

# Myö yhdessä

**Turvallista  
arkea Saimaan  
saaristossa**  
Sivut 4-5

**Selkäydin-  
vammasta  
voi kuntoutua**  
Sivut 10-11

**Rikoksen  
tehneenä  
Vaalijalassa**  
Sivut 16-17

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



**ELOISA**  
Etelä-Savon  
hyvinvointialue

## SISÄLLYS

Pääkirjoitus.....	2-3
Saimaan saariston lapset.....	4-5
Ikäneuvola tukee hyvinvointia ja kotona pärjäämistä.....	6-7
Muistiasiat puheeksi ajoissa .....	7
Viisi vuotta yhteistä taivalta .....	8
Tervetuloa Hirvensalmelle.....	9
"Antaisin ansiomerkin jokaiselle" .....	10-11
Eloisan palvelunumeroita .....	12-13
Kesänviittäjän terveys- ja turvallisuusvinkit.....	14
Olet saanut hyvinvointilahjan .....	15
Reimari ei rankaise vaan kuntouttaa .....	16-17
Kyläturvaryhmät osaksi Etelä-Savon kokonaisturvallisuuden ketjua.....	18-19
Ikääntyneiden asiakasohjaus.....	20
Hyvinvointia arjen pienillä valinnoilla .....	21
Ammattilaisena Eloisassa .....	22

## MYÖ YHESSÄ 2026

**Julkaisija:** Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

**Päätoimittaja:** Jussi Salminen

**Toimitus:** Tarja Jääskeläinen, Antti Kääriäinen, Henriikka Mäkinen, Saara Pasanen, Suvi Sikstus, Jouni Vauhkonen.

**Toimituksen sähköposti:** viestinta@etelasavonha.fi

**Ulkoasu ja taitto:** Antti Kääriäinen

**Kannen kuva:** Jesse, Lotta, Katri ja Sulo Tavi kotirannassaan Saimaan Laukansaaressa, kuva Jussi Salminen.

**Paino ja painosmäärä:**

Punamusta Oy, painos 74.000 kpl

## Hyvinvointialuejohtajalta

### Tervetuloa Eloisan kesään

**E**teläsavolaiset, kausiasukkaat, kesätyöntekijät: Tervetuloa maan hyvämaineisimman hyvinvointialueen palveluihin!

Eloisassa olemme halunneet tarjota palveluja kaikissa kunnissa ja sama pätee pitkälti myös entisiin kunta-keskuksiin. Aikojen muuttuessa Eloisan palvelutkaan eivät toki voi pysyä entisellään. Moni pääsee nyt lääkäriin tai sairaanhoitajan puheille digipalvelujen avulla kätevästi nettiyhteyksillä. Kokeilkaapa!

Vuodeosastopaikkojen vähentämisen myötä olemme kehittäneet liikkuvaa sairaalaa. Tuomme siis sairaalan ihmisen kotiin. Tästä on paljon hyötyjä: Toipuminen kotona on usein nopeampaa kuin sairaalassa. Sairaalaista saatavien infektioiden vaara vähenee lähes olemattomiin.

Ikäihmisille kotihoito tuo avun ja turvan kotiin. Kun omat voimat eivät riitä, meillä on erilaisia asumispalveluja. Nyt olemme voimakkaasti kehittäneet perhehoitoa, jossa ikäihmiset saavat joko apua kotiin tai asuvat ja saavat tukea perhehoidon palveluyrittäjän kotona.

Pelastuspalvelut ne vasta ovatkin lähipalvelua. Ensihoito- ja pelastusyksiköt tulevat sinne, missä hätä on suurin.

## MIKÄ ON ELOISA?

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa tuottaa, kehittää ja järjestää sosiaali- ja terveyspalveluja sekä pelastustoimen palveluja 11 kunnan alueella 128 000: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**

Yksi kesän iloisista asioista Eloisassa ovat kesäsjaiset. Haluamme antaa heille parhaan mahdollisen kuvan työpaikoistamme ja luoda "Myö yhessä" -henkeä, jotta ainakin osa heistä palaisi meille töihin eläköityvien tilalle. Toivomme myös asiakkailta lupsakkaa asennetta, kun uudet tekijät perehtyvät työhönsä.

Joskus näkee kommentteja, että osa hyvinvointialueista ei ole hoitanut talouttaan hyvin tai joku on hoitanut talouttaan hyvin. Tosiasiassa rahoitusta ei siirtynyt hyvinvointialueille siinä määrin kuin sitä oli kuntapohjaisessa mallissa. Korona, palkan korotukset ja niistä seurannut inflaatio yllättivät. Valtio päätti myös leikata rahoituksen kasvua. Paljon puhutut alijäämät kertyivät monesta lähteestä. Osa alueista hyötyy taas rahoitusmallista. Etelä-Savo kuuluu menettäjiin.

Moni asia on jo parantunut uudistuksen myötä ja kehitämme montaa muuta. Alkamassa on esimerkiksi ennalta ehkäisevän terveydenhuollon tutkimus- ja kehittämishanke Hyvinvointilahja. Lahjoitamme 1971, 1976 ja 1981 syntyneille ilmaiseksi ennakoivan terveydentilan kartoituksen ja ohjaamme tulosten perusteella tarvittaessa digitaaliseen elintapaohjaukseen. Lukekaapa lisää sivulta 15 ja tulkaa rohkeasti mukaan! Parasta terveydenhuoltoahan on, ettei lainkaan sairastu.

## SANTERI SEPPÄLÄ

hyvinvointialuejohtaja  
Etelä-Savon hyvinvointialue  
Eloisa

Isoista haasteista huolimatta olemme onnistuneet säilyttämään muuta maata paremman hoitoon ja hoivaan pääsyn. Mainekin on säilynyt hyvinvointialueista parhaana ja jopa kohentunut, ainakin Luottamus&Maine-tutkimuksen mukaan.

Teemme parhaamme, että kaikki tämä hyvä säilyy jatkossakin ja Etelä-Savo pysyy eloisana.

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



# Saimaan saariston lapset

Etelä-Savossa on Suomen suurin sisäsaaristo, ja siellä on turvallista asua. Vakituisesti asuttuja saaria on yli 50.

**T**avilan tila Savonlinnan Laukansaareissa on kuin Vaahteramäen Eemelin maisemista. Lapsiakin saareen on tullut kolmen viime vuoden aikana kaksi lisää. Pian 3-vuotias **Sulo** ja yksivuotias **Lotta** ovat nostaneet Laukansaareissa vakituisesti asuvien määrän 17:ään. Vanhemmat **Katri** ja **Jesse Tavi** ovat asuneet saareissa nyt viitisen vuotta. Jessen suku on asuttanut saarta jo 1600-luvulla ja Tavilassa hänkin on viettänyt lapsuutensa ennen kaupunkivuotia Kuopiossa ja Savonlinnassa. Koti-ikävä toi saareen takaisin.

– Ja löytyi sellainen emäntä, jonka sai tulemaan tänne saaristoon, Katri hymyilee.

Laukansaari on linnuntietä vain seitsemän kilometrin päässä Savonlinnan torista, mutta maanteitse matka on pidempi. Siltaa saareen ei ole, sen korvaa 15 minuutin lauttamatka. Talvella lautta ei kulje, ja silloin Saimaan Pihlajavesi ylitetään jäätietä pitkin.

Rospuutolla tarkoitetaan muutamien päivien ajanjaksoa, jolloin jäätie ei enää kannata autoa, mutta lauttaväylääkään ei vielä pystytä murtamaan jäädä auki. Silloin pysytään saareissa, eikä maailma siihen kaadu. Toisen vanhemman jatkuvaa työssäkäyntiä voi auttaa moottorikelkalla.

– Se ero tässä saaristossa on maaseudulla asuminen, että on tuo vesistön ylitys ja siihen pitää asennoitua, se on sitä ylisukupolvista saaristolaisen

tietotaitoa. En lähde lapset kyydissä talven ensimmäisinä päivinä jäätielle ajamaan, enkä keväällä viimeisinä. Tai muutenkaan ei lähdetä yhtä maitopurkkia kaupasta hakemaan. Sellaiset asiat pitää ottaa huomioon, Katri tiivistää.

Saareen tulee sähkö, puhelin kuuluu ja internet toimii, mutta oma vesikaivo pitää olla ja varautumisvalmiutta poikkeusoloihin. Muutoin jalkojen alla on yhtä kovaa peruskalliota kuin mantereellakin.

## Saariyhteisö välittää toisistaan

Perheen ensimmäisen lapsen synnytysreissu Laukansaaresta kohti Mikkelin keskussairaalaan alkoi elokuisena yönä kello kahdelta. Lauttakuski herätettiin soittamalla päivystysnumeroon, jotta saataisiin kyyti mantereelle liikennöintiaikataulun ulkopuolella. Pitkästä öisestä synnytysmatkasta huolimatta kaikki sujui hyvin ja tuore perhe sai tutustua toisiinsa rauhassa omassa perhehuoneessa.

