös lapselle.

– Olen tosi kiitollinen näistä palveluista. Lapsi ottaa minusta kaiken esimerkin ja mallin. Se että minä pystyn olemaan paras äiti hänelle, niin siihen voi joskus tarvita apua, Muukkonen kiteyttää.

Sairaala liikkuu tuhansia kilometrejä viikossa

Liikkuvia sairaalatasoisia palveluita on väläytelty sote-uudistuksessa sairaanhoidon tulevaisuuden kivijalaksi. Sellaisen jäävuoren huippu on jo olemassa, mutta vedenalainen osuus puuttuu. Mitä liikkuva sairaala tekee?

Liikkuvan sairaalan auto parkkeeraa Savonlinnan kantakaupungin laidalla hissittömän kerrostalon pihaan. Sairaanhoidaja **Birgit Kautonen** kantaa suuren varustekassin, termoslaukun ja kansion toiseen kerrokseen potilaan asuntoon.

Kyseessä on liikkuvan sairaalan ensimmäinen käynti **Keijo Vähähyyppän** luona, joka on viikkoa aiemmin kotiutunut sairaalan vuodeosastolta. Nyt vaihdetaan kipupumpun kanyyli ja lääkeasetti. Kipupumpun kautta potilas saa suonensisäisen lääkeannoksen tarvittaessa napinpainalluksella lääkärin määräämien annoskokojen ja -määrien puitteissa.

Kautonen ja Vähähyyppä ovat tavanneet jo osastolla ennen kotiutumista.

– Sie tiedät, että tämä ei hirveästi satu, mutta pikkuisen nipistää, Kautonen ilmoittaa ja napauttaa uuden kanyylin reiden sivuun.

– **Kuin hyttysen purema, Vähähyyppä kuittaa naurahtaen.**

Hänen liikkumiskykynsä on heikentynyt niin, että sairaalaan lähteminen olisi erittäin työlästä. Kotiin on järjestetty pyörätuolin lisäksi tarvittavat apuvälineet sekä sairaalasänky, jossa kanyylin vaihdon tapaiset hoitotoimenpiteet onnistuvat telkkaria katsellen.

Koti on paras ympäristö toipumiselle

Etelä-Savossa liikkuvan sairaalan toimintaa kehitetään yhtenäiseksi Mikkelin, Pieksämäen ja Savonlinnan seutujen kotisairaaloiden toiminnan perustoilta. Ideana on toteuttaa sairaalatasoista hoitoa potilaan kotona silloin, kun se on tarkoituksenmukaista ja järkevää.

– Liikkuva sairaala työskentelee yli organisaatio-rajojen vieden esimerkiksi ikäpalveluiden,

ensihoidon ja sisätautien hoidon suoraan kotiin, liikkuvan sairaalan ylilääkäri **Unto Päivärinta** taustoittaa.

Hän muistuttaa tutkimustiedosta, jonka mukaan sairaala ei ole ihmiselle ”terveellinen” paikka. Osastohoidossa ollaan silloin, kun hoito sitä edellyttää, mutta muutoin toipumisen ja kuntoutumisen kannalta ihmiselle kotiympäristö on paras olosuhde. Muutokset ja siirtely lisäävät terveydellisiä riskejä.

Suonensisäiset lääkitykset ovat liikkuvan sairaalan yleisin toimenpide. Hoidon tarpeen arviointi on seuraavaksi yleisin tapahtuma, jolloin sairaanhoitaja käy arvioimassa epäselvän tilanteen konsultoiden lääkärinä. Kolmantena sektorina Päivärinta nostaa esiin palliativisen ja kotisaattohoidon potilaat.

Varsinaista profilia liikkuvan sairaalan potilaila ei ole. Ikä, perhe- tai asumismuoto ja sijainti voivat olla mitä vain, kunhan kotona hoitamisen edellytykset täyttyvät.

– Kaikkihan tietysti hoidon haluaisivat kotiinsa ja me joudumme puntaroimaan, mikä on järkevintä tehdä kotona ja tehdä se mahdollisimman hyvin.

ELOISAN LIIKKUVA SAIRAALA:

- 30 sairaanhoitajaa ja yksi lääkäri
- Toimipisteet Mikkeli, Pieksämäki ja Savonlinna
- Reilut 200 potilasta kuukaudessa
- Noin tuhat hoitotapahtumaa kuukaudessa (osa puhelimitse)
- Keskimäärin 14 tuhatta ajokilometriä kuukaudessa

30 liikkuvalla hoitajalla emme koko Etelä-Savoa millään hoida, eikä meitä itse voi pihaan tilata. Täytyy olla diagnoosi, hoitosuunnitelma ja lähete hoitavalta taholta, Päivärinta muistuttaa.

Hän kertoo, että optimaaliseen toimintaan on logistiikan ja ajojärjestelyjen kannalta vielä matkaa:

– Esimerkiksi ajoneuvomme ovat tavallisia varustelemattomia autoja taivasalla, joissa ei voi säilyttää nesteitä ja lääkkeitä, jolloin henkilöstömme kantaa kaiken mukana kesät talvet. Yksiköt eivät myöskään ole vielä paikannettavia, jolloin ne olisivat tilannekeskuksen kartoilla näkyvissä, kuten ensihoidolla ja pelastustoimella.

