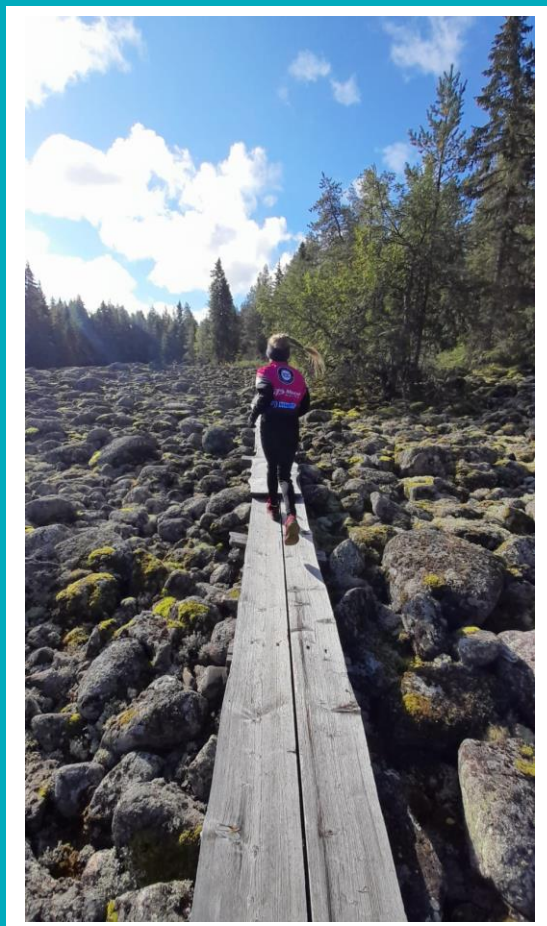




Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymä

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintasuunnitelma vuodelle 2022



6.4.2022
11.4.2022

Terveyden edistämisen työryhmä
Johtoryhmä



1. HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISEN ORGANISOINTI JA RESURSSIT

Toiminta-ajatuksensa mukaisesti Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän tehtävänä on järjestää alueen väestön tarvitsemat sosiaali- ja terveyspalvelut, jotka yhdessä muun toimintaympäristön kanssa tukevat ihmisten toimintakykyä ja kotona pärjäämistä. Palvelutoiminnan voimavarojen käyttöä ja kehittämistä ohjaa asiakkaan tarve ja kuntien taloudellinen kantokyky.

Hyvinvointikuntayhtymään on kuntayhtymän johtajan 4.4.2012 tekemän päätöksen mukaisesti nimetty terveyden edistämisen työryhmä. Sen tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa hyvinvointikuntayhtymän osalta alueen väestön ja erityisesti asiakkaiden ja heidän läheistensä, työntekijöiden ja työympäristön terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä tukemalla kuntakohtaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä.

Työryhmä laatii vuosittain toimintasuunnitelman, jonka kuntayhtymän johtoryhmä hyväksyy. Työryhmä vastaa suunnitelman toteuttamisesta, seurannasta ja arvioinnista.

Terveyden edistämisen työryhmään kuuluvat

Minna Alatalo, puheenjohtaja, terveyden- ja sairaanhoidon palvelut
Ritva Leskinen, suun terveydenhuolto, terveyden- ja sairaanhoidon palvelut
Riitta Maunuvaara, kuntoutus, terveyden- ja sairaanhoidon palvelut
Juha Kähkönen, vammaispalvelut, perhe- ja psykososiaaliset palvelut
Minna Myllymäki, mielenterveys- ja päihdepalvelut, perhe- ja psykososiaaliset palvelut
Satu Tervakoski, neuvolapalvelut, perhe- ja psykososiaaliset palvelut
Helena Mattila, kotona asumisen tuki, hoidon ja hoivan palvelut
Karita Pesonen, sihteeri, talous- ja hallintopalvelut

Toiminnan painopiste on väestön, asiakkaiden ja heidän läheistensä hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä. Työntekijöiden ja työympäristön terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä vastaavat yhteistyötöimikunta ja johtoryhmä, joiden toimintaa terveyden edistämisen työryhmä tukee omalta osaltaan. Laadunhallintaan liittyvää yhteistyötä tehdään kuntayhtymän laatu- ja potilasturvallisuustyöryhmän kanssa.

Terveyden edistämisen työryhmästä on edustus seutukunnallisessa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtoryhmässä, jonka tehtävänä on koordinoita seutukunnan alueella tehtävää hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä.

Kuntayhtymässä toimivat järjestövastuuhenkilöt kehittävät yhdessä kuntien järjestöyhdyshenkilöiden kanssa kolmannen sektorin kanssa tehtävää yhteistyötä ja vapaaehtoistoimintaa. Vuosittain järjestetään kuntayhtymän, kuntien ja järjestöjen yhteisiä tilaisuuksia sekä osallistutaan järjestöjen tilaisuuksiin mm. pyydettyinä luennoitsijoina.

Kuntayhtymä osallistuu Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiyhteistyöhön ja kehittää hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä yhteistyössä hyvinvointialuevalmistelun hyte-kehittämistyön kanssa.

Kuntayhtymä on yksi Suomen terveyttä edistävät sairaalat ja organisaatiot -verkoston perustajajäsenistä. Verkoston toimintaan osallistutaan aktiivisesti.

Jokaisen työntekijän tehtävänä on omalta osaltaan välittää asiakkailleen tietoa hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista tekijöistä ja terveyden edistämisen mahdollisuuksista sekä tarjota tukeaan asiakkaan ja hänen läheistensä tarpeiden mukaan.

