

TERVEYSALAN AMMATTILEHTI **Terveys & Talous**

2 2020

**Koronapandemia sekoitti
sairaanhoitopiirien talouden**

**Näkövammaisen Laura
käyttää uudenlaista lukulaitetta**

**Aterioita jätetään väliin
yksinäisyyden vuoksi**

Nuorille uutta kipinää sote-alalle Stoorista

LUE MYÖS KORONA-EKSTRA!



8



12



16



23



28



41

Tässä lehdessä

- 4 Sairaanhoidopiirit kipuilevat koronatalouden kanssa
- 9 Julkisessa terveydenhuollossa piilee terveysteknologian korvaamaton voimavara
- 10 Eläkeläisiä ei saa suojella hengiltä
- 12 Hoitovirhe vei näön mutta ei unelmia
- 14 Lamauttaviin hermosärkyihin löytyi viimein apu
- 16 Korona, hävikin hallinta ja maukas perusruoka ovat suurkeittiön perusteemoja juuri nyt
- 18 Lihavien lasten terveyshaittoihin puututaan perheiden avulla
- 20 Neljännes suomalaisista jättää aterioita väliin yksinäisyyden vuoksi
- 23 Avun tarjoamisen kynnyksen pitäisi olla matalampi
- 24 Näkymättömästä liasta hälyttävä laite pääsi testiin suomalaissairaalassa
- 27 Perheiden auttaminen verkossa moninkertaistunut
- 28 Etäpalvelu lisää omahoidossa käyttäjän turvallisuuden tunnetta
- 30 Lapset kärsivät, mutta ovat tyytyväisiä kotona opiskeluun
- 32 Välipala-automaatti valmistaa terveellisen Scoothien
- 34 Terveysteknologian koulutus synnyttää ahaa-elämyksiä
- 36 Stoorista kipinä sote-alalle
- 41 Safe Espoo -podcast pureutuu koronaopoikeusoloihin
- 42 Korona iski yhdistystoimintaan

Tämä aika vaatii johtamista, tutkimustietoa ja osaamista



Osaamisesta ja nopeasta ongelmanratkaisukyvyistä on tullut kultaakin kalliimpi oppi korona-aikana. Tilanteet muuttuvat jopa päivittäin ja uusien toimintatapojen keksiminen on osa jokapäiväistä johtamistyötä, joka korostuu poikkeustilanteissa. Johtajilta vaaditaan nyt paljon ja oikeita ratkaisuja oikeissa paikoissa. Miten hoidetaan asiakkaiden ja henkilökunnan ruokailutilanteet jatkossa turvallisesti? Miten suojataan omaa henkilökuntaa, jotta pysyisimme terveinä? Mitä tapahtuu tulevaisuudessa? Varmasti jokainen on joutunut astumaan omalta turvalliselta mukavuusalueeltaan pois ja miettimään asioita ihan uudesta näkökulmasta.

Olemme jatkuvassa odotustilassa ja tilanne vaatii kaikilta pitkiä hermoja ja suunnittelua, miten toimimme sitten kun tilanne on oikeasti päällä. Etukäteissuunnittelu tuntuu välillä turhauttavalta, mutta sananlasku puoliksi suunniteltu on valmiiksi tehty, on tässä tilanteessa kaikille hyvä neuvo.

Johtajan on luotava turvallinen työpaikka ihan jokaiselle työntekijälle. Tutkimustietoa hyödynnetään sairaaloiden ruokahuolloissa ruokalistasuunnittelussa pohjautuen sairaala-ruokasuosituksiin. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan asettaman työryhmän kokoama teos "Ravitsemushoito" antaa ravitsemussuosituksia, jotka on tarkoitettu noudatettaviksi sairaaloissa, terveyskeskuksissa, palvelu- ja hoitokodeissa sekä kuntoutuskeskuksissa. Ravinnolla on suuri vaikutus ihmisen elämänlaatuun, terveyteen ja toimintakykyyn, ja sillä on suuri merkitys myös, kun ihminen sairastuu. Ravitsemushoidolla tarkoitetaan hyvää ja terveellistä ravitsemusta, joka omalta osaltaan edistää potilaiden toipumista ja estää lisäsairauksien syntyä.

Hygieniä korostuu koronan aikana, vaikka olemme sairaalolotiloissa tottuneetkin hygienian turvaamiseen. Nyt ne turhalta tuntuneet lapsena kuullut käsi- ja kasinpesukäskyt nousevat arvoonsa ja iso kiitos kuuluu vanhemmille, jotka joka välissä ovat noita käskyjä takoneet meihin ja näin vanhempana tajuamme näiden käskyjen ja määräysten tarpeellisuuden: Muistakaa pestä kädet!

Hyvä koulutus pohja on nyt tärkeä asia, josta me suomalaiset saamme kiittää hyvää ja korkealaatuista koulutusjärjestelmää. Miten osataan toimia oikein niissä maissa, joissa koulutusta ei ole tarjolla?

Kaikille oikein turvallista keväänäikää poikkeustilasta huolimatta

Merja Ilomäki

Ruokapalvelujohtaja

Terveys ja talous ry:n hallituksen jäsen

Sairaanhoitopiirit kipuilevat koronatalouden kanssa

Terveys ja talous -lehden toimitus kysyi kolmelta sairaanhoitopiiriltä, mitkä ovat koronan vaikutukset. Kysely tehtiin 20.–4.5. välisenä aikana. HUSissa, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä sekä Pohjois-Savon sairaanhoitopiirissä todettiin, että lehden ilmestyttyä toukokuun lopulla kaikki voi olla toisin.

Tekstit: JAANA LARSSON



HUS: Koronalla karkean arvion mukaan 200 miljoonan euron vaikutus

HUS on arvioinut koronan vaikutuksia Kuntaliiton pyynnöstä ja tilannetta on käyty läpi myös valtiovarainministeriön kanssa. Tällä hetkellä karkea arvio talouslukumista on, että koronan vaikutukset tälle ja tulevalle vuodelle ovat noin 200 miljoonaa euroa. Tämän vuoden talous jää 180 miljoonaa euroa alijäämäiseksi.

Alijäämään vaikuttaa normaalin ennalta suunnitellun toiminnan alasajo, tuotantorakennetta on muutettu koronapandemian vaatimuksia vastaavaksi: Tehohoitokapasiteettia on lisätty, laitteita on hankittu lisää ja hoito on kalliimpaa.

Kulut on laskettu tehohoidossa keskimääräisen yhdeksän päivän mukaan, mutta näyttää siltä, että tehohoidossa ollaan tätä pitempään, kertoo HUSin talousjohtajan viransijaisena toimiva **Jari Finnillä**.

VUONNA 2021 tuotantorakenne vuodelta 2020 siirtyvän toiminnan osalta tulee olemaan jonkin verran edullisempi, sillä toiminnan kiinteät kulut, kuten tilat, laitteet, ovat jo valmiina.

Toisaalta siirtyneen toiminnan hoitamiseen joudutaan kuitenkin käyttämään jonkin verran kalliimpia ostopalveluita ja lisätöitä, arvioi Finnillä.

–Arvioimme ensi vuoden näkymää usvan seassa. Nyt olisi tärkeintä, että selviäsimme tämän vuoden mittavasta taloushaasteesta ja kuulisimme, tuleeko valtio tähän tilanteeseen avuksi, Finnillä pohtii.

Myös HUSissa mietitään sairaaloiden toimintojen osittaista ylösajoa joillakin toimialueilla.

Jari Finnillä arvio taloudellisesta tilanteesta tehtiin 20.4.2020.



HUSin talousjohtajan viransijaisena toimiva Jari Finnillä odottaa valtion auttavan sairaanhoitopiiriä poikkeuksellisessa tilanteessa. Kuvat: HUS, Markus Sommers

Etelä-Pohjanmaalla käynnisteltiin jo ylösajoa

Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri aloitti toimintojen varovaisen ylösajon huhtikuun loppupuolella. Muun muassa leikkaustoimintoja ja poliklinikavastaanottoja lisättiin. Koronatilanne on maakunnassa pysynyt rauhallisena, kertoi talousjohtaja **Miia Kiviluoto** 20.4..

–Tilannetta parin viikon päähän ei tiedä. Oikeastaan tähän juttuun saisi laittaa kelonajankin, milloin kommentti on annettu, sillä tilanteet muuttuvat koko ajan, Kiviluoto sanoo.

Haastatteluhetkellä suurin ongelma Etelä-Pohjanmaalla, kuten muissakin sairaanhoitopiireissä, on tuottojen iso lasku, sillä pandemiaa varten toimintaa on ajettu alas ja se tuo mukanaan ison alijäämän. Menot ovat pysyneet samana, mutta suojavarusteiden tuomia lisäkustannuksia ei vie-

lä tiedetä.