Hoitopolku jatkuu kotonakin

Birgit Kautonen on varmistanut Keijo Vähähyyppän kipupumpun toiminnan ja selvittellyt muut vointiin liittyvät asiat. Puhelimitse ollaan yhteydessä viimeistään parin päivän päästä.

– Mukavaa, ettei tarvitse sairaalalle lähteä. Olisi siinä melkoinen homma, jos tätä kotisairaalaa ei olisi, Vähähyyppä kiittelee.

Kotihoito jatkaa käyntejään aamuin illoin kuten tähänkin asti huolehtien muun muassa syömisestä ja muusta lääkityksestä. Kautonen kirjaa vielä toimenpiteet ylös ja kiittää yhteistyöstä. Matka jatkuu seuraavan potilaan luokse Enonkoskelle.

Ammattilainen ja harrastaja auttajina rinta rinnan

Kun Mäntyharjun paloasemalla pärähtää hälytys, pelastustehtävälle lähtee vakituinen palomies. Kaverikseen hän saa yleensä yhden tai kaksi sopimuspalokuntalaista.



Ylipalomies
Ari Kokkola



Haluaisitko kouluttautua pelastus-alalle?

Yksi Mäntyharjun sopimuspalokunnan aktiiveista on sammutusmies **Jari Kasurinen**. Hän työskentelee metsätalousinsinöörinä Metsänhoitoyhdistys Mänty-Saimaassa.

– Työnantajani suhtautuu hyvin joustavasti auttamisharrastukseeni, joten pääsen lähtemään hälytyskeikalle jopa kesken työpäivän, Jari kehuu.

Jarin kaveriksi paloautoon hyppää usein ylipalomies **Ari Kokkola**. Ari tekee työvuoroja myös Mikkelin pääpaloasemalla, mutta pääasiallinen toimipiste on Mäntyharjulla. Se on Arista kätevää, kun kotikin on siellä.

– Olin ensin vuosikausia sahalla töissä. Pelastustoiminta oli kuitenkin kiinnostanut jo pidempään, joten niinpä vaihdoin alaa ja kouluttauduin vähän vanhemmalla iällä pelastajaksi, Ari kertoo.

Molemmat miehet ovat mukana Suomen maastopalomuodostelmassa, joka on valmiudessa kansainvälisille avunantotehtäville.

Viime kesänä Ari pääsi auttamaan Portugalin maastopalojen sammutuksessa. Jari puolestaan on osallistunut ahkerasti ryhmän koulutuksiin ja ennakoi, josko tulevana kesänä tulisi komennus myös varsinaiselle auttamistehtävälle ulkomaille.

Mäntyharjun sopimuspalokunnan aktiivi, sammutusmies Jari Kasurinen.

Miesten mukaan yhteistyö tehtävissä sujuu hyvin, vaikka toinen tekeekin pelastustoimintaa ammatikseen ja toinen harrastuspohjalta.

– Kokeneiden palomiesten ohjauksessa on helppo toimia ja heiltä oppii tietotaitoa, Jari kertoo.

– Toisaalta siviilityökseen jotain ihan muuta tekevällä sopimuspalokuntalaisella voi olla sellaista osaamista, josta on pelastustoiminnassa erityistä hyötyä, Ari lisää.

Sukella Pelastusopiston koulutustarjontaan:

www.pelastusopisto.fi

Tutustu Etelä-Savon sopimuspalokuntiin ja lähde mukaan toimintaan!

pelastustoimi.fi/etela-savo

» Sopimuspalokunnat



Näin asioit meillä!



Pidä nämä keskeisimpien palvelujen yhteystiedot tallessa. Lisää palveluitamme löydät nettisivuilta: etelasavonha.fi

Chatista löydät nämä palvelumme:

Terveysneuvo ja digilääkäri

arkisin 8–21, muulloin 10–18

Lapset, nuoret ja perheet

Palveluluukku ark. 8–15 ja Perheneuvo ark. 9–14

Ikääntyneiden asiakasohjaus

arkisin 9–15

Yhteydenottopyyntö tunnistautuneena chatissa 24/7

Jätä yhteydenottopyyntö avosairaanhoidon ajanvarausmuutoksista ja reseptiasioissa. Yhteydenottopyynnot käsitellään kahden arkipäivän kuluessa.

Työikäisten sosiaalipalvelut

arkisin 9–13

Fysioterapeutti

arkisin 9–11

Seksuaalineuvonta

keskiviikkoisin 13–15



PÄIVYSTYS



Soita aina ennen päivystykseen hakeutumista 116 117 maksutta ja vuorokauden ympäri.