Kansainvälinen Terveyttä edistävät sairaalat ja organisaatiot -verkosto on laatinut Standardit terveyden edistämiseksi sairaaloissa (terveydenhuollon organisaatioissa). Niiden tarkoituksena on lisätä terveyttä edistävän toiminnan arviointia. Standardeja käytetään soveltuvilta osin ohjaamassa terveyden edistämisen työtä kuntayhtymässä. Standardit ovat seuraavat:

1. Terveyden edistämiseen sitoutumisen osoittaminen
2. Palvelun saavutettavuuden varmistaminen
3. Ihmiskeskeisen terveydenhuollon ja käyttäjien osallistumisen lisääminen
4. Terveellisen työpaikan ja toimintaympäristön luominen
5. Terveyden edistäminen yhteiskunnassa



2. VÄESTÖN, ASIAKKAIDEN JA HEIDÄN LÄHEISTENSÄ HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Seutukuntaan on laadittu valtuustokaudeksi 2021-2025 yhteinen hyvinvointikertomus, jossa on sovittu alueelle yhteiset hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopistealueet, tavoitteet ja toimenpiteet. Vuositain laaditaan tarkennetut tavoitteet ja arvioidaan niiden toteutumista. Seutukunnallisessa hyvinvointikertomuksessa on sovittu hyvinvoinnin edistämisen painopistealueiksi

- 1) Lapset, nuoret ja perheet
- 2) Työkäiset
- 3) Ikäihmiset
- 4) Osallisuus ja viestintä (koskee kaikkia ikäryhmiä)
- 5) Kuntalaisten yleisen turvallisuuden edistäminen

Toimenpiteet hyvinvointikuntayhtymässä vuonna 2022

2.1 Lapset, nuoret ja perheet

Vanhemmuuden tuki

Lapsiperheiden palveluissa on tavoitteena vanhemmuuden oikea-aikaisen tuen tarpeen tunnistaminen. Tuen oikea-aikaisessa tunnistamisessa käytetään Toimiva lapsi ja perhe -työmenetelmää eri toimijoiden kesken. Tavoitteena on tehdä toimintamallit lasten ja nuorten käytöshäiriöiden ehkäisyyn ja hoitoon yhteistyössä varhaiskasvatuksen, koulujen, sosiaalityön sekä vanhempien kanssa. Vanhemmuuden tuen toimenpiteisiin kuuluu niiden lasten tavoittaminen, jotka jäävät pois neuvolan tai kouluterveydenhuollon tarkastuksista ja ohjaaminen palveluiden piiriin.

Hyvinvoiva kasvuyhteisö

Harrastamisen Suomen mallin mukainen toiminta on aloitettu OKM:n hankeavustuksen turvin elokuussa 2021. HATARA-toiminnan (Harrastus Taskuun Raahessa) tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Harrastukset pohjautuvat lasten ja nuorten omiin harrastustoiveisiin ja harrastuksia tarjotaan useista eri teemoista.

Pyrkimys on koulunuorisotyön ja nuorisotyön vahvistamiseen alueellamme yhteistyössä kuntien henkilöstön kanssa. Kouluissa pyritään hyvinvointityöhön lukuvuoden aikana. Pyritään antamaan ruoka- ja liikuntakasvatusta, kouluterveyskyselyiden tuloksia hyödyntäen.

Toimiva lapsi ja perhe osana toimintaa

Toimiva lapsi & perhe -työssä peruspalveluiden tehtävänä on ehkäistä vanhempia kohtaan ongelmien siirtyminen heidän lapsilleen. Kaikissa keskeisissä perus- ja erityispalveluissa on käytössä konkreettinen tutkimukseen perustuva kaksiportainen menetelmä, jonka avulla lasten hyvinvoinnin ja kehityksen tuki saadaan kaikkien lapsiperheiden ulottuville. Tavoitteena on tukea lapsia ja nuoria heidän omassa kasvuympäristössään.

Perhekeskusmalli

Perhekeskusta kehitetään kansallisten linjauksien mukaisesti yhteistyössä hyvinvointialuevalmistelun kanssa. Perhekeskus on lapsi- ja perhelähtöinen palvelukokonaisuus, joka on rakennettu yhteiskehittämisen avulla. Kehittämistyö on monialaista ja sitä koordinoi



TLP-johtoryhmä. Perhekeskuksen toiminnan tavoitteena on toiminnan järjestäminen siten, että palveluohjaus on nopeaa, joustavaa ja mahdollistaa viiveettömän pääsyn palveluihin sekä ohjautumisen oikealle työntekijälle. Toiminta tarjoaa varhaista tukea, hoitoa ja kuntoutusta. Lapset ja vanhemmat saavat tarpeidensa mukaista apua aikaisempaa nopeammin, kohdennetummin ja koordinoitummin. Tätä kehitetään vahvistamalla monialaista yhteistyörakennetta perhekeskuksen eri toimijoiden kesken. Päihde- ja mielenterveysongelmien ehkäisy sekä varhaisempi havaitseminen ja hoito on keskeinen haaste.

Toimijoiden yhteistyönä jatketaan PerhePooki-toimintaa. PerhePookin kohtaamispaikka toimii Antinkankaalla, jossa koulun ympäristö on keskitetty koulun, seurakunnan, MLL:n, nuorisotoimen sekä kuntayhtymän palveluita, PerhePooki- toimintamallia kehitetään edelleen ja toimintaa suunnitellaan aloitettavan myös muillekin Raahen kouluille. Toimintaa kehitetään yhteistyössä NeuvoRassin kanssa.

Perheiden.fi-sivusto

Lapsiperheiden toiveesta luodut kuntakohtaiset perheiden palveluista kertovat perheiden.fi sivustot huomioidaan sähköisten palveluiden alustana perhekeskuksen kehittämistyössä. Hyvinvointialueen valmistelun pohjalta perheiden sivusto laajenee Rannikon yhteiseksi sivustoksi vuoden 2022 aikana. Sivusto kokoaa yhteen Rannikon alueen perheiden palvelut, alueen tapahtumat, tukimuodot, harrastusmahdollisuudet, virkistystoiminnan, kylien aktiviteetin ja paljon muuta. Sivustoille kerätään myös eri toimijoiden järjestämiä tapahtumia, jotka palvelevat lapsiperheitä. Sivustoa ylläpitää moniammatillinen kehittämisryhmä, joka koostuu kuntien ja kuntayhtymän ammattilaisista.