Toisen lapsen laskettu aika sen sijaan osui kevään rospuuttoaikaan. Viikkoa ennen Katri-äiti siirtyi Savonlinnaan kaupunkiin äitinsä luo synnytyksen käynnistymistä odottamaan, jotta mahdollisesti nopea lähtö ei tyssäisi yhteysongelmiin. Synnytys meni jälleen hyvin ja maksutta Mikkelissä, ja perheen toinen vauva kotiutui kevään ensimmäisillä lauttayhteyksillä.



Katri Tavi on synnyttänyt saaristolaisena kaksi lasta. Matka synnyttämään Mikkelin keskussairaalaan kestää Laukansaaresta lähes kaksi tuntia.

– Olemmehan me sikäli eriarvoisessa asemassa täällä, että esimerkiksi ambulanssi kulkee saareen vain lautalla, ei talvella jäätietä. Saareissa asuva saattaa saada kotihoitoa tai liikkuvaa sairaanhoitoa vain niin sanotusti hyvässä säässä, Katri kertoo.

Digi- ja etäpalvelut ovat käytössä, mutta kaikille ne eivät sovi. Toisista huolehtiminen kuuluu tiiviin saariyhteisön elämään. Naapureiden, varsinkin ikäkäimpien perään katsotaan. Tavin perhe on Laukansaaren vakituksista talouksista selkeästi nuorin, eikä matkat neuvolaan tai laboratorioon ole ongelma.

Hätätapauksia varten Laukansaareissa on defibrillaattori ja vanhan mallinen moottoroitu ensisammutuslaitteisto. Ne ovat käsillä ennen viranomaisapua. Jos muissa saarissa tarvitaan apua, sitä saa herkästi naapurisaaristakin.

## Uudet saaristolaiset ovat tervetulleita

Kesäisin Laukansaaren 17 vakiasukkaan lukua täydentää noin pari sataa mökkiläistä. Kolme vuotta sitten perustettu kyläyhdistys pitää saaren vanhassa

koulurakennuksessa kesäkahvilaa talkoovoimin. Kahvila on saarelaisten kohtaamispaikka ja turistien houkutin. Majoitustilaa löytyy vaikkapa vanhan höyrylaivan hytistä.

Katri Tavi toimii kyläyhdistyksen puheenjohtajana. Hän on tehnyt Laukansaarelle omat nettisivut ja ollut perustamassa viestirinkejä. Hän haluaa lähentää saaren vakituksia ja vapaa-ajan asukkaita vieläkin tiiviimmäksi yhteisöksi. Etätyömahdollisuudet voivat houkuttaa mökkiläisiäkin muuttamaan vakituksiksi saarelaisiksi.

– Totta kai toivotamme avosylein tänne uusia asukkaita tervetulleiksi. Ettei nyt ainakaan unohdeta sitä, että saarissakin on aina asuttu, oikeastaan aiemmin kuin missään muualla, Katri muistuttaa.

Vapaa-ajanvieton ongelmia ei ole. Omassa pihassa ja pelloissa riittää hoitamista. Katrilla on myös mehiläisiä, jotka tuottavat luomuhunajaa. Automekaanikko-Jessellä riittää puuhasteltavaa koneiden ja veneiden kanssa.

– Kyllä lastenkin harrastukset tulevat sitten pitkälti olemaan täällä saareissa. Ainakaan joka ilta ei lähdetä kaupunkiin jalkapallotreeneihin, Katri nauraa.

Luonnon ihmettely on myös erinomaista vapaa-aikaa. Lintujen liikkeet huomataan ja saaristoidyllin täydentää ympäröivät norppavedet.

# Ikäneuvola tukee hyvinvointia ja kotona pärjäämistä

– pienikin käynti voi auttaa paljon

Ikäneuvola on Eloisan maksuton palvelu Etelä-Savossa asuville yli 65-vuotiaille. Sen tavoitteena on tukea hyvinvointia, toimintakykyä ja turvallista arkea – ja auttaa sinua pärjäämään kotona mahdollisimman pitkään.

Ikäneuvolassa pysähdytään rauhassa arjen ja hyvinvoinnin asioiden äärelle. Asioita voidaan ottaa puheeksi jo silloin, kun huolet ovat vielä pieniä. Näin mahdollisiin riskeihin, kuten kaatumisiin tai muistioireisiin, voidaan tarttua ajoissa ja ohjata tarvittaessa oikeanlaisen tuen piiriin.

Ikäneuvola on sinua varten, kun haluat tukea arkeen tai varmistaa, että kaikki on kunnossa.

## IKÄNEUVOLASSA SAAT:

- tukea kotona pärjäämiseen ja arjen turvallisuuteen
- vinkkejä ravitsemukseen, liikkumiseen, uneen ja jaksamiseen
- mahdollisuuden keskustella muistista, mielialasta ja aivoterveystestistä
- henkilökohtaista ohjausta ammattilaiselta

Laboratoriokokeet, reseptien uusiminen ja muiden terveysasioiden selvittely hoidetaan Eloisan Terveysneuvon kautta.

## Voit tulla myös ilman ajanvarausta

Ikäneuvolan hoitajan aamuvastaanotolle voit tulla ilman ajanvarausta, kun tarvitset neuvontaa tai apua pieniin asioihin. Vastaanotolla voidaan hoitaa esimerkiksi korvahuuhtelu, ompeleiden tai hakasten poisto sekä rokotukset. Jos asiasi vaatii enemmän aikaa, on hyvä varata erillinen vastaanottoaika.

## VASTAANOTTO ILMAN AJANVARAUSTA:

- ma-pe klo 8-10 Mikkelissä, Savonlinnassa ja Pieksämäellä
- keskiviikkoisin klo 8-10 Kangasniemellä ja Mäntyharjulla

Ajantasaiset aukioloajat löydät Eloisan nettisivuilta: [www.etelasavonha.fi/ikaneuvola](http://www.etelasavonha.fi/ikaneuvola)

## Ennaltaehkäisevät terveystarkastukset

Ikäneuvolassa tehdään ennaltaehkäiseviä terveystarkastuksia ajanvarauksella 65 vuotta täyttäneille. Lisäksi omais- ja perhehoitajille tarjotaan vapaaehtoisia hyvinvointi- ja terveystarkastuksia kahden



# Muistiasiat puheeksi ajoissa

– ikäneuvola tukena

Muistiin liittyvät huolet koskettavat monia ikääntyviä ja heidän läheisiään. Ikäneuvolassa muistiasioista voi keskustella matalalla kynnyksellä, vaikka huolet tuntuisivat vielä pieniltä. Varhainen tuki auttaa saamaan apua oikeaan aikaan.

OmaEloisassa on maksuton **Aivoterveys ja muistioireiden tunnistaminen** -digipolku, joka tukee muistisairauksien riskin tunnistamista ja ohjaa tarvittaessa palvelujen piiriin. Lisäksi digipolku tarjoaa ohjausta muun muassa liikuntaan, ravitsemukseen, hyvään uneen ja aivojen harjoittamiseen liittyen. Tietoa ja tukea on saatavilla myös ikäneuvolasta.

Etelä-Savon muistipalvelupolun toiminnan tavoitteena on tukea muistiterveyttä ja varmistaa sujuva palvelukokonaisuus yli 65-vuotiaille yhteistyössä muun muassa ikäneuvolan kanssa.

Terveystarkastaja Päivi Karjalainen voit tavata Pieksämäen sosiaali- ja terveyskeskuksen ikäneuvolassa.

vuoden välein. Tarkastusten tarkoituksena on kannustaa terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Yli 65-vuotiaille omaishoitajille voidaan tarjota myös määräaikainen tuki-puhelinpalvelu jaksamisen tukemiseksi.

Tästä vuodesta alkaen Eloisa kutsuu kyseisenä vuonna 80 vuotta täyttäviä kotona asuvia asukkaita maksuttomaan terveystarkastukseen Savonlinnan ja Pieksämäen alueilla. Ikäneuvolan hoitaja ottaa yhteyttä puhelimitse ja sopii henkilökohtaisen ajan.

– 80-vuotiaiden terveystarkastuksia pilotoidaan aluksi ikäihmisille, joilla ei ole säännöllistä perussairauksien seurantaan terveyspalveluissa tai muita säännöllisiä palveluja, kertoo palvelualuepäällikkö Jaana Koinsaari.

Tarkastuksilla halutaan varmistaa, että mahdolliset terveyteen, toimintakykyyn tai kotona pärjäämiseen liittyvät haasteet tunnistetaan ajoissa ja apu saadaan oikeaan aikaan.

## IKÄNEUVOLAN AJANVARAUS\*

- ikääntyneiden asiakasohjauksesta **015 211 557** (ma-pe klo 9-15)
- sähköisesti OmaEloisa-palvelussa [etelasavonha.fi/omaeloisa](http://etelasavonha.fi/omaeloisa)
- käymällä hoitajan aamuvastaanotolla

**Palvelu on maksuton.**

\*Peruuttamattomasta ajanvarauksesta peritään asiakasmaksu 56,70 €.