- **MIKKELI**, soita aina ensin 116 117 (24/7)
Keskussairaalan päivystys
Porrassalmenkatu 35–37, Mikkeli
- **SAVONLINNA**, soita aina ensin 116 117 (24/7)
Keskussairaalan päivystys
Keskussairaalan tie 6, Savonlinna
- **KIIREVASTAANOTTO PIEKSÄMÄKI**, soita aina ensin 015 788 4431 (arkisin 8–15, muina aikoina 116 117)
Pieksämäen sote-keskus, Tapparakatu 1–3



Lataa puhelimeesi
112 Suomi -sovellus

Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita aina yleiseen hätänumeroon 112.

SOSIAALIPÄIVYSTYS

044 794 2394 (24/7)

Tukea äkillisissä sosiaalisissa kriisitilanteissa: läheisen kuolema, lähisuhdeväkivalta, onnettomuuteen tai rikoksen uhriksi joutuminen tai muu vakava kriisitilanne.

TURVAKOTI

040 129 4799 (24/7), Tuukkalantie 2, Mikkeli

LASTENSUOJELUN VIRKA-AJAN PÄIVYSTYS

040 359 8520 (arkisin 8–14) virka-ajan ulkopuolella yhteydenotot sosiaalipäivystykseen.

PELASTUSTOIMI

Hätätilanteessa soita 112

Päivystävä palomestari:

- Mikkeli 0201 33 44 08
- Pieksämäki 0201 33 44 68
- Savonlinna 0201 33 44 63

» pelastustoimi.fi/etela-savo



TERVEYSNEUVO

chat



Hoidon tarpeen arviointi, perusterveydenhuollon palvelut sekä aikuisten mielenterveys- ja riippuvuuspalvelut arkisin klo 8–15:

- **Mikkeli, Hirvensalmi, Pertunmaa** 015 211 411
- **Pieksämäki** 015 788 4431
- **Savonlinna, Kerimäki, Punkaharju, Enonkoski ja Rantasalmi** 015 5277 112
- **Juva** 040 656 7500
- **Kangasniemi** 015 780 1301
- **Mäntyharju** 015 770 1700
- **Puumala** 015 194 4770

SUUN TERVEYDENHUOLLON AJANVARAUS



- **Mikkelin alue** 015 194 4410 (arkisin klo 7.30–15) Hirvensalmi, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Puumala
- **Savonlinnan alue** 015 5277 114 särkypotilaat arkisin klo 7.30–10, muut ma–to klo 10–15, pe klo 10–14.30 Enonkoski, Rantasalmi, Savonlinna
- **Pieksämäki** 015 788 4350 (arkisin klo 7.30–15)
- **Sulkava** 015 5277 167 (ma–to klo 8–15, pe klo 8–13)

Suun terveydenhuollon PÄIVYSTYS 015 194 4410
viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 9–10

PALVELULUUKKU

chat



Neuvolat, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten mielen-terveys- ja riippuvuuspalvelut.

PERHENEUVO

chat

015 411 4120 (arkisin 9–14)

Lapsiperheiden sosiaalipalvelut. Tutustu myös:

» omahelpperi.fi

» omaperhe.fi

LABORATORIOPALVELUT

Huomioithan, että laboratoriotutkimuksiin tarvitaan aina lähete, jonka tekee terveydenhuollon ammattilainen. Lähetteen saatuaasi varaa aika Islabin laboratorioon: islab.ajanvaraus.fi tai **044 717 8888** (arkisin 8–14)

IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKASOHJAUS

chat



015 211 557 (arkisin 9–15)

Soita tai chattaa ikääntyneiden asioissa. Ei ajanvarauksia hoitajalle tai lääkärille.

VAMMAISPALVELUJEN ASIAKASOHJAUS

015 411 4144 (arkisin 10–14)

vammaispalvelut@etelasavonha.fi



Ohjausta ja neuvontaa vammaisten palveluista.

TYÖIKÄISTEN SOSIAALIPALVELUT

chat



Tukea arjen haasteisiin tai elämässä eteenpäin pääsemiseen.

- **Mikkelin alue** 040 359 7770 (arkisin 9–13)
- **Savonlinnan alue** 044 417 4121 (arkisin 9–12)
- **Pieksämäki** 044 799 5460 (arkisin 9–12)

KUNTOUTUSPALVELUT

Kuntoutuspalvelujen asiakasohjaus ja fysioterapian keskitetty ajanvaraus.

- **Mikkeli** 015 351 2442 (ma–pe 9–11)
- **Pieksämäki** 040 193 7263 (ma–to 8.00–9.30)
- **Savonlinna** 044 417 2760 (ma–pe 9–12)

APUVÄLINEPALVELUT

- **Mikkeli** 044 351 6511 (ma–ke, pe 9–11)
- **Pieksämäki** 044 368 6865 (ti, to 8.30–11.30)
- **Savonlinna** 044 417 3979 (ma–pe 8–10)

Turvallista ja toimeliasta elämää yhteisöllisessä asumisessa

Pieksämäkeläinen **Marjatta Teittinen** käy kuntosalilla, tanssii tuolitanssia ja kasvattaa kesäisin kesäkurpitsaa ja mansikkaa. Tämä kaikki mahdollistuu Eloisan Abelissa, yhteisöllisen asumisen yksikössä Pieksämäellä.