Voimaannu vanhempana

Voimaannu vanhempana - toiminnan kehittäminen jatkuu. Toiminta tähtää siihen, että alueen vanhemmille tarjotaan tietoa, keskustelumahdollisuuksia ja vertaistukea riittävän hyvään vanhemmuuteen, joka tukee lasten kasvua ja kehitystä sekä vanhempien hyvinvointia. Voimaannu vanhempana -toiminnan myötä sekä ammattilaisille että vanhemmille tarjotaan tietoa, ohjeistuksia ja vertaistukea keskeisistä vanhemmuuden teemoista. Vuoden 2022 teemaksi on valittu ”Haastavat tilanteet lapsen kanssa”. Voimaannu vanhempana - työryhmään kuuluu laaja moniammatillinen joukko Rannikon alueen lapsi- ja perhepalveluissa työskenteleviä ammattilaisia.

VALPAS2-hanke

VALPAS-hankkeessa kehitetään matalan kynnyksen toimintaa Nuorten ystävien valmennusmallia soveltaen. Kohderyhmänä ovat nuoret aikuiset (15-40 v). Hankkeen tavoitteina ovat: työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten tavoittaminen etsivällä ja jalkautuvalla työllä, matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen kuntiin yhdessä vaikeimmassa asemassa olevien nuorten ja nuorten aikuisten kanssa, osallisuuden ja elämänhallinnan sekä työelämävalmiuksien lisääminen sosiaalisen kuntoutuksen avulla sekä sairaanhoitopiirien ja kuntien välisen yhteistyön tiivistäminen ja yhteiskehittäjäyys- toimintamallin luominen. Hankkeen aikana Raahen alueella toimii VALPAS2-hankkeen työkykyvalmentaja antaen asiakkaille sosiaalista kuntoutusta ja toimien yhdessä muiden tahojen kanssa. Valppaan toiminta jatkuu vuoden 2022.



2.2 Työikäiset

Työssä jaksamisen tuki

Tyky-toiminta on ollut kuntayhtymässä tauolla koronapandemian vuoksi. Yksikkökohtaista Tyky-toimintaa suunnitellaan ja käynnistetään hyvän työyhteisöhengen vahvistamiseksi. Hyvinvointikuntayhtymässä työnantajan edut on kuvattu päivitetystä Pehdytysoppaassa, joka löytyy [intranetista](#).

Joustava työhönpaluu mahdollistetaan mm. osa-aikaisuuden ja työtehtävien uudelleen järjestelyjen avulla.

Etätyö, hybridimalli työssä

Etätyöllä tarkoitetaan joustavaa, vapaaehtoisuuteen perustuvaa työn organisointitapaa. Työ tehdään siellä, missä se on työntekijän, työnantajan ja tehtävän kannalta tehokkainta ja tarkoituksenmukaisinta. Etätyötä tehdään työpaikan ulkopuolella esimerkiksi kotona, vapaa-ajan asunnolla tai liikkuvana työnä matkoilla. Työn hybridimalli tarkoittaa sitä, että työntekijä voi tehdä tietyn määrän kuukauden työajastaan etätyönä.

Kuntayhtymän etätyöstä antaman ohjeen mukaan etätyöpäivällä tarkoitetaan muualla kuin työnantajan osoittamissa toimitiloissa tehtyä kokonaista työpäivää. Etätyö voi olla säännöllistä tai lyhytkestoista (epäsäännöllistä). Etätyöstä voidaan sopia silloin kun siitä hyötyvät sekä työnantaja että työntekijä. Etätyöstä sopiminen on vapaaehtoista sekä työnantajalle että työntekijälle. Työntekijällä ei ole ehdotonta oikeutta vaatia etätyöhön pääsyä, eikä työnantaja voi pakottaa työntekijää etätyöhön tekemiseen. Säännöllistä etätyötä koskeva sopimus on voimassa toistaiseksi tai määräajan. Kumpikin osapuoli voi irtisanoa sopimuksen, mikäli etätyölle asetetut tavoitteet eivät ole toteutuneet. Etätyön päättämistä koskeva ilmoitus tarkoittaa ainoastaan etätyöjärjestelyjen päättymistä.

Etäpalvelut

NettiRassi on Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän sähköinen palvelukanava. Palvelun kautta voit hoitaa sosiaali- ja terveydenhuollon kiireettömiä asioita:

- Kysyä neuvoa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisilta
- Katsella laboratoriotutkimusten tuloksia
- Tarkistaa terveydenhuollon vastaanottoajat
- Varata, siirtää ja perua laboratorion, sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan vastaanottoaikoja
- Lähettää sähköisen lääkemääräyksen uudistamispyyntöjä
- Täyttää ja lähettää hakemuksia sekä esitietolomakkeita
- Kirjata kotona tehtyjä mittauksia sekä henkilökohtaisia hyvinvointi- ja terveystietoja
- Tutustua ajantasaiseen tietoon hyvinvoinnista ja terveydestä

NettiRassi-palvelun käyttö on maksutonta. Palveluun kirjaututaan pankkitunnuksilla, mobiilivarmennolla tai varmennekortilla (sirullinen henkilökortti).

Omaolo-palvelussa voi arvioida yksittäistä oiretta tai terveysongelmaa, palvelutarvetta, tehdä määräaikais-, terveys ja hyvinvointitarkastuksia sekä aloittaa hyvinvointivalmennuksen kautta elämäntapamuutoksen. Oirearvioon liittyvien vastausten perusteella saa toimitus- ja hoito-ohjeet. Palvelutarpeen arvion voi tehdä omaishoitotilanteesta, henkilökohtaisesta avusta ja liikkumisesta kodin ulkopuolella (kuljetuspalvelu). Määräaikaistarkastukseen liittyen voi täyttää esitietolomakkeita. Terveystarkastuksessa arvioidaan elintapoja ja henkistä hyvinvointia, ja se kertoo, miten elintavat vaikuttavat arvioituun elinikään ja sairastumisriskiin. Hyvinvointitarkastus tuottaa nykytilanteesta ja terveydestä sekä ter-



veyteen ja hyvinvointiin liittyvistä riskeistä analyysin. Se tarjoaa ehdotuksia hyvinvoinnin kehittämiseksi ja ohjaa tarvittaessa avun piiriin.