## Viisi vuotta yhteistä taivalta

**K**alevi Lautala on asunut Puulan palvelukodissa Kangasniemellä viisi vuotta. Puula tarjoaa ympärivuorokautista asumispalvelua kehitysvammaisille. Sosionomi **Elina Leppävuori** on ollut Lautalan omaohjaaja koko tuon ajan.

– Me ollaan Kalevin kanssa aika samanlaisia. Aina pitää olla elämän eliksiiriä, eli Coca-Colaa saatavilla ja molempien menojaalkaa vipattaa, Leppävuori naurahtaa.

Omaohjaaja on palvelukodissa asiakkaan asioiden hoitaja. Omaohjaajan ja asiakkaan välinen yhteistyö alkaa parhaimmillaan jo ennen muuttoa. Leppävuori kävi tutustumassa Lautalaan hänen aikaisemmassa asuinpaikassaan ja tuki häntä muutossa Puulaan.

– Omaohjaaja on päivastuussa asiakkaan asioista. Hoidamme asiakkaan paperiasiat ja katsomme, että palvelut ovat kunnossa. Kalevin kanssa huolehdimme yhdessä myös vaate- ja huonekaluhankinnat, Leppävuori kertoo.

Lautala kommunikoi eleillä, ilmeillä ja yksittäisillä sanoilla, joita harjaantumaton kuulija ei välttämättä osaa tulkita. Leppävuori puolestaan näkee jo hänen nenänpäänsä asennosta mistä suunnasta tuuli nyt puhaltaa. Omaohjaaja toimiikin usein ”tulkkina” erilaisissa tilanteissa, että asiakas saa oman äänensä kuuluviin.

Omaohjaaja on myös yhdyshenkilö palvelukodin ja asiakkaan lähiomaisten välillä. Leppävuori järjestää säännöllisesti Lautalalle reissuja tapaamaan läheisiään. Aina asiakkaalla ei ole lähiomaisia lainkaan, tällöin omaohjaaja voi olla asiakkaalle tärkein häntä tukeva henkilö.



Postilaatikolla käyminen on yksi Lautalan tärkeimmistä rutiineista.

### Keikoilla käyminen yhdistää

Vuodesta 2017 Puulassa työskennellyt Leppävuori pitää ohjaajan työstä suuresti. Ohjaajan työhön kuuluu perushoitoa, kodinhoidollisia töitä ja asiakkaille mielekkään ja virikkeellisen elämän tarjoamista yksilöllisesti. Leppävuori vastaa Puulassa myös viriketoiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta.

– Ohjaajan työssä on parasta monipuolisuus ja nämä ihmiset. Esimerkiksi eilen tekaistiin vohvelitaikina ja mentiin takaterassille paistamaan vohveleita. Työllä on raamit mutta saa siitä huolimatta toteuttaa itseään, Leppävuori kertoo.

Lautala on mielellään mukana Leppävuoren järjestämissä musiikkihetkissä. Heitä yhdistää voimakkaasti se, että molemmat rakastavat käydä konserteissa, keikoilla ja discoissa. Lasse Hoikka ja Souvarit on Lautalan ehdoton suosikki.

– Ensimmäinen asia, jota Kalevi aina kysyy minut nähdessään, on ”millon disco?”. Hän on aina vapaaehtoisena, kun suunnitellaan retkiä jonnekin, Leppävuori nauraa.

Kysyttäessä onko heillä ollut koskaan riitoja, molemmat vilkaisevat toisiinsa ja pohtivat pienen hetken. Sitten Lautala vastaa yksiselitteisesti ja selkeästi.

– Ei.

## Tervetuloa Hirvensalmelle – ajanvarauksella

Hirvensalmen sote-aseman sairaanhoitaja Maijan työ on monipuolista. 17 vuodessa ei ole vielä kahta samanlaista päivää tullut vastaan.

**H**irvensalmen pienellä sote-aseamalla vastaanoton tiimissä työskentelee sairaanhoitajan lisäksi lähihoitaja ja neljästi viikossa lääkäri. Hoitotyössä tarvitaan laajaa ammattitaitoa, kun työnkuvassa on kaikkea, pitkäaikaissairauksien vuosikontrolleja, hoidon tarpeen arviointia, haavahoitoa, injektioita ja tapaturmien hoitoa. Röntgeniin ja erikoissairaanhoidon lähetetään Mikkeliin. Potilaskunta tulee reilun 2 000 asukkaan paikkakunnalla väistämättä tutuksi.

– Joskus tulee uusiakin ihmisiä. Ja varsinkin kesällä mökkiläisiä, heillä saattaa olla hoitosuunnitelma omalta paikkakunnalta ja me jatkamme hoitoa täällä. Ja muualla vakituisesti asuvia terveysaseman vaihtaneitakin meillä käy, **Maija-Liisa Liukkonen** kertoo.

Hirvensalmen sote-asema on avoinna vain ajanvarauksella. Silti yllättäen sisään käveleviäkin ilmaantuu, sillä totut toimintatavat muuttuvat hitaasti. Ammattilaisen työpäivää ajanvarauksellisuus selkeyttää huomattavasti. Digipalvelujen, -hoitopolkujen ja ajanvarauksen käyttäjinä hirvensalmelaiset saavat luottohoitajaltaan kehuja ikäryhmään katsomatta.

### Luja tahto auttaa ihmisiä

Liukkonen on työssään paikallisten keskuudessa erittäin pidetty. Positiivista palautetta tulee paljon ja kun Eloisan ammattilaisia äänestettiin Aito kohtaaja -huomioinnin saajaksi, hän sai äänivyöryn.



Maija-Liisa Liukkonen äänestettiin Aito kohtaaja -palkinnon saajaksi 2024.

– Hyvältähän se tuntuu nähdä nimensä kivalla palautelomakkeella, ja erityisen hyvältä, kun palautteen saa suoraan vastaanotolla. Pyrin aina auttamaan jotenkin, vaikka kiire olisikin ja ainakin aloittamaan asioiden eteenpäin viemisen.

**Kun asiat onnistutaan hoitamaan kerralla pitkälle ja jatkohoidot on selvillä, siitä hyötyy potilaan lisäksi myös ammattilainen. Silloin hoidon jatkuvuuden malli toimii oikeasti.**

Monilla on vakaa käsitys, että pitää päästä heti lääkärille. Tämä on kuitenkin muuttumassa, kun yhä paremmin ymmärretään, että hoitajankin vastaanotolta saa apua ja ennen kaikkea tarvittaessa hoidolle jatkoa.

Liukkonen on itsekkin alkuperäinen hirvensalmelainen ja asuu taajaman tuntumassa. Jos hoitajaa raitilla tervehditään, hän moikkaa takaisin. Muutoin työt jäävät työpaikalle. Omat akkunsa hän lataa kauniista ympäristöstä ja luonnosta nauttien, marjastaen ja sienestäen.

# ”Antaisin ansiomerkin jokaiselle”

Vakavasta vammasta kuntoutuminen on vaativa prosessi, jossa keskiössä on kuntoutujan oma aktiivisuus. Tukena toimivat terveydenhuollon ammattilaiset ja lähipiiri.

**V**iime heinäkuussa kerimäkeläisen **Heikki Turtiaisen** kesäillan vietto katkesi rajulla tavalla. Hän riisui kenkiä eteisessä, kun jo jonkin aikaa vihoitellut oikea jalka petti alta ja mies kaatui selkä edellä takanaan olleeseen jakkaraan. Pääkin kumahti seinään.

– Kyllä siinä heti tunti, että nyt sattui pahasti, mutta vaimon avustuksella sain kömmittyä siitä vielä makkariin ja sohvalle. Sitten alkoi tuntu häviämään, ensin käsistä, sen jälkeen jaloista, 74-vuotias Turtiainen kertoo.

Jalattomana ambulanssiin siirryttäessä pohdittiin, näinkö mies enää kävelee. Savonlinnan sairaalan kautta matka jatkui vielä samana yönä Kuopion yliopistolliseen sairaalaan. Rytäkässä murtunut selkärangan nikama painoi selkäytimen hermoja niin, että raajojen tunto katosi. Leikkauskorjaus tehtiin Kuopiossa heti seuraavana päivänä.

Leikkauksen jälkeiset päivät olivat sekavia, mutta vasen käsi alkoi toimia sen verran, että syömistä pystyi jotenkin yrittämään. Oikea käsi ja jalat vastasivat tuntoon, mutta eivät totelleet käskyjä. Hän oli liikuntakyvytön.