–Olemme arvioineet, että toimintatuotot laskevat 18 miljoonaa euroa alkuvaiheessa, kun tuotot on budjetoitu kokonaisuudessaan 336 miljoonan euron suuruisiksi. Virhemarginaali arvioinnissa voi olla jopa kymmenen miljoonaa euroa. Arviointi on sen vuoksi kuin kristallipalloon katsomista.

Kiviluoto sanoo, että Etelä-Pohjanmaan matalien koronalukemien syyksi on arveltu maaseutuvaltaista aluetta ja ohjeiden noudattamista. Nyt maakunnassa odotetaan, onko Uudenmaan rajojen aukaisulla vaikutusta tilanteeseen.

–Ajattelimme alussa, että tänne koronatilanne tulisi Uudeltamaalta tänne parin viikon viiveellä. Tässä vaiheessa näin ei ole vielä käynyt (20.4.), mutta tilanne saattaa muuttua.



Talousjohtaja Miia Kiviluoto kertoo, että koronatilanne ei ole kurittanut vielä sairaanhoitoa muutoin kuin isoin kustannuksin. Kuva: EPSHP



Taloustohtori Kari Janhonen sanoo, että valtion tuen pitäisi olla poikkeustilanteessa riittävän suuri.
Kuva: PSSHP

Savossa lukemat 45 miljoonaa euroa pakkasella

Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri ennustaa 33,3 miljoonan alijäämää. Lisäksi sairaanhoitopiiri menettää budjettoimansa 11,2 miljoonan ylijäämään. Taloustohtori **Kari Janhonen** sanoo, että tämä tietää kokonaisuudessaan 45 miljoonan euron poikkeamaa budjettiin.

–Olemme pitäneet koronan aiheuttamaa valmiutta yllä ja isoin menetys tulee siitä, että tulovirta on ehtynyt, Janhonen kertoo.

Savossa toivotaan, että valtio kompen-

soisi tulojen menetykset erikoissairaanhoidolle riittävän suurena.

–Kunnilla on taloustilanteen vuoksi omat haasteensa. Sieltä ei voi odottaa lisää rahaa, Janhonen sanoo.

Sairaanhoitopiiri tiedotti huhtikuun lopulla, että taloudellisista tappioista huolimatta sairaanhoitopiirissä pidetään tiukasti huolta siitä, että elintärkeä maksuvalmius muun muassa henkilöstön palkanmaksun osalta säilyy.



Lue QR-koodi:

Sairaanhoitopiirin johtaja Risto Miettunen kommentoi koronakriisin vaikutuksia videolla.

Pirkanmaa aloitti yt-neuvottelut henkilöstösiirroista

Pirkanmaan sairaanhoitopiiri aloitti yhteistoimintaneuvottelut koronavirusepidemiasta johtuvien toiminnan muutosten ja henkilöstöjärjestelyiden vuoksi. Sairaanhoidopiirissä varaudutaan syksyyn asti kestävään epidemiaan ja siitä koituviin poikkeusjärjestelyihin myös kiireellisessä ja kiireettömässä hoidossa.

Yhteistoimintaneuvottelut koskevat kaikkia ammattiryhmiä. Poikkeustilanteessa vuosilomajärjestelyt suunnitellaan ja sovitetaan yhteen epidemian pitkittymisen ja muun toiminnan kanssa ajalle 1.5. - 30.9.2020. Vuosilomasuunnittelussa ei voida toteuttaa keskitettyjä kesäsu-lukuja, koska niitä hyödynnetään jo nyt toiminnan järjes-tämisessä.

KUN POIKKEUSTILANTEESSA on keskitytty epidemian hoitamiseen ja vähennetty kiireetöntä hoitoa, joidenkin työntekijöiden työt ovat vähentyneet merkittävästi. Yhteistoimintaneuvotteluissa neuvotellaan myös töiden vähenemisen seurauksista ja korvaavista ratkaisuista. Korvaavia töitä järjestetään ensisijaisesti osaamisen mu-kaisesti. Muita korvaavia ratkaisuja voivat olla esimerkik-si työaikapankissa olevat vapaat, säästölomat, aktiiviva-paat ja vaihtovapaat.



Koronapandemia on vähentänyt varsinkin kiireetöntä hoitoa.

Kuva: Paula Pasanen, Tays

Miele

Hygieenisen puhdasta ja kuivaa vaivattomasti.

Miele Professional. Immer Besser.



Hygieenisen puhdasta nyt entistä vaivattomammin!

Mielen ammattikoneissa on puhtasvesijärjestelmä, tehokas kiertovesipumppu, **hygieniaohjelm**at sekä uutuusmalleissa lisäksi Dry+-kuivaus ja automaattinen pesuaineannostus. Täytä kone astioilla ja napsauta pesuohjelma käyntiin, kone hoitaa loput. Voit ottaa puhtaat, kuivat astiat suoraan käyttöön. Näin aikaa jää enemmän tärkeille asioille.

www.miele.fi/professional

Tiputuksen oikea-aikaisuus nopeuttaa
potilaiden paranemista ja vapauttaa
resursseja uusien hoitamiseen.



Julkisessa terveydenhuollossa piilee terveysteknologian korvaamaton voimavara

Moniammatillisen yhteistyön tuloksena syntyi maailman ensimmäinen langaton IV-tiputusten etäseurantajärjestelmä.

Teksti: MAIJU KORHONEN Kuvat: MONIDOR OY

Reumatologian erikoislääkäri ja oululaisen Monidor Oy hallituksen puheenjohtaja **Antti Puolitaival** kohtasi uransa alkuvaiheessa ongelman.

– Työskentelin terveyskeskus- ja aluesairaaloitten päivystyksissä ja huomasin, että päivystykseen tuleville potilaille määräämiäni nestehoito-ohjeita ei noudatettu kovinkaan täsmällisesti, Puolitaival muistelee. Hän alkoi selvittää syytä ja havaitsi sen olevan useamman tekijän summa.

– Ymmärsin, että nestehoidon määräämisen käytäntöjen vaihtelevuus hämmensi hoitajia, eikä sen tärkeyttä hahmotettu oikein. Tosiasiassa oikea-aikaisella ja oikean suuruusella nesteytyksellä on valtava merkitys siihen, kuinka kauan potilaan hoito vuodeosastolla kestää.

PUOLITAIVAL ALKOI etsiä markkinoilta pientä, tippakammioon kiinnitettävää laitetta, joka mittaisi potilaan saaman iv-tiputushoidon kokonaismäärän ja virtausnopeuden. Lisäksi hän toivoi laitteelta hälytysominaisuutta, millä se ilmoittaisi tiputuksen mahdollisista häiriötilanteista.

– Etsin vastaavaa laitetta maailmalta ja huomasin, ettei kunnan ratkaisua ollut vielä kehitetty. Tiputushoito toteutettiin lähes poikkeuksetta kaikkialla infuusiopumpuilla tai silmämääräisen arvion perusteella. Jopa 90 prosenttia perusnesteytushoidosta tehdään vieläkin ilman minkäänlaista koneellista seurantaa. Puolitaival piirsi toiveestaan karkean suunnitelman ja sai siitä sairaanhoitajilta innos-

tuneen vastaanoton.

– Aloimme kehittää laitetta Nokian entisten tuotekehittäjien kanssa. Teimme prototyypin yhteistyössä Kuopio Living Labin sekä OYS Test Labin kanssa ja testasimme sitä niin Kysissä kuin Oysissäkin.

Mahdollisuus testata ei-CE-merkittyä tuotetta aidossa sairaalaympäristössä on tuotekehittäjän näkökulmasta kullanarvoinen tilaisuus, sillä siten voidaan ehkäistä kehitysvaiheessa tehtävät mokat ennen tuotteen markkinoille tuloa. Puolitaipaleen mukaan tuotekehittelyssä onkin tärkeää osata käyttää hyödyksi terveydenhuollon ammattilaisten näkemyksiä siitä, mikä toimii ja mikä ei.

– Julkinen terveydenhuolto on Suomen koko terveydenhuollon ja sairaanhoidon selkäranka ja alan vahvin käytännönosaaminen löytyy sieltä. Ilman julkisen puolen ammattilaisia emme pysty rakentamaan terveysteknologian yrityscentää, joka olisi kansainvälisesti kilpailukykyinen.

KAHDEN SUUREN sairaalan ja moniammatillisen yhteistyöverkoston työn tuloksena syntyneen Monidropin ensimmäinen versio valmistui vuonna 2018. Jotta tuote olisi palvellut kiireisten osastojen tarpeita mahdollisimman hyvin, asiakaspalautteen perusteella siihen kaivattiin ehdottomasti vielä etäseurantaominaisuutta. Vuoden 2019–2020 vaihteessa paranneltu ja edullisempi laiteversio etämonitorointiohjelmistoinen saatiin CE-merkittyä ja sen myynti aloitettiin.

