

Myö yhessä

**Eloisakin
suunnistaa
Jukolassa**
Sivut 4-5

**Ikääntyneiden
omalääkärimalli
Eloisassa**
Sivut 6-7

**Apua
lähisuhde-
väkivaltaan**
Sivut 20-21

**Poimi
palvelu-
numerot
talteen**
Sivut 12-13



**Etelä-Savon
hyvinvointialue**

SISÄLLYS

Pääkirjoitus.....	2-3
Eloisakin suunnistaa Jukolassa	4-5
Geriatriset arviointiosastot ja omalääkärimalli	6-7
Omaishoidon tuen avulla tuetaan kotona tapahtuvaa hoitoa ja huolenpitoa.....	8
Hyvinvointitarjotin – Etelä-Savon hyvinvoinnin aarrearkku	9
Ahmadien rauhallinen elämä.....	10-11
Eloisan palvelunumeroita	12-13
Turvallisesti vesillä – Turvallisen veneilyn muistilista	14-15
Kesänviittäjän terveys- ja turvallisuusvinkit.....	16
Hammastarkastus vaikka liikuntasalissa	17
Osastonsihteeri hoitaa potilaan asioita ja tulkitsee tunteita	18
Matka Eloisan ammattilaiseksi.....	19
Loppuuko rakkaus lyömiseen?	20-21
Eloisan Sähköinen perhekeskus.....	22

MYÖ YHESSÄ 2025

Julkaisija: Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Päätoimittaja: Jussi Salminen

Toimitus: Tarja Jääskeläinen, Mirka Lehtinen,
Saara Pasanen, Suvi Sikstus, Tiina-Riikka Turunen,
Jouni Vauhkonen.

Toimituksen sähköposti: viestinta@etelasavonha.fi

Ulkoasu ja taitto: Antti Kääriäinen

Kannen kuva: Kuvassa (ylhäällä) Maija
Laukniemi, Isa Hänninen, Juha Hyryläinen,
(alhaalla) Johanna Penttimäki ja Tuulia Härmä.

Paino ja painosmäärä:
Punamusta Oy, painos 77.000 kpl

Hyvinvointialuejohtajalta

Tervetuloa Eloisan palveluihin ja meille töihin

Kaksi ensimmäistä Eloisan vuotta ovat olleet monella mittarilla menestys.

Olemme hyvämaineisin hyvinvointialue Luottamus&Maine-tutkimuksen mukaan. Jonot perusterveydenhuoltoon ja erikoissairaanhoidon ovat pysyneet maan lyhimpinä. Moni alue varmasti haluaisi tämän tilanteen.

Uusien eloisalaisten rekrytoinnissa on onnistuttu. Asiakkailta ja henkilöstöltä on tullut kiitosta. Oikeilla toimenpiteillä saamme asiat luistamaan.

Julkinen keskustelu hyvinvointialueista on kovasti painottunut talouteen ja alueiden vaikeuksiin. Itse olen halunnut korostaa positiivisia puolia. Moni asia on edelleen hyvin, moni asia on parantunut ja kehittämme montaa muuta, esimerkiksi takaisinsoittojen järjestelmäämme sellaiseksi, että asiakkaat tietävät milloin puhelu on tulossa.

MIKÄ ON ELOISA?

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa tuottaa, kehittää ja järjestää sosiaali- ja terveyspalveluja sekä pelastustoimen palveluja 11 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.



Lisää uutisaiheita
nettisivuillamme:
etelasavonha.fi

Etelä-Savon väkimäärä vaikuttaa voimakkaasti palveluihimme. Jokainen sata lähtijää vie mukanaan rahoitustamme puoli miljoonaa. Toisaalta meille tärkeiden kesäasukkaiden määrä on kasvanut ja Etelä-Savossa viihdytään yhä pidempään. Tämä näkyy kesäisin varsinkin päivystyksessä – mökillä sattuu ja tapahtuu. Teemmekin töitä sen eteen, että hyvinvointialueiden rahoituksessa huomioitaisiin jatkossa myös kausiasukkaiden määrä.

Tässä myllerryksessä meille ja asiakkaillemme kullanarvoisia ovat Eloisan kesäsisäiset – tulevat työntekijämme. Eläkeiän saavuttaa joka vuosi noin pari sataa eloisalaista. Moni onneksi jatkaa pidempään, mutta koko ajan tarvitsemme uusia lähihoitajia, sairaanhoitajia, lääkäreitä, pelastajia, sosiaalityöntekijöitä ja mitä moninai- simpia muidenkin ammattikuntien edustajia.

Monet meistä eloisalaisista ja varsinkin asiakkaistamme kohtaavat kesäsisäisiä. Monet heistä tekevät työtä ensimmäisissä työpaikoissaan. On ensiarvoisen tärkeää muodostaa heille hyvä kokemus eloisalaisuudesta. Tähän pyydän tukea teiltä kaikilta.

Meillä ei työpaikalla pönötetä. Hyvällä meiningillä olemme saaneet uusia työntekijöitä. Toivomme myös asiakkailta lupsakkaa asennetta, kun uudet tekijät perehtyvät työhönsä.

**Hyvää kesää ja turvallisia päiviä
Etelä-Savossa niin kesäasukkaille,
vakituksille asukkaille, eloisalaisille
kuin Eloisan kesätyöntekijöillekin!**

SANTERI SEPPÄLÄ
hyvinvointialuejohtaja
Etelä-Savon hyvinvointialue
Eloisa



Eloisakin suunnistaa Jukolassa

Eloisan työyhteisöstä koottiin suunnistuksen harrasteprojekti, josta osallistuu kolme joukkuetta Mikkeli-Jukolan Venlojen viestiin.

Maailman suurin suunnistustapahtuma Jukolan viesti saapuu Etelä-Savoon. Proviisori ja suunnistuskonkari **Juha Hyyryläinen** käynnisti jo viime kesänä Eloisan henkilöstölle Jukolaan tähtäävän valmennusprojektin, Road to Jukolan. Apuvalmentajana toimii elintapaohjauksen **Maija Laukniemi**.

– Henkilöstössämme on paljon suunnistajia, jotka osallistuvat Jukolaan seura- tai kaverijoukkueissaan. Halusimme tarjota myös mahdollisuuden valmentautumiseen ja Eloisan nimeä kantaviin joukkueisiin. Mukaan lähti rohkeasti ihan ensikertalaisiakin, Hyyryläinen kertoo.

Valmennukseen ilmoittautui 12 naissuunnistajaa, joten Venlojen viestiin saadaan kolme Eloisan joukkuetta. Pidempään ja yöllä suunnistettavaan Jukolan viestiin tarvitaan seitsemän osallistujaa, sellaista joukkuetta ei ihan saatu kasaan. Ryhmä on harjoitellut syksyn ja talven aikana suunnistuksen teoriaa. Kevään maastotreenit käynnistyivät pääsiäisenä. Hyyryläinen on tuonut treeneihin muitakin valmentajia ja luennoitsijoita. Treenipareissa kokeneemmat neuvovat kokemattomampia. Palaute annetaan heti ja pyritään kehittämään virheiden minimoinnissa.

**Mikkeli-Jukola
14.–15.6.2025
Tikkala, Mikkeli**

**Seuraa Ylen
kanavilla!**

– Tavoite on saada kaikki kolme joukkuetta hyväksytysti maaliin, ylittää itsensä ja nauttia tapahtuman tunnelmasta sekä yhdessä tekemisestä, Hyyryläinen tiivistää.