## Motivaatio ja tavoite

Nyt, kymmenen kuukautta onnettomuudesta, Turtiainen liikkuu jaloillaan. Pyörätuolia hän tarvitsee enää hyvin vähän, liikkuminen sujuu enimmäkseen rollaatorilla.

torilla. Tasapaino on parantunut niin, että Puruveden rantapoluilla hän pystyy ulkoilemaan myös pelkkien kävelysauvojen avulla. Kuntoutuminen on edistynyt kuin oppikirjasta ja jatkuu edelleen.

– Heikki on tosi sitkeä ja sinnikäs harjoittelemaan päivittäin ja sen takia noin hyvässä kunnossa jo onkin, vaimo **Anneli** kehuu.

Tie tähän ei ole ollut helppo. Kuopiosta Savonlinnan sairaalan kuntoutusosastolle siirtymisen jälkeen selän pitkä leikkaushaava pääsi tulehtumaan. Se pakotti palaamaan Kuopioon arvioitavaksi, oliko kirurgiselle puhdistukselle tarvetta. Siltä kuitenkin vältyttiin ja muutaman päivän päästä hän palasi Savonlinnaan.

Alaraajojen liike alkoi palata, ja Turtiaisen arvioitiin hyötyvän vaativammasta kuntoutuksesta. Hänet ohjattiin Tampereelle Hatanpään sairaalan selkäydinvammaklinikalle. Pyörätuolissa taksissa istuessaan Turtiainen päätti tavoitteekseen, että Tampereelta palatessa hän liikkuu itsenäisesti rollaatorilla.

– Siellä tehtiin seisoma- ja kävelyharjoituksia erilaisin apuvälinein. Sanoin sitä satamatrukiksi, jossa roikuin valjaissa kädet kahvoilla ja yritin liikuttaa

Heikki Turtiaisen kuntoutuminen selkäydinvammasta on edennyt kuin oppikirjasta mutta vaatinut sinnikästä harjoittelua.

jalkoja, vaikka ne eivät vielä pitäneetkään. Sitten tuli taso-Ford (kävelypöytä) ja lopulta osastoa kierrettiin rollaatorilla, Turtiainen kertoo.

## Yksin ei ole tarvinnut jäädä

Kahden kuukauden Tampereen jakson jälkeen hän palasi Savonlinnan kuntoutusosastolle lokakuussa. Terapeutit olivat ihmeissään, kuinka hyvin rollaatorilla kulku jo sujui. Kuntoutus jatkui kaidekävelyn ja kyynärsauvoilla kävelyn merkeissä. Voimaharjoittelulla saatiin sauvakävely sujumaan.

– Oltiin hyvin samalla aaltopituudella terapeuttien kanssa ja usein meillä rokki soi. Sitten marraskuulla kyynärsauvoilla kävely onnistui, ja se oli sellainen, että jes!

Fysioterapian lisäksi kuntoutusosastolla harjoiteltiin toimintaterapeutin kanssa käsien toimintaa, pinsettioitetta, piirtelyä, kirjoittamista ja keksien leivontaa. Oikea käden toimintakykykin palasi. Vajaat neljä kuukautta onnettomuuden jälkeen hän vihdoinkin kotiutui Kerimäelle.

Kotikuntoutus jatkoi vielä säännöllisillä käynneillä, joilla varmistettiin liikuntaharjoitteiden oikein suo-

Savonlinnan kuntoutusosaston terapeutteja ovat muun muassa fysioterapeutit Rita ja Vesa, toimintaterapeutti Soile, fysioterapeutti Anni ja puheterapeutti Pinja.

## ELOISAN OSASTOKUNTOUTUS

Kuntoutusosastolla Savonlinnassa ja Mikkelissä tuetaan kuntoutujan toimintakykyä, omatoimisuutta ja arjessa pärjäämistä. Hoito perustuu moniammatilliseen yhteistyöhön, jossa hoitajat, lääkärit ja eri terapeutit työskentelevät yhteisten tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutujalle laaditaan yksilöllinen kuntoutussuunnitelma, jota toteutetaan yhdessä arjessa ja terapioiden. Säännöllinen tiedonkulku ja yhteistyö varmistavat hoidon jatkuvuuden ja kuntoutuksen tavoitteellisuuden. Kuntoutuja osallistuu mahdollisuuksiensa mukaan oman kuntoutuksensa suunnitteluun ja arviointiin.

rittaminen. Punkaharjun Kruunupuistossa tapahtuvien Kela-kuntoutusjaksojen lisäksi järjestyi paikka viikoittaiseen kuntosaliryhmään Kerimäellä.

– Ei ole tarvinnut yksin jäädä. Kiitokset kaikille, jotka ovat tähän reissuun osallistuneet, kyllä ansiomerkin ansaitsisivat henkilökunnasta jokainen ja ison kasan rahaa. Meikäläinen on saanut niin paljon vero-rahoille vastinetta, Turtiainen kiittelee.

Hän tietää, ettei tule enää kävelemään samalla tavalla kuin ennen onnettomuutta. Arkiaskareiden onnistuminen tuo kuitenkin iloa. Hän laittaa ruokaa seisaaltaan, imuroi ja leikkaa puskia pihalla. Pyöräilyharrastukselleen hän haaveilee jatkoa kolmipyöräisen sähköavusteisen pyörän hankkimisella.

# Näin asioit meillä!

Pidä nämä keskeisimpien palvelujen yhteystiedot tallessa. Lisää palvelujamme ja kesän poikkeusaukioloajat löydät nettisivuiltamme: [etelasavonha.fi](http://etelasavonha.fi)



## Päivystys



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

Tekstipalvelu henkilöille, jotka eivät kuule tai pysty tuottamaan puhetta osoitteessa [www.116117.fi](http://www.116117.fi)

- > **MIKKELI, soita aina ensin 116 117 (24/7)**  
Keskussairaalan päivystys  
Porrassalmenkatu 35-37, Mikkeli
- > **SAVOLINNA, soita aina ensin 116 117 (24/7)**  
Sairaalan päivystys  
Keskussairaalanatie 6, Savonlinna
- > **KIIREVASTAANOTTO PIEKSÄMÄKI, Soita aina ensin 015 788 4431**  
(arkisin klo 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

## 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.



Henkeä uhkaavissa tilanteissa soita aina yleiseen hätänumeroon 112.

## Terveysneuvo

Ota yhteyttä Terveysneuvon, kun tarvitset terveydenhuollon ammattilaisen hoidon tarpeen arviota, avoterveydenhuollon palveluja tai aikuisten mielenterveys- ja riippuvuuspalveluja.

Terveysneuvo on avoinna OmaEloisan chatissa arkisin klo 8-19 ja puhelimitse arkisin klo 8-15:



### 015 788 4431

Pieksämäki, Kangasniemi

### 015 211 411

Mikkeli, Hirvensalmi, Mäntyharju

### 015 5277 112

Savonlinna, Enonkoski, Juva, Puumala, Rantasalmi

### 015 5277 165

Sulkava

## Terveysneuvo myös OmaEloisassa

### Tiesitkö, että OmaEloisassa voit asioida milloin ja mistä tahansa:

- > Jättämällä yhteydenottopyynnön eri terveydenhuollon ammattilaisille
- > Tarkistamalla tulevat ajanvarauksesi ja vastaanottokäyntiesi kirjaukset
- > Tarkistamalla laboratoriolähetteesi ja useimmat laboratoriotulokset
- > Tekemällä ajanvarauksia eri terveydenhuollon vastaanotoille
- > Täyttämällä esitietolomakkeita

Lataa maksuton OmaEloisa-sovellus puhelimeesi tai käytä tunnistautuneena osoitteessa: [» etelasavonha.fi](http://etelasavonha.fi)

## 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)

## Hammaslääkäripäivystys 015 194 4410

soita viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 9-10  
Viikonloppujen ja arkipyhien päivystys on Mikkelissä tai Savonlinnassa.

## Laboratoriopalvelut

Laboratoriotutkimuksiin tarvitaan aina lähete. Lähetteen saatuasi varaa aika Islabin laboratorioon:  
> [islab.fi/ajanvaraus](http://islab.fi/ajanvaraus) tai **044 717 8888** (ark. 8-15)

## Kuvantamispalvelut

Röntgentutkimuksiin tarvitaan aina lähete. Lähetteen saatuasi varaa aika kuvantamistutkimukseen:  
> **015 351 2662** (arkisin 8-14)

## Kuntoutuspalvelut

Kuntoutuspalvelujen asiakasohjaus sekä terapia- ja fysiatrian keskitetty ajanvaraus:  
> **015 351 2442** (ma-pe 9-13)

## Ajan peruutus tekstiviestillä

Osan vastaanottoajoistamme voit perua helposti tekstiviestillä **vastaanottoa edeltävään arkipäivään klo 12 mennessä.**

Kirjoita peruutusviestiin varatun ajan tiedot (ajankohta, vastaanottoaika) sekä henkilön koko nimi ja syntymäaika, jolle aika on varattu.