Yhteisöllinen asuminen tarkoittaa asumismuotoa, jossa ikäihminen asuu turvallisessa ja esteettömässä ympäristössä yhdessä muiden ikäihmisten kanssa. Teittinen on asunut Abelissa kaksi ja puoli vuotta. Aktiivisen naisen päivät täyttyvät erilaisista harrasteista ja yhdessäolosta muiden Abelin asukkaiden kanssa.

– On kiva kun täällä on toimintaa, sisällä ja ulkona.

Tiistait ja keskiviikot on vilkkaita päiviä, silloin pelataan bingoa ja korttia ja jännitetään kuka on voittaja. Kuntosalilla käyn maanantaisin, siellä on ohjaamassa fysioterapeutti tai viriketyöntekijä. Erilaiset lauluryhmät käyvät laulattamassa ja joka kuukausi on halukkailla mahdollisuus hiljentyä hartaushetkeen, Teittinen kuvailee.

Yhteisölliseen asumiseen muuttaminen ei siis tarkoita entisten harrastusten unohtamista. Arki ja toiminnot ovat kotoisia ja asiakaslähtöisiä. Esimerkiksi keväisin Abelissa laitetaan sormet multaan ja kylvetään vihannesten siemeniä.

– Viime kesänä saatiin kesäkurpitsaa, mansikkaa, tomaattia, salaattia ja tilliä, Teittinen kertoo tyytyväisenä.

Yhteisöllisen asumisen yksikössä elämä on turvallista, kun henkilökunta on paikalla aamusta iltaan. Yöaikaan apua saa esimerkiksi turvarannekkeen kautta. Teittinen on tyytyväinen Abelissa saamaansa yhteisöllisen asumisen palveluun.

– Vapaus ja oma rauha on parasta terveydenhoitoa. Kaikki saavat laadukasta ja hyvää hoitoa, voimme olla kiitollisia yhteisöllisestä asumisesta Abelissa, Teittinen sanoo.

Lähihoitaja Paola Kovanen ja Abelin asukas Marjatta Teittinen.

Arki muotoutuu asukkaiden toiveiden mukaan

Yhteisöllisessä asumisessa asukkaiden ääntä ja toiveita kuullaan. Asukkaat voivat vaikuttaa toimintoihin esimerkiksi asiakasraatien kautta. Eloisan ikääntyneiden palvelujen palvelualuekoordinaattori **Tiina Väisäsen** mukaan toivotuimpia asioita ovat olleet yhteiset tekemiset, erilaiset liikuntamuodot ja juhlat.

– Asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja sen keskiössä. Henkilöstömme tukee häntä siinä. Asiakasosallisuus ja omaan elämään vaikuttaminen on tärkeää, Väisänen sanoo.

Yhteisöllinen asuminen on tarkoitettu henkilölle, joka tarvitsee sitä esimerkiksi iän tai vamman tuoman huolenpidon tarpeen takia.

Kysy yhteisöllisestä asumisesta ja etäpalveluista:
Ikääntyneiden asiakasohjaus
015 211 557 (arkisin klo 9–15)

Etähoiva asiakkaan arjen tukena



Etähoiva on ääni- ja videoyhteyden välityksellä tapahtuvaa hoitajan ja asiakkaan kohtaamista. Näin saa hoitoa ja tukea kotiin, ilman hoitajan fyysistä käyntiä.

– Asiakas saa kotiinsa tablet-laitteen, johon soitetaan sovittuina aikoina. Laite on aina latauksessa, eikä sitä tarvitse siirrellä. Puheluissa on automaattivastaus, eli hoitajan soittaessa asiakkaan tarvitsee vain tulla laitteen äärelle, Savonlinnan etähoivan hoitaja **Tiina Dahlberg** kertoo.

Jos etähoitaja ei saa asiakasta kiinni videopuhelulla, häntä tavoitellaan muilla tavoin ja tarvittaessa asiakkaan luona käydään paikan päällä. Asiakkaan tilanne varmistetaan aina.

Etähoivan avulla asiakasta tuetaan monissa arjen asioissa, kuten ruoan lämmittämisessä tai lääkkeiden ottamisessa. Etähoiva myös helpottaa asiakkaan yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunnetta. Myös omaiset voivat soittaa puheluita etähoidon tablettiin.

– Omaisille tämä antaa mahdollisuuden osallistua läheisen elämään enemmän. Tämä vähentää ikääntyneen läheisen huolta, etähoivan työntekijät kertovat.

Etähoivan työyhteisössä pidetään tärkeänä sitä, että etähoiva mahdollistaa rauhallisen kohtaamisen asiakkaan kanssa. Työntekijälle työ on sopivan itsenäistä ja saa oppia uusia asioita teknologian parissa.

Etäpalveluja kehitetään Kestävän Kasvun Eloisa-hankkeen tuella.

Ikäneuvola ohjaa ikäihmisiä terveysasioissa



Sairaanhoitaja Jenna Ryyänen antaa ohjausta mm. Linnalan Settlementissä Savonlinnassa.

Savonlinnalainen Seppo on juuri pistäytynyt Ikäneuvolan terveystapaamiseksi. Tällä kertaa Ikäneuvolassa varattiin Sepolle aika fysioterapeutille.