Eloisalaisten kirjo on laaja

Valmennukseen osallistuvat ovat iältään noin 30–50-vuotiaita ja lähtötasoista löytyy viimeksi peruskoulussa suunnistaneista aina SM-mitalistiin asti. Mikkelin hammashoitolasta hammaslääkäri **Isa Hänninen** ja suuhygienisti **Johanna Pentinmäki** ovat liikunnallisia, mutta suunnistajina ensikertalaisia. Jukolaa he odottavat innolla.

– Ihan siitä lähdettiin, että miten karttaa pidetään ja opeteltiin varsinkin niitä olennaisia kartta-merkkejä, joihin voi turvata reittiä suunnitellessa. Ja tietysti suunnanottoa kompassilla. Näin vasta-alkajina olemme hirmu tyytyväisiä saamaamme oppiin, Pentinmäki kertoo.

– Hauskaa sinne lähdetään pitämään ja toivottavasti oppi on mennyt sen verran perille, että löytäisi oikeat rastit ja vielä metsästäkin pois, Hänninen nauraa.



Venlojen viestiin osallistuvat Isa Hänninen, Tuulia Härmä ja Johanna Pentinmäki saavat suunnistusvalmennusta Juha Hyyryläiseltä ja Maija Laukniemeltä.

Sairaanhoitaja **Tuulia Härmä** edustaa menestyneintä kaartia. SM-mitaleitakin voittanut Suomenselän Sisun kasvatti muutti nuorena Hankasalmelle suunnistuselukioon. Ulkomaillekin kisannut Härmä tunnustautuu nyt kuntoilijaksi ja palaa Jukolaan 7 vuoden tauon jälkeen.

– Vahvuuteni on kartanlukutaito, en ole mikään raketti. Siksi en mielelläni ole aloittajana. Paras fiilis tulee, jos omalla osuudella pystyy nostamaan joukkuettaan, Härmä kertoo.

Suurimmaksi haasteekseen hän mainitsee kunnan kehittämisen. Mikkeliä kauemmaksi Härmä ei olisi Jukolaan lähtenyt ja Eloisan porukka innosti haastamaan itseään uudestaan.

– Suunnistamisessa parasta on luonnon ja mielen yhteensovittaminen, silloin ei voi ajatella mitään muuta. Metsä on rauhoittava elementti.



Teemu Hult, Jenni Liikanen, Teemu Partio ja kymmenet muut Eloisan ammattilaiset vastaavat Jukolan viestin ensiavusta.

Myö yhdessä maastossakin

Mikkeli-Jukolan ensiapupalveluihin kuuluu kaikkiaan lähes sata vapaaehtoista, joista valtaosa on Eloisan terveydenhuollon henkilöstöä muun muassa päivystyksestä, teho-osastolta ja ensihoidosta. Lääkintäjoukon nokkamies on verisuonikirurgi **Teemu Partio**, takavuosien aktiivisuunnistaja itsekkin.

– Yllättävän kivuttomasti saatiin talkooporukka kasaan. Mukana on todella kovaa osaamista ihan rakkaudesta lajiin. Osa käy juoksemassa oman kisansakin siinä vuorojen lomassa, Partio hehkuttaa.

Lääkinnän talkoolaiset päivystävät kenttäolosuhteissa maaliensiavussa, pääensiavussa ja maastopisteillä. Eloisa tukee tapahtuman lääkintää tarvikkein. Tehokas ja osaava ensiapuhenkilöstö varmistaa myös keskussairaalan päivystyksen toimintakyvyn hoitamalla mahdollisimman monet kisapaikalla. Viranomais toimintana paikalla on myös Eloisan ensihoito kenttäjohtajineen.

– Kisaviikonloppuna on odotettavissa noin 700 ensiapukäyntiä, ehkä parikymmentä maastonoutoa ja reilut kymmenen eteenpäin siirrettävää potilasta. Vakavienkin tapausten hoitoon on valmius, oli kyseessä sitten kilpailija, talkoolainen tai yleisö.

Geriatriset arvointiosastot ja omalääkärimalli

– yksilöllistä hoitoa ikääntyville

Eloisan alueen geriatriset arvointiosastot ja vuoden 2024 lopulla käyttöön otettu omalääkärimalli lisäävät ikääntyvien potilaiden elämänlaatua.

Geriatrisella arvointiosastolla ikääntyvät potilaat saavat kokonaisvaltaista hoitoa ja arviointia omaan terveydentilaan ja hyvinvointiin liittyen. Osastoilla työskentelee moniammatillinen tiimi, johon kuuluu muun muassa lääkäri, sairaanhoitaja, lähi- ja perushoitaja ja fysioterapeutti. Yhteistyö palveluohjaajien, lääkehoidon erityisasiantuntijoiden, sosiaalityöntekijöiden ja vammaispalvelujen kanssa on sujuvaa.

lääkkäät ihmiset tulevat arvointiosastolle usein joko kotihoidosta tai sairaalasta. Heidät ohjataan osastolle, koska heidän kotona pärjäämisestään on herännyt huoli tai kotiuttaminen sairaalasta vaatii vielä tarkempaa arviointia ja kuntoutusta. Osastolla potilaat saavat tarkan arvion kokonaistilanteestaan ja mahdollisista kotiin tarvittavista tukipalveluista.

– Aina kotiutuminen ei ole mahdollista. Silloin potilaalle lähdetään hakemaan esimerkiksi palveluasumisen paikkaa, Savonlinnan geriatrisen arvointiosaston vastaava sairaanhoitaja **Noora Hämäläinen** kertoo.

Osastolla hoidetaan paitsi potilaan pääasiallista vaivaa, myös muita terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita.

– Monilla ikäihmisillä terveysasiat ovat usein pirstaloituneet eri sairauksiin liittyen. Geriatrisella arvointiosastolla ei hoideta yhtä vaivaa tai sairautta, vaan teemme kokonaisarvioinnin ja jatkosuunnitelman, kertoo Mäntyharjun geriatrisen arvointiosaston lääkäri **Hanna Hämäläinen**.

– Teemme esimerkiksi lääkitysarviointia, kartoitamme potilaan toimintakykyä moniammatillisen



Noora Hämäläinen on vastaava sairaanhoitaja Savonlinnan geriatrisella arvointiosastolla.

tiimin avulla ja mietimme yhdessä palveluohjauksen kanssa millaisia tukipalveluja kotiin tarvitaan.

Osastolla tehdään paljon kuntouttavaa hoitotyötä. Fysioterapeutit auttavat kuntoutuksessa ja tekevät selvityksen potilaan kotiympäristöstä. Tavoitteena on, että kotiutuminen sujuu hyvin ja turvallisesti ja tukipalvelut kotona ovat riittävät.

– Potilaat ja omaiset ovat olleet tyytyväisiä siitä, että ikääntyneen toimintakyky ja terveystilanne tutkitaan tarkkaan ja kotiutuminen tai muu jatko-hoito suunnitellaan huolellisesti, sairaanhoitaja Noora Hämäläinen sanoo.

Onko sinulla herännyt huoli ikääntyneen jaksamisesta? Kysy lisää: Ikääntyneiden asiakasohjaus 015 211 557 (arkisin klo 9–15)



Lääkäri Hanna Hämäläinen työskentelee Mäntyharjun geriatrisella arvointiosastolla.