**Hoitaja- ja lääkärivastaanotot sekä aikuisten mielenterveys- ja riippuvuuspalvelujen vastaanotot:**  
> **040 7140 470**

- Suun terveydenhuolto:**
- > **040 6520 275** (Mikkelin alue)
  - > **040 6520 285** (Pieksämäen alue)
  - > **040 6520 295** (Savonlinnan alue)

Viestin pituus enintään 160 merkkiä. Numerot on tarkoitettu vain tekstiviesteille, niihin ei voi soittaa.

## Palveluluukku

- > **015 744 7744** (arkisin klo 8-15)  
Neuvolat, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuuspalvelut.



## Perheneuvo

- > **015 411 4120** (arkisin klo 9-14)  
Lapsiperheiden sosiaalipalvelut.



## Ikääntyneiden asiakasohjaus

- > **015 211 557** (arkisin klo 9-15)  
Soita tai chattaa ikääntyneiden asioissa. Ei ajanvarauksia hoitajalle tai lääkäriille.



## Työikäisten sosiaalipalvelujen neuvonta

- > **040 359 7770** (arkisin klo 9-12)  
Tukea arjen haasteisiin tai elämässä eteenpäin pääsemiseen. Myös chatissa arkisin klo 9-13.

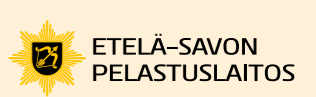


## Vammaispalvelujen asiakasohjaus

- > **015 411 4144** (arkisin klo 10-14, kesällä 10-13)  
vammaispalvelut@etelasavonha.fi  
Ohjausta ja neuvontaa vammaisten palveluista.

## 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)



## Pelastustoimi

Hätätilanteessa soita 112!

## Päivystävä palomestari:

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

## Kiireetön neuvonta:

- Onnettomuuksien ehkäisyn asiantuntijapalvelut:
- > **0201 33 44 07**
- Turvallisuusviestinnän palvelut:
- > **0201 33 44 62**
- » [pelastustoimi.fi/etela-savo](http://pelastustoimi.fi/etela-savo)

# Kesänviettäjän terveys- ja turvallisuusvinkit



## Uidaan ja veneillään!

- Helteellä juo riittävästi vettä pitkin päivää.
- Suojaudu auringolta vaateuksella, 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 päihtyneenä 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 lapset ja eläimet loitolla grillistä ja sytytysnesteet lasten ulottumattomissa.
- Pidä sammutusvälineet, kuten käsisammutin tai vesiämpäri, lähettävillä. Sammuta grilli käytön jälkeen huolellisesti, äläkä heitä tuhkaa maastoon tai roskakoriin.
- Muista, että kertakäyttögrillejä ei saa käyttää, jos maastopalo-varoitus 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 sydän-iskurien sijainnit, liikennetiedotteet ja paljon muuta hyödyllistä tietoa.
- Varmista, että mökkisi osoitenumero näkyy tielle, myös pimeässä, jotta apu löytää perille.
- Varaa riittävästi matka-aikaa. Älä aja väsyneenä tai päihteitä nauttineena.
- Pidä huolta tulisijojen, hormien sekä kaasun- ja sähkölaitteiden kunnosta. Tilaa tarvittaessa nuohooja > nuohoojat.fi.
- Varmista, että mökin palo- ja häikävaroitimet toimivat. Palovaroitin tulee sijoittaa makuu- ja oleskelutilojen sekä uloskäyntireittien kattoon, häikävaroitin tulisijan läheisyyteen.
- Pidä jäykkäkouristusrokotteesi voimassa. Jos liikut punkkialueella, suojaudu punkeilta pitkähaisilla ja -lahkeisilla vaatteilla. Tee myös ulkoilevalle lemmikillesi puutiaistarkastus päivittäin.

**Muistathan, että avotulen teko on kielletty maastopalo- varoituksen aikana.** Tarkista voimassa olevat varoitukset: [ilmatiiteenlaitos.fi/varoitukset](https://ilmatiiteenlaitos.fi/varoitukset)

# Olet saanut hyvinvointiasi tukevan lahjan, 45-, 50- tai 55-vuotias

**O**nneksi olkoon **1971, 1976 ja 1981** syntynyt Eloisan alueen asukas! Olet saanut hyvinvointilahjan, ennakoivan terveydentilan kartoituksen.

Eloisa tarjoaa 1400 vapaaehtoiselle kyseisiin ikäluokkiin kuuluville nykyaikaisen ennakoivan terveyden testin ja tarvittaessa hoidon. Hyvinvointilahja on tutkimus- ja kehittämishanke, jonka kautta on mahdollista saada erittäin kattava ja tieteellistä näyttöä vahvasti omaava Nightingale Healthin kehittämä yksilöllinen terveysraportti täysin maksutta.

– Sinulta otetaan yksi monipuolinen verinäyte, jonka avulla saadaan tietoja sairauksien riskitekijöistä. Jos sinulta löytyy kohonnut riski, saat opastuksen sekä käyttöösi maksutta digitaalisen elintapa-ohjauksen sovelluksen, kertoo Eloisassa hanketta vetävä avoterveydenhuollon tulosaluepäällikkö **Anna-Sofia Simula**.

Verikokeen avulla saat tiedon siitä, millainen riski sinulla on sairastua viiteen elintapasairauteen: sydäninfarktiin, aivoinfarktiin, kakkostyyppin diabetekseen, krooniseen munuaistautiin sekä rasvamaksatautiin.

Pääset puolen vuoden kuluttua myös kontrollikokeeseen. Sen avulla näet jo pientenkin elintapojen parantamisen vaikutuksen sairastumisriskiisi. Elintapojen muutosta auttava sovellus on käytössäsi jopa 12 kuukautta.

Vuonna 1971, 1976 ja 1981 syntyneet on valittu, koska elintapojen vaikutus alkaa näkyä enenevässä määrin yli 45-vuotiailla. Hankkeen tavoitteena on arvioida kohdennetun digitaalisen elintapaohjauksen vaikuttavuutta ja vahvistaa asiakkaan aktiivista roolia omasta terveydestään.

– Saamme näin tietoa mallin toimivuudesta, mahdollisista säästöistä ja kokemuksia ihmisiltä päätöksenteon tueksi. Jos tulokset kertovat vaikuttavasta toiminnasta, Sitran ja Eloisan rahoittaman hankkeen tavoitteena on juurruttaa sama terveyden edistämisen malli tulevaisuudessa myös muille hyvinvointialueille, kertoo hyvinvointialuejohtaja **Santeri Seppälä**.

Vaikuttavuutta tutkitaan yhteistyössä Itä-Suomen yliopiston kanssa. Sen vuoksi osallistujilta edellytetään suostumusta tutkimukseen osallistumiseen.

1971  
1976  
1981

## ILMOITTAUDU MUKAAN OMAELOISASSA

Ilmoittautuminen avataan kesäkuun aikana OmaEloisan **Yhteydenotto-pyyynnöt ja lomakkeet** -osiossa: **Hyvinvointilahja ilmoittautuminen**.

Lisätietoja Eloisan nettisivuilta: [etelasavonha.fi/hyvinvointilahja](https://etelasavonha.fi/hyvinvointilahja)

# Reimari ei rankaise vaan kuntouttaa

Vaalijalan osaamis- ja tukikeskus Pieksämäellä tarjoaa poikkeuksellista kuntoutusta. Vaalijalassa tuetaan rikoksen tehneitä, syyntakeettomia asiakkaita sopeutumaan takaisin yhteiskuntaan. Tie rikoksettomaan elämään ei ole helppo, mutta mahdollinen.

**K**untoutusyksikkö Reimarin yhteisistä tiloista kantautuu railakas puheensorina. Sinne kokoontunut joukko keskustelee ja vitsailee kepeästi. Äkkiseltään ei voi päätellä kuka on kuntoutuksessa ja kuka on henkilökuntaa.

Reimarissa on 10 miesasiakasta, joista osalla on taustallaan rikoksia. Heitä ei ole kuitenkaan voitu tuomita vankeuteen esimerkiksi kehitysvamma-diagnoosin vuoksi, ja he ovat päätyneet Vaalijalaan Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen lähettäminä. Esihenkilö **Laura Tarvainen** painottaa, että Reimari ei ole vankila, vaan Reimarissa kuntoutetaan.

– Tämä ei ole rangaistuslaitos. Rangaistukset on jo aikoinaan poliisin ja tuomarien toimesta jaettu, Tarvainen sanoo.

Monet Reimarin asiakkaista saavat tiedon omasta diagnoosista vasta siinä vaiheessa, kun rikos on jo tehty ja asiakkaalle tehdään mielentilatutkimus. Yksi tällainen asiakas on Etelä-Suomesta kotoisin oleva **Jama**. Hän on ollut kuntoutuksessa nyt kahdeksan vuotta. Alkuaikojaan Vaalijalassa hän muistelee sekaviksi.

– Vuosi siinä meni, ennen kuin aloin luottaa henkilökuntaan, Jama sanoo.