Vaikeasti työllistyvien työllistäminen

Raaha, Pyhäjoki ja Siikajoki ovat mukana työllisyyden kuntakokeilussa. Kokeilun tavoitteena on vahvistaa kuntien roolia työllisyyspalveluiden järjestäjänä sekä nykyistä tehokkaammin edistää työttömien työnhakijoiden työllistymistä ja koulutukseen ohjautumista ja tuoda uusia ratkaisuja osaavan työvoiman saatavuuteen. Konkreettisia toimenpiteitä kuntakokeilussa koko seutukunnan työllistymisen, koulutukseen ohjauksen ja palvelumallien kehittämisen osalta ovat työttömien laaja-alainen palvelutarpeen arviointi (yhteistyössä sosiaali- ja terveyspalveluiden, Kelan kuntoutuspalveluiden ja työllisyyspalveluiden kanssa) sekä osaamis- ja palveluiden saatavuuden, oikea-aikaisuuden ja työllistävyyden varmistavan yhteistyöverkoston rakentaminen (yhteistyössä kunnat, ELY-keskus, TE-toimisto, osaamis- ja palveluiden tuottajat ja opetushallinto).

Työperäisen maahanmuuton ja asukkaiden monimuotoistumisen huomioiminen palveluissa ja kotoutumisen edistäminen

Maahanmuuttaneiden kotoutumisen edistämistyötä kehitetään verkostotyöskentelyn keinoin yhdessä Kalajoen ja Merijärven kanssa. Työskentelyn tavoitteena on kuntaan jäävien ja soiteen siirtyvien palveluiden rajapintojen selkeyttäminen sekä yhteisen ymmärryksen vahvistaminen. Myös ELYn ja kuntakokeilun kanssa tehtävää yhteistyötä jatketaan ja tarvittaessa vahvistetaan.

Sosiaalipalvelujen kotoutumisen edistämistyön vastuuta laajennetaan siten, että jokainen aikuis- ja sosiaalialueen työntekijä vastaa oman asiakkaansa kotoutumisen edistämisestä ja lainsäädännön toteutumisesta. Kuntien yhteisen seutukunnallisen kotoutumisen koordinoijan (mikäli asia toteutuu suunnitellusti) kanssa kehitetään ja selkeytetään kotoutumiseen liittyviä viranomaisprosesseja ja niihin liittyviä vastuita sekä mahdollisia muita yhteistyötoimia.

Asumiseen ja turvallisuusasioihin liittyvää yhteistyötä jatketaan seutukunnallisen kotouttamisohjelman mukaisesti.

2.3 Ikäihmiset

Toimivat ikäihmisten palvelut

Turvataan mahdollisimman terve ja toimintakykyinen ikääntyminen, eri toimialueiden yhteistyö, vaikuttavien terveyttä ja hyvinvointia lisäävien ennaltaehkäisevien työtapojen lisääminen, kohdenneet toimenpiteet riskiryhmille sekä laadukkaat ja vaikuttavat palvelut ja hoito niistä tarvitseville. Toiminnan tarkoituksena on toimivan arjen turvaaminen järjestämällä asiakkaiden palvelut voimavaralähtöisesti toimintakykyä tukevaa työskentelyotetta noudattaen. Palvelujärjestelmän tehtävänä on tukea, ohjata ja motivoida ihmisiä kantamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään sekä varmistaa itsemääräämiskeuden toteutuminen palveluita järjestettäessä. Palvelut järjestetään taloudellisesti jäsenkuntien hyväksymällä tavalla ja niiden järjestämisessä hyödynnetään etäteknologisia ratkaisuja.

Oikea-aikaiset, saavutettavat palvelut

Matalan kynnyksen toimintamallit, keskitetty palveluohjaus, palveluketjujen toimivuus, sujuvat prosessit, lähi- ja digipalvelut.



Ikäihmisten palveluiden kehittämisohjelma POPsote on osa Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelmaa. Toiminnan tavoitteena on kehittää ikäihmisten palveluiden sisältöä niin, että ikääntyvä ihminen voi elää turvallisen, mielekkään ja kokonaisen elämän omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Palvelut tuotetaan oikea-aikaisesti, yksilöllisen palvelutarpeen arvioinnin mukaan ja helposti saavutettavaksi. Hyödynnetään etähoivapalvelun mahdollisuutta osana palveluprosessia. Toimintamallissa mahdollistetaan ympärivuorokautinen kotona asumista tukeva yökotihoito. Kiinnitetään huomio siihen, että ikäihmisten palveluiden piirissä toimii osaava ja riittävä ammattihenkilöstö, joka omaa taidot määritellä tulevaisuuden ikääntyvien palvelutarvetta ja kehittämällä uusia osaamisen vahvistamisen muotoja. Kehitetään ja vahvistetaan kotisairaaloitoimintaa ja moniammatillista yhteistyötä niin, että ikääntyvä saa hoidon ja palvelu tarpeen arvioinnin ja lääketieteellisen avun mahdollisuuksien mukaan viipymättä. Johtamisosaamista ja toimintaa kehitetään ikäihmisten palveluiden tiedolla johtamiseksi.

Hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen

NeuvoNurkan palveluohjaajien painopiste on antaa neuvontaa ja palveluohjausta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista, harrastustoiminnasta, ennaltaehkäisevästä toiminnasta sekä kuntien ja yksityisten palveluntuottajien toiminnasta. Toiminnan avulla tuetaan kotona asuvan ikääntyneen itsenäistä suoriutumista, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä. Hoidon ja hoivan palvelut -tulosalue organisoidaan palvelusetelitulosyksikön, kotiin annettavien palvelujen sekä asumis- ja hoivapalveluiden tulosyksikön avulla.

Aikuisneuvola

Raahessa, Pyhäjoella ja Siikajoella asuvat kutsutaan monipuoliseen senioritarkastukseen siinä vuonna, kun he täyttävät 68 vuotta. Aikuisneuvolan vastaanotolla tarkistetaan terveydentila, fyysinen suorituskyky, uni, sosiaaliset seikat, asuminen, muisti ja mieliala, työhistoria, rokotukset, lääkelista, turvallisuus ja tulevaisuudensuunnitelmat. Tarkastuksessa on apuna tietokonepohjainen ohjelma ”Seula”, joka antaa raportin tutkituista osa-alueista joko voimavaroina tai riskitekijöinä. Asiat käydään terveydenhoitajan kanssa läpi neutraalissa hengessä. Lopuksi tehdään yhdessä yksilölliset jatko suunnitelmat. Tarvittaessa asiakas ohjataan diabeteshoitajalle, fysioterapiaan, keuhkohoitajalle tai lääkärin vastaanotolle.