– Maaliskuun puolivälissä saimme kyselyjä Alankomaista ja Isosta-Britanniasta, joiden jakelijat ostivat alkuvuodesta koko vanhan tuoteversiovarastomme tyhjäksi. Myös uusi laite on myynyt hyvin. Tällä hetkellä aktiivisin markkinointityö kohdistuu Suomen lisäksi Alankomaihin ja Isoon-Britanniaan, mutta koronatilan tasoittuessa suunnitelmissa on aloittaa laajat koekäytöt myös muualla Keski-Euroopassa.

VAIKKA KORONAPANDEMIA on humanitääriin katastrofi, se luo samalla menestystarinoita, jotka tuottavat iloa paitsi koronan sairastuttamille potilaille, myös niille, jotka auttavat heitä. Hoitajien antama palaute on ollut varsin hyvää. Monidorin teettämän tuoreimman kyselyn mukaan yli 90 prosenttia infuusioidon etämonitoroinnin käyttäjistä suosittelee tuotetta kollegalleen.

– Lisäksi yhtä suuri osa käyttäjistä koki laitteen tarpeellisuena. Sen suurimmiksi hyödyiksi hoitajat nimesivät potilaiden yöaikaisen tarkkailun helpottumisen sekä sen, että etämonitorointi vapauttaa työaikaa muihin tehtäviin.

– Koronan vuoksi tulneiden karanteenipotilaiden määrän kasvaessa etäseurantalaitte on myös hillinnyt infektion leviämistä ja parantanut siten hoitohenkilökunnan työturvallisuutta, kun käynnit eristyshuoneissa ovat vähentyneet koskemaan vain hoidon kannalta välttämättömiä käyntejä, Puolitaival kertoo.

Eläkeläisiä ei saa suojella hengiltä

Eläkeliitto vaatii yhteiskunnallista keskustelua yli 70-vuotiaiden suomalaisten sosiaalisen eristämisen kustannuksista.

Eläkeliitto ry vaatii pikaista yhteiskunnallista keskustelua yli 70-vuotiaiden kansalaisten liikkumisen vapautta rajoittavien toimien seurauksista. Valtaosa suomalaisista eläkeläisistä on nyt elänyt karanteenin kaltaisissa olosuhteissa koteihinsa eristettyinä maaliskuun puolivälistä alkaen sen jälkeen, kun hallitus kehotti yli 70-vuotiaita kansalaisia pysymään erillään kontakteista muiden ihmisten kanssa mahdollisuuksien mukaan.

Tällä päätöksellä toimintakykyisistä aktiivista elämää viettävistä eläkeläisistä tehtiin yhdessä hetkessä muiden avusta ja hyväntahtoisuudesta riippuvaisia, passiivisia

objekteja.

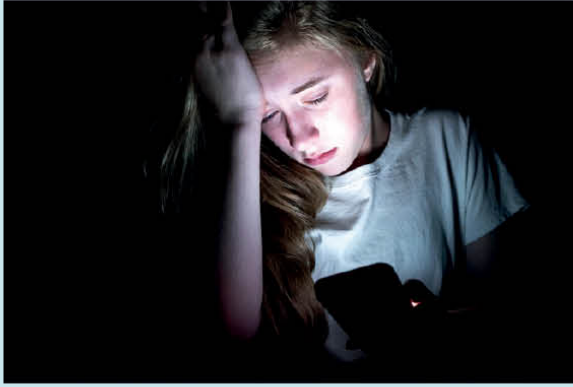
–Tiedot jäsenkentästämme kertovat kuinka toimintakykyisten kolmatta ikää elävien paikallisyhteisöjensä aktiivisten jäsenten fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky on alkanut heikentyä. Traagisimmissa tapauksissa tilanne on jo nyt johtanut jopa itsetuhoisiin ratkaisuihin, kertoo Eläkeliiton vanhusasiamies **Irene Vuorisalo**.

VUORISALON MIELESTÄ nyt tarvitaan nopealla aikataululla tutkimustietoa sosiaalisen eristykseen vaikutuksista satoihin tuhansiin suomalaisiin eläkeläisiin, joilta

on yhdellä hallinnollisella päätöksellä viety mahdollisuus kokoontua toisten ihmisten kanssa. Samaan aikaan on tärkeää löytää laitoshoidossa ja kotihoidossa keinot potilasturvallisuuden parantamiseen sekä omaiskohtaamisen mahdollistamiseen.

–Ihmisellä on ikään katsomatta biologisen perustarve solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita muiden kanssa. Kuinka pitkään voimme jatkaa nyt päätettyjä rajoittamistoimia, jotka hyvästä tarkoituksesta huolimatta alkavat aiheuttaa suuria inhimillisiä kärsimyksiä. Eläkeläisiäkään ei saa suojella hengiltä, muistuttaa Eläkeliiton puheenjohtaja **Raimo Ikonen**.





Myös lasten hätä jää neljän seinän sisälle

SOS-Lapsikylän Apuu-chat auttaa ahdinkoon jääneitä alakoululaisia.

SOS-Lapsikylä on avannut alakouluikäisille suunnatun Apuu-nimisen chat-palvelun, jotta lapsilla olisi helppo keino pyytää apua vaikeuksien keskellä.

Monissa perheissä koronaepidemia on lisännyt muun muassa taloudellisia paineita, mielenterveysongelmia, alkoholinkäyttöä ja väkivaltaa. Koulujen ollessa kiinni ja harrastusten tauolla lapset eivät kohtaa arjessaan auttamaan pystyviä aikuisia samalla tavalla kuin normaalitilanteessa, eikä heidän hätänsä näin ollen tule viranomaisten tietoon.

Edessä ovat myös pitkät kesäloamat, joiden aikana perheiden ongelmat, kuten päihteidenkäyttö, usein pahenevat. Aina ongelmat eivät tule ajoissa aikuisten tietoon, joten avun hakemisen kanavia tarvitaan.

SOS-Lapsikylä avasi Apuu-chatin 7-12-vuotiaiden lasten auttamiseksi. Tämä chat on tarkoitettu lapselle tilanteeseen, jossa hän kokee olonsa turvattomaksi tai uhatuksi kotona ja tarvitsee apua. Palveluun pyritään löytämään ja tunnistamaan hädänalaiset lapset ja tarjoamaan heille konkreettista apua auttamalla heidät kotikunnan palveluiden piiriin. Apuu-chat on auki joka päivä klo 9-22 ja löytyy osoitteesta: www.apuu.fi.

–Lastensuojelujärjestönä huolestamme ovat herättäneet erityisesti alle 13-vuotiaat lapset, joille ei Suomessa ole olemassa heidän valmiutensa ja kyvykkyytensä huomioivaa, yksinkertaista hätäpalvelua. Uusi chat-palvelumme vastaa tähän tarpeeseen heti, mutta myös koronakriisin jälkeen, SOS-Lapsikylän kehitysjohtaja **Kati Palsanen** sanoo.

Apuu-chatista tiedotetaan erityisesti lasten suosimisessa sosiaalisen median kanavissa, kuten TikTokissa ja YouTubeissa. Mukaan on saatu suuri joukko suomalaisia tubettajia ja some-vaikuttajia, kuten Äidin puheenvuoron Inari Fernández. Jotta lasten olisi helppoa käyttää Apuu-chattia, on sen ulkoasu ja käytettävyys suunniteltu yhteistyössä lasten kanssa. Chat toimii myös kaikista yksinkertaisimmilla ja halvimilla puhelinmalleilla ja -liittymillä.

DATA Löydä kilpailuetusi	ANALYYSI Osoita kilpailuetusi
 www.esior.fi	
TIEDOLLA JOHTAMINEN Kehitä kilpailuetusi	VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN Tee kilpailuetusi tunnetuksi
TIETO ON KILPAILUETU.  Your Partner in HEOR	

Terveys&Talous



**Kätevästi
verkossa!**
terveysjatalous.fi

 www.terveysjatalous.fi



OrCam-lukulaite tunnistaa ja lukee ääneen kaikenlaisia tekstejä.

OrCam MyEye -lukulaitteen ansiosta Laura Asunta kokee, että hänellä aiempaa parempi mahdollisuus tehdä asioita itsenäisesti. Asunnan mielestä on tärkeää, että näkövammaiset saavat käyttöönsä apuvälineet, jotka mahdollistavat elämisen tasavertaisena kansalaisena.

Hoitovirhe vei näön mutta ei unelmia

Laura Asunnasta tuli näkövammaisen 32-vuotiaana hoitovirheen seurauksena. Tämä ei estänyt häntä menestymästä akateemisella uralla. Nyt apuna on OrCam MyEye -lukulaite.

Teksti: TITTA AIRO Kuva: VILLE KETO

– Näön menettäminen tuntui minusta siltä, kun olisin syöksymässä kaltevalta pinnalta tyhjyyteen – paikkaan jonka pohjaa ei näy. Mietin, että tuleeko vastaan lopulta vain täysi pimeys?

