

# HYVINVOINTI- VIESTI



Kuva: Johanna Flinck

## KUPPI NURIN RAAHESSA

- Puhetta omaishoitoperheiden päihteiden käytöstä

**P**äihdeongelmat omaishoitoperheissä ovat usein vaiettuja ja näkymättömissä. Häpeä, syyllisyys tai esimerkiksi pelko omaishoidon tuen menettämisestä voivat estää avun hakeutumista, kertovat Kuppi nurin -hankkeen työntekijät Elina Koponen ja Christa Ahonen.

Päihdekäyttöä voi olla ennen omaishoitajuuden alkua tai päihteiden käyttöä voi alkaa tai lisääntyä hoitosuhteen alettua. Muuttunut elämäntilanne ja sosiaalisen tuen vähäisyys voivat lisätä kuormitusta, joka on riski liialliselle päihteiden käytölle. Haitallista päihteiden käyttöä voi olla omaishoitajalla tai hoitettavalla läheisellä.

Päihdeongelmasta puhuminen ei ole helppoa, ja erityisesti, jos on vastuu toisen hoitamisesta. Omaishoitajuuden



**Kuppi nurin**  
-hanke 2017-2020

haasteet ja vastuullisuus tekevät päihteiden käytöstä puhumisen kuitenkin omaishoitajaperheiden kohdalla erityisen tärkeäksi ja se antaa mahdollisuuden tarvittavan avun ja tuen saamiseen.

**Omaishoitajaliiton** Kuppi nurin -hankkeessa kerätään ja levitetään tutkimus- ja kokemustietoa päihdeongelmista omaishoitoperheissä sekä kehitetään tukimuotoja. Lisäksi järjestetään koulutus- ja infotilaisuuksia sekä tuetaan oppaita. Kuppi nurin -hanke toimii yhteistyössä Raahen ammattilaisten sekä yhdistys- ja vapaaehtoistoimijoiden kanssa vuosina 2017-2020.

Raahen Fregatti-salissa koontui 17.5.2018 noin 100 ammattilaista ja omaishoitajaa sekä yhdistystoimijaa keskustelemaan päihdeongelmista omaishoitoperheissä. Seminaarin tunnelma oli avoin ja keskusteleminen. Seminaarissa kuultiin päihdetyön ja omaishoidon asiantuntijoiden sekä kokemusasiantuntijan puheenvuoro ja mietittiin päihdeongelman tunnistamiskeinoja ja perheiden tukemuotoja.

Jos aihe koskettaa sinua oman kokemuksena kautta tai ammatillisesti, niin ota yhteyttä Omaishoitajaliiton Kuppi nurin -hankkeen työntekijöihin:

**Elina Koponen**, koordinaattori, puh. 040 846 4506, elina.koponen@omaishoitajat.fi

**Christa Ahonen**, suunnittelija, puh. 040 715 0910, christa.ahonen@omaishoitajat.fi

## PALVELUSETELI SIIRTYY DIGIAIKAAN

**H**yvintointikuntayhtymässä on ollut käytössä palveluseteli vuodesta 2011 yhtenä palvelujen tarjoamisen vaihtoehtona. Nyt palvelusetelin myöntämisessä on otettu käyttöön sähköinen Palveluseteli- ja ostopalvelujärjestelmä (PSOP).

Järjestelmä on käytössä kotihoidossa ja eri asiakasryhmien tehostetussa palveluasumisessa. Seuraavassa vaiheessa järjestelmään viedään lapsiperheiden kotipalvelu, vammaisten henkilökohtainen apu sekä lääkärin vastaanottopalvelut alkusyksystä 2018.

Palveluseteliasiakkaaksi hakeudutaan samalla tavalla kuin muihinkin palveluihin. Palvelusetelin myöntäminen perustuu aina palvelutarpeen arviointiin ja

palveluun pääsyn kriteereihin. Palvelusetelihakemuksen saa kuntayhtymän kotisivuilta, NeuvoRassista tai Nettirassista. Täytetty hakemus palautetaan joko NeuvoRassiin tai Nettirassin kautta.