Ikäneuvola on yli 65-vuotiaille tarkoitettu ennaltaehkäisevä palvelu, jossa asiakas saa ohjausta ja neuvontaa terveyteen tai toimintakykyyn liittyvissä asioissa.

– Katsotaan tarkemmin kropan kuntoa, kun on ollut vähän tätä kremppaa, Seppo kertoo tulevasta fysioterapeutin käynnistään.

Ikäneuvolan terveystapaamisessa annetaan tietoa ja neuvoo itsehoitoon sekä tukea aktiiviseen arkeen. Ikäneuvolan sairaanhoitaja **Jenna Ryyäsen** mukaan terveystapaamisten yhteydessä voidaan myös tunnistaa mahdolliset terveyttä ja toimintakykyä uhkaavat tekijät jo varhaisessa vaiheessa. Ikäneuvolan palvelut ovat asiakkaalle maksuttomia.

– Ikäneuvolan palvelut tukevat ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä. Lisäksi Ikäneuvolassa on mahdollista varata aika fysioterapeutin vastaanotolle toimintakyvyn arviointiin, Ryyänen kertoo.

Palvelua myös ilman ajanvarausta

Terveystapaamiin tulee varata aika etukäteen, mutta pieniä ja nopeita asioita hoidetaan myös ilman ajanvarausta. Tällaisia ovat esimerkiksi ompeleiden poisto, verensokerin mittaus ja korvahuuhtelut.

Ikäneuvola ei tarjoa varsinaista sairaanhoitoa ilman ajanvarausta, vaan sairaanhoitoa vaativissa tilanteissa Ikäneuvolasta ohjataan eteenpäin.

Seppo on tyytyväinen Ikäneuvolasta saamaansa palveluun ja kehottaakin kaikkia omasta terveydestään kiinnostuneita, yli 65-vuotiaita piipahtamaan Ikäneuvolassa.

– Minä olen tämmöinen kaheksankymppinen ukko ja olen kaikille ikätovereille sanonut, että ehdottomasti kannattaa mennä ikäneuvolaan. Jos yhtään miettii, mitä omalle terveydelle kuuluu, niin ikäneuvola on juuri oikea paikka ottaa selvää, Seppo kehottaa.

Ikääntyneiden asiakasohjaus
015 211 557 (arkisin klo 9-15)



Miksi ambulanssi ei ota kyytiin?



Ensihoitaja Sanna Turtiainen ambulanssin varusteiden kera.

Ensihoidon suorituskyky on suuri, mutta resurssit pienet. Potilaan ambulanssikuljetukselle on aina järeät perusteet.

Etelä-Savossa ensihoitoyksiköillä on keskimäärin yli 2200 tehtävää kuukaudessa. Ambulanssin laittaa matkaan hätäkeskus (112) tai Eloisan tilannekeskus. Tehtävät luokitellaan neliportaisella A–D-kiireellisyysasteikolla. Kiireettömilläkin tehtävillä jo matkalla potilaan luo perehdytään esitietoihin.

– Perillä ryhdytään tutkimaan esitietojen mukaisessa järjestyksessä. Toinen ensihoitaja haastattelee ja toinen tutkii elintoimintoja. Tosi perusteellisesti selvitetään kaikki ja välitöntä hoitoa vaativat vaivat hoidetaan heti, ensihoitaja **Sanna Turtiainen** kertoo.

Ambulanssin varustukseen kuuluu paljon erilaisista analytiikkavälineistöä. Sydänfilmin, tulehdus- ja veriarvojen ottaminen on mahdollista, kuten myös hengityksen tukeminen. Mittausten tulokset siirtyvät digitaalisesti sairaalassa päivystävän lääkärin nähtäville. Tarvittaessa ensihoito konsultoi myös puhelimitse lääkärinä siitä, mikä on potilaan kannalta paras jatkotoimenpide.

– Oikein annettu ensihoito on sitä, että välineistöämme käytetään ja tulkitaan oikein, ja sen pohjalta osaamme arvioida potilaan tarpeen

ja ratkaista ongelmat. Itseisarvo ei ole se, että potilas kuljetetaan ambulanssilla päivystykseen, ensihoidon ylilääkäri **Janne Kuusela** kiteyttää.

Noin 45 prosentissa ensihoitotehtävistä potilasta ei kuljeteta. Näissä kolme merkittävintä syytä ovat kuljetuksen tarpeettomuus tapahtumahetkellä, muu kuljetus jatkohoitoon tai asian hoitaminen kohteessa.

– Potilaan kanssa käydään yhdessä läpi tutkimusten löydökset ja perustellaan miksi mitään päätetään. Kyllä siinä yleensä hyvä yhteisymmärrys löytyy. Jos meillä ei ole tarjottavana muuta kuin kyyti, eli esimerkiksi kuljetuksen aikaista seurantaa tai hoitoa, niin emme tarjoa sitä kyytiä, Turtiainen muistuttaa.