OLI VUOSI 2001, kun Laura Asunta sai ensimmäisen vakituisen työpaikkansa toimistusihteerinä ja taittajana. Yhteisöviestinnän maisteriopinnot olivat gradua vaille valmiina Jyväskylän yliopistossa. Yllättäen Asunta alkoi kärsiä näköhäiriöistä ja pienistä pääsärystä. Valot välkehtivät näkökentässä ja hetkittäin hänen näkönsä myös

sumeni. Silmälääkäri näki heti, että Asunnan näköhermot olivat turvoksissa. Jatkotutkimuksissa selvisi, että aivopaine oli koholla, mutta kukaan ei osannut sanoa, mistä se johtui. Lääkärit tekivät tutkimuksia kuukausikaupalla, mutta diagnoosia ei saatu koskaan.

– Lääkärin oli lopulta pakko alkaa tutkimisen sijasta hoitaa minua, sillä näköhäiriöt pahentuivat koko ajan ja pääsärystä oli tullut jo infernaalisia. Syksyllä vuonna 2002 päähäni laitettiin suntti, joka tasan paljon aikaisemmin. Enää näköäni ei voi-

nut pelastaa, Asunta kertoo.

HOITOVIRHEEN SEURAUKSENA Asunnan näkö vaurioitui pysyvästi ja vamma määriteltiin 100 prosentin haittaluokkaan, joka on korkein mahdollinen. Täysin sokea Asunta ei ole, mutta voimakas putkinäkö ja näköhäiriöt tarkan näön alueella rajoittavat näkemistä, eikä normaali elämä onnistu ilman näkövammaisille tarkoitettuja apuvälineitä.

– Näkökenttäni on erittäin kapea ja katson ikään kuin verkon läpi maailmaa. Värit ovat hailakoita, ja esimerkiksi turkoosi

voi näyttää lilalta. En voi luottaa siihen, että näen värit oikein. Joitakin värejä muistan kuitenkin yhä ajalta ennen näkövammaa, ja se auttaa näkemään esimerkiksi ruohon vihreänä, Asunta kuvailee näkövammaansa.

Kun Asunta sai kuulla, ettei hän tule enää koskaan näkemään normaalisti, häntä pelotti ja ahdisti. Oli selvää, etteivät kaikki silloiset työtehtävät tulisi enää onnistumaan häneltä ja gradunkin valmiiksi saaminen näytti silloin epätodennäköiseltä. Näkövammaisena kaikki tuntui Asunnan mielestä mahdottomalta.

– Kukaan ei voi kuvitella etukäteen, miltä tuntuu yhtäkkiä olla niin riippuvainen toisista ihmisistä – miltä tuntuu, kun et voi itse lukea postiasi tai käyttää tietokonetta, Asunta sanoo.

– Ensin lukittauduin neljän seinän sisään, en vain uskaltanut lähteä liikkeelle eikä toisaalta ollut mitään syytä mennä minnekään. Sitten sain apua liikkumistaidon ohjaajalta, joka antoi käteeni valkoisen kepin. Sain konkreettista apua arkeeni ja ymmärsin, että minulla on yhä mahdollisuus itsenäisyyteen, vaikka moniin arjen asioihin piti opetella uudet toimintatavat.

ASUNTA SAI liikkumistaidon ohjauksen lisäksi apua ja neuvoja myös kuntoutusohjaajalta muun muassa arjenhallintaan ja erilaisten tukien ja apuvälineiden hankkimiseen. Kun vanhaan työhön ei ollut enää paluuta, oli tehtävä uusia urasuunnitelmia, sillä työkyvyttömyyseläkkeelle nuorella naisella ei vielä ollut asiaa. Asunta kävi työnohjaajan koulutuksen ja teki gradunsa loppuun. Ilman apuvälineitä tämä ei olisi ollut mahdollista ja myös henkilökoh- taista avustajasta oli paljon apua opiske- luun liittyvissä käytännön asioissa. Lopulta hän päätyi akateemiselle urapolulle, yhteisöviestinnän opettajaksi Jyväskylän yli- opistoon ja väitteli tohtoriksi.

KUN KYSYN Laura Asunnalta, onko näkö- vamma tuonut elämään katkeruutta, hän vastaa, että näkövamma on ollut valtava menetys.

– En voi sanoa, etten koskaan pohti- si sitä, miksi tämä tapahtui juuri minulle. Tottakai minäkin haluaisin nähdä auringonlaskun sellaisena kuin se on, enkä kel- meänä kajastuksena putken päässä. Kai- killa on hyviä ja huonoja päiviä, toisina päivinä on helpompi olla onnellinen ja kii- tollinen kaikesta mitä on saavuttanut kai- kesta huolimatta, Asunta sanoo.

Asunnan mielestä näkövamma ei ole estänyt häntä enää vuosiin elämästä nor- maalia arkea.

– Enää näkövammaisuus ei ole päällim-



Laura Asunta työskentelee yhteisöviestinnän opettajana Jyväskylän yliopistossa. Näkövammaisena opetustyö ja ihmisten välinen vuorovaikutus vaatii erityisen tiivistä keskittymistä, kun Asunta ei näe opiskelijoiden reaktioita kasvoilta esimerkiksi opetustilanteissa.

mäisenä mielessä, paitsi joissakin tietyissä tilanteissa. Tämä arki on minulle normaalia. Ajattelen, että ilman fyysistäkin vammaa, ihmiset ovat hyviä kehittämään itselleen kaikenlaisia esteitä. Näkövammaisen voi apuvälineiden avulla ylittää konkreettisia esteitä, mutta henkiset esteet on ylitettävä itse. Uskon, että usein ihminen on itse este unelmilleen, oli vamma tai ei, Asunta sanoo.

IOISESTA ASUNNASTA ei näkövammaa huomaa ensivilkaisulla. Tarkemmin katsottuna vammasta kertoo kuitenkin näkövammaisen tärkein apuväline eli valkoinen keppi.

– Nykyisin minulla on myös opaskoira, se tekee tästä vähän ilmeisempää, Asunta nauraa.

Syksyllä 2019 Asunta sai käyttöönsä OrCam MyEye -lukulaitteen, jonka ansiosta moni arkinenkin asia mullistui Asunnan elämässä. Silmälasiansankoihin kiinnitettävä OrCam-lukulaite tunnistaa ja lukee ääneen kaikenlaisia tekstejä, esimerkiksi katu-

pasteita, luentosalien Powerpoint-esityksiä ja bussipysäkkien aikatauluja. Laitteessa on myös ominaisuudet kasvojen, värien ja esineiden tunnistamiselle. – Apuvälineasioissa on ihan ensiarvoisen tärkeää, että ei mennä vain totutun kaavan mukaan, vaan käytetään yksilöllistä tarveharkintaa eli selvitetään, mitkä apuvälineet parhaiten auttavat kutakin avuntarvisijaa toimimaan tasavertaisena kansalaisena. Toinen tärkeä asia on riittävä käyttäjätuki, että oppii saamaan välineistä kaiken hyödyn irti. Minä olen näissä asioissa saanut osakseni hyviä päätöksiä ja loistavaa palvelua.

– Ennen OrCamia en nähnyt lukea esimerkiksi katukylttejä ja siksi eksyinkin vieraammilla kulmilla. Kokouksissa tai konferensseissa en ole aikaisemmin nähnyt lukea puhujan esitystä. Tämän apuvälineen ansiosta koen, että moni tilanne on minulle nyt aiempaa tasa-arvoisempi. Minusta on myös ihanaa nähdä lukea OrCammin avulla vaikkapa kummilapselle satukirjaa, Asunta iloitsee.

OrCam MyEye

OrCamin tehtävänä on tarjota keinoäköä uraauurtavalla, laseihin puettavalla tekniikalla, joka helpottaa sokeiden, näkövammaisten ja lukemisvaikeuksista kärsivien elämää. Laite on pienikokoinen ja se kiinnitetään silmälasieihin. Se toimii langattomasti bluetooth-tekniikan avulla, eikä vaadi Internet-yhteyttä.



Vaikutukset ovat olleet mullistavia.

Lamauttaviin hermosärkyihin löytyi viimein apu

Kalle Jääskeläinen sai aivokuntoutuslaitteesta merkittävää apua kroonisiin hermosärkyihin.

Teksti: SELINA KANGAS-HYNNILÄ Kuva: KALLE JÄÄSKELÄISEN KOTIALBUMI

Kalle Jääskeläiselle aiheutui vuonna 1997 tehdyssä välilevyleikkauksessa tapahtuneen hoitovirheen seurauksena selkäydinvamma, hänen vasen jalkansa halvaantui ja hän joutui pyörätuoliin. Hermosäryt olivat niin lamaannuttavia, että ne rajoittivat Jääskeläisen toimintakykyä merkittävästi. Kahdenkymmenen vuoden ajan Jääskeläinen yhdessä fysioterapeutti **Carlta Nikkarin** kanssa yrittivät monin eri tavoin helpottaa normaalia elämää rajoittavia särkyjä.