**Palvelusetelin** saatuaan asiakas voi vertailla eri palveluntuottajia ja valita haluamansa palveluntuottajan verkkopalvelussa, joka löytyy osoitteesta [www.parastapalvelua.fi](http://www.parastapalvelua.fi).

Palveluntuottajien vertailu ja valinta eivät vaadi kirjautumista järjestelmään. Kirjautumalla järjestelmään pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella asiakas näkee omat tietonsa, myönnetty palvelusetelit sekä käyttämänsä palvelut.

Asiakas itse tai hänen omaisensa ottaa yhteyttä valitsemaansa kuntayhtymän hyväksymään palveluntuottajaan. Asiakas ja palveluntuottaja tekevät keskinäisen sopimuksen, johon kirjoitetaan sovitut asiat ja oikeudet sekä velvollisuudet. Palvelusetelissä on numero ja se annetaan palveluntuottajalle.

Palveluntuottaja laskuttaa kuntayhtymältä kuukausittain palvelusetelin arvon ja asiakkaalta omavastuusuuden. Halutessaan asiakas voi ostaa palveluntuottajalta lisäpalveluita, jotka hän maksaa itse.

Hyvintointikuntayhtymästä voi pyytää palvelusetelin myöntävältä työntekijältä tulostetun listan palveluntuottajista ja hän myös ohjaa tarvittaessa palveluntuottajan valinnassa.

**PARASTA PALVELUA** [www.parastapalvelua.fi](http://www.parastapalvelua.fi)

## SENIORIPARKKI -TOIMINTA ALKAA KESÄKUUSSA

**H**yvintointikuntayhtymä käynnistää NeuvoRassin tiloissa Senioriparkin kesäkuun viimeisellä viikolla. Senioriparkki toimii kotona-asuvien ikääntyneiden päivähoitopaikkana omaisten asioinnin aikana.

Senioriparkin ohjaajina ja valvojina toimivat koulutetut vapaaehtoiset, jotka järjestävät erilaisia virikkeitä asiakkaille. Toiminta on asiakkaille maksutonta. Senioriparkkiin voi tuoda läheisensä koko seutukunnan alueelta ja ennakkoilmoittautumista ei tarvita.

Hyvintointikuntayhtymän puolesta Senioriparkki -toimintaa koordinoi geronomiopiskelija Anniina Haukipuro. Hänen mukaan-

sa toive Senioriparkista on lähtöisin asiakkailta.

- Asiakkaat ja vapaaehtoisuudesta kiinnostuneet olivat mukana ideoimassa toimintaa toukokuussa järjestetyssä tapaamisessa. Tärkeä yhteistyökumppanimme tässä alkuvaiheessa on vapaaehtoisuustoiminnan ALVA-hanke, joka etsii koko ajan uusia vapaaehtoisia ja kouluttaa heitä tehtävänsä. Myös uusia vapaaehtoisuudesta kiinnostuneita otamme toimintaan mukaan edelleen, kertoo Haukipuro.

Ensimmäinen Senioriparkki on Pekanpäivien yhteydessä ja silloin pelataan muun muassa bingoa, jossa voittona on 2 kpl aterialipukkeita kuntayhtymän ravintoloihin.

### MITÄ TEHDÄ, JOS PUNKKI ON PURRUT?

- Tartuntariskin vähentämiseksi punkki kannattaa irrottaa mahdollisimman pian.
- Käytä punkkipinsettejä tai erityistä puutiaisenpoistotyökalua ja ota puutiaisesta kiinni mahdollisimman läheltä ihon pintaa.
- Vedä ylöspäin tasaisella liikkeellä. Älä temmo tai väänä. Älä purista liian lujaa.
- Älä levitä puutiaisen päälle voita tai muita aineita.
- Jos ihoon jää poistosta huolimatta puutiaisen osia, se ei ole vaarallista.
- Pese puremakohta lämpimällä vedellä ja saippualla ja pyyhi antiseptisellä puhdistusaineella.
- Antibioottihoidoa ei aloiteta automaattisesti.
- Seuraa puremakohtaa: jos ympärille kehittyy rengasmaisesti leviävä punotus (läpimitaltaan 4-5 cm), on syytä hakeutua lääkäriin.
- Rokote ei suojaa borreliosilta, minkä vuoksi punkkitarkastus on tehtävä joka päivä!