Omalääkäri luo hoitoon jatkuvuutta

Omalääkärimalli parantaa ikääntyvien potilaiden hoidon jatkuvuutta ja laatua. Eloisan ikääntyneiden palveluissa jokaiselle asumispalvelujen ja kotihoidon potilaalle on nimetty omalääkäri, joka vastaa potilaiden hoidosta. Esimerkiksi kotihoidon asiakkaalla omalääkärinä on kyseisen kotihoidon alueen lääkäri.

– Omalääkäri tekee potilaalle kattavan hoitosuunnitelman ja omalääkärillä on hyvä kokonaiskuva potilaan asioista. Voinnin muutoksiin voidaan puuttua ajoissa ja kannanotto haetaan omalta lääkäriltä, joka on jo perehtynyt potilaan asioihin, lääkäri Hanna Hämäläinen kertoo.

Tilastot osoittavat, että omalääkärimalli on myös vähentänyt kotihoidon asiakkaiden päivystyskäyntejä.

Ikääntyneiden palvelut

Tukea omaishoitajien jaksamiseen

Arja Jyrälä on monisairaana miehensä Kalervon omaishoitaja. Päivät täyttyvät puolison auttamisesta arjen askareissa, sekä lääkityksen ja turvallisuuden varmistamisesta. Omaishoidon tukipalvelut ovat korvaamaton apu arkeen ja jaksamiseen.

Omaishoidolla tarkoitetaan sairaan, vammaisen tai ikääntyneen henkilön hoitamista kotona omaisen tai muun läheisen toimesta.

– Omaishoitoperheelle nimetään oma palveluohjaaja, joka tukee omaishoitajan jaksamista. Palveluohjaaja huolehtii lakisääteisistä vapaista sekä muun tuen järjestämisestä kotona asumisen ja jaksamisen turvaamiseksi, Eloisan palveluohjaaja **Irene Rämö** kertoo.

Jyrälä on toiminut puolisonsa omaishoitajana muutaman vuoden ajan. Omaishoitajuus alkoi yllättäen, mutta hän kokee saaneensa ohjausta ja tukea uuteen elämänvaiheeseen.

– Alussa kaikki oli minulle uutta. Palveluohjaajalta ja omaishoitajien Ovet-valmennuksesta saimme tietoa kaikista avuista, palveluista ja apuvälineistä, joita voimme saada.

Kotiin on saatu apuvälineitä ja kotihoito auttaa tarvittaessa. Näistä on suuri apu kodin ulkopuolella liikkumisessa. Turvaranneke on tärkeä, sillä voi tarvittaessa hälyttää kotihoidon.



KYSY OMAISHOIDOSTA

- **Omaishoitajien ja läheisten yhdistys:** Mikkelä 044 944 8493, Savonlinna ja Pieksämäki 050 597 8836
- **Eloisa, Ikääntyneiden asiakasohjaus:** 015 211 557 (arkisin klo 9-15)

Jyrälä huolehtii myös ruoan valmistamisesta ja ruokailussa avustamisesta.

– Kun Kalervo käy päivälevolle, pyrin ulkoilemaan tai täytän ristikoida. Välillä on otettava itsekin päiväunet.

Jaksohoito mahdollistaa hengähdystauon arkeen

Kalervo käy kahden kuukauden välein Saimaanharjun palvelukodissa kuusi päivää kestävässä jaksoidossa. Kuukausittain tapahtuvan jaksoidon sijaan hoitopäivät on Arjan toiveesta yhdistetty yhdeksi pidemmäksi jaksoksi.

– Voin olla luottavaisin mielin, kun Kalervo on jaksoidossa, hoito on ollut hyvää. Vapaat aloitan aina suursiivouksella ja käyn ulkona tai ystävien luona syömässä, ruokaa en vapaa-päivinä laita kertaakaan. Välillä en jaksata ihmisiä, vaan haluan olla itsekseni ja levätä. Kesää odotan kovasti, silloin suuntaan vanhan kotimme lähelle marjastamaan ja lataamaan akkuja, Jyrälä kertoo.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Hyvinvointitarjotin – Etelä-Savon hyvinvoinnin aarrearkku

Helmikuussa julkaistu Etelä-Savon hyvinvointitarjotin kokoaa yhdelle nettisivustolle erilaisia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluja Etelä-Savosta.

Hyvinvointitarjotin on jaoteltu erilaisiin teemasivuihin, jotka sisältävät tietoa niin liikunnasta, ravitsemuksesta kuin mielenhyvinvoinnista. Tarjottimella on materiaalia laajasti ja sen kautta voi löytää vaikkapa vertaistukiryhmiä. Tarjottimelta voit löytää tietoa muun muassa uusista liikuntapaikoista ja erilaisista harrasteryhmistä aina tanssipurukoista ja sauvakävelyryhmistä askartelukerhoon ja bingoon.

Hyvinvointitarjotin on kaikkien asukkaiden käytettävissä. Eloisan ammattilaiset käyttävät sitä myös työvälineenä. Yksi tarjotinta työssään hyödyntänyt eloisalainen on ikääntyneiden palveluohjaaja **Sini Roponen**.

– Hyvinvointitarjotin on ollut erinomainen työväline omassa työssäni. Asiakaskuntani koostuu pääasiassa ikääntyneistä, mutta ohjaan paljon myös heidän omaisiaan. Erityisesti heitä olen ohjannut tutustumaan tarjottimen sisältöihin, Roponen kertoo.

Roposen mukaan hyvinvointitarjottimesta on asiakkaan näkökulmasta paljon hyötyä.

– Sen avulla pääsee helposti etsimään tietoa. Se tukee omatoimisuutta ja itsenäistä toimintaa. Asiakkaat ovat ottaneet jälkikäteen yhteyttä ja kiitelleet, että onpa hyvä.

Hyvinvointitarjottimen sisältö on suunnattu kaikille asukkaille, iästä tai terveydentilasta huolimatta. Roponen suosittelee siihen tutustumista ihan kaikille.

– Meillä kaikilla on jatkuva tarve hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvointitarjotin vastaa tähän tarpeeseen, hän kertoo.

Sisältöihin kannattaa tutustua yksin tai yhdessä omaisen, puolison tai muun perheenjäsenen tai läheisen kanssa. Tarjottimelta ei löydy kaikille kaikkea mutta jokaiselle jotakin.

– Itse olen käyttänyt tarjotinta pääasiassa ammatillisesta näkökulmasta. Samalla olen ilokseni huomannut, miten laaja sen tarjonta on. Sisältöä on myös lapsiperheille ja työikäisille, esimerkiksi vanhemmuuteen liittyen, Roponen iloitsee.

ETELÄ-SAVON HYVINVOINTITARJOTIN:

Hyvinvointitarjotin on toteutettu osana hyvinvointialueen Kestävän kasvun Eloisa-hanketta ja Eloisa toimii myös sivuston ylläpitäjänä. Palveluntarjoajien sisällöt sivustolla saadaan suoraan kansallisen palvelutietovarannon kautta. Muuten sisältöä ja rakennetta on mietitty yhdessä hyvinvointialueen, kuntien, seurakuntien ja muiden toimijoiden kanssa.

Tutustu hyvinvointitarjottimeen osoitteessa **hyvinvointitarjotin.etelasavonha.fi**

Ahmadien elämä on rauhallista Suomessa



Mikkelissä asuvan Ahmadin perheen arki on nykyään leppoisaa. Vanhemmat opiskelevat ja lapset käyvät koulua. Afganistanista kotoisin oleva perhe on tullut Suomeen Pakistanin ja Iranin kautta.