Potilasta kuljettava ambulanssikin on hälytetävissä kiireellisimmille tehtäville lähimpänä yksikkönä, jolloin kuljetuksesta voi muodostua haastava tilanne kaikille osapuolille. Useammat päällekkäiset tehtävät voivat ajaa hetkelliseen tilanteeseen, jossa ambulansseista on pulaa.

Sijaishuollon tavoitteena on aina lapsen tai nuoren palaaminen kotiin

Lastensuojelun sijaishuolto voi olla monelle vieras asia. Sijaishuollolla tarkoitetaan tilannetta, jossa lapsi on kiireellisen sijoituksen tai huostaanottopäätöksen perusteella sijoitettuna kodin ulkopuolelle.

Lapsi tai nuori voi olla sijoitettuna esimerkiksi ammatilliseen perhehoitokotiin tai lastensuojeluyksikköön.

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisassa lastensuojeluyksiköitä on tällä hetkellä kaksi. Lasten- ja nuorten koti Kuutti Savonlinnassa tarjoaa ympärivuorokautista hoitoa 0–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Nuorten vastaanottokoti Havurinne sijaitsee Mikkeliissä ja tarjoaa lyhytkestoista sijaishuoltoa 13–17-vuotiaille nuorille. Molemmissa paikoissa pyritään elämään mahdollisimman tavallista arkea.

– Lähtökohta on se, että Havurinteellä nuori pystyy elämään mahdollisimman hyvin sitä normaalia arkea, mitä hän eläisi kotonakin, kertoo Havurinteen palveluesihenkilö **Leena Lehtimäki**.

Normaaliutta tukee muun muassa lapsen ja nuoren koulunkäynnin mahdollistaminen vanhassa, tutussa koulussa, sekä harrastuksien jatkuminen myös sijoituksen jälkeen. Näihin pyritään, mikäli se on maantieteellisesti mahdollista.

Sijaishuolto tukee lapsen ja vanhemman välisiä suhteita

Vanhempien kanssa tehtävä työ on kiinteä osa sijaishuoltoa. Lehtimäen mukaan sijaishuollon tehtävä on toimia sillanrakentajana ja tukea vanhempia vuorovaikutussuhteen rakentamisessa uudelleen. Työn perustana on luottamus.

– Lähtökohta on, että nuoren tilanne kohdataan avoimesti, rehellisesti ja läpinäkyvästi. Tärkeää on, että nuoret kokevat tulevaisuutensa kuulluksi ja heidät otetaan tosissaan. Kun luottamus on



Leena Lehtimäki nuorten vastaanottokoti Havurinteen ulkoilualueella.

syntynyt, niin siitä on hyvä jatkaa arjen työtä eteenpäin, Lehtimäki kertoo.

Aina palaaminen Havurinteeltä kotiin ei kuitenkaan onnistu. Tällöin lapselle tai nuorelle etsitään hänen tarpeitaan vastaava pidempiaikainen sijaishoitopaikka, jossa työskentely vanhempien kanssa jatkuu.

Lastensuojelu ei ole mystiikkaa

Lastensuojeluun liittyy usein vääriä käsityksiä ja pelkoja. Todellisuudessa lastensuojelu on viranomaistyötä, ja lastensuojelussa tehtyihin päätöksiin löytyy aina peruste lainsäädännöstä. Lehtimäki haluaisi poistaa esimerkiksi lastensuojeluilmoitukseen liittyvää pelkoa.

– Lastensuojeluilmoitus on huolen ilmaus. Silloin on mahdollisuuksia auki sellaisiin tukitoimiin, joita kevyemmät palvelut eivät voi tarjota, Lehtimäki tähdentää.

Sinustako sijaishanhempi?

Sijaishuoltoa toteutetaan myös perhesijoituksena.

Eloisa kouluttaa uusia perheitä sijaishanhemmiksi PRIDE-valmennuksessa. Uudet koulutukset alkavat jälleen syksyllä 2024.

Lisätietoa valmennuksista
etelasavonha.fi/sinustakosijaishanhempi

Johtava sosiaalityöntekijä **Hanna Nykänen** haluaa myös lisätä tietoisuutta siitä, mitä lastensuojelu on. Lastensuojelutyön tarkoitus on tukea perheitä ja löytää heistä kannattelevia elementtejä, joita he eivät ehkä itse ole vielä löytäneet.

– Kaikissa on aina jotain vahvuuksia, enkä väsy niiden etsimiseen. Se ei kuitenkaan riitä, että me löydetään ne, vaan että ne lapset ja vanhemmat itsekin löytäisivät itsestään ne hyvät puolet, Nykänen sanoo.

Nykänen näkee, että lastensuojelun yksi tärkeä tehtävä on antaa lapsille ja perheille korjaavia kokemuksia, jotka ehkä aiemmin ovat jääneet heiltä puuttumaan.

– Meidän tehtävä on tehdä kaikkemme sen eteen, että näillä lapsilla ja vanhemmilla on paras mahdollinen elämänlaatu nyt ja tulevaisuudessa. Me ihmiset menemme rikki suhteissa ja suhteissa meidät myös korjataan, Nykänen toteaa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Avaimet elintapa-muutokseen

Elintapaohjausta tehdään asiakkaan tarpeiden perusteella koko Etelä-Savossa. Usein keskiössä ovat liikunta- ja ruokailutapojen muutokset.