Ikäneuvolatoiminta

Järjestetään erityisryhmien terveystarkastuksia omaishoitajille, leskeksi jääneille ja yksinäisille ihmisille koko kuntayhtymän alueella. Terveystarkastuksen tavoitteena on edistää oma-toimisuutta ja vahvistaa itsestä huolenpitoa. Ennaltaehkäisevässä toimintamallissa kiinnitetään huomio elintapoihin ja aivoterveysteen (ravinto, liikunta, uni, päihteet)

HEHKO-käynnit

Hyvinvointia edistävät kotikäynnit toteutetaan 78-vuotta täyttävälle kuntalaisille, jotka eivät ole kotihoidon palvelujen piirissä. Kotikäynnillä arvioidaan laajasti toimintakykyä ja kotona asumisen sujumista. Tarvittaessa ohjataan lisätutkimuksiin ja kerrotaan eri palveluntuottajien tuottamista palveluista.

Kotikuntoutus ja tehostettu kotikuntoutus

Toimintamallin kehittäminen jatkuu ja toiminta vahvistuu. Hoito- ja hoivapalveluiden toimintaterapeutin suunnittelemat kuntoutusta tukevat ohjeet ja palvelut mahdollistavat fyysisen, henkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn lisääntymisen sekä vakauttaa ikäihmisen kokonaisvaltaista toimintakykyä. Kuntoutuksesta ikäihmiset saavat kotiin liikkumisen apuvälineitä, joiden avulla voidaan tukea kotona asuvan ikääntyneen itsenäistä suoriutumista, hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä.



Teknologian mallin käyttö kotihoidossa

Etähoivapalvelu jatkuu ja palvelulla toteutetaan videokuvallisen internet-yhteyden välityksellä toteutettavaa kotihoidon käyntejä. Etähoivapalvelujen tavoitteena on tukea kotona selviytymistä kuten yksinäisyyttä ja turvattomuuden tunteen vähentämistä.

Ikäsuunnitelma

Vuoden 2022 aikana jatketaan vanhuspalvelulakiin 1.10.2020 tulleiden muutosten mukaisten toimenpiteiden viemistä käytäntöön yhteistyössä jäsenkuntien eri hallinnonalojen, järjestöjen ja yritysten kanssa.

Ehkäisevän päihdetyön toimintamalli kotihoidossa

Kotiin annettavien palveluiden kotihoidossa on käytössä toimintamalli päihteiden käytön puheeksi ottamiseen kaikille kotihoidon asiakkaille. Jatketaan valtakunnallista Kuppi Nurin-hankkeessa kehitetyn toimintamallin viemistä käytäntöön. Päihteiden käytön puheeksiotto toteutetaan kaikissa kotihoidon asiakassuhteissa. Päihteiden käyttö kirjataan hoito- ja asiakassuunnitelmaan. Asiakkaita tuetaan päihteettömyyteen. Kotihoidon henkilöstölle järjestetään kerran vuodessa perehdytys päihteiden puheeksiottoon.

2.4. Osallisuus ja viestintä (koskee kaikkia ikäryhmiä)

Monikanavainen viestintä

Hyvinvointikuntayhtymän viestintä hoidetaan enimmäkseen sähköisesti kuntayhtymän verkkosivulla ja sosiaalisen median kanavilla. Asukkaille suunnattuja ohjeita ja kuntayhtymän toiminnan tutuksi tekemistä hoidetaan myös videomateriaalilla ja podcast-lähetysten avulla. Lisäksi teemme suoria videolähetyskäsittelyjä kuntayhtymän asiantuntijaluennoista ja yleisörajoitusten aikana myös yhtymäkokouksista.

Lisäksi käytämme viestinnässä paikallislehtiä, joiden avulla saamme ajankohtaista tietoa yleisön nähtäville journalistisen sisällön ja maksullisten ilmoitusten kautta.

Kattava, selkeä ja saavutettava viestintä on todella tärkeää, jotta alueen asukkaat saadaan pidettyä informoituna kaikesta siitä, mitä kuntayhtymällä on heille annettavaa. Poikkeusolojen aikana viestinnän merkitys on kasvanut huomattavasti.

NeuvoRassi

NeuvoRassi on matalan kynnyksen palvelu, jonka tehtävänä on tarjota tietoa, ohjausta ja neuvontaa väestölle. Vuoden 2022 aikana NeuvoRassin toimintaa kehitetään asiakastarpeen ja palautteen perusteella.

NeuvoRassissa järjestetään säännöllisesti kaikille avoimia koulutus- ja infotilaisuuksia. Tapahtumista tiedotetaan paikallislehdessä, internetsivuilla sekä facebookissa. Tapahtumia järjestetään etälähetysinä ja virtuaalisesti mahdollisuuksien sekä tarpeen mukaan.

NettiRassi ja muut digipalvelut

Omaolo-palvelun liittäminen NettiRassin alustalle on käynnistynyt vuonna 2021 ja jatkuu vuonna 2022. NettiRassia esitellään eri tilaisuuksissa jäsenkuntien alueella ja pyydettyä esimerkiksi järjestöjen tilaisuuksissa.



Yhteistyö järjestöjen kanssa

Yhdistysten ja järjestöjen kanssa tehtävää yhteistyötä kehitetään kuntiin nimettyjen järjestöyhdyshenkilöiden kanssa seutukunnallisen kumppanuusasiakirjan linjausten mukaisesti.

Vuoden 2022 aikana jatketaan asiantuntijavierailuja yhdistysten tilaisuuksiin, koulutus- ja ryhmätoimintaa sekä kehitetään vapaaehtoistoimintaa yhteistyössä vapaaehtoisia hakevien yhdistysten kanssa. Syksyllä järjestetään yhdistystapaaminen kaikille alueen yhdistyksille kuntien järjestöyhdyshenkilöiden kanssa.