Erilaisten terapioiden avulla hän alkoi löytää keinoja omien tunteiden hallintaan. Myös päihteiden käyttö on jäänyt kokonaan pois.

Vaalijalassa asiakas saa kuntoutusta moniammatillisesti. Jama on saanut apua niin psykologilta, päihdehoitajalta, erilaisilta terapeuteilta kuin kommunikaatio-ohjaajaltakin. Arkea rytmittää Vaalijalan työtoiminta. Monet asiakkaista saavat myös perhetyötä, jolla tuetaan asiakkaan ja heidän läheistensä välejä, jotka ovat voineet kolhiintua kuntoutukseen johtaneiden tapahtumien seurauksena.

## Yhteisö kuntouttaa

Ennen Reimariin päätymistä monen elämää ovat varjostaneet muun muassa päihteiden käyttö ja erilaiset hyväksikäytön muodot.

– Esimerkiksi päihdemaailmassa asiakas on saatettu ohjata tekemään rikoksia, kun hän ei ole osannut lähteä tilanteesta pois, Tarvainen sanoo.



Laura Tarvainen on työskennellyt kuntoutusyksikkö Reimarin esihenkilönä vuodesta 2022.

Reimarin henkilökunnalta vaaditaan erinomaisia hoitosuhdetyöskentelyn taitoja. Työntekijän on pystyttävä puhumaan vaikeista asioista suoraan ja rehellisesti asiakkaan kanssa. Henkilöstö koostuu lähihoitajista ja sairaanhoitajista, joilla on sekä psykiatrisen hoitotyön että kehitysvamma-alan osaaminen. Reimarissa henkilökunnalla on säännöllisesti työhönohjausta, sillä työ on henkisesti vaativaa. Työntekijöiden välillä vallitsee myös hyvä puhumisen kulttuuri, jonka avulla jokainen voi purkaa ajatuksiaan.

Henkilöstön on osattava käyttää toiminnassaan dialektisen käyttäytymisterapian ja yhteisöhoidon menetelmiä. Dialektisessa käyttäytymisterapiassa keskitytään muutokseen. Asiakkaita autetaan luopumaan vaikeuksista aiheuttavista toimintamalleista ja harjoittelemaan niiden tilalle sellaisia, joiden avulla hän voi paremmin.

Yhteisöhoito puolestaan on Tarvaisen mukaan Reimarin kuntoutuksen tärkein kulmakivi. Reimarin asiakkaat ja henkilökunta muodostavat yhteisön, jossa

opetellaan noudattamaan sopimuksia ja toimimaan yhteisöön soveltuvalla tavalla. Yhteisistä säännöistä sovitaan yhteisökokouksissa.

– Yksilön on opittava, että hänen käyttäytymisensä ei ole vain hänen oma asiansa, vaan jokainen on itse vastuussa siitä, miten kohtelee muita ja miten toimivaa on vuorovaikutus, Tarvainen sanoo.

Reimarissa opetellaan myös arjen perustaitoja, kuten kokkaamista ja siivoamista. Tarvaisen mukaan nekin taidot aloitetaan joskus nollassa.

## Tulevaisuus ei pelota

Luontokuvausta harrastava Jama odottaa kesää ja lomaa vanhempien luona. Hän toivoo voivansa muuttaa Vaalijalasta omilleen noin vuoden päästä. Tuettuun asumiseen muuttaminen jännittää, mutta Jama odottaa jo pääsevänsä asumaan lähemmäksi vanhempiaan. Hän ei pelkää uusivansa rikoksia enää, sillä hän on oppinut hallitsemaan tunteitaan. Jama kertoo, että parasta, mitä Vaalijala on hänelle antanut, on rikokseton elämä.

– Mä olen aina sanonut silleen, että mä olen Jumalan armosta täällä, uskossa oleva Jama toteaa.

Tarvaisen mukaan ihmisillä voi olla vääriä käsityksiä Reimarin asiakkaista, vaikka yksikössä eletään suhteellisen tavallista arkea.

– Ihmiset saattavat ajatella, että meidän asiakkaat ovat väkivaltaisia. Mutta sitten, kun elämä on saatu rauhoitettua ja esimerkiksi päihteet ovat jääneet pois, niin kyllä meidän miehet on aika leppoisia.

## VAALIJALAN OSAAMIS- JA TUKIKESKUS

Vaalijalassa toteutetaan vaativan moniammatillisen tuen palveluja erityistä tukea tarvitseville lapsille, nuorille ja aikuisille. Vaalijalalla on yli 100-vuotinen historia erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kuntoutuksesta. Vaalijalassa on 135 asiakaspaikkaa. Tutustu Vaalijalaan [www.vaalijala.fi](http://www.vaalijala.fi).

# Kyläturvaryhmät osaksi Etelä-Savon kokonaisturvallisuuden ketjua

Etelä-Savon kylät ovat jatkossa entistä valmiimpia erilaisiin häiriötilanteisiin. Sähkö- tai vesihuollon katkoissa ja muissa häiriötilanteissa kyläturvaryhmät toimivat linkkinä asukkaiden ja viranomaisten välillä.

**E**telä-Savo on harvaan asuttu, järvien rikko- ma maakunta, jossa on paljon iäkkäämpää väestöä ja kausiasutusta. Avun saaminen jonnekin niemennokkaan tai kaukana järvenselällä sijaitsevaan saareen voi kestää pitkäänkin. Laajoissa häiriötilanteissa kyläturvaryhmät toimivat tärkeänä linkkinä asukkaiden ja viranomaisten välillä, toteaa riskienhallintapäällikkö **Jani Jämsä** Etelä-Savon pelastuslaitokselta.

Kyllillä on valtavasti tahtoa ja kykyä yhteisölliseen varautumiseen: naapuriapurinkejä perustetaan ja eri yhdistyksien sekä naapurikylien kanssa tehdään yhteistyötä. Sään ääri-ilmiöt haastavat kyliä esimerkiksi lamaannuttamalla mobiilitukiverkkoja.

– Viranomaisten tehtäviin kuuluu huolehtia varautumisesta, mutta myös asukkailla on siihen paljon annettavaa. Kyläturvaryhmät ovat tärkeä linkki viranomaisten tilannekuvan muodostamisessa sekä kaksisuuntaisessa viestinnässä, toiminnanjohtaja **Mervi Lintunen** Järvi-Suomen kylät ry:stä kertoo.

Kaksivuotisella Etelä-Savon kyläturvallisuus-hankeella parannetaan kyläyhteisöjen omatoimista varautumista ja valmiutta sekä vahvistetaan yhteisöllisyyttä. Hankkeen toteuttajana on Järvi-Suomen kylät ry yhteistyössä Etelä-Savon hyvinvointialueen pelastustoimen kanssa. Kuntien kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä.

Etelä-Savon Kyläturvallisuus -hanke on valtakunnan mittakaavassa hyvin ainutlaatuinen, sillä viranomaiset ovat olleet tiiviisti mukana hankkeen valmistelusta saakka. Näin on saatu varmistettua yhteinen tahtotila hankkeen tavoitteiden saavuttamiseksi. Etelä-Savon hyvää varautumisen yhteistyömallia viranomaisten ja kuntien välillä jopa kadehditaan muissa maakunnissa.

Etelä-Savon pelastuslaitos toimii hankkeessa yhteistyökumppanina tuoden siihen pelastustoimen ja varautumisen tietotaitoa sekä asiantuntemusta maakunnallisen varautumisen ja kokonaisturvallisuuden rakentamisesta.



Kylien turvallisuuden edistäminen on lähellä sydäntä hankkeen johtonelikolle. Kuvassa vasemmalta projektityöntekijä Anni Pietarinen, riskienhallintapäällikkö Jani Jämsä, toiminnanjohtaja Mervi Lintunen sekä projektipäällikkö Katja Kalenius.

## MIKÄ HANKE?

Etelä-Savon yhteinen kokonaisturvallisuuden toimintamalli yhdistää alueen keskeiset turvallisuustoimijat – kunnat, viranomaiset, kyläyhdistykset sekä kolmannen sektorin toimijat – yhteen kehittämään paikallista varautumista. Kyliin perustettavat turvaryhmät ja kylävalmiustalot kytetään osaksi Etelä-Savon maakunnallista varautumis- ja valmiusverkostoa. Tavoitteena on myös luoda häiriötilanteiden varaviestintäjärjestelmä, kyläradio.

Etelä-Savon kyläturvallisuus -hanke on rahoitettu Euroopan maaseuturahastosta 2025–2027 ja rahoituksen on myöntänyt Itä-Suomen elinvoimakeskus. Hanke on Älykkäät kylät -yhteistyöhanke. Hankkeen budjetti on noin 360 000 euroa ja toteutusaika 1.11.2025–31.12.2027.

## MIKSI JA MITEN VARAUTUA?

Varautumista tarvitaan esimerkiksi pidempikestoisten sähkökatkojen ja vedenjakeluongelmien varalle. Yhteiskuntamme on hyvin riippuvainen sähköisten palvelujen ja tietoverkkojen toimivuudesta. Niiden häiriöt voivat rampauttaa laajastikin yhteiskunnan toimintaa.