Enonkosken liikunta- ja hyvinvointiohjaaja **Vili Muhonen** ja Eloisan elintapaohjaaja **Sanni Hassinen** auttavat, kun tarvitset apua elintapojesi muuttamiseen.

– Elintapaohjaukseen kuuluu liikunta- ja ravitsemusohjauksen lisäksi myös unen laadusta ja mielen hyvinvoinnista huolehtiminen. Ohjaukseen laaditaan aina suunnitelma asiakkaan elämäntilanteeseen sopien. Joku saattaa olla oikein esimerkillinen liikkuja ja syöjä, mutta tarvitseekin apua stressaavaan arkeen ja palautumiseen, Sanni Hassinen kertoo.

Elintapaohjausta tehdään tiiviisti kuntien ja järjestöjen kanssa yhteistyössä. Eloisasta ohjataan asiakkaita heidän tarpeidensa mukaan myös kunnan tai järjestön tuottamiin palveluihin, esimerkiksi Enonkoskella Vili Muhosen luo:

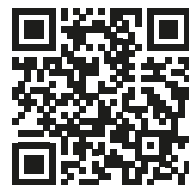
– Minulle asiakkaita tulee pääasiassa Enonkoskella työskentelevän sairaanhoitajan kautta. Suurin osa heistä on riskiryhmässä sairastua 2. tyypin diabetekseen ja tarvitsevat apua liikkumiseen kiireisen arjen keskellä.

Elintapaohjauksessa mietitään usein keinoja liikunnan lisäämiseksi. Asiakkaan toiveiden mukaisesti voidaan käydä vaikka sauvakävelyllä, kuntosalilla tai metsäretkellä.

– Elintapamuutos lähtee aina pienistä askelista ja ohjaukseen kannattaa hakeutua matalalla kynnyksellä. Jokainen meistä tarvitsee välillä pientä sysäystä liikuntaan ja terveelliseen ruokailuun, omia tottumuksiaan ei kannata missään nimessä hävetä, Vili kannustaa.

Elintapaohjaus on maksutonta ja siihen voi hakeutua alkukartoituksen kautta. Aluksi keskustellaan ohjauksen tarpeesta ja sisällöstä.

Lisätietoa myös nettisivuillamme: **etelasavonha.fi** /elintapaohjaus



Vuoden 2024 aikana julkaisemme myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen sivuston, johon kootaan mm. Etelä-Savon elintapamuutosta tukevien palveluiden esittelyä!

Töissä Eloisalla

Eloisaa hoitoa Lapista asti

Hoitoalan henkilöstöpulaa ratkotaan Etelä-Savossa luovasti. Etätöytä hyödynnetään silloin, kun se palvelee työntekijän ja työnantajan tarpeita.

Kun sairaanhoitaja vastaa Eloisan Terveysneuvon soittamaasi puheluun, ei välttämättä tule ilmi, ettei hoitaja juttelekaan oman paikkakuntasi sote-asemalta hoitajan sinisessä univormussa. Puhelimessa hoidon tarpeesi kuitenkin arvioidaan ja ehkä tehdään lähete laboratorioon tai varataan aika lääkärin vastaanotolle.

– Paitsi sitten, jos minulta livahtaa keskusteluun jokin lappilainen sana, niin soittaja saattaa huomata, etten olekaan savolainen. Ja se on heistä useimmiten ihan hauskaa, **Taina Peuraniemi** kertoo.

Hän tekee Eloisan Terveysneuvossa töitä kotoaan käsin. Koti sijaitsee pakkasuutisistaan kuuluisalla Naruskan kylällä Itä-Lapin Sallassa. Siellä on myös noin 60 muuta asukasta ja Ilmatieteenlaitoksen sääasema. Lähimmälle Eloisan sote-keskukselle on vajaat 700 kilometriä.

Peuraniemi hakeutui Eloisalle töihin tuttavansa suosituksesta viime vuoden lopulla. Hänellä on pitkä kokemus sairaanhoitajana Lapissa niin yksityiseltä kuin julkiseltakin sektorilta. Työterveyshuoltoa, päivystysosastoa, ensihoitoa,

kotisairaanhoitoa sekä mielenterveys- ja riippuvuuspalveluita. Viikon mittaisen perehdytyksen jälkeen ei ole ollut tarvetta Etelä-Savossa käydä.

– Itselleni sopii tämä etätöy juuri nyt parhaiten enkä koe kuormittavaksi työskennellä koko päivää puhelimessa. Viihdyn eri-ikäisten savolaisten kanssa työskennellessäni mainiosti, Peuraniemi selventää.

Soittajista hän ei tunne lähtökohtaisesti nyt ketään. Lapissa työskennellessä tilanne olisi Peuraniemen mukaan toinen. Alue on laaja, mutta piirit pienet.