Lisätietoja: [www.thl.fi](http://www.thl.fi)

### KYYPÄÄRMEEN PUREMAN OMAHOITO

- Aseta pureman saanut kohta (usein raaja) lepoon jo tapahtumapaikalla. Raajan voi tukea esim. lastalla pakoilleen.
- Kaikki tarpeeton liikkuminen pitää estää.
- Puremakohtaa ei saa viiltää auki eikä myrkyä puristaa tai imeä pois.
- Ensiavuksi voi käyttää Kyypakkauksen ohjeen mukaan hydrokortisonitabletteja.
- Kyyn pureman jälkeen on aina lähdettävä lääkäriin.

### SENIORIPARKIN AUKIOLOAJAT KESÄLLÄ 2018:

To 28.6. klo 12-14 • To 26.7. klo 12-14 •  
To 23.8. klo 12-14

Tuo ikäihminen Senioriparkkiin viihtymään  
ja ota hetki omaa aikaa.

Lisätietoja NeuvoRassin toimistosta, puh. 040 135 8455

## Hyvintointipiste NeuvoRassin TEEMAPÄIVÄT

- Ti 12.6. klo 12-14 Teemapäivä: Virtsan ja ulosteen karkailu  
Ke 13.6. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
To 14.6. klo 12-17 Teemapäivä: Palveluseteli ja yksityiset palveluntuottajat  
Pe 15.6. klo 13-15 Hyvintointia edistävien kotikäyntien yhteenveto -tilaisuus  
Ke 20.6. klo 12-13 Kulttuurin hyvää tekevät vaikutukset  
Ke 20.6. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
To 21.6. klo 13-15 Sähköinen asiointi ja älylaitteet  
Ke 27.6. klo 12-13 Hyvän mielen yhteislaulutilaisuus  
Ke 27.6. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
To 28.6. klo 12-14 Senioriparkki  
Ke 4.7. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
Pe 6.7. klo 12-13 Teematuokio: Runon ja suven päivä  
Ke 11.7. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
Ti 17.7. klo 13-15 Teemapäivä: Iäkkäiden palvelutarpeen arviointi  
Ke 18.7. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
Ke 25.7. klo 13-14 Teematuokio: Kesäkunnan kohennus  
To 26.7. klo 12-14 Senioriparkki

Tarkempaa tietoa tapahtumien sisällöstä löytyy osoitteesta

[www.ras.fi/hyvintointipiste](http://www.ras.fi/hyvintointipiste). NeuvoRassin käyntiosoite on Kirkkokatu 28, Raahе.

Kutsomme yhteisöjä ja yksityisiä henkilöitä järjestämään tapahtumia ja ohjelma-  
numeroita NeuvoRassissa. Tapahtumia voi tarjota puh. puh. 040 135 8455 tai sähköpostilla  
[neuvorassi@ras.fi](mailto:neuvorassi@ras.fi). Tuotetaan yhdessä hyvää kesämieltä kaikille!

### 75-vuotiaiden hyvintointia edistävien kotikäyntien yhteenveto

- Tule kuulemaan yhteenvetoa vuonna 1942 syntyneiden hyvinvoinnista. Tilaisuus pidetään NeuvoRassissa perjantaina 15.6. klo 13. Mukana myös hoito- ja hoivapalveluiden tulosaluejohtaja Mervi Koski. Tervetuloa!