72 tuntia on viranomaisten ja järjestöjen laatima varautumissuositus kotitalouksille. Sinun tulisi selviytyä kotona kolme vuorokautta ilman sähköä, lämpöä, vettä ja ruokaa – kotivaran turvin.

- Tutustu kotivaraohjeisiin **72tuntia.fi**
- Perehdy myös kattavaan **suomi.fi-varautumisoppaaseen [suomi.fi/varautuminen](https://suomi.fi/varautuminen)**



Kuva: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö

## Ikääntyneiden palvelut

# Ikääntyneiden asiakasohjaus

– yhdestä paikasta tukea oikeaan aikaan



Ikääntyessä arjen muutokset voivat herättää kysymyksiä: mistä saa apua, kuka neuvoo ja millaisia palveluja on tarjolla.

Eloisan ikääntyneiden asiakasohjaus on yksi selkeä yhteyspiste, josta saa helposti neuvoa, tukea ja tietoa alueen sosiaalipalveluista ikääntyneille.

– Asiakasohjaukseen voivat olla yhteydessä ikäihmiset, läheiset tai ammattilaiset. Yhteyttä otetaan usein silloin, kun arjessa tapahtuu muutoksia ja kotona asuminen kaipaa tukea, kertoo asiakas- ja palveluohjauspäällikkö **Tuula Taivalantti**.

Asiakasohjauksessa asiakkaan tilannetta tarkastellaan kokonaisuutena. Palveluihin tullaan palvelutarpeen arvioinnin kautta, joka tehdään yhdessä asiakkaan ja tarvittaessa omaisen kanssa. Palvelut suunnitellaan asiakkaan tarpeiden mukaan tukemaan sujuvaa ja turvallista arkea. Keskiössä ovat asiakkaan toiveet, vahvuudet ja arjen sujuvuus.

## Kukaan ei jää yksin

Asiakasohjauksen tehtävä on varmistaa, että jokainen saa tarvitsemansa tuen oikeaan aikaan.

Tarvittaessa asiakasohjaus kulkee rinnalla pidempään, auttaa palvelujen yhteensovittamisessa ja varmistaa, että tuki jatkuu myös elämäntilanteiden muuttuessa.

**Ota yhteyttä puhelimitse tai OmaEloisan chatissa ja kysy lisää: Ikääntyneiden asiakasohjaus 015 211 557 (arkisin klo 9–15)**

Jos emme pääse vastaamaan heti, voit jättää soittopyynnön takaisinsoittoa varten. Otamme sinuun yhteyttä mahdollisimman pian. **Älä jää yksin – ota rohkeasti yhteyttä.**

## Ikääntyneiden palvelujen PALVELUPORTAAT



\* Ikääntyneiden palvelut ovat maksullisia, tutustu hinnastoon: [etelasavonha.fi/asiakasmaksut](https://etelasavonha.fi/asiakasmaksut)

## Hyvinvoinnin tueksi

# Hyvinvointia arjen pienillä valinnoilla

**D**igitaalisten terveystalvelujen ylilääkärin **Pauliina Nurmen** vastaanotolla keskustelut hyvinvoinnista ja lihavuuslääkkeistä ovat arkipäivää. Oman hyvinvoinnin edistämiseksi pitäisi kuitenkin miettiä, miten arkeen saa lisää liikuntaa, lautaselle väriä ja riittävästi unta. Ne ovat elämän kolme peruspilaria, jotka vaikuttavat niin kehon kuin mielenkin hyvinvointiin.

Suosittelun mukaan viikossa tulisi liikkua 2,5 tuntia. Suositukseen on hyvä nojata, mutta tärkeämpää on, että liikettä tulee ja itselle mieluisilla tavoilla.

– Liikettä voi lähteä lisäämään päivään vartin kerrallaan esimerkiksi kävellen, pyöräillen tai uiden. Iän myötä myös lihaskunnon merkitys kasvaa. Kun liikumisesta tulee tapa, siitä tulee rutiini, Nurmi sanoo.

Jaksamisen kannalta on huolehdittava, että keho saa päivän aikana monipuolisesti proteiinia, hyviä rasvoja sekä kuitupitoisia hiilihydraatteja. Ravinnon suhteen armollisuuskin on ok.

– En yleensä suosittelen rajoittamaan suosikkiruokia. Sen sijaan ruokailussa voi lähteä miettimään, miten lisätä kasvisten ja hedelmien määrää jokaiselle aterialle. Esimerkiksi omena aamupalaileivän kylkeen, Nurmi opastaa.

Palauttava ja riittävä uni on hyvinvoinnin perusta. Nykyisin sitä häiritsee yhä useammin ruutu-aika.

Ylilääkäri Pauliina Nurmi muistuttaa hyvinvoinnin kulmakivistä.



– Jos unen kanssa on haasteita, ohjaan ensimmäisenä vähentämään ruutu-aikaa. Ehdotan esimerkiksi, että yöpöydältä olisi kännykän sijaan hyvä löytyä manuaalinen herätyskello, Nurmi sanoo.

## Kun tarvitaan tukea muutokseen

Viime aikoina pinnalla olleet lihavuuslääkkeet eivät ole pikaratkaisu hyvinvointiin, vaan lääketieteellinen hoitomuoto niille, joille lihavuus aiheuttaa terveysriskejä.

– Lihavuuslääke ei korvaa elintapoja, vaan toimii niiden tukena. Lääkityksen rinnalla ravinto, riittävä proteiinin saanti ja lihaskuntoharjoittelu ovat avainasemassa. Niinpä ohjeistan asiakkaita aina myös elintapaohjaukseen, jossa tuetaan muutoksessa kohti parempaa, Nurmi päättää.

Elintapaohjauksen lisäksi OmaEloisan ilmaiset digi-hoitopolut auttavat pohtimaan hyvinvointia omaan tahtiin, kun tarvitaan tukea elintapojen muuttamiseen. Itsehoitopolkuja ovat muun muassa Nuku paremmin, Lähdä liikkeelle, Syö paremmin ja Irti tupakasta.

## Apua ja tukea **HYVINVOINTIISI** 24/7

**Etelä-Savon hyvinvointitarjotin**  
Monipuolisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palveluja aikuisväestölle.

[hyvinvointitarjotin.etelasavonha.fi](https://hyvinvointitarjotin.etelasavonha.fi)

**OmaEloisa**  
Lataa maksuton sovellus ja tutustu itsehoidon digipolkuihin ja asiointikanaviin.

[etelasavonha.fi/omaeloisa](https://etelasavonha.fi/omaeloisa)

# Ammattilaisena Eloisassa

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisan toiminnan tukipilareina toimii useiden eri alojen ammattilaisia. Kolme heistä kertoo omasta työstään, mikä siinä on kaikista palkitsevinta ja mikä sana kuvaa heidän työtään parhaiten.



**AINO-ALIISA PELLIKKA**  
Sosionomi, Savonlinna

## Työskentelen työkäisten palveluissa ja Savonlinnan seudun Ohjaamolla sosionomina.

Asiakkaitani ovat 18-29-vuotiaat nuoret aikuiset. Opiskelin sosionomiksi, sillä toivoin työllistyväni ihmisten parissa tehtävään ja monipuoliseen työhön. Nykyinen työ vastaa haaveitani, sillä saan tavata päivittäin erilaisia eri elämäntilanteissa olevia nuoria ja opin jatkuvasti lisää.

Työssäni palkitsevinta on todistaa nuoren saavuttavan omia tavoitteitaan tai toiveitaan. Työssä etsimme yhdessä nuoren kanssa erilaisia ratkaisuja ja vaihtoehtoja, jotka sopivat hänen sen hetkiseen tilanteeseensa. Nuoria tavataan eri ympäristöissä kuten heidän kotonaan, toimistolla tai verkostotapaamisissa.

Työtäni kuvaa monipuolisuus. Kyllästymistä tuskin on luvassa, sillä olen oppinut viime vuosien varrella valtavasti.



**ROSA KUKKONEN**  
Sairaanhoitaja, Kerimäen kotihoito

## Työskentelen sairaanhoitajana Kerimäen kotihoidossa.

Sairaanhoitajan koulutuksen lisäksi olen opiskellut työn ohella terveydenhoitajan tutkinnon. Valmistuttuani sairaanhoitajaksi työskentelin aluksi mielenterveyspuolella. Halusin tuossa vaiheessa uraani nähdä laajemmin työskentää ja kehittää kädentaitojani hoitajana, joten päädyin hakeutumaan kotihoitoon.

Palkitsevinta työssäni on, kun asiakas on tyytyväinen hoitoonsa ja saa elää mahdollisuuksien mukaan toiveidensa mukaista elämää. Työ on monelta osin hyvin itsenäistä ja omaa työtään pitää osata ohjata ja suunnitella. Takana on kuitenkin aina mahtavien kollegoiden tuki.