–Verstaani oli vuosia kylmillään ja vanhoja korjaustöitä jäi rästiin, kun hermosärkyjen kanssa ei pystynyt enää tekemään mitään, kertoo erilaisia korjausprojekteja vapaa-ajallaan harrastanut Jääskeläinen.

KUNTOUTUKSEN KÄÄNNEKOHTA koitti, kun Jääskeläisen kanssa alusta asti työskennellyt Nikkari ehdotti recoveriX-aivokuntoutuslaitteen kokeilemista. Nyt, kaksi vuotta hoidon aloittamisen jälkeen, Jääskeläinen

pystyy kävelemään ilman apuvälineitä.

Yli kaksikymmentä vuotta kestäneen kuntoutuksen aikana Nikkari ja Jääskeläinen olivat kokeilleet kaiken mahdollisen hermosäryn lievittämiseksi. Idea recoveriX-laitteen kokeiluun kivunhoidossa sai alkunsa Helena Mirandan luennoilta, jolle Nikkari osallistui.

–Luennolla puhuttiin lääkkeettömästä kivunhoidosta ja mainittiin muun muassa peilitterapia ja mielikuvaharjoittelu. Huomasin, että samoja menetelmiä hyödynnetään myös recoveriX-kuntoutuksessa, Nikkari muistelee.

JÄÄSKELÄINEN OLI Nikkarin ensimmäinen asiakas, jolla aivohalvauspotilaiden kuntoutukseen tarkoitettua laitetta hyödynnettiin hermokipujen hoidossa. Myöskään muualla maailmassa laitetta ei oltu aiemmin juurikaan hyödynnetty kroonisten hermokipujen lievittämisessä.

–Tuumittiin, että ei se ota, jos se ei an-

nakaan. Jostain syystä Kalle luotti minuun niin paljon, että lähdettiin kokeilemaan, Nikkari kertoo naurahtaen.

RECOVERIX-AIVOKUNTOUTUSLAITTEEN VAIKUTUS perustuu aivojen kykyyn muovautua. Laite hyödyntää aivo-tietokoneytettä, mielikuvaharjoittelua ja peiliterapiaa sekä sähköstimulaatiota. Kuntoutujan tulee harjoituksen aikana keskittyä ajattelemaan ranteensa ojentamista. Hänellä on terapian aikana päässään EEG-myssy, joka lukee aivosähkökäyrää ja välittää näin tietoa aivojen aktivoinnista. Ajattelu aktivoi aivoissa samoja alueita kuin itse liike ja käsien sähköstimulaation sekä tietokoneuuden käsien liike antavat palautetta oikeanlaisesta aktivaatiosta. Yksi terapiakerta sisältää 240 toistoa kolmessa erillisessä jaksossa.

JÄÄSKELÄISEN ENSIMMÄINEN kuntoutuskerta recoveriX-laitteella oli keväällä

2018. Eroa entiseen huomattiinkin jo pian hoidon aloittamisen jälkeen. Hoitoa jatkettiin ja vaikutukset ovat olleet mullistavia.

–Viime syksynä Kallella ei ollut vielä lihasaktiiviteettia vasemmassa alaraajassa ollenkaan. Nyt hän kertoo käyneensä potkukelkkailemassa ja pilkillä, Nikkari tiivistää Jääskeläisen kunnossa tapahtunutta edistymistä.

JÄÄSKELÄINEN KERTOO, ettei hänellä ollut minkäänlaisia odotuksia ennen recoveriX-kuntoutuksen aloittamista. Ennen sitä hän oli ehtinyt käydä läpi jo useita erilaisia hoitomuotoja kipupo-

liklinikoista kipusimulaattoreihin. Myös lääkärit olivat aseettomia Jääskeläisen kokemien särkyjen edessä, eikä mikään hoitokeino pystynyt viemään pois kivun terävintä kärkeä. Nikkari kuvailee kuntoutuksen myötä saatuja tuloksia hämmästyttäväiksi ja kertoo, että tuloksia on saatu aikaan myös muiden potilaiden kanssa.

–Olen vuosia ollut mukana Kallen kuntoutuksessa ja nähnyt vierestä särkyjen aiheuttaman tuskan. Tämä on ollut todella iso juttu. Aivot ovat toki yksilöllisiä jokaisella potilaalla, mutta jokaisen kohdalla ollaan saatu jonkinlaisia tuloksia aikaan,

Nikkari kuvailee.

Jääskeläinen aikoo ottaa päivän kerrallaan ja toivoo, etteivät kivut enää palaa. Viimeisin hoitokerta recoveriX-laitteen kanssa on ollut viime syksynä. Hän on hiljattain ostanut asuntoauton ja toivoo pääsevänsä nauttimaan kesästä mökillä ensimmäistä kertaa pitkään aikaan. Jokaisen aamun Jääskeläinen aloittaa kävelemällä verstaalleen.

–Hiljattain kävelin ensimmäisen kerran verstaalle vievän pienen ylämäen ilman apuvälineitä. Laitoin myös ensimmäistä kertaa kahteenkymmenen vuoteen verkot vesille, kalastusharrastuksensa pariin palannut Jääskeläinen paljastaa.



Viime syksynä Kalle Jääskeläisellä ei ollut vielä lihasaktiiviteettia vasemmassa alaraajassa ollenkaan. Nyt hän kertoo käyneensä potkukelkkailemassa ja pilkillä



Emme halua tarjota ruokaa, joka ei maistu kenellekään.

Korona, hävikin hallinta ja maukas perusruoka ovat suurkeittiön perusteemoja juuri nyt

Vuonna 2020 viikko 11 jää historian kirjoihin pysyvästi Keski-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin keskussairaalan ruokahuollossa.

Teksti: JAANA LARSSON/ MERJA ILOMÄKI Kuvat: MERJA ILOMÄKI

Alkuviikosta ruokahuolto vietti messuilla mukavia päiviä, kun jo perjantaina 13. maaliskuuta kaikki muuttui silmänräpäyksessä, kun koronatodellisuus iski myös ruokahuoltoon.

Mitä korona aiheutti suurkeittiöissä?

–Meillä keskussairaalamme tehtiin jo perjantaina 13.3. päätös sulkea ruokasali ulkopuolisilta ja ruokaa aloitettiin annostelemaan sairaalan henkilökunnalle jo seuraavasta maanantaista lähtien. Samalla potilasmäärät tippuivat silmissä. Meidän on alusta saakka pitänyt reagoida ja muuttaa toimintatapoja koronaa odotellessa, kertoo ruokapalvelujohtaja **Merja Ilomäki**.

Huhtikuun alussa Keski-Pohjanmaalla edelleen odotetaan korona-aaltoa ja päivät ruokahuollossa ovat todella rauhallisia.

–Me suurkeittiöllä olemme tottuneet tekemään töitä kiireessä ja aikataulutetusti. Nyt olemme opetelleet sietämään rauhallisuutta ja paljon pienempiä asiakasmääriä.

Toimintaa on suhteutettu työmäärään, osa työntekijöistä pitää lomaa ja saldoja pois.

–Olemme antaneet tekeviä käsiä myös muihin pisteisiin sairaalan sisällä, esimerkiksi hoitohenkilökunnan vaatejakeluun.

Ruokasalissa kävi ennen koronaa noin 600 asiakasta, nyt luku on noin 200 ruokailijaa päivässä.

–Onhan tämä todella poikkeuksellista. Kun Sars tuli Suomeen 2008, niin olin silloin Taysissa töissä, eikä se näkynyt juuri keittiön arjessa. Täällä Kokkolassa on nyt (huhtikuun alku) niin vähän tartuntoja, että meille tämä on odottamista, ihmiset liikkuvat vielä aika vapaasti.

Ruokasalissa jakelijoina on hengityssuojaimet, muutoin hyvän hygienian ylläpito on arkipäivää ruokapalvelun henkilöstölle.

–Uskon, että korona muuttaa ihmisten suhtautumista esimerkiksi kouluruokaan ja sen arvostus kasvaa. Myös tarjoamamme perusruoan arvostus kasvaa. Samoin ihmiset käyttävät enemmän pientuottajien pal-

veluita ja hankkivat lähiruokaa reko-ryhmiltä, Ilomäki pohtii.

KORONAN LISÄKSI ruokahuollossa tapahtuu muutakin. Hävikkiruoan myynti on ollut Kokkolassa menestys. Ilomäki kuvailee, kuinka esimerkiksi kaksikymmentä rasiaa kaalikäärleitä katosi parissa minuutissa. Ruokasalissa myydään litran keittoastioita ja puolen litran astioissa pääruokaa. Kaikki ruoka menee kaupaksi hetkessä.

Osastoilla osa ruoasta päättyy biojätteen. Tälle ei Ilomäen mukaan oikein voi tehdä nykyistä enempää, sillä sairaalle potilaalle ei aina ruoka maistu. Panostukset kohdistetaan siihen, että ruoka olisi maittavaa ja keittiö ei valmistaisi niitä ruokia, joille ei ole kysyntää.

Hankinnoissa pääpaino on ollut lähiruoassa. Erityisesti koronan aikaan on suositettu vielä enemmän lähipalveluita.

–Kasvikset ja perunat tulevat meille 80



Tiistaina 7.4. lounaalla oli tarjolla juuressosekeitto, herkkumousse ja leipäpussi.

Kokkolan keskussairaalan keittiöstä ruokaa hakivat Pentti Koskela ja Jukka Junka, jotka molemmat kiittelevät, että ruokaa tarjotaan henkilökunnalle poikkeusolosuhteista huolimatta.



kilometrin säteeltä ja olemme ostaneet vielä enemmän koronan aikana lähileipomoista, jotta autamme heitä selviytymään kriisistä. Lihantuottajat tulevat Seinäjoelta, Ilomäki kertoo.

RUOKAPALVELUJOHTAJALLA ON jo kahdeksan vuoden kokemus ruokapalveluiden johtamisesta ja hän on tullut alalle vuonna 2003. Ruokalistan suunnittelu pohjautuu kokemukseen, jossa perusruoasta loihditaan maittavia aterioita.

-Suunnittelussa kuljetaan järki ja kokemus kädessä. Meillä on sopimustuotteet, jotka helpottavat suunnittelua. Vaikka monesti painotetaan hinta-asioita ja budjettia, suunnittelua ohjaa enemmän laatu ja maku.

Esimerkiksi keitoissa ei Kokkolassa käytetä pakasteporkkanaa, vaan se on aina tuoretta, jotta liemeen saadaan enemmän makua.

-Eihän ole järkeä tarjota ruokaa, joka ei maistu kenellekään.



Teams-palaverit varmasti jäävät

Terveys ja talous ry:n hallituksen jäsen ja Tedy ry:n puheenjohtaja **Merja Ilomäki** suunnitteli pääsiäiseksi Tukholman reissua. Useita kertoja vuodessa maailmalle suuntaava ruokapalvelujohtaja perui matkan ja kertoo, että nyt ollaan kotona, mutta rahat säästivät.

-Koronan vuoksi on peruuntunut monta kivaa työtuttua, esimerkiksi Terveys ja talous -päivät, järjestöseminaari ja oman alan päällikköpäivät.

Toisaalta koronan vuoksi vähän käytetyt digitaaliset etäyhteysspalvelut ovat ottaneet hurjan loikan ja alkukankeuden jälkeen Ilomäki arvelee, että niitä käytetään jatkossakin paljon.

-Nyt kun olemme tottuneet tähän, Teams-palaverit varmasti jäävät.



Lihavien lasten terveyshaittoihin puututaan perheiden avulla

Lihavilla lapsilla on usein nähtävissä terveyshaittoja, joita ovat esimerkiksi rasvamaksa, kohonnut verenpaine ja dyslipidemia (rasva-aineenvaihdunnan häiriö). Lasten ja nuorten lihavuuden hoidossa avainasemassa perheet.

Aiemmin erillisinä julkaistut lasten ja aikuisten Käypä hoito -suositukset on nyt yhdistetty, ajanmukaistettu ja muokattu mahdollisimman käytännölläisiksi sekä ylipainoisten että ammattilaisten käyttöön.

– Lihavuutta voidaan tarkastella läpi elämänkaaren. Lapsuusiän lihavuudella on merkittävä taipumus jatkua aikuisuuteen, jolloin siihen liittyvät terveysriskit korostuvat. Tässä mielessä on hyvä, että Käypä hoito -suositukset käsittää nyt niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin, sanoo Käypä hoito -suositusten päätoimittaja **Jorma Komulainen**.

SUOMESSA LASTEN ja nuorten pituuskasvua ja painonkehitystä seurataan lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollos-

sa. Tämä antaa mahdollisuuden liiallisen painonnousun varhaiseen havaitsemiseen ja ylipainon ehkäisyyn. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen on tärkeää havaita noususuuntainen painonkehitys, joka uhkaa kehittyä ylipainoksi, ja ottaa asia puheeksi perheen kanssa hyvissä ajoin.

Lääkärin arvio tarvitaan mahdollisten painonnousua aiheuttavien fyysisten sairauksien poissulkemiseksi, joita kuitenkin löytyy ylipainon taustalta erittäin harvoin.

– Elintapoihin liittyvän lapsen ylipainon ja lihavuuden hoidossa hoitokeinona on perhekeskeinen elintapamuutoshoito, joka tapahtuu pääosin perusterveydenhuollossa. Keskeistä on tavoitella pysyviä muutoksia ruokailutottumuksissa ja lii-

kunnassa, askel kerrallaan. Riittävä unen määrä ja rajallinen ruutuaika ovat myös tärkeitä osatekijöitä elintapamuutoksessa, selvittää professori **Riitta Veijola**.

MYÖS KÄYTTÄYTYMISTERAPIASTA on osoitettu olevan hyötyä, sillä elintavat ovat nimenomaan opittua käyttäytymistä. Lihavilla lapsilla on usein nähtävissä terveyshaittoja, joita ovat esimerkiksi rasvamaksa, kohonnut verenpaine ja dyslipidemia. Ylipainoiset lapset kokevat myös enemmän kiusaamista, ja heillä esiintyy enemmän masennusta ja ahdistuneisuutta kuin normaalipainoisilla lapsilla.



SOSTE esittää Suomeen uutta terveysterveysteistä valmisteveroa

Suomen sosiaali ja terveys ry esittää Suomeen terveysterveysteistä veroa, joka kohdistuisi laaja-alaisesti suolaan, sokeriin ja tyydyttyneeseen rasvaan. Vero kohdistuisi valikoituun hyödykeryhmään, ja verorasitus kasvaisi tuotteen sokeri-, rasva- tai suolapitoisuuden lisääntyessä. Veronalaiset tuotteet määräytyisivät sen perusteella, edistääkö niiden verottaminen terveellistä ravitsemusta.

Laaja-alainen vero muuttaisi parhaassa tapauksessa sekä kuluttajien että tuottajien käyttäytymistä ja tekisi saatavilla olevista elintarvikkeista terveellisempiä. Terveysterveysteinen valmistevero keräisi valtiolle verotuloja ja samalla myös säästäisi julkisen val-

lan kuluja, kun veron myötä terveydelle haitallisten tuotteiden kulutus vähentyy.

– Terveysterveysteille valmisteverolle ei ole enää olemassa oikeudellisia esteitä, joita esitettiin vielä valtiovarainministeriön sokeriverotyöryhmän selvityksen aikaan vuonna 2013, muistuttaa SOSTEn pääsihteeri **Vertti Kiukas**.

Euroopan unionin jäsenvaltioissa, kuten Unkarissa, on otettu käyttöön terveysterveysteille, joissa verotus kohdistuu yhdistelmämallin kaltaisesti valikoivasti erilaisiin terveydelle haitallisiin elintarvikkeisiin. Mallit ovat saaneet EU:n komission hyväksynnän.



Kysely:

Neljännes suomalaisista jättää aterioita väliin yksinäisyyden vuoksi

Ikäihmisistä lähes joka neljäs ei syö koskaan itseään nuorempien kanssa. Yhteisöllisyyttä tarvitaankin tuoreen kyselyn perusteella lisää, sillä lähes neljännes suomalaisista jättää aterioita väliin yksinäisyyden vuoksi.

Kuva: GERY/VOIMAA RUUASTA

Gerontologinen ravitsemus Gery ry:n tutkimusrytys Norstatilla teettämästä kuluttajakyselystä käy ilmi, että noin neljännes suomalaisista jättää silloin tällöin aterioita väliin seuran puutteen vuoksi. Ilmiö koskettaa joka viidettä yli 65-vuotiaasta, mutta on yleisintä alle 25-vuotiaiden keskuudessa.

– Kyselyyn vastanneista yli 65-vuotiaista lähes viidennekselle ruoka maistuu huonommin, kun syö yksin. Tutkimusten mukaan yksin aterioidessa tulee usein syötyä myös yksipuolisemmin ja epäterveellisemmin kuin seurassa, ikäihmisten hyvinvointia edistävän Gery ry:n toiminnanjohtaja,

ETT Merja Suominen sanoo.

LÄHES SEITSEMÄNKYMMENTÄ prosenttia suomalaisista kokoontuu eri sukupolvia yhdistävän aterian ääreen vähintään neljä kertaa vuodessa. Ahkerimpia yhdessä syöjiä ovat länsisuomalaiset, joista va-



Yhteistyön kautta työllistetään myös SOK:n matkailu- ja ravitsemuskaupan asiakaspalvelun ammattilaisia, jotka vastaavat ruokatilauspalvelun asiakaspalvelusta.

Helsinkiläisille ikäihmisille ruokatilauspalvelu osana Helsinki-apua

HOK-Elanto auttaa Helsinki-apua ja järjestää yli 70-vuotiaiden helsinkiläisten ruokahuoltoa yhdessä kaupungin ja Helsingin seurakuntien kanssa.

Kuva: LARI LAPPALAINEN

Helsingissä käynnistettiin viikko sitten poikkeuksellisen laaja yhteistyö, jonka tavoitteena on tarjota tukea ja käytännön apua yli 70-vuotiaille arjen asiointiin koronatilanteen takia. Ikäihmisille avattiin puhelimitse toimiva ruokatilauspalvelu, jonka kautta voi tilata viikon kauppatavat ja saada kaupakassit kotiin toimitettuna.

– Tässä on hyvä yhdessä tekemisen meininki. Kaupunki, seurakunnat ja yritykset yhdistivät voimansa ja tekevät laajasti yhteistyötä yhteisen asian puolesta poikkeuksellisessa tilanteessa, sanoo Helsingin seurakuntayhtymän johtaja, kirkkoherra **Juha Rintamäki**.

Viikossa perustettiin uusi ruokatilauspalvelu ja verkkokaupan tilausjärjestelmä sekä koulutettiin asiakaspalvelijoita puhelinpalveluun sekä kaupungin ja seurakuntien työntekijöitä tilausten toimittamiseen. Yhteistyön kautta työllistetään myös SOK:n matkailu- ja ravitsemuskaupan asiakaspalvelun ammattilaisia, jotka vastaavat ruokatilauspalvelun asiakaspalvelusta. Ravintola- ja matkailuala on hiljennyt koronatilanteen myötä.

– Tämä on aivan uudenlaista yhteistyötä yli rajojen. Toivomme, että tätä Helsinki-apua varten luomaamme ruokatilausmallia voisi viedä laajemminkin eteenpäin

jaa viidennes syö yhdessä vähintään kerran viikossa.

–Ikäihmisten vajaaravitsemus on yleisintä juuri yksin asuvien keskuudessa. Ikäihmisistä lähes joka neljäs ei aterioi itseään nuorempien kanssa. Kyselyn perusteella yleisimmät syyt siihen, miksi emme syö yhdessä, ovat yksinkertaisia ja ymmärrettäviä. Ystävät ja perheenjäsenet voivat asua kaukana toisistaan, ei ole perhettä tai aikataulut eivät käy yhteen. Vain kolme prosenttia sanoo, etteivät perheenjäsenet halua syödä yhdessä, Suominen toteaa.

Suominen toivoo myös, että seniorit lähtisivät entistäkin rohkeammin syömään ystävien kesken.

– Ystävien kesken ruokailu vähenee merkittävästi iän myötä. Kun kaikista suomalaisista lähes puolet ruokailee ystävänsä kanssa vähintään kerran kuukaudessa, laskee luku kolmannekseen yli 65-vuotiaiden keskuudessa, Suominen sanoo.

Haluaisinkin nähdä entistä enemmän toimintaa, jossa yhdistettäisiin nuoria ja ikäihmisiä keskenään. Esimerkiksi opiskelijaravintolat voisivat tarjota ateriamahdollisuuksia myös ikäihmisille, Suominen ideoi.

muihin kaupunkeihin ja tutkimme tätä S-ryhmässä parhaillaan, verkkokaupan kehityspäällikkö **Jukka Ranua** HOK-Elanolta kertoo.

PALVELU ON tarkoitettu yli 70-vuotiaille helsinkiläisille. Helsinki-apu neuvoo ensivaiheessa suurimmassa avun tarpeessa olevat henkilöt palvelun piiriin. Helsingin kaupungin ja Helsingin seurakuntien työntekijät pyrkivät soittamaan kaikille yli 80-vuotiaille kaupunkilaisille avun tarpeen kartoittamiseksi ja kertomaan myös kauppa-asioinnin avusta puheluissa.

Palvelun piiriin neuvotut iäkkäät voivat soittaa ruokatilauksia varten perustettuun asiakaspalveluun ja tilata S-markettien valikoimista elintarvikkeita, käyttötavaroita ja hygieniatarvikkeita noin viikon tarpeiksi kerrallaan. Asiakaspalvelijat tekevät tilaukset soittajien puolesta. Kaupungin ja seurakuntien työntekijät ja vapaaehtoiset keräävät tuotteet S-marketeista ja toimittavat ne kotiin. Kaikkia toimitusketjussa mukana olevia ohjeistetaan tarkasti tuotteiden turvallisuudesta keräämisestä ja toimittamisesta.

Jatkossa myös läheiset voivat tehdä ostokset yli 70-vuotiaiden puolesta palvelussa.



Ystävien kesken ruokailu vähenee iän myötä.



Tutkimus

Geryn teettämän kyselyn toteutti tutkimusyritys Norstat Finland Oy:n kuluttajapaneelissa. Kyselyyn vastasi 1002 vastaaja Suomessa tammikuussa, ja otos oli väestöä demografisesti edustava.

KORONA-EXTRA



Tällainen aika on
synnyttänyt jotain
hyvääkin.

"Avun tarjoamisen kynnyksen pitäisi olla matalampi"

Noin 22 prosenttia on tarjonnut apuaan koronaepidemian aikana. Hanna Salakka tekee ostokset kolmelle mummulle.

Teksti: JAANA LARSSON Kuva: VILLE KETO

Hanna Salakka käy päivätöissä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin henkilöstöpalveluissa. Korona-aikaan eteen on tullut muitakin tehtäviä, sillä Salakka auttaa kolmea iäkästä tuttuaan kauppa- ja apteekkios-
toissa.

–Autan kolmea vanhempaa naista, joille iän puolesta on annettu suositus pysyä kotona. Yksi heistä on tuttu naapuri, toinen on kummitätini ja kolmas yksin asuva nainen, jonka poika asuu Tampereella.

Salakka kertoo, että hän päätti soittaa ja kysyä, tarvitaanko apua.

–Vanhemmat ihmiset eivät halua olla vaivaksi, joten kynns pyytää apua on varmaan korkea. Auttamani naiset kuulostivat helpottuneilta, kun asiaa kysyttiin heiltä. Nämä "mummot" eivät ole syrjäytyneitä tai yksinäisiä, mutta ikätoverit eivät voi auttaa tässä asiassa.

JOTTA TURVAVÄLI säilyy, jätetään kaupakassit, ostoslistat ja rahat kuistille, josta Salakka ottaa ne mukaansa sovittuun ajankohtaan. Ilokseen hän on huomannut, että ostoslistat ovat monipuolisia, ja mummot tekevät itse ruokansa alusta saakka.

–Tällaisilla pienemmillä paikkakunnilla avun tarve huomataan varmasti helpommin. Olen itse muuttamassa 15 kilometrin päähän piakkoin, mutta olen luvannut, että tarvittaessa käyn auttamassa kauempaakin.

ERÄÄLLÄ KAUPPAREISSULLA Salakka selvitteli kauppalistaa ja vastaan tuli tuttu mies lista kädessään. Myös hän oli hake-
massa ruokaostoksia kahdelle papalle, toinen heistä oli jo satavuotias.

–Tällainen aika on synnyttänyt jotain hyvääkin. Ihmiset miettivät, miten he voivat ilahduttaa, auttaa toisia tai hoitaa asioita toisin. Ihmiset ovat ottaneet tämän vakavasti, onhan kyse terveydestä ja elämästä.

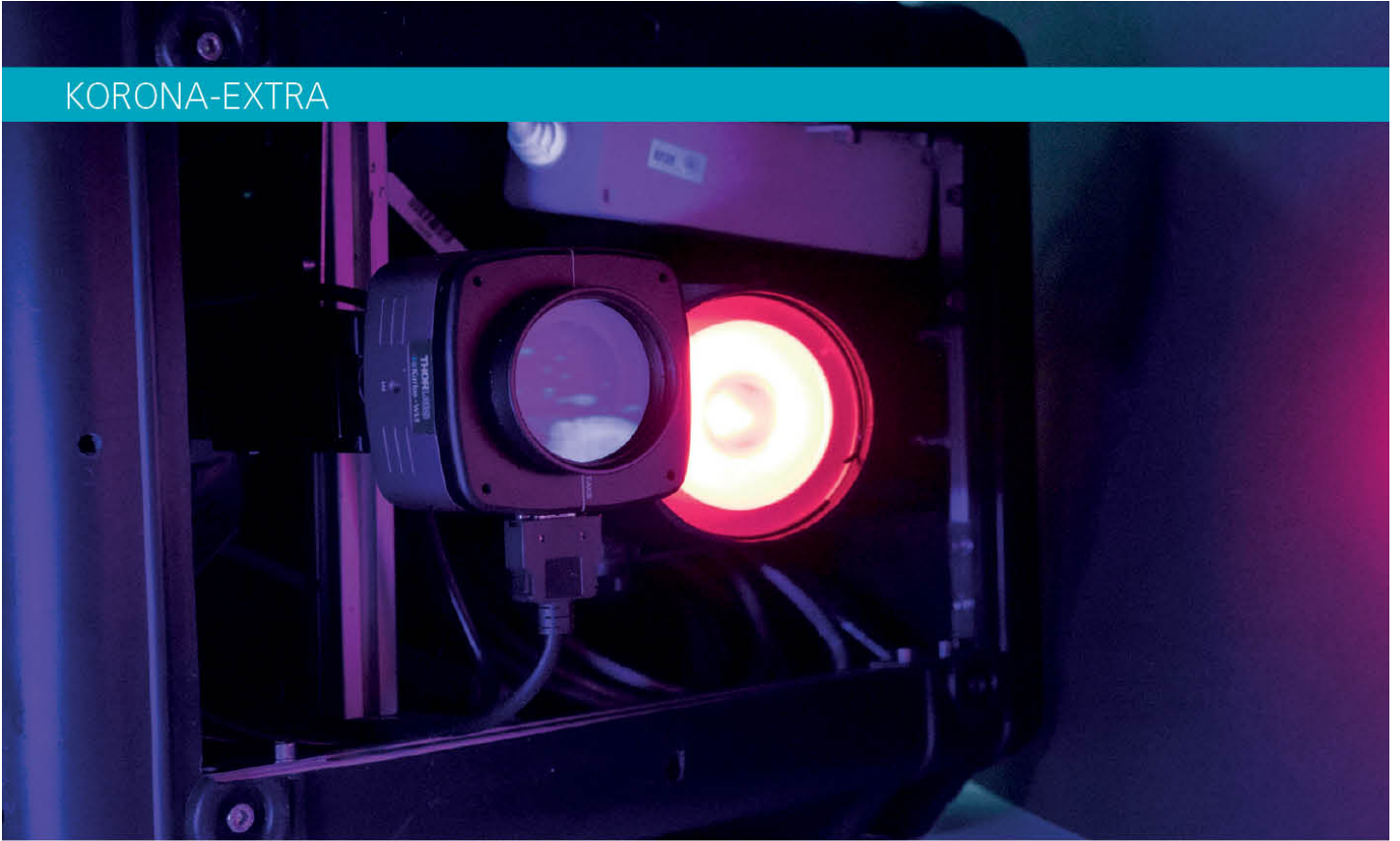
SALAKALLA ITSELLÄÄN on viisi lasta ja lapsenlapsia, hän sanoo olevansa huolissaan niin heidän kuin myös oman terveytensä puolesta.

–Sitä tietysti toivoo, että kukaan omasta perheestä ei sairastuisi tai ainakin selviäisi sairaudesta vähällä. Myös perusterveet ja nuoret ovat nyt sairastuneet, kukaan ei ole täysin turvassa. Se on tässä tilanteessa vaikeaa, kun vastassa on näkymätön vi-
hollinen.

UUTISSUOMALAINEN KERTOI huhtikuussa, että suomalaisista 22 prosenttia on tarjonnut apua koronaviruspandemian aikana. Aktiivisimmin apua ovat tarjonneet 55–64-vuotiaat. Uutissuomalaisen gallupin mukaan eniten tarjotaan apua alle 50 000 asukkaan kaupungeissa kuin kunnissa.

Uutissuomalaisen gallupin toteutti tutkimusyhtiö IROResearch.

KORONA-EXTRA



Sairaalatutkimuksessa hyperspektrikuvantaminen rajoitettiin näkyvän valon alueelle satojen värien sijaan.

Näkymättömästä liasta hälyttävä laite pääsi testiin suomalaissairaalassa

Menetelmää voidaan käyttää monilla aloilla terveydenhoidosta elintarviketeollisuuteen. Tulevaisuudessa sille voi olla käyttöä myös virusten havaitsemisessa.

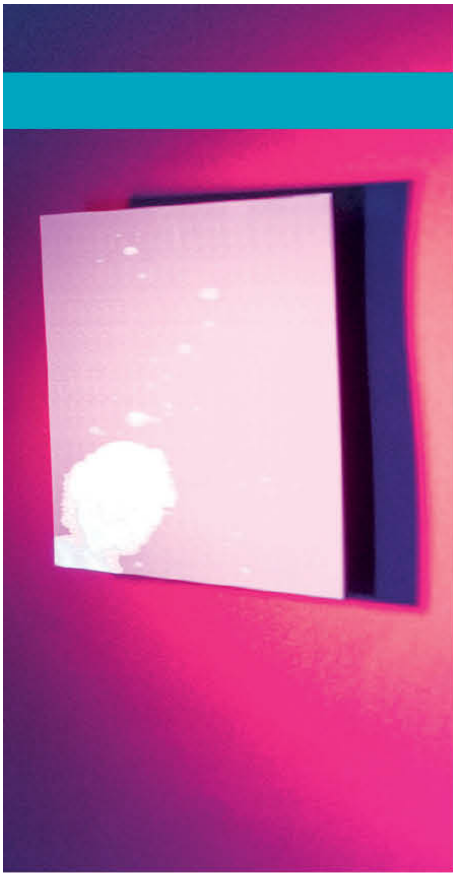
Kuva: MIKKO RASKINEN / AALTO-YLIOPISTO

Aalto-yliopiston tutkijat ovat kehittäneet uuden, lian ja bakteerien havaitsemiseen tarkoitetun menetelmän, joka perustuu satoja värejä tallentavan hyperspektarikameran ja tekoälyn yhdistämiseen. AutoDet-menetelmää (automatic biological contamination detection) voidaan

käyttää terveydenhuollossa muun muassa pintojen puhtauden varmistamiseen norovirusepidemian tai flunssakauden aikana. Tutkijat testasivat laitetta äskettäin Porin Satasairaalan odotustiloissa. Pilottitutkimuksessa tehtiin yhteensä 200 mittausta esimerkiksi pöydiltä ja tuolien käsinojista.

Tutkimuksessa keskityttiin tasaisiin pintoihin. Tutkijat rajoittivat hyperspektrikuvantamisen näkyvän valon alueelle. Näin varmistettiin, ettei samoissa tiloissa työskenteleville ihmisille aiheutunut vaaraa lyhyen aallonpituuden ultraviolettivalosta. -Pystyimme menetelmän avulla ha-

KORONA-EXTRA



vaitsemaan esimerkiksi yskimisen jättämiä kasvualustoja eli biofilmejä, joita on vaikeaa havaita paljain silmin. Tutkimus osoitti, että laite myös hälyttää tahroista sitä mukaa, kun niitä ilmaantuu pinnoille, kertoo Aalto-yliopiston akatemiututkija **Juha Kolvislo**.

AutoDetin etu muihin menetelmiin, kuten perinteisiin pyyhkäisytesteihin, verrattuna on sen automaattisuus.

–Näin laitteen käyttökustannukset jäävät alhaisemmiksi. Laite pystyy myös skannaa-

maan isoja alueita kerrallaan, valvomaan niitä ympäri vuorokauden ja hälyttämään likaa havaitessaan. Miinuspuolena on toki laitteen vielä korkea hinta, Juha Koivisto sanoo.

Laite havaitsee minkä tahansa pinnalle kuulumattoman lian. Tutkimuksessa se havaitsi muun muassa siniselle valolle herkkää biologista materiaalia, jota voidaan kutsua proteiinin optiseksi sormenjäljeksi. Sormenjälki paljastaa, että pinnalle on muodostunut tai muodostuu bakteerikasvustoa.

ESTÄ TAUDIN- AIHEUTTAJAIEN LEVIÄMINEN

Patentoitu Novaerus plasmateknologia tuhoaa ilmasta bakteerit, virukset ja muut mikrobit jopa 99,99%.

Puhtaammalla sisäilmalla on mahdollista vähentää sairauspoissaoloja ja hoitoon liittyviä infektioita, minkä avulla saavutetaan kustannussäästöjä.

Novaeruksen hankinta onnistuu myös leasingilla, jolloin voit hyödyntää sen mukanaan tuomat edut.

- BAKTEERIT**
- VIRUKSET**
- HAJUT**
- SIITEPÖLYT**
- HOMEET**
- VOC't**

kun hoitotulokset ratkaisevat

Steripolar

Puh. 09 417 606 00
www.steripolar.fi
ISO 9001:2015 ISO 14001:2015

KORONA-EXTRA

Kotisairaala tuo sairaalan potilaan kotiin

Itä-Uudenmaan alueellinen kotisairaala aloitti toimintansa huhtikuussa Porvoon sairaanhoitoalueella.

Kotisairaala tarjoaa alueen aikuisväestölle kotona toteutettavaa sairaalatasoista hoitoa, joka on vaihtoehto osastohoidolle.