– Ja sitten heti työpäivän jälkeen pääsen tekemään lappilaisten juttuja, se lisää minun työssä viihtymistäni. Puhelintyössä harjaannun koko ajan, niin myös Etelä-Savon maantieteessä.

– Ainoa minua hieman huolestuttava asia on, että olen huomannut välillä puhuvani kuin savolainen, Peuraniemi nauraa.

Sairaanhoitaja
Taina Peuraniemi

Kesänviettäjän terveys- ja turvallisuusvinkit



Uidaan ja veneillään!

- Helteellä juo riittävästi vettä pitkin päivää.
- Suojaudu auringolta vaatetuksella, korkeakertoimisella aurinkorasvalla tai hakeutumalla varjoon.
- Pidä lapsia silmällä. Arvioi rehellisesti myös oma uimataitosi ja ui sen mukaisesti.
- Älä ui vedessä, jos siinä on sinilevää. Vältä myös hörppäämästä uimavettä.
- Käytä pelastusliivejä aina vesillä liikkuessasi.
- Älä lähde päähtyneenä vesille.

Grillataan!

- Kesä on otollista aikaa syödä paljon tuoreita kauden kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kasvikset sopivat hyvin myös grillattavaksi. Vältä korkeita lämpötiloja, jotta ruokiin ei tule nokea ja karstaa.
- Aseta grilli palamattomalle alustalle. Varmista, ettei grillin ympärillä ole mitään syttyvää.
- Pidä sammutusvälineet, kuten sammutuspeite tai vesiämpäri, lähettävillä. Sammuta grilli käytön jälkeen huolellisesti, äläkä heitä tuhkaa maastoon tai roskakoriin.
- Muista, että kertakäyttögrillejä ei saa käyttää, jos maastopalovaroitus on voimassa.

Mökkeillään!

- Huolehdi, että mökiltä löytyy ensiapuvälineet. Kertaa ensiaputaitosi.
- Lataa puhelimeesi 112 Suomi -sovellus. Kun soitat sovelluksen kautta hätänumeroon, sijaintitietosi välittyy automaattisesti. Löydät sovelluksesta myös lähimpien sydäniskurien sijainnit, liikennetiedotteet ja paljon muuta hyödyllistä tietoa.
- Varmista, että mökkisi osoitenumerointi näkyy tielle, myös pimeässä, jotta apu löytää perille.
- Varaa riittävästi matka-aikaa. Älä aja väsyneenä tai päihteitä nauttineena.
- Pidä huolta tulisijojen, hormien sekä kaasuja ja sähkölaitteiden kunnosta. Tilaa tarvittaessa nuohooja > nuohoojat.fi.
- Varmista, että mökin palo- ja häikävaroitimet toimivat. Palovaroitin tulee sijoittaa makuuhuoneiden, olohuoneen ja uloskäyntien kattoon, häikävaroitin tulisijan läheisyyteen.
- Pidä jäykkäkouristusrokotteesi voimassa. Jos liikut punkkialueella, suojaudu punkeilta pitkähihaisilla ja -lahkeisilla vaatteilla. Tee myös ulkoilevalle lemmikillesi puutiais-tarkastus päivittäin.

Onko rantakiinteistösi kärsinyt
Etelä-Savon kevättulvista?
Tarkista tulvatilanne:

pelastustoimi.fi/etela-savo
» [ajankohtaista](#)

Muistathan, että avotulen teko on
kielletty maastopalovaroituksen aikana.
Tarkista voimassa olevat varoitukset:

ilmatieltenlaitos.fi/varoitukset

Yhessä soitto sujuu!

Töihin
Eloisaan!



Skannaa ja valitse
instrumenttisi.



Sote- tai pelastusalan osaaja:

Liity Savon suurimpaan orkesteriin! Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa tarjoaa työpaikkoja monenlaisten eri instrumenttien taitajille.

Olitpa juuri maailmankiertueelta palannut konkari tai ensimmäistä kokoonpanoasi etsivä – hae mukaan turneelle tai vaikka keikalle!

Tervetuloa koesoittoon: etelasavonha.fi/orkesteri



Etelä-Savon
hyvinvointialue

Eloisaa kesää Etelä-Savossa!



ELOISA

Etelä-Savon
hyvinvointialue

**Palvelemme
myös vapaa-ajan
asukkaita ja
matkailijoita**

**Chat ja digilääkäri ovat
käytössäsi vaikka järven
selällä tai mökkiterassilla!**

Vaikka et tietäisikään tarkkaa sijaintiasi, chat ja digilääkärimme palvelevat arkisin klo 8–21, viikonloppuisin ja pyhinä klo 10–18.

Terveysneuvon chatissa saat hoidon tarpeen arvion ja siirryt tarvittaessa digilääkärille. Chat-asiointi voi muuttua puheluksi tai videopuheluksi. Jos vaiva edellyttää ajanvarausta vastaanotolle, sekin onnistuu.

Chatin ja digilääkärin palvelut löydät Eloisan nettisivuilta:

» etelasavonha.fi



Hei kesäasukas! Hoitoa pitkäaikaissairauteesi saat tilapäisesti Etelä-Savossakin hoitosuunnitelmasi mukaisesti.