

# Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimin uutiskirje

Toukokuu 2022



Terveiset Eksoten hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen tiimistä! Tähän kirjeeseen on koottu ajankohtaisia asioita ja tietoa tulevista hyte-tapahtumista.



## Vapaaehtoiset liikuntaystävät

Lappeenrannan kaupungin liikuntatoimi yhdessä Eksoten ikäihmisten parissa tehtävän vapaaehtoistoiminnan kanssa järjestää yhteisen Ulkoiluystäväkoulutuksen. Koulutuksen sisältö on Ikäinstituutin Voimaan vanhuuteen - ohjelmasta. Koulutus antaa tietoa, miten toimia ulkoiluystävänä sekä saat valmiuksia avustamiseen, turvallisten reittien valintaan sekä apuvälineiden käyttöön.

Koulutus pidetään kolmena kertana ti 3.5. klo 13-16, to 5.5. klo 9.30-11.30 sekä ti 10.5. klo 13-16. Paikkana Lappeenrannan urheilutalon luentosali (Pohjolankatu 29).

Koulutus toteutetaan hybridinä eli voit osallistua myös kotikoneelta käsin linkin välityksellä. Koulutus on maksuton. Tervetuloa mukaan yli kuntarajojen! Liikuntaystävätoimintaa on koko Etelä-Karjalan alueella.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut: [hanna.putkonen@lappeenranta.fi](mailto:hanna.putkonen@lappeenranta.fi) / p. 040 481 9399

Lisätietoja toiminnasta: vapaaehtoistoiminnan koordinaattori Riia Karels p. 040 139 0366  
[riia.karels@eksote.fi](mailto:riia.karels@eksote.fi)

Koulutus linkkinä: <https://tapahtumat.ekarjala.fi/fi-FI/page/6246c621cf04e63ffe71fc85>

## Hyvinvointivalmentajan tarjoama elintapaohjaus

Hyvinvointivalmentajat ovat terveydenhuollon ammattilaisia, ja he tarjoavat matalan kynnyksen elintapaohjausta ravitsemukseen, liikkumiseen, unettomuuden lääkkeettömään hoitoon tai nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen. Tavoitteena on tavoittaa terveytensä kannalta riskiryhmässä olevia kuntalaisia.

Elintapaohjaus on prosessi, joka etenee asiakkaan tavoitteiden ja voimavarojen mukaisesti. Vuonna 2021 hyvinvointivalmentajalla kävi 447 asiakasta. Asiakkaista yli puolet (58 %) oli alle 64-vuotiaita. Suurin osa asiakkaista tuli ravitsemuksen (58 %) sekä liikunnan (29 %) ohjaukseen. Lähes kaikki asiakkaat tulivat vastaanotolle joko hoitajan (59 %) tai lääkärin (18 %) ohjaamana. Tämä kertoo hyvin tiiviistä yhteistyöstä ja siitä, että hyvinvointivalmentajat ovat osa terveys- ja hyvinvointiasemien palvelua.

Asiakkaiden keskimääräinen painoindeksi (BMI) oli tulovaiheessa 32 kg/m<sup>2</sup>. (lihavuuden rajan pidetään 30 kg/m<sup>2</sup>). Mitä nuoremmasta ikäryhmästä oli kyse, niin sen korkeampi oli tulovaiheen painoindeksi. Lihavuus on asia, joka on nostettu esille useissa eri sairauksissa ja niiden ennusteissa. THL:n mukaan Etelä-Karjalassa 25–74-vuotiaiden lihavien osuus tulee suurenemaan vuoteen 2032 mennessä reiluun 31 prosenttiin sekä miehillä, että naisilla ollen tällä hetkellä miehet 27,9 % ja naiset 28,1 %. Samalla ajanjaksolla uuden tyyppin 2 diabetes -diagnoosin saa arviolta reilu 3300 miestä ja reilu 2200 naista. Tiedetään, että lihavuuden ennaltaehkäisyllä on vaikutusta mm. tyyppin 2 diabeetoksen sekä sepelvaltimotaudin syntymiseen. Jos lihavuus vähenisi 10 vuoden ajan 1 %:n vuodessa nykytilaan verrattuna välttyisi 238 ihmistä sairastumasta 2 tyyppin diabetekseen. (THL 2022).

Hyvinvointivalmentajien vastaanotolla käyneiden asiakkaiden painoindeksien keskiarvo laski keskimäärin 2,5 % niissä ikäryhmissä missä painoindeksi oli yli 30 kg/m<sup>2</sup>. Samanaikaisesti asiakkaiden verensokeri sekä rasva-arvot kohenivat. Muutosta näkyi myös asiakkaiden liikkumisen sekä unen määrän lisääntymisessä. Asiakkaat olivat käynteihin tyytyväisiä ja arvioivat, että niitä oli sopivasti ja ne motivoivat muutoksen tekemisessä. Kuten me kaikki tiedämme elintapojen muutokset eivät ole aina yksiselitteisiä ja helppoja, vaan ne vaativat aikaa sekä sitoutumista. Jotkut onnistuvat niissä yksin, mutta useampi meistä tarvitsee ainakin alkuun rinnalle kulkijaa ja joskus sitä ”sanoittajaa” asian eteenpäin viemiseksi.

Pienillä muutoksilla on myös iso merkitys!

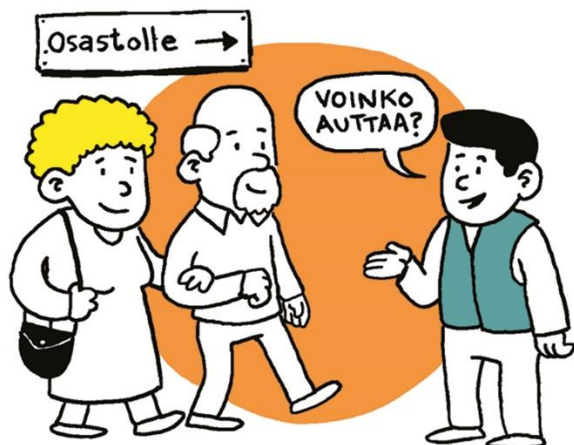
Eksoten uusituilla verkkosivuilla ”Syö, liiku ja nuku hyvin”- osiosta löydät lisää tietoa elintapoihin vaikuttavista asioista sekä palveluista, joita niiden tukemiseen alueeltamme löytyy. <https://eksote.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/syo-liiku-ja-nuku-hyvin/>

Lisätietoja: Minna Piirainen, Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntija,  
p. 040 6513718, [minna.piirainen@eksote.fi](mailto:minna.piirainen@eksote.fi)

## OLKA-toiminta tuo vapaaehtoiset ja yhdistykset sairaalaan



OLKA® on valtakunnallinen toimintamalli, jolla vahvistetaan sairaaloiden ja järjestöjen yhteistyötä ja yhtenäistetään sairaalavapaaehtoistoimintaa. Etelä-Karjalan keskussairaalalla vihreäliivisiä vapaaehtoisia on liikkunut jo vuodesta 2019 saakka. Korona aiheutti toimintaan taukoa, mutta tänä keväänä vertaistukijat ovat taas päässeet vierailemaan K5 ja K7 osastoilla.



Projektikoordinaattori Asta Järvinen  
[asta.jarvinen@ekyhdistykset.fi](mailto:asta.jarvinen@ekyhdistykset.fi)  
p. 0413121368

Kokemusasiantuntijakoordinaattori  
Reetta Tourunen  
[Reetta.tourunen@eksote.fi](mailto:Reetta.tourunen@eksote.fi)  
p. 0406513141

Käytävälle on saatu myös tauon jälkeen vapaaehtoisia sairaalaoppaita (aiemmin aula-avustajan nimellä). Oppaat saattavat asiakkaita perille asti ja tarjoavat samalla mahdollisuuden lievittää vaikka jännittämistä kiireettömän jutustelun myötä. 17.5.22 järjestetään seuraava valmennus, jossa uusia oppaita koulutetaan tehtävänsä. Oppaita ei voi varata, vaan he ovat kohtaamiensa ihmisten käytettävissä pääaulan lähellä.

Etelä-Karjalan yhdistykset ry sai keväällä 2022 STEA:n rahoituksen kolmivuotiseen Etelä-Karjalan OLKA -hankkeeseen ja sen myötä OLKA:ssa on aloittanut uutena työntekijänä Asta Järvinen. Hyte-tiimistä, Eksoten omana resurssina OLKA:ssa toimii Reetta Tourunen, joka virittelee toimintamallia myös hyvinvointiasemille. Suunnitelmissa on löytää piakkoin OLKA:lle sairaalaltamme myös oma, näkyvä OLKA-piste, jotta yhdistysten esitteet ja heidän teemapäivänsä tulisivat paremmin esille. Tällä hetkellä esitteitä löytyy kanttiinin laidalla olevasta hyllystä.

Ole yhteydessä Astaan, jos kaipaat apua vertaistuen löytämisessä! OLKA:n tietopalvelu on tarkoitettu niin asiakkaille suoraan kuin työntekijöillekin. Valtakunnallista OLKA-toiminnan verkostoa hallinnoivat HyTe ry ja HUS.

Etelä-Karjalan OLKA-toiminnan sivut: [ekyhdistykset.fi/hankkeet/etela-karjalan-olka-hanke/](http://ekyhdistykset.fi/hankkeet/etela-karjalan-olka-hanke/)  
Facebook: [facebook.com/OLKAetelakarjala](https://facebook.com/OLKAetelakarjala)  
Valtakunnallisen toiminnan sivut: [www.olkatoiminta.fi](http://www.olkatoiminta.fi)  
Vertaistoiminnan sähköinen alusta: [www.vertaistalo.fi](http://www.vertaistalo.fi)

## Ravitsemusterapia

Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset käytäntöön Etelä-Karjalassa 11.10. klo 12-15.30 (Ruorin auditorio tai Teams) alueellinen koulutustilaisuus ikääntyviä työssään kohtaaville, myös yksityiset palveluntarjoajat ovat tervetulleita. Laita ajankohta jo kalenteriin!

Tunnetko jo Ruokaviraston sivut? Sivuilta löytyy paljon eri ikäisten ravitsemusta ja hyvinvointia tukevaa materiaalia, mm. eri ikäisten ravitsemus- ja ruokasuositukset. Ajankohtaisena asian sivuille on koottu paljon tietoa myös Ravitsemusterveyden edistämisen palveluketjuista hyvinvointialuevalmistelussa huomioitavaksi. Vahva suositus myös aluevaltuutetuille!

Gery ry:n Voimaa ruuasta -hanke

Etelä-Karjala on toinen maakunta Gery ry:n Voimaa ruuasta -hankkeessa. Hankkeessa edistetään tänä ja ensi vuonna yli 65-vuotiaiden kotona asuvien ikääntyneiden hyvää ravitsemusta ja hyvinvointia valmennuksen, ohjauksen ja viestinnän avulla. Hyödynnetään yhdessä hankkeen tarjoama tuki ja mahdollisuudet!

Saatetaan myös asukkaiden tiedoksi Ruokavalion laatu paremmaksi -videosarja:

- 1) Veikon muutosmatka alkaa: <https://www.youtube.com/watch?v=g5uUB7gG-qs>
- 2) Asiantuntijan vinkit: <https://www.youtube.com/watch?v=dBNVDZ5xb08>
- 3) Hyviä valintoja kaupassa: <https://www.youtube.com/watch?v=wghlJtO-Shk>
- 4) Kooste videosarjasta: <https://www.youtube.com/watch?v=QrIUb9xqjEw>

Gery ry:n Voimaa ruuasta -hanke järjestää kaikille avoimia webinaareja, joiden tallenteet ovat katseltavissa YouTubessa kaksi viikkoa webinaariin jälkeen.

Seuraavat webinaarit:

- ti 26.4. klo 10.00 painonhallinta
- ti 24.5. klo 10.00 suolisto ja ravintokuidut
- ti 14.6. klo 10.00 aivoterveysten edistäminen ja ravitsemus

Gery ry:n puhelinneuvontaa (maksuton) ikäihmisille arjen ruokailuun liittyen on tarjolla perjantaisin klo 10-12 (tai yhteydenottopyynnön voi jättää puhelinvastaajaan).

Puhelinneuvonnan numero: 044 985 6950

Lisäksi hankkeen asiantuntijoita voi hyödyntää alustajina ikäihmisten, esim. eläkeläisjärjestöjen, tilaisuuksissa. Ja hankkeen ajan Geryn esitteitä voi tilata maksutta Etelä-Karjalaan: [www.gery.fi/julkaisut](http://www.gery.fi/julkaisut). Lisätietoa hankkeesta: Voimaa ruuasta -hanke | Gery ry

Sydänliiton Neuvokas Perhe tarjoaa myös webinaareja ammattilaisille ja perheille. Kevään teemana ammattilaisille on monikulttuurisuus – ajankohtainen aihe sekini.

Tutusta tarkemmin tarjontaan: Webinaarit - Neuvokas perhe -ammattilaiset. Tuolta löydät myös eri teemoista pidetyt webinaaritalenteet.

Diabetesliitto tarjoaa myös useita avoimia ja maksuttomia asukkaiden hyvinvointia tukevia omatoimiverkkokursseja, uutuutena on Englanninkielinen raskausdiabetesverkkokurssi.

Tutustu tarjontaan: Osallistu kurssillemme vaikkapa kotoa käsin - Diabetesliitto.

Lisätietoja: ravitsemusterapeutti Mervi Lehmusaho p. 040 651 3889

[mervi.lehmusaho@eksote.fi](mailto:mervi.lehmusaho@eksote.fi)

## Pakka-toimintamalli

Etelä-Karjalassa toteutettiin Pakka-toimintamallin mukaiset ostokokeet alkoholin, tupakan ja rahapeliä ikärajalvalvonnasta. Koeostoissa kahdessa kolmesta ostosta myyjä kysyi nuorelta näyttävän henkilön ikää ja henkilöllisyystodistuksen puuttuessa kieltäytyi myymästä ikärajalvalvottavaa tuotetta. Parhaiten ikärajalvalvonta toteutui alkoholiostoissa ja heikoiten raaputusarpaostoissa.

Pakka-ostokokeita tehtiin kaikissa Etelä-Karjalan kunnissa. Ostokokeita toteuttamassa oli kymmenen LAB ammattikorkeakoulun täysi-ikäistä, alle 30-vuotiasta opiskelijaa. Ostokokeiden tarkoituksena on selvittää, miten alkoholin, tupakan ja rahapeliä ikärajalvalvonta toteutuu päivittäistavaraliikkeissä (kaupat, huoltamot, kioskit) ja Alkoissa. Ostokokeissa testataan, kysytäänkö nuorelta näyttävältä henkilöltä henkilöllisyystodistusta ja sen puuttuessa kieltäydytäänkö myymästä ikärajalvalvottavaa tuotetta. Koeostajat yrittivät ostaa alkoholituotteita, tupakkaa tai raaputusarvan niin, ettei heillä ollut mahdollisuutta todistaa henkilöllisyyttään. Koeostoja tehtiin kaikkiaan 153 ostoa 97 eri liikkeeseen. Yksittäisistä ostokokeiden tuloksista on lähetetty kirjeitse tieto kyseiseen liikkeeseen. Kaikkiaan 62 % koeostoista myyjä kysyi henkilöllisyystodistusta ja kieltäytyi myymästä tuotetta. Alkoon kohdistuneista ostoista kaikissa ostoissa myyjä kieltäytyi myymästä tuotetta. Muihin vähittäismyymälöihin kohdistuneissa alkoholiostoissa 65 %, tupakkaostoissa 61 % ja raaputusarpaostoissa 49 % päättyi myyjän kieltäytymiseen.

Pakka-toimintamallin mukaiset ostokokeet on toteutettu aikaisemmin Etelä-Karjalassa vuonna 2018. Verrattuna aiempiin kokeisiin nyt tehdyissä ostoissa alkoholiostojen ikärajalvalvonta näyttää hieman tehostuneen (68 % → 70 %) kun taas tupakkaostoissa tehostumista oli tapahtunut selkeämmin (41 % → 61%). Rahapeliä ostokokeet kohdistuivat vuonna 2018 eri rahapelituotteeseen, joten tulosten vertaaminen keskenään ei ole mielekäästä.

Koeostojen tulosten pohjalta voidaan todeta, että ikärajalvalvonta on tehostunut Etelä-Karjalassa viime vuosina. Ikärajalvalvontaa tulee kuitenkin jatkuvasti kehittää osana omavalvontaa. Pakka-toimintamallista ja ostokokeista löytyy lisää tietoa Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilta <https://bit.ly/3EGQ5bL>

Lisätietoja: Sanna Ahtiainen, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija, p. 040 740 5527, [sanna.ahtiainen@eksote.fi](mailto:sanna.ahtiainen@eksote.fi) ja Sari Kajasaranta, ehkäisevän päihdetyön asiantuntija, p. 040 6513160, [sari.kajasaranta@eksote.fi](mailto:sari.kajasaranta@eksote.fi)

## Hoksauta minut -kortti

MAA- hankkeen jatko-osassa on viety Hoksauta minut -kortin toimintamallia kaikkiin Etelä-karjalan kuntiin. Kortti otetaan käyttöön koko Etelä-Karjalan alueella toukokuun aikana. Kortin palauttamalla tuen tarpeessa oleva henkilö voi saada tukea omaan hyvinvointiinsa kuntien hyvinvointi- ja liikuntatoimelta, seurakunnalta, Muistiluotsilta, Kaakkois- Suomen sydämpiiriltä tai Eksotelta. Kortteja on jaossa esimerkiksi Eksoten hyvinvointiasemilla ja laboratorioissa.

Lisätietoja: Anna Behm, Projektipäällikkö, p. 040 651 1833, [anna.behm@eksote.fi](mailto:anna.behm@eksote.fi)



---

Hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen uutiskirje julkaistaan noin neljä kertaa vuodessa Eksoten verkkosivuilla, ja lähetetään sähköpostitse uutiskirjeen tilaajille. Jos et halua uutiskirjettä sähköpostiisi, voit perua tilauksen ilmoittamalla siitä osoitteeseen reetta.tourunen@eksote.fi. Samaan osoitteeseen voit myös ilmoittautua uutiskirjeen uudeksi tilaajaksi. Sähköpostiosoitteet käsitellään luottamuksellisesti.

---