Perheeseen kuuluu isä **Mohammad**, äiti **Jawaher** ja lapset **Yasmeen** 13, **Farista** 9 ja **Fatima** 6. Perheen äiti Jawaher tuli Suomeen vuonna 2021 lasten kanssa, ja perheen isä Mohammed seurasi heitä Suomeen vuonna 2023.

Tilanne Lähi-Idässä on epävakaa ja Ahmadien elämä on aiemmin ollut hyvin toisenlaista.

– Olemme aiemmin kokeneet kovia, nähneet muutamien metrien päästä pommituksia ja muita ahdistavia tilanteita. Erot näiden maiden ja kulttuurien välillä ovat todella suuret. Tämä on kahdeksas vuosi, kun Suomi on maailman onnellisin maa, Mohammad sanoo.

Perheen äiti käy jo ammattikoulua

Uuteen maahan muuttaminen ei välttämättä ole helppoa. Ahmadit ovat saaneet apua ja tukea Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisan kotoutumisen ja maahanmuuton palveluista.

– Alussa oli vaikeaa, koska en ollut käynyt kouluja enkä osannut kieltä, ja lapset olivat pieniä. Sain apua muun muassa lääkärikäynteihin ja Kelan asioiden hoitamiseen. Nyt osaamme asiat jo paremmin, mutta voimme edelleen pyytää apua, jos tarvitsemme, Jawaher kertoo.

Ahmadin perhe käy säännöllisesti myös Mikkelin monikulttuurikeskus Mimosassa tapaamassa muita afgaaneja. Mohammad on kiitollinen saamastaan avusta.

Mikkelissä ei tarvitse pelätä pommituksia. Äiti Jawaher ja isä Mohammad haluavat rakentaa hyvän tulevaisuuden lapsilleen.

– Suomalainen yhteiskunta on auttanut meitä paljon. Sen takia mekin haluamme kielen opittuamme mennä töihin ja maksaa veroja. Haluamme hyvän tulevaisuuden lapsillemme, Mohammad kertoo.

Suomen kielen osaaminen on tärkeä osa suomalaista kulttuuria ja Mohammadin opinnot keskittyvätkin tällä hetkellä kielen oppimiseen. Mohammadia aiemmin Suomeen tullut Jawaher on opinnoissaan jo pidemmällä. Hän on jo opiskellut suomen kielen perusteet ja peruskoulun oppimäärän, ja on tällä hetkellä ammattikoulussa.

– Aloitin opinnot ihan aakkosista alkaen ja nyt opiskelen ammattiin. Suomessa on paljon mahdollisuuksia, ja jos haluat, voit opiskella täällä hyvinkin, Jawaher jatkaa.

Jawaherin haaveena on myöhemmin kouluttautua lähihoitajaksi, kunhan kielitaitoa karttuu riittävästi.

Maahanmuuttajien kotoutumisen kokonaisuudesta huolehtivat kaupungit ja kunnat. Eloisan tehtäviin kuuluu järjestää kiintiöpakolaisten, oleskeluluvan saaneiden turvapaikanhakijoiden ja tilapäisen suojelun perusteella kuntapaikan saaneiden sosiaali- ja terveyspalvelut. Tarpeen mukaan näitä palveluja järjestetään myös muille maahanmuuttajille.

Säänmukaisella pukeutumisella pärjää

Ahmadin perheen arki on samanlaista kuin kaikilla muillakin perheillä. Arkisin he käyvät koulua ja viikonloppuisin tekevät kotihommia ja viettävät leppoisaa vapaa-aikaa.

– Ulkoilemme perheen kanssa, grillaamme, käymme piknikillä tai tapaamme ystäviä, Mohammad listaa.

Ahmadit ovat viihtyneet Suomessa mainiosti. 13-vuotias Yasmeen käy peruskoulua ja viettää aikaa kavereiden kanssa. Kesäisin hän pitää matkustelusta ja ulkoilusta.

– Suomi on kiva maa, kun täällä on rauhallista, Yasmeen toteaa.

Jopa suomalainen ilmasto saa Ahmadeilta kiitosta. Yasmeen pitää enemmän kesästä, mutta äiti Jawaher nauttii yhtä lailla niin kesästä kuin talvestakin.

– Kesä ja talvi ovat molemmat valoisia ja kauniita. On kaunista, kun sataa lunta. Busseissa, kodeissa, kauppakeskuksissa, joka paikassa on lämmintä. Jos ulkona on kylmä, voit pukeutua säänmukaisesti ja pärjät hyvin, Jawaher toteaa.

Näin asioit meillä!

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



Vältä jonotus – asioi itse:

- **Jätä yhteydenottopyyntö**
OmaEloisassa voit jättää moniin eri palveluihin yhteydenottopyynnön. Vastaamme siihen viestillä OmaEloisaan. Kokeile!
- **Reseptien uusimispyynnöt Omakannassa**
Useimpien lääkkeiden uusimispyynnön voit jättää Omakanta-palvelussa: omakanta.fi
- **Peruuta vastaanottoaikasi tekstiviestillä**
Sote-keskusten ja -asemien lääkärin tai hoitajan vastaanottoajan voit perua tekstiviestillä edeltävään arkipäivään klo 12 saakka: **040 714 0470** (vain tekstiviesteille)



Omat tietosi OmaEloisassa!

OmaEloisassa näet paljon omaa asiointiasi koskevia tietoja. Lataa OmaEloisa puhelimeesi tai käytä tunnistautuneena osoitteessa:

etelasavonha.fi

Lue lisää lehden takakannesta!

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)
Sairaalan päivystys
Keskussairaalantie 6, Savonlinna
- **KIIREVASTAANOTTO PIEKSÄMÄKI**, soita aina ensin **015 788 4431**
(arkisin 8–15, muina aikoina 116 117)
Sote-keskuksen kiirevastaanotto avoinna
arkisin ma–pe klo 8–19, muulloin klo 10–16.
Pieksämäen sote-keskus, Tapparakatu 1–3



Hätätilanteessa soita 112.
Lataa puhelimeesi myös
112 Suomi-sovellus.

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
Apua lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa kokeneille lapsille ja aikuisille. Neuvontaa ja keskusteluapua.

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

Hoidon tarpeen arviointi, perusterveydenhuollon palvelut sekä aikuisten mielenterveys- ja riippuvuuspalvelut arkisin puhelimitse 8–15, OmaEloisassa 8–19:

- Mikkeli, Hirvensalmi, Mäntyharju **015 211 411**
- Pieksämäki, Kangasniemi **015 788 4431**
- Savonlinna, Enonkoski, Juva, Puumala ja Rantasalmi **015 5277 112**
- Sulkava **015 5277 165**



LABORATORIOPALVELUT

Laboratoriotutkimuksiin tarvitaan aina lähete. Lähetteen saatuaasi varaa aika Islabin laboratorioon: islab.ajanvaraus.fi tai **044 717 8888** (arkisin 8–14)

KUVANTAMISPALVELUT

Röntgentutkimuksiin tarvitaan aina lähete. Lähetteen saatuaasi varaa aika kuvantamistutkimukseen: **015 351 2662** (arkisin 8–14)

PALVELULUUKKU

- **015 744 7744** (arkisin 8–15)



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

PERHENEUVO

- **015 411 4120** (arkisin 9–14)



Lapsiperheiden sosiaalipalvelut.