Kuvailisin työtäni monipuoliseksi ja juuri siksi viihdyn työssäni.



**EIJA-RIITTA LIUKKONEN**  
Laitoshuoltaja, Mikkeli

## Työskentelen laitoshuoltajana Mikkelin keskussairaalassa.

Koulutukseltani olen tilahuoltaja. Eloisalle tulin tammikuussa 2022 oppisopimuksella, jolloin aloitin siivoustyön leikkausyksikössä. Myöhemmin hain varahenkilöstöön ja pääsin. Varahenkilön työ on monipuolista, vaihtelevaa ja äkkinäisiin tilanteisiin tarttumista.

Parasta työssäni on, kun tietää turvaavansa potilaille ja työntekijöille hygieenisen ja puhtaan arjen sairaalaympäristössä. Työkaverit ovat tärkeitä päivän kulussa, huumoria unohtamatta. Myös tiimityöskentely hoitohenkilökunnan kanssa takaa sujuvan toiminnan.

Kuvailisin työtäni elintärkeäksi, koska siivous ja puhtaus tukevat potilasturvallisuutta ja koko sairaalan sujuvaa toimintaa.

Töissä Eloisalla

Etelä-Savon  
hyvinvointialue **ELOISA**

## Säästä aikaa ja vaivaa Tilaa e-lasku

[etelasavonha.fi/e-lasku](https://etelasavonha.fi/e-lasku)

E-lasku on helppo ja turvallinen tapa hoitaa Eloisan laskut. Lasku tulee suoraan verkkopankkiin – ilman paperipostia.

- » Saat laskut nopeasti ja varmasti
- » Maksaminen on helppoa, halutessasi automaattista
- » Säästät aikaa ja vähennät paperin käyttöä

Ota e-lasku käyttöön omassa verkkopankissasi. Lisätietoa laskuista ja maksuista löydät Eloisan nettisivuilta.



## Suomi.fi -viestit

### Vastaanota viranomaisposti sähköisesti.

Viranomaisposti toimitetaan Suomessa ensisijaisesti digitaalisesti kaikille, jotka asioivat sähköisesti.

Suomi.fi-viestit korvaa viranomaisilta saapuvan paperipostin: sama asia ei saavu enää myöhemmin kirjeenä kotiin. Palvelua käyttävät useat viranomaiset ja määrä kasvaa jatkuvasti.

### Suomi.fi-viestit Eloisan toiminnassa

Tällä hetkellä Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisan osalta erilaiset päätökset esimerkiksi oikaisuvaatimuksiin ja korvauksiin sekä terveydenhuollon ajanvarauskirjeet toimitetaan Suomi.fi -viestinä niille, jotka ovat ottaneet palvelun käyttöön.

Suomi.fi-viestien käyttö Eloisassa laajenee vähitellen myös muihin palveluihin, mutta niistä ilmoitetaan aina erikseen lähempänä muutosten ajankohtia.

### Näin saat Suomi.fi-viestit käyttöösi

Suomi.fi-viestit tulevat käyttöösi, kun tunnistaudut vahvasti viranomaisen sähköiseen palveluun esimerkiksi Eloisan osalta OmaEloisaan. Tällöin sinut ohjataan avaamaan sähköinen postilaatikko Suomi.fi-viesteihin.

Etelä-Savon  
hyvinvointialue **ELOISA**

## Vaikuta helposti Liity Diggariin

[etelasavonha.fi/diggari](https://etelasavonha.fi/diggari)

Diggari on Eloisan digitaalinen asukasraati, jossa voit osallistua ja vaikuttaa palvelujen kehittämiseen.

Tutustu myös muihin vaikuttamisen tapoihin nettisivuillamme:

[etelasavonha.fi/vaikuta](https://etelasavonha.fi/vaikuta)



Käyttöönottamisen yhteydessä pitää ilmoittaa oma sähköpostiosoite ja vahvistaa se. Jatkossa saat viranomaisilta postia paperipostin sijaan digipostina Suomi.fi-viesteihin. Viestit ovat luettavissa heti Suomi.fi-mobiilisovelluksessa tai kirjautumalla Suomi.fi-verkkopalveluun.

Lisäksi voit valtuuttaa toisen henkilön käyttämään puolestasi Suomi.fi-viestejä. Jos et esimerkiksi itse kykene hoitamaan viranomaisasioitasi, toinen henkilö voi lukea sinulle saapuneen postin.

**Siirtymällä digitaalisen viranomaispostin vastaanottajaksi** on merkittävä kustannus-, aikaviive- ja ympäristövaikutus.

### ! Tutustu Suomi.fi-viesteihin

Lisätietoa Suomi.fi-viestit palvelusta Digi- ja väestötietoviraston nettisivuilla: <https://suomi.fi/fi/viestit>

# Eloisan kesäristikko

Kuva: Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö

- Row 6: (6,1) GRRRRR!; (6,2) PUHINAA; (6,3) KYSELEMISTÄ PÄIVÄN TÄSSÄ LOPPUJA AIROT; (6,4) (empty); (6,5) (empty); (6,6) MISSIN OTSALLE HIUS-KYNSI-; (6,7) RENNON MUKAVA VOI OVEN; (6,8) (empty); (6,9) (empty); (6,10) (empty); (6,11) EHDOK-KAALLE ANNETTU
- Row 7: (7,1) (empty); (7,2) (empty); (7,3) (empty); (7,4) (empty); (7,5) VALTION MYÖNTÄMÄ ASUNTO-LAINA MUKAVA SAAKKA; (7,6) (empty); (7,7) (empty); (7,8) (empty); (7,9) MORAA-LINEN; (7,10) ISOVAN-HEMPIEN ISIA
- Row 8: (8,1) (empty); (8,2) (empty); (8,3) (empty); (8,4) (empty); (8,5) (empty); (8,6) (empty); (8,7) (empty); (8,8) (empty); (8,9) MAKSA KENKIEN POHJIS-SAKIN; (8,10) (empty); (8,11) (empty); (8,12) (empty); (8,13) (empty); (8,14) (empty); (8,15) (empty)
- Row 9: (9,1) "VOITTAJIA"; (9,2) LUMEN TYÖNTÖÄ; (9,3) (empty); (9,4) (empty); (9,5) TORJU-MISIA; (9,6) (empty); (9,7) (empty); (9,8) (empty); (9,9) TIEN-VIITTA; (9,10) (empty); (9,11) TILILTÄ HIENOS-TELEVA; (9,12) (empty); (9,13) (empty); (9,14) (empty); (9,15) ELIN-TAI HINTA-
- Row 10: (10,1) (empty); (10,2) (empty); (10,3) ISOISIA PISKIT-R (=POIKIA); (10,4) (empty); (10,5) (empty); (10,6) MAJAVIEN TEKEMÄ ALKU-AINE Ne; (10,7) (empty); (10,8) (empty); (10,9) (empty); (10,10) (empty); (10,11) (empty); (10,12) (empty); (10,13) (empty); (10,14) (empty); (10,15) (empty)
- Row 11: (11,1) TÄMÄ NURIN ON NORJAN POIKA TASAINEN LUONNON-PAIKKA; (11,2) (empty); (11,3) (empty); (11,4) (empty); (11,5) (empty); (11,6) (empty); (11,7) (empty); (11,8) (empty); (11,9) (empty); (11,10) (empty); (11,11) (empty); (11,12) (empty); (11,13) (empty); (11,14) (empty); (11,15) (empty)
- Row 12: (12,1) NIIN; (12,2) (empty); (12,3) (empty); (12,4) (empty); (12,5) HOITA-VAT POIKA-SIAAN; (12,6) (empty); (12,7) (empty); (12,8) (empty); (12,9) (empty); (12,10) (empty); (12,11) (empty); (12,12) (empty); (12,13) (empty); (12,14) (empty); (12,15) (empty)
- Row 13: (13,1) (empty); (13,2) (empty); (13,3) (empty); (13,4) (empty); (13,5) (empty); (13,6) (empty); (13,7) (empty); (13,8) (empty); (13,9) (empty); (13,10) (empty); (13,11) (empty); (13,12) (empty); (13,13) (empty); (13,14) (empty); (13,15) (empty)
- Row 14: (14,1) (empty); (14,2) (empty); (14,3) (empty); (14,4) (empty); (14,5) (empty); (14,6) (empty); (14,7) (empty); (14,8) (empty); (14,9) (empty); (14,10) (empty); (14,11) (empty); (14,12) (empty); (14,13) (empty); (14,14) (empty); (14,15) (empty)
- Row 15: (15,1) (empty); (15,2) (empty); (15,3) (empty); (15,4) (empty); (15,5) (empty); (15,6) (empty); (15,7) (empty); (15,8) (empty); (15,9) (empty); (15,10) (empty); (15,11) (empty); (15,12) (empty); (15,13) (empty); (15,14) (empty); (15,15) (empty)