## KESÄAJAN TOIMINTA 2018

**Päivystys sekä lääkärin ja hoitajan** vastaanotot terveysasemilla ovat avoinna koko kesän. Siikajoenkylän sairaanhoitajan vastaanotto on suljettu 2.7.- 29.7.

**Diabetespoliklinikka** ja diabetesvälinejakelu Raahessa on suljettu 2.7.- 29.7. Huolehdithan diabeteshoitotarvikkeiden hakemisesta ennen sulkua.

**Raahen sairaalassa** laboratorio on avoinna normaalisti koko kesän. Terveysasemien laboratorion näytteenotto on heinäkuussa avoinna seuraavasti:  
Pyhäjoki: ma klo 7-11 ja ke klo 8-11  
Ruukki: ti ja to klo 7-11  
Vihanti: ma klo 7-11 ja to klo 8-11

**Raahen ja Ruukin** neuvolat ovat avoinna koko kesän. Heinäkuussa Raahen ja Ruukin neuvolan ajanvaraus ja puhelintunti on arkisin klo 12-13.

Raahen äitiysneuvolan puh. 040 135 8041 / 040 135 8042 ja lastenneuvolan puh. 040 135 8045 tai 040 135 8047.

Ruukin neuvolan puh. 040 135 7905.

Pyhäjoen neuvola on suljettuna 25.6. - 22.7., Vihannin neuvola 2.- 15.7. ja 23.- 29.7. sekä Siikajoenkylän neuvola koko heinäkuun.

**Raahessa Softpoliiksen** hampashoitola päivystää heinäkuun, osoite Rantakatu 8 D ovi 6, Raahе, puh. 08 849 4708, 08 849 4720 ja 08 849 4710. Muut hammashoitolat ovat suljettuina 30.6.- 29.7.

**Mielenterveyspalvelut** toimivat koko kesän. A-kliniikka on suljettu 16.- 29.7.

**Raahessa fysioterapiapalvelut** toimivat koko kesän. Fysioterapia on suljettu Ruukissa Mäkelänrinteellä ajalla 18.6.- 15.7., Pyhäjoella 9.- 13.7. ja Vihannissa 9.7.- 29.7. Kii-reellistä fysioterapiaa tarvitsevat hoidetaan Raahessa. Apuvälinepalvelut toimivat koko kesän.

**Poliklinikat** ovat suljettuna seuraavasti:

Sisätautien poliklinikka 9.7.- 5.8.  
Lastentautien poliklinikka 21.6. - 7.8.  
Äitiys- ja naistentautien poliklinikka 9.7.- 5.8.  
Kirurgian poliklinikka 2.7.- 5.8.  
Kirurgian poliklinikka 9.7.- 5.8.  
Kirurgian poliklinikka 9.7.- 5.8.  
Kirurgian poliklinikka 2.7.- 5.8.  
Ikäihmisten poliklinikka 2.7.- 29.7.

**Toimintakeskus Kuutti** ja työkeskus Paja-Pehkola ovat suljettuina 2.- 29.7.

**Toimintakeskus Kreivinajassa** ei ole lounasruokailua 25.6. - 29.7.

## UUSI VAMMAISPALVELUOHJAAJA ALOITTANUT KAARNA-KODILLA

Kaarna-kodin uutena esimiehenä on aloittanut vammaispalveluohjaaja Tanja Lievonen. Hän tulee vastaamaan Kaarna-kodin lisäksi myös Paja-Pehko-

lasta ja Siikajoen kehitysvammapalvelujen kokonaisuudesta. Tanjan tavoit-taa puhelinnumerosta 040 135 7902 tai sähköpostilla [tanja.lievonen@ras.fi](mailto:tanja.lievonen@ras.fi)



Raahen seudun  
**HYVINVOINTI-  
KUNTAYHTYMÄ**  
[www.ras.fi](http://www.ras.fi), [www.nettirassi.fi](http://www.nettirassi.fi)  
p. 08 849 111