TIETOA PERHEILLE JA NUORILLE

Perheille ja perhettä suunnitteleville: » omaperhe.fi

Tukea ja palveluja nuorten eri elämäntilanteisiin: » omahelpperi.fi

AIKUISTEN SOSIAALIPALVELUT

Tukea arjen haasteisiin tai elämässä eteenpäin pääsemiseen. Myös chatissa arkisin 9–13.

- **040 359 7770** (arkisin 9–12)



SUUN TERVEYDENHUOLLON AJANVARAUS

- **Mikkelin alue 015 194 4410**
(arkisin klo 7.30–15) Hirvensalmi, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, 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 8–15, pe 8–13)

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

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)

IKÄÄNTYNEIDEN ASIAKASOHJAUS

- **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.

Turvallisesti vesillä

Etelä-Savon runsaslukuinen ja kaunis vesistö tarjoaa monenlaisia elämyksiä ja aktiviteetteja alueemme asukkaille, kesäasukkaille ja vierailijoille. Veden äärellä vietetään aikaa ja vesillä liikutaan ahkerasti, mikä näkyy myös pelastustoimen pelastustehtävien määrässä kesäisin.

Vesistössä tapahtuvat pelastustehtävät voivat olla esimerkiksi ihmisen tai eläimen pelastusta vedestä, kone-rikkoisen veneilijän auttamista, ympäristövahingon, kuten öljyvuodon, torjuntaa tai virka-avun antamista.

– Pelastusveneemme RES4082 on Suomen eniten hälytetty sisävesien pelastusalus. Kesällä hoidamme lähes päivittäin jonkinlaisia vesipelastustehtäviä. Avustamme ensihoitoa saareissa sattuneiden sairastapausten hoidossa. Myös poliisi pyytää välillä apuamme vesiliikennetehtävissä, kertoo palomies **Marko Tissari** Savonlinnan paloasemalta.

Etelä-Savon pelastus-
laitoksen nettisivut:

pelastustoimi.fi/etela-savo

Tissarilla on vesisukeltajan pätevyys ja lisäksi hän kouluttaa sopimuspalokunta- laisille pintapelastusta.

Kaikilla vakinaisilla pelastajilla on pinta-pelastuskoulutus. Pintapelastus tarkoittaa veden pinnalta tai välittömästi pinnan alta ilman vesisukelluslaitetta tehtävää ihmisen, eläimen tai omaisuuden pelastamista ja vahingon torjuntaa. Myös sopimuspalokuntalaiset voivat hoitaa pintapelastustehtäviä, jos heillä on käytynä pelastuslaitoksen pitämä pintapelastuskurssi.

Vesisukellus on pintapelastusta vaativampaa vesisukelluslaitteiden avulla tehtävää vesipelastusta. Kaikilla pelastajilla ei ole vesisukeltajan pätevyyttä. Etelä-Savon pelastuslaitoksella pyritään siihen, että kussakin työvuorossa olisi vähintään kaksi vesisukelluskelpoista pelastajaa.



Pelastusvene RES4082 on Suomen eniten hälytetty sisävesien pelastusalus.

– Savonlinna sijaitsee isolla saarella ja lisäksi Saimaan saaristossa on paljon mökkejä. Saimaan rannalla sijaitsevat myös Punkaharju, Puumala, Rantasalmi ja Sulkava, joissa on paljon mökkeilijöitä ja muitakin kävijöitä. Vesistössä sattuu ja tapahtuu paljon kesäaikaan. Jos näet pelastuslaitoksen veneen vesillä, annathan sen hoitaa tehtävänsä rauhassa ja pysyttelet siitä etäällä, Tissari ohjeistaa.

Palomies
Marko Tissari



Turvallisen veneilyn muistilista



- Huolla vene ennen veneilykauden alkua. Tarkista aina ennen vesille lähtöä, että moottori, sähköjärjestelmät ja turvalaitteet, kuten pilssipumppu, ovat kunnossa.
- Käytä pelastusliiviä. Huolehdi, että kaikilla veneessä olijoilla on sopivan kokoiset pelastusliivit päällä oikein kiinnitettynä ja ne ovat käyttökuntoisia. Muista esimerkiksi paukkuliivien tarkastus.
- Huolehdi, että veneessäsi on asianmukaiset ja kunnossa olevat turvavarusteet, kuten sammutin, soihdut ja ensiapulaukku. Opasta muita niiden käytössä.
- Opettele navigoimaan ja lukemaan merimerkkejä. Noudata veneilyn sääntöjä, nopeusrajoituksia ja kieltoalueita. **Kertaa väistämissäännöt:**
 - **Veneet kohtaavat keulat vastakkain:** Väistä oikealta.
 - **Veneet kohtaavat risteävästi:** Vasemmalta tuleva väistää.
 - **Moottorivene ja purjevene kohtaavat:** Moottorivene väistää purjevenettä, paitsi jos purjevene liikkuu moottorivoimalla.
 - **Laiva ja vene kohtaavat:** Vene väistää laivaa.
 - **Liikkuva ja paikallaan oleva kohtaavat:** Ohittava vene väistää ohitettavaa.
- Vedenpinta on tänä vuonna normaalia alempana: kiinnitäthän huomiota mahdollisiin pinnan alta paljastuneisiin kiviin ja karikoihin.
- Varmista, että mukanasasi on ajantasainen vesistö-kartta ja puhelin. Suosittelemme lataamaan 112 Suomi-mobiilisovelluksen ja sallimaan sille paikannuksen: kun soitat hätäpuhelun sovelluksen kautta, sijaintisi välittyy samalla suoraan hätäkeskukseen.
- Varmista sijaintisi myös kiinteiden havaintojen perusteella. Puuttuvista merimerkeistä voit ilmoittaa p. 0800 181818 tai netissä **www.palautevayla.fi**
- Huomioi sääennuste ja ennakoi mahdolliset muutokset säässä.
- Älä lähde vesille päihteitä nauttineena.
- Lopuksi huolehdi, ettet vaikeuta tai häiritse muiden liikkumista vesillä etkä aiheuta vaaraa tai vahinkoa muille, luonnolle tai muulle ympäristölle tai toiminnalle.

Kesänviettäjä terveys- ja turvallisuusvinkit



- Helteellä juo riittävästi vettä pitkin päivää.
- Suojaudu auringolta vaatetuksella, korkeakertoimisella aurinkorasvalla tai hakeutumalla varjoon.
- Pidä jäykkäkouristusrokotteesi voimassa.
- Jos liikut punkkialueella, suojaudu punkeilta pitkähihaisilla ja -lahkeisilla vaatteilla ja tee itsellesi säännöllisesti punkkitarkastus. Voit myös ottaa TBE-rokotteen, joka antaa suojaa punkkien eli puutiaisten levittämää puutiaisaivotulehdusta vastaan. Tee myös ulkoilevalle lemmikillesi puutiaistarkastus päivittäin.
- Arvioi rehellisesti oma uimataitosi ja ui sen mukaisesti. Pidä lapsia aina silmällä veden äärellä.
- Älä ui vedessä, jos siinä on sinilevää. Vältä myös hörppäämästä uimavettä.
- Käytä pelastusliivejä aina vesillä liikkuessasi.
- Huomaathan, että kertakäyttögrillejä ei saa käyttää, jos maastopalovaroitus on voimassa. Älä heitä tuhkaa maastoon tai roskakoriin.
- Huolehdi, että kotoa ja mökiltä löytyy ensiapuvälineet. Kertaa ensiaputaitosi.
- Varmista, että mökkisi osoitenumerointi näkyy tielle, myös pimeässä, jotta apu löytää perille.