Kokemustoiminta

Kokemustoimijalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on omakohtainen tai läheisenä olemisen kokemus sairaudesta, vammasta tai vaikeasta elämäntilanteesta ja joka on käynyt valtakunnallisen mallin mukaisen kokemustoimijoiden peruskoulutuksen. Raahen Psykyke ry on järjestänyt alueella vuonna 2021 kokemustoimijakoulutuksen.

Tavoitteena on käynnistää kuntayhtymässä kokemustoimijuuden hyödyntäminen palveluiden kehittämisessä alkaen mielenterveyspalveluista sekä ottaa käyttöön kuntayhtymään yhteinen kokemustoimijoiden sopimus pohja ja palkkio-ohjeistus.

2.5 Kuntalaisten yleisen turvallisuuden edistäminen

Arjen turvallisuus

Arjen turvallisuus on niitä hyvinvoinnin ja turvallisuuden asioita, jotka ovat päivittäin läsnä lähiyhteisössämme. Toimivat palvelut ja elinympäristömme kestävyys muodostavat arjen turvallisuuden kehikkoa. Päivittäiseen arkeemme kuuluu mm.tieto-, liikenne-, henkilöstöturvallisuutta. Vuonna 2020 jouduimme globaalin pandemian seurauksena mukauttamaan elämäämme terveysturvallisuuden ehtoihin. Pitkät etäisyydet, harva asutus ja palveluverkosto arjen turvallisuudelle erityisiä vaatimuksia.

Ennakointi ja varautuva suunnittelu ovat turvallisten sosiaali- ja terveyspalvelujen edellytys. Hyvä turvallisuuskulttuuri vähentää tapaturmia, vaaratilanteita ja häiriöitä sekä parantaa henkilöstön jaksamista. Huoli-ilmoituksella voi kertoa iäkkäästä tai vammaisesta henkilöstä, joka vaikuttaa kykenemättömältä vastaamaan terveydestään ja turvallisuudestaan tai joka on vaarassa joutua kaltoinkohdeksi tai laiminlyödyksi.

Kuntalaisten tietoisuutta pyritään lisäämään turvallisuuteen liittyvistä tekijöistä ja miten niihin voi itse vaikuttaa. Kuntalaisille annetuilla ohjeilla kunnan www-sivuilla esim. koronarokotuksesta voidaan vähentää turvallisuusriskiä. Annetut ohjeet eivät ole juridisesti velvoittavia.

Esteetön, turvallinen ja muistiystävällinen asuminen

Kuntalaisilla on mahdollisuus oman asunnon muutostöihin sairastumisen jälkeen. Fysioterapeutti tekee arviokäynnin asiakkaan kotona ja tekee suunnitelman muutoksista, joilla asiakas pärjää omassa kodissaan. Tarkoituksena on tehdä asunnosta esteetön ja turvallinen toimia päivittäisissä toiminnoissa. Sen jälkeen teknisen puolen työntekijät tekevät tarvittavat muutokset ja apuvälinepalveluista toimitetaan apuvälineet.



2.6 Terveellisten elintapojen edistäminen

Seksuaaliterveys

Väestöliitto on suosittanut kuntia jo vuonna 2006 ilmaisen ehkäisyn järjestämiseksi alle 20-vuotiaille. Lisäksi valtakunnallisessa STM:n ohjelmassa (Edistä, ehkäise ja vaikuta vuosille 2014-2020) painotetaan kuntien tukea alle 25-vuotiaiden ehkäisyvälineiden hankinnassa. Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän alueella siirrytään tarjoamaan maksuton raskauden ehkäisy, niin kondomit kuin hormonaalinen ehkäisy, alle 25-vuotiaille vuoden 2022 alusta lähtien. Maksuttoman ehkäisyn tarjoaminen koskettaa äitiys- ja lastenneuvolaa, perhesuunnitteluneuvolaa sekä koulu- ja opiskelijaterveydenhuoltoa. Toimijoiden tavoitteena on edistää seksuaali- ja lisääntymisterveyttä, antaa yksilöllistä ohjausta raskauden ehkäisyyn ja seksuaali- ja lisääntymisterveyteen ja seksitautien ennaltaehkäisyyn liittyvissä asioissa.

Suun terveyden edistäminen

Odottavien perheiden, neuvola- ja kouluikäisten osalta suun terveyden edistämiseksi tehtyjä suunnitelmia toteutetaan Valtioneuvoston antaman asetuksen pohjalta. Määräaikaistarkastukseen kutsutaan 8kk, 2,5v ja 5v lapset. Lapsille, joilla on erityinen riski sairastua suusairauksiin, järjestetään yksilöllisesti tehostettua ennaltaehkäisevää hoitoa ja määritellään yksilölliset tarkastusajankohdat.

Kouluikäisistä tarkastetaan 1-, 3-, 5-, ja 8-luokkalaiset. Raahen alueen kouluissa tarkastukset tehdään 1-, 3- ja 5-luokkalaisille kouluilla liikuteltavassa hammashoitoyksiköissä. Kahdeksaluokkalaiset kutsutaan tarkastukseen hammashoitolaan. Vanhemmat huolehtivat lastensa korjaavassa hammashoidossa kuljetuksesta. Ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä tehdään yksilöllisen tarpeen mukaan hammashoitajien ja suuhygienistien vastaanotoilla.

Suuhygienistit ja hammashoitajat pitävät terveystilaisuuksia esikoululaisille, 2-, 4-, 6-, 7- ja 9-luokkalaisille kouluissa sekä kaikille päiväkotiryhmille. Resurssien salliessa tilaisuuksia pidetään myös muille luokille sekä ala- että yläkoulussa.

Tupakan ja nuuskan haittavaikutuksista suun terveyteen korostetaan erityisesti 6-, 7-, ja 9-luokkalaisille pidettävissä tilaisuuksissa.

Kehitysvammaisten suunhoitoon perehtynyt hammashoitaja ja suuhygienisti jatkavat käynnejä vammaisten asumisyksiköissä ja hoitolaitoksissa säännöllisesti. Asukkaiden hampaat tarkistetaan säännöllisesti ja annetaan henkilökohtaista neuvontaa suun hoidossa.

NettiRassista asiakkaat saavat ajankohtaista tietoa suunterveyteen vaikuttavista tekijöistä, ravinnosta ja suun kotihoidosta. Suuhygienistimme vastaavat myös NettiRassiin jätettyihin suun terveyttä koskeviin kysymyksiin.

Suuhygienisti pitää NeuvoRassissa 1-2 kertaa kuukaudessa vastaanottoa, jossa ikäihmisille tehdään suun seulontatutkimus ja annetaan henkilökohtaista terveysneuvontaa ilman ajanvarausta.

Ennaltaehkäisevään hoitoon perehtynyt suuhygienisti järjestää terveysneuvontatilaisuuksia eri yhdistysten (diabetes, sydän, reuma jne.) yleisötilaisuuksissa, vanhusten ja kehitysvammaisten ryhmäkodeissa sekä ikäihmisille suunnatuissa tilaisuuksissa. Työhön sisältyvät myös säännölliset suun terveystarkastuskäynnit vanhustenhoitolaitoksissa sekä laitosten henkilökunnan kouluttaminen. Kotihoidon ja suuhygienistin yhteisillä kotikäynneillä pyritään saamaan myös kotihoidossa olevat vanukset järjestelmällisen suun terveydenhuollon piiriin.

Savuttomuus

Savuttomuuteen liittyvän ohjeistuksen mukaista toimintaa valvotaan. Savuttomuudesta tiedotetaan osana kaikkia palveluprosesseja asiakkaille, potilaille ja henkilökunnalle. Henkilös-



tön osaamisesta savuttomuuden tukemiseen huolehditaan. Vuosittain toistettavassa Savuton terveydenhuolto -itsearviointissa tavoitteena on päästä kultatasolle.

Henkilökunnan savuttomuutta tuetaan työterveyshuollon kautta. Champix-veroituslääkehoidon ensimmäinen 3kk:n annos on maksuton.

Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevää päihdetyötä sisältyy eri toimijoiden (mm. sosiaalityö, terveydenhuolto, opetus-toimi, nuorisotoimi) perustehtävään varhaisen puuttumisen ja puheeksi ottamisen kautta sekä yhteistyöhön eri tahojen välillä.

Pakka (paikallinen alkoholipolitiikka) -toimintamallin mukainen toiminta alkoholihaittojen vähentämiseksi jatkuu. Pakka -toimintamallissa julkinen säätely, vastuulliset markkinat, ehkäisevän päihdetyön toimijat sekä media ja kansalaiset yhdistävät voimansa, alkoholi-juomien ja tupakkatuotteiden välittämisen estämiseksi alaikäisille, vastuullisen elinkeinotoiminnan edistämiseksi ja haittojen minimoimiseksi.

A-klinikkasäätiön valtakunnallinen verkkoterapia hoitoverkossa.fi on kuntalaisten käytettävissä omakustanteisesti tai maksusitoumuksella. Verkkoterapia soveltuu asiakkaille, joilla on riski- tai haitallista käyttöä ja joiden alkoholiriippuvuus on lievää tai keskivaikeaa. Asiakkaille on tarjolla varhaisen tuen, lisätyn tuen, tiiviin tuen tai vahvan tuen ohjelma. Hoito-ohjelmaan sisältyy hoitosuunnitelma, hoito-ohjelma verkossa, yksi etätapaaminen, henkilökohtainen palaute terapeutilta, hoitotyön yhteenvedo sekä jatkosuunnitelma. Hoidon kesto on 3-6 kk, 1-2 h viikossa.

Ehkäisevä mielenterveystyö

Asiakkaille tiedotetaan aktiivisesti Mielenterveystalon omahoito-ohjelmien sekä nettiterapi-an olemassa olosta ja tuetaan asiakkaita omahoito-ohjelmien hyödyntämiseen oman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseksi (www.mielenterveystalo.fi). Mielenterveystalon sivuilla on palvelua aikuisille, nuorille ja lapsille sekä ammattilaisille. Se sisältää omahoito-ohjelmien lisäksi tietoa, oppaita, oirenavigaattoreita, palveluhakuja sekä itsearviointimittareita.

Kriisityö sekä perusterveydenhuollon psykiatrinen matalan kynnyksen toimintaa ovat myös omalta osaltaan ennaltaehkäisevää työtä. Kriisityön toiminta muuttuu vuoden 2022 alussa jälkipuintityöstä STM:n suositusten mukaiseksi psykososiaaliseksi tueksi.

POPsojen mipä-tiimissä on kehitelty hoitopolkuja eri asiakasryhmille yhdessä asiantuntijoiden, järjestöjen ja kokemustoimijoiden kanssa. Kehittäminen jatkuu v. 2022. Palvelumuotoilun kautta niihin saadaan esille myös asiakasnäkökulma. Perustason valmiuksia tehdä mielenterveys- ja päihdetyötä lisätään mm. järjestämällä aiheeseen liittyviä koulutuksia Popsoten kautta. Hyvinvointialueen erilaisia käytäntöjä yhtenäistetään.

Ylipainon ehkäisy ja hoito sekä tyypin 2 diabeteksen ehkäisy

Koronatilanne vaikuttaa luento- ja ryhmien järjestämiseen. Terveelliset elintavat -luentoja järjestetään säännöllisesti, ja ainakin kevään ajan ne toteutetaan verkkolähetyksinä. Painonhallintaryhmä on suunniteltu syysksi. Diabetesryhmä järjestetään keväällä, mikäli koronatilanne sen sallii. Ryhmiin voi ilmoittautua NettiRassissa.

Diabeteksen riskitestilomake täytetään kaikilla irtosolukokeeseen osallistuvilla naisilla ja se on mukana aikuisneuvolan seulassa. Lisäksi riskitestilomaketta täytetään lääkäreiden vastaanotoilla ja testin voi tehdä myös NettiRassissa. Korkean riskipistemäärän saaneet henkilöt ohjataan hoitajan vastaanotolle.



Kuntoutus

Asiakkailla on mahdollisuus varata fysioterapeutille ohjaus- ja neuvontakäynti aika, jossa hän saa henkilökohtaista neuvontaa itsestä huolehtimiseen. Lisäksi hän voi varata NettiRas-sin kautta tai soittamalla terveysaseman vastaanotolle itselleen ajan fysioterapeutin suora-vastaanotolle, joka tarkoittaa akuuttia vastaanottoa suoraan fysioterapeutille akuuteis-sa tuki- ja liikuntaelinongelmissa.

Kuntoutusta toteutetaan myös ryhmässä esim. neurologisesti sairaat, tuki- ja liikuntaelin sai-raat tai lasten motoriikka ryhmät.

Terveysaseman osastoilla 3, 5 ja 6 kuntalaiset saavat kuntoutusta siellä ollessaan. Tämän li-säksi kuntalaisilla on mahdollisuus saada osastolta kotiutumisen jälkeen kotikuntoutusta, jos hänellä todetaan siihen tarvetta.

2.7 Seulonnat

Hyvinvointikuntayhtymän alueella asuville tarjotaan vuosittain seuraavia seulontatutkimuk-sia:

- kohdunkaulan syöpää ehkäisevä seulonta järjestetään 30-65-vuotiaille naisille viiden vuoden välein, tarkastuksen yhteydessä tarjotaan myös diabetesriskikartoitusta, keskustellaan rintojen säännöllisistä tutkimuksista ja tarvittaessa keskustellaan eh-käisyyn tai vaihdevuosiin liittyvistä kysymyksistä
- mammografiaan perustuvat rintasyövän seulonnat järjestetään 50-69-vuotiaille nai-sille joka toinen vuosi
- suolistosyöpäseulonnat järjestetään 56-74-vuotiaille kahden vuoden välein
[Opas suolistosyöpäseulonnan järjestämiseksi](#)

2.8 Rokotukset

Suomessa kaikilla lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus saada rokotus kolmeatoista eri tautia, niiden jälkitauteja ja pitkäaikaisia haittoja vastaan. Aikuisväestöllä on mahdollisuus saada maksutta kansallisen rokotusohjelman mukaiset rokotteet: jäykkäkouristus-, kurkkumätä- ja poliorokotteet. Näiden lisäksi jokaisella aikuisella tulisi olla suoja joko sairastettujen tau-tien tai kahden MPR-rokoteannoksen suoja tuhkarokkoa, vihurirokkoa ja sikotautia vastaan. Aikuisen MPR-rokotesuoja täydennetään maksutta, jos se on puutteellinen.

Tavoitteena on, että Raahen seudun hyvinvointikuntayhtymän rokotekattavuus pysyy kor-keana. Tavoitteena on myös, että influenssarokotekattavuus on korkea. Koronarokotuksien kattavuus on tavoitteena saada valtakunnallisen tason mukaiseksi.

2.9 Terveysmittarit

Asiakkaiden terveyteen vaikuttavia riskitekijöitä seurataan kirjaamalla ne potilastietojärjestelmään sovituille lehdille. Osa mittareista on kansallisia mittareita, joita THL seuraa ja raportoi kuntayhtymälle. Oman toiminnan arviointia ja kehittämistä varten otetaan muista mittareista vuosittain raportit.

Kansallisessa seurannassa olevat mittarit:

pituus, ilm. tai arvioitu = lasten ja koululaisten pituus millimetreinä
paino, ilm. tai arvioitu = lasten ja koululaisten paino grammoina
AHTUP = tupakointialtistus
kaikki rokotukset (poimitaan Ros-lehdeltä)
RAI



Omassa seurannassa olevat mittarit:

- PIPAK : 1 ja 5. luokkalaisten pituuspaino % - mittari
- PIPAL : 1 ja 5 vuotiaan lasten pituuspaino % -mittari
- IMETYSAKTIIVISUUS: 2 kk, 4kk ja 6 kk:n iässä
- BMI = yli 18 vuotiaiden painoindeksi
- VY = vyötärön ympärysmitta
- AUDIT : alkoholin käytön riskit -mittari aikuisille
- ADSUME: 14 - 17 -vuotiaiden nuorten päihdemittari
- TUPAK : tupakointimittari (poltettujen savukkeiden määrä päivässä)
- BDI = masennuskysely
- MMSE = muistitesti
- LAPPUH = Lapset puheeksi - toiminnasta tilastoidaan:
 - o Lapset puheeksi - keskustelua tarjottu
 - o Lapset puheeksi keskustelu, koollekutsujana mukana
 - o Lapset puheeksi keskustelu, osallistujana mukana
 - o Lapset puheeksi - neuvonpitoa tarjottu
 - o Lapset puheeksi -neuvonpito, koollekutsujana mukana
 - o Lapset puheeksi - neuvonpito, osallistujana mukana

Painonhallinnan ryhmien seuraamat mittarit (Oulun eteläinen ja Raahen alue, 2014 alkanut pilottihanke):

- pituus = painonhallinnan ryhmissä olevien pituus
- paino = painonhallinnan ryhmissä olevien paino

FIM toimintakyvyn kartoitus

RAI toimintakyvyn kartoitus

Ikääntyneiden virhe- tai aliravitsemusriskin arviointi: MNA-lomake

GDS-15 Ikääntyvän väestön depressioseula

FRAT kaatumisseula

BRADEN painehaavamittari

3. KOULUTUS

Vuonna 2022 terveyden edistämisen koulutusta järjestetään asiakaslähtöisyyteen sekä Toimiva lapsi ja perhe -toimintamallin kouluttamiseen. Lisäksi päihteiden käytön ja tupakoinnin puhekeskusteluun liittyvää koulutusta on tavoitteena järjestää tarpeen mukaan.

Terveyden edistämisen työryhmästä pyritään osallistumaan Suomen terveyttä edistävät sairaalat ja organisaatiot -verkostotapaamisiin ja koulutuksiin sekä alueellisiin sairaanhoitopiiriin, maakuntaliiton ja aluehallintoviraston järjestämiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen seminaareihin ja koulutuksiin.

Muistisairaana asiakkaan kohtaamiseen ja hoitotyöhön liittyvää täydenniskoulutusta jatketaan hoitohenkilökunnalle. SKHOLE oppimisympäristön käytön laajentaminen on tavoitteena 2022.

Henkilöstölle tiedotetaan hyvinvointialuevalmistelun järjestämistä terveyden edistämiseen liittyvistä koulutuksista.