- Pidä huolta tulisijojen, hormien sekä kaasu- ja sähkölaitteiden kunnosta. Tilaa tarvittaessa nuohooja. » nuohoojat.fi
- Varmista, että palo- ja häikävaroitimet toimivat. Palovaroitin tulee sijoittaa makuuhuoneiden, olohuoneen ja uloskäyntireittien kattoon, häikävaroitin tulisijan läheisyyteen.
- 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.
- Jos otat, et aja – mitään ajoneuvoja!

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

Hammas- tarkastus vaikka liikuntasalissa



Virpi Kinnunen tarkastaa ja Kaisa Lavander kirjaa Kellarpellon koulun terveydenhoitajan tiloissa.

Alakouluikäisille tehdään hammas-
tarkastukset 1., 3. ja 5. luokilla.

Valtaosassa Eloisan kunnista alakoulu-
laisten hammastarkastukset toteute-
taan kouluilla pop up -tarkastuksina.
Suun kunto tarkastetaan kirjallisten esitietojen
ja suun tutkimuksen avulla.

Hammashoidon ammattilaiset kiertävät
alakouluja mukanaan siirrettävä hoitotuoli,
varustelaukut, satulatuoli, tutkimusvalo ja
tietokone. Tyhjässä luokkatilassa, neuvottelu-
huoneessa, varastossa tai jopa liikuntasalissa
käynnistyy hammastarkastusten liukuhihna,
jossa lapset käyvät tutkimuksessa vuorotellen
oppi- ja välituntien aikana.

– Ensin käyn tervehtimässä luokassa ja lupaan
kautta kiven ja kannon, että kenenkään ei
tarvitse jännittää, kun me tänään tarkastellaan
teidän hampaita. Sitten se alkaa, minä luettelen
ja Kaisa kirjaa, suuhygienisti **Virpi Kinnunen**
Rantasalmen hammashoitolasta kertoo.

Hän ja savonlinnalainen hammashoitaja **Kaisa
Lavander** on työskennellyt ensimmäisen luku-
vuotensa kouluille jalkautuvana tarkastusparina.
Heidän alueenaan on syyskuusta toukokuuhun
ollut Savonlinnan, Punkaharjun, Kerimäen,

Enonkosken ja Rantasalmen alakoulut.
Pienimmät koulut saatetaan tehdä päivässä,
isoimmilla voidaan operoida toista viikkoa.

Koulutarkastuksissa lapset tavoitetaan kette-
rästi ja laajasti. Tämä säästää huomattavasti
myös vanhempien resursseja. Koulun henkilo-
s-
tökin tykkää, ja tarkastuksiin löytyy aina
käytännöllinen tila. Poisjääntien määrän
arvioidaan olevan huomattavasti alhaisempi
kuin hoitolatarkastuksissa.

– Hyvää palautetta on saatu niin kouluilta kuin
vanhemmiltakin, koulutarkastukset eivät ole
herättäneet ylimääräistä levottomuutta
luokissakaan, Lavander kertoo.

Tarkastusten löydökset toimitetaan kirjallisina
kotiin ja mahdolliset jatkohoidot kutsutaan ham-
mashoitolaan. Pienet hammaskivien putsaukset
saattavat onnistua tarkastuksessa.

**– Viime syksynä epäilin
kovasti, mutta täytyy sanoa,
että tämä toimii tosi hyvin.
Ja yhteistyömme on
saumatonta,
Kinnunen kehuu.**

Osastonsihtööri hoitaa potilaan asioita ja tulkitsee tunteita

Jalka-amputaatioon johtanut verenmyrkytys päätti Jani Partasen lähes 20-vuotisen työuran maitoauton kuljettajana pitkin poikin Etelä-Karjalaa ja Etelä-Savoa.



Savonlinnan sairaalassa työskentelevä Jani Partanen nauttii uudesta urastaan osastonsihteerinä.

Viitisen vuotta sitten pyörätuoliin päätyneelle Partaselle ehdotettiin työkyvyttömyyseläkettä, mutta se ei tullut hänelle kuuloonkaan. Vaikka kuljettajan työ ei enää onnistunutkaan, hän halusi jatkaa työelämässä ihmisten parissa. Osaamiskartoituksen kautta uusi ura löytyi osastonsihteerinä Savonlinnan sairaalassa. Ihmisten kohtaamista kuuluu työhön vähintään yhtä paljon kuin aiemmassakin ammatissa.

– Olen aina tykännyt toimia ihmisten ja tietokoneiden parissa, joten osastonsihteerin työ tuntui tosi mielenkiintoiselta. Työkokeilussa varmistui, että haluan alalle ja oppisopimuskoulutukseni alkoi heti Eloisan syntyessä vuoden 2023 alussa, 47-vuotias Partanen kertoo.

Eloisa mahdollistaa työkokeilua ja oppisopimuksella pätevyitymistä eri tehtäviin tapauskohtaisesti. Partasen oppisopimusvuosi vierähti muun muassa neurologian osastolla ja sen jälkeen työpaikkana on ollut pääasiassa sisätautien vastaanotto. Hän pitää työstään todella paljon ja kollegat kiittelevät työkaveriaan, joka omaksuu uudet asiat tekemisen kautta nopeasti.

Asiakaspalvelutaidot ja tilannetaju tärkeässä roolissa

Eloisan terveyspalveluissa osastonsihteerin työtä tekeviä on lähes 200. Usein osastonsihtööri on potilaiden kanssa jo ensivaiheessa yhteydessä oleva ammattilainen. He hoitavat ajanvarauksia, lääkäreiden määräysten toteuttamista, hoitojonojen purkamista, lausuntojen jakamista ja postittamista. Potilastietojärjestelmä on tärkein työkalu, mutta asiakaspalvelutyö on vahvasti läsnä ennen ja jälkeen osastohoidon.

– Monenlaista asiakaspalvelua tässä on ja työpäivät ovat erilaisia, kun potilaiden asioihin etsitään parhaita ratkaisuja. Potilailta kuulee tarinaa usein paljon enemmänkin kuin hoidon kannalta on tarpeellista, ja monille on tärkeää päästä kertomaan niitä, Partanen tuumii.

Osastonsihteeriltä vaaditaan kykyä lukea potilaiden tilanteita ja tunteita. Diagnoosien saanti, hoitosuunnitelmat ja jatkohoidot voivat olla jännittäviä käännteitä kenelle tahansa.

Matka Eloisan ammattilaiseksi

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisan toiminnan tukipilareina toimii useiden eri alojen ammattilaisia. Kolme heistä kertoo, miten he ovat päätyneet nykyiseen ammattiinsa ja mikä omassa työssä on parasta.

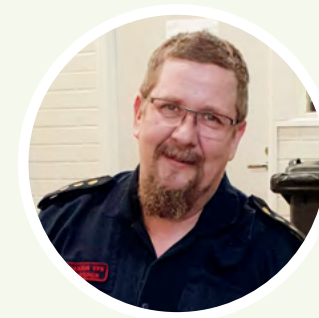


KIRSI HAUKIJÄRVI

Välinehuoltaja,
Pieksämäen välinehuolto

Aloitin välinehuoltajana vuonna 2017 ja olen työskennellyt Pieksämäen välinehuollossa elokuusta 2023 lähtien. Toimin aiemmin laitoshuoltajana, mutta halu kehittyä ja oppia uutta innostivat minut opiskelemaan uutta ammattia. Välinehuoltajan opinnot suoritin Kuopiossa.

Parasta työssäni on sen merkityksellisyys, monipuolisuus ja mielenkiintoisuus. Välinehuollon prosessin aikana toimenpiteissä käytetyt instrumentit pestään, kuivataan, tarkastetaan, pakataan, osittain steriloidaan sekä huolehditaan välineiden kuljetuksesta. Välinehuolto on mielestäni terveydenhuollon oikea käsi – näkymätön ammattiryhmä, joka huolehtii toimenpidevälineistä, joita ilman toimenpiteitä, tähystyksiä tai leikkauksia ei voisi toteuttaa.



JUHA MASSINEN

Paloaseman päällikkö,
Punkaharjun VPK

Olen ollut mukana sopimuspalokunnan toiminnassa vuodesta 1989, jolloin ystäväni houkutteli minut mukaan. Olen toiminut vapaapalokunnan hallituksen jäsenenä sekä puheenjohtajana ja nykyään olen sopimuspalokunnan päällikkö. Päätyössäni toimin Metsä Woodin Punkaharjun tehdaspalomestarinä. Pystyn siis hyödyntämään sopimuspalokunnassa hankkimaani osaamista teollisuustoiminnassa ja teollisuuden toiminnan osaamista palosuojelussa pelastuslaitoksella.

Työssäni parasta on käsillä tekeminen, erinomainen porukka ja yhteisöllisyys. Sopimuspalokunnassa heijastuu todella hyvin toisista välittäminen ja yhteisöllisyys. Toivon, että myös tulevaisuudessa sopimuspalokuntiin riittää innokkaita ihmisiä.



ANNU NIIRANEN

Hoitaja,
Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus

Työskentelen hoitajana vammaispalvelujen kuntoutusyksikössä Vaalijalan osaamis- ja tukikeskuksella. Koulutukseltani olen lähihoitaja, viittomakielen ohjaaja, vammaisalan erityisohjaaja ja tulkki. Tällä hetkellä opiskelen ammattikorkeakoulussa kuntoutuksen ohjaajaksi.

Pidän siitä, että työssäni pääsen hyödyntämään kommunikaatiokoulutustani. Parasta työssäni on, kun pääsen seuraamaan asiakkaiden onnistumisia ja huomaan, kuinka omalla vuorovaikutuksella ja yksilöllisten kommunikaatiomenetelmien käyttämisellä on vaikutusta asiakkaan hyvinvointiin.

Loppuuko rakkaus lyömiseen?

Jos Eloisan lähisuhdeväkivaltatyön koordinaattori Niina Harju kuvaasi lähisuhdeväkivaltaa yhdellä sanalla, se olisi pelko.

Harju tuntee ilmiön hyvin, sillä hän on työskennellyt ilmiön parissa eri tehtävissä jo vuodesta 2019. Eloisan lähisuhdeväkivaltatyön koordinaattorina hän on aloittanut vuonna 2023.

– Pelko erottaa riitelyn väkivallasta. Jos parisuhteessa pelottaa sanoa mielipidettään tai lapsi ei uskalla kertoa jotain hoitavalle aikuiselle, on jotain pielessä, Harju sanoo.

Lähisuhdeväkivaltaa voi tapahtua kaikissa läheisissä ihmissuhteissa. Varsinkin muussa kuin parisuhteessa tapahtuva väkivalta on edelleen ilmiönä piiloteltu ja tuntematon. Lähisuhdeväkivaltaa voi tapahtua esimerkiksi aikuisen lapsen ja vanhemman, tai sisarusten välillä. Harjun mukaan rakkaus tekee lähisuhdeväkivallasta ilmiönä erityisen piinallisen ja hankalan.

– Ei se rakkaus lopu siihen lyömiseen tai uhkaamiseen, ei mikään tunne vaan lopu. Katuväkivalta meidän on helppo tuomita, koska ne tekijät on meille tuntemattomia. On eri asia, jos väkivalta onkin osa sitä lähisuhdetta, jossa koetaan myös sitä tuttuutta ja turvaa, Harju kertoo.



Eloisa mukana Lähisuhdeväkivaltatyön avainhenkilö-hankkeessa:

Eloisassa tehdään kansallisesti uraa uurtavaa lähisuhdeväkivaltatyötä. Eloisa on osatoteuttajana THL:n hallinnoimassa Lähisuhdeväkivaltatyön avainhenkilö-hankkeessa. Hankkeessa eteläsavolaista avainhenkilömallia levitetään myös muille hyvinvointialueille.

Avainhenkilömallissa koulutetaan muun muassa sote-alan henkilöstöä tunnistamaan lähisuhdeväkivaltaa, sen ilmiötä ja sen puheeksi ottamista.

Lähisuhdeväkivalta ei ole aina fyysistä, Eloisan lähisuhdeväkivaltatyön koordinaattori Niina Harju mainitsee.

Lähisuhdeväkivalta ei aina ole fyysistä. Lähisuhdeväkivalta voi ilmetä myös esimerkiksi taloudellisena, digitaalisena tai henkisenä väkivaltana.

Apua hakiessa ei tarvitse olla valmiita vastauksia

Lähisuhdeväkivalta on arka ja häpeällinen asia. Mikäli sen merkkejä huomaa vaikkapa ystäväsään, on Harjun mukaan tärkeää ottaa asia puheeksi. Kaikki eivät kuitenkaan tartu tarjottuun tukeen heti, ja tällöin apua tulisi muistaa tarjota myöhemmin uudelleen.

– Liian usein me jätetään se asia sikseen. Ajatellaan, että koitettiin kerran, eikä siitä tullut mitään. Tällöin tapahtuu juuri se, mitä väkivallantekijä haluaa, eli muut vetäytyvät ja antavat asian olla, Harju toteaa.

Akuuteissa lähisuhdeväkivaltatilanteissa auttaa Mikkelin turvakoti ja Eloisan sosiaalipäivystys. Kiireetöntä tukea lähisuhdeväkivaltaan tarjoavat Viola väkivallasta vapaaksi ry ja Nollalinja. Harju kannustaa kaikkia hakemaan apua, jos oma tilanne pohdituttaa.

– Sulle ei tarvitse olla vielä vastauksia siihen, että miten pääset siitä tilanteesta, tai edes että haluatko päästä. Ei tarvitse olla valmis päättämään suhdetta hakeakseen apua. Apua voi hakea jo siihen, että haluaa pohtia onko näissä mun suhteissa kaikki kunnossa, Harju sanoo.

Jos koet lähisuhdeväkivaltaa tai sen uhkaa, ota yhteyttä:
TURVAKOTI
040 129 4799 (24/7)

Apua tarjolla myös väkivallantekijälle

Harjun mukaan vastuu väkivallan teoista on aina väkivallan tekijällä. Ilmiötä voi auttaa ymmärtämään sen tiedostaminen, että väkivallan tekoon voi ajaa esimerkiksi kuormittunut elämäntilanne, neuropsykiatriset haasteet tai vaikkapa päihteet. Harju kannustaa myös väkivallantekijöitä hakemaan apua.

– Väkivallantekijät kokevat usein suurta häpeää teoistaan. Me olemme todella iloisia jokaisesta tekijästä, joka haluaa ottaa vastuun toiminnastaan ja kertoo, että hänellä on hankaluuksia säädellä tunteitaan ja voi äkkipikaistuksissaan toimia väärin, Harju sanoo.

Viola ry auttaa kaikkia eteläsavolaisia väkivallan osapuolia. Valtakunnallisesti väkivallantekijöille apua tarjoaa muun muassa Lyömätön linja miehille ja Avoin linja naisille.

– Väkivalta ei lopu, jos väkivallan tekijää ei auteta. Suurin osa väkivallantekijöistä on hyviä ihmisiä, jotka ovat ajautuneet tekemään vääriä valintoja, ja se on johtanut tekemään vääriä tekoja, Harju toteaa.

Perheiden palvelut

Tukenasi nuoruudesta perhe-elämään

Eloisan Sähköinen perhekeskus tuo lapsiperheille ja nuorille suunnatut palvelut käden ulottuville.

Sähköinen perhekeskus on suunniteltu kokoamaan yhteen lapsiperheille tarkoitetut palvelut ajasta ja paikasta riippumatta. Se on osa Eloisan perhekeskustoimintaa ja jakaantuu kolmeen osaan, lapsiperheille suunnattuun Omaperheeseen, nuorten omaan Omahelfperiin ja ammattilaisten osioon.

– Sähköinen perhekeskus on loistava alusta nuoruudesta perhe-elämään saakka, Sähköisen perhekeskuksen koordinaattori **Janita Jääskeläinen** kertoo.

Hän korostaa, että ihan jokaisen kannattaa tutustua Sähköiseen perhekeskukseen. Esimerkiksi Omahelfperistä löytyy nuorille runsaasti sisältöä, kuten tietoa, apua ja verkostoja vaikkapa mielen hyvinvointiin tai seksuaalihyvinvointiin. Ne ovat tärkeitä työkaluja oman elämän rakentamiseen ja vapaa-ajan viettoon.

– Omahelfperi tarjoaa apua opiskelu- ja työasioiden, asumisen ja raha-asioiden kanssa ja



sieltä löytää myös Etelä-Savon nuorille suunnattuja tapahtumia, Jääskeläinen täydentää.

Omaperhe on ollut käytössä noin 2 vuotta ja Omahelfperi noin vuoden. Vastaanotto on ollut hyvä.

– Sisällöt on otettu ilolla ja rohkeasti käyttöön perheissä. Eteläsavolaiset nuoret ovat ottaneet Omahelfperin koko ajan enemmän omakseen, Jääskeläinen kertoo.

– Kaikki palaute Sähköisestä perhekeskuksesta on erittäin tervetullutta. Palautetta voi antaa yhtä matalalla kynnyksellä kuin sivuilla voi vierailla. Palvelu kehittyy ja täydentyy jatkuvasti käyttäjiensä näköiseksi, sanoo Jääskeläinen.

Sähköisen perhekeskuksen käyttöönottoa tehdään Kestävän kasvun Eloisa -hankkeen tuella. Tutustu Sähköiseen perhekeskukseen osoitteessa: etelasavonha.fi/sahkoinen-perhekeskus

Eloisan Sähköisen perhekeskuksen palvelut pähkinäkuoressa:

Omaperhe.fi: Tietoa ja palveluja perheille ja perhettä perustamassa oleville.

Omahelfperi.fi: Nuorille suunnattu osio tarjoaa tietoa, tukea ja palveluja eri elämäntilanteisiin.

Ammattilaisten osio: Kokoaan yhteen perhekeskustoiminnan ammattilaiset.

Yhessä soitto sujuu!



Töihin
Eloisaan!



Skannaa ja valitse
instrumenttisi.

Sote- tai pelastusalan osaaja:

Liity Savon suurimpaan orkesteriin! Olitpa juuri maailman-kiertueelta palannut konkari tai ensimmäistä kokoonpanoasi etsivä – hae mukaan turneelle tai vaikka keikalle!

Tervetuloa koesoittoon: etelasavonha.fi/orkesteri



Etelä-Savon
hyvinvointialue



Anna läheisesellesi lupa asioida puolestasi.

Suomi.fi-valtuuksien avulla läheisesi voi hoitaa sosiaali- ja terveydenhuollon asioita puolestasi sähköisissä asiointipalveluissa ja apteekeissa. Jos sinulta puuttuvat sähköiset tunnistusvälineet, voit antaa valtuuden myös oman hyvinvointialueesi palvelupisteessä.

Turvallisempi tapa auttaa asiointinnissa

Suomi.fi-valtuuksien avulla voit antaa läheisesellesi luvan hoitaa tärkeitä asioita puolestasi. Valtuutus on sähköinen valtakirja, jonka tiedot tallennetaan valtuusrekisteriin, etkä tarvitse enää paperisia lomakkeita. Voit itse määrittellä, kuinka kauan valtuutus on voimassa.

Sujuvampaa arkea puolesta-asiointin avulla

Suomi.fi-valtuuksien avulla läheisesi voi hoitaa asioitasi ja olla tukenasi, kun asioit sosiaali- ja terveydenhuollon sähköisissä asiointipalveluissa tai apteekissa. Valtuutettu voi esimerkiksi asioida oman hyvinvointialueesi verkopalvelussa tai tarkistaa terveystietojasi Omakannasta. Määrität itse, mitä asioita valtuutettu voi puolestasi hoitaa.

Nyt saat oman hyvinvointi- alueesi palvelupisteessä apua valtuuttamiseen

Jos sinulla ei ole mahdollisuutta antaa läheisesellesi valtuutta Suomi.fi-palvelussa, hyvinvointialueiden palvelupisteissä avustetaan valtuuttamisessa sosiaali-, terveys- ja apteekkiasiointia varten.

Varaa aika puhelimitse:

Mikkelin keskussairaala
puh. 040 3598022
Ma-to klo 8-15, pe klo 8-14

**Pieksämäen sosiaali-
ja terveystakeskus**
puh. 044 3686714, Ma-pe klo 9-14

Savonlinnan keskussairaala
puh. 040 5929372, Ma-pe klo 8-14

① Jos sinulla on käytössäsi sähköiset tunnistusvälineet, voit tunnistautua Suomi.fihin omilla henkilökohtaisilla tunnistusvälineillä (esim. pankkitunnukset) ja valita valtuutetun sekä ne asiat, joita he voivat hoitaa.

Omat tietosi aina käsillä



Etelä-Savon
hyvinvointialue



OmaEloisa

Chat ja digilääkäri

Useita chat-palveluita. Terveysneuvo ja digilääkäri arkisin klo 8–19.

● ○ ○ ○ ○

Yhteyden- ottopyyntö

Voit jättää viestin monille eri ammattilaisillemme 24/7. Saat vastausviestin OmaEloisaan.

○ ● ○ ○ ○

Ajan- varauksesi

Voit tarkistaa sinulle varatut ajat terveydenhuollon ammattilaisille.

○ ○ ● ○ ○

Labrat

Sinulle tehty laboratorio-lähetteet ja useimpien labrakokeiden tulokset (5 vrk viive).

○ ○ ○ ● ○

Kirjaukset

Näet omista vastaanotto-käynneistäsi esimerkiksi lääkärin kirjaamat asiat (n. 3 vrk viive).

○ ○ ○ ○ ●

Jo yli 48 tuhatta käyttäjää!

Yhä enemmän palveluitamme ja omia tietojasi yhdessä sovelluksessa. Ota sinäkin OmaEloisa käyttöösi.

Lataa mobiilisovellus puhelimeesi tai käytä tunnistautuneena: **etelasavonha.fi**

Lataa
App Storesta

LATAA SE
Google Playsta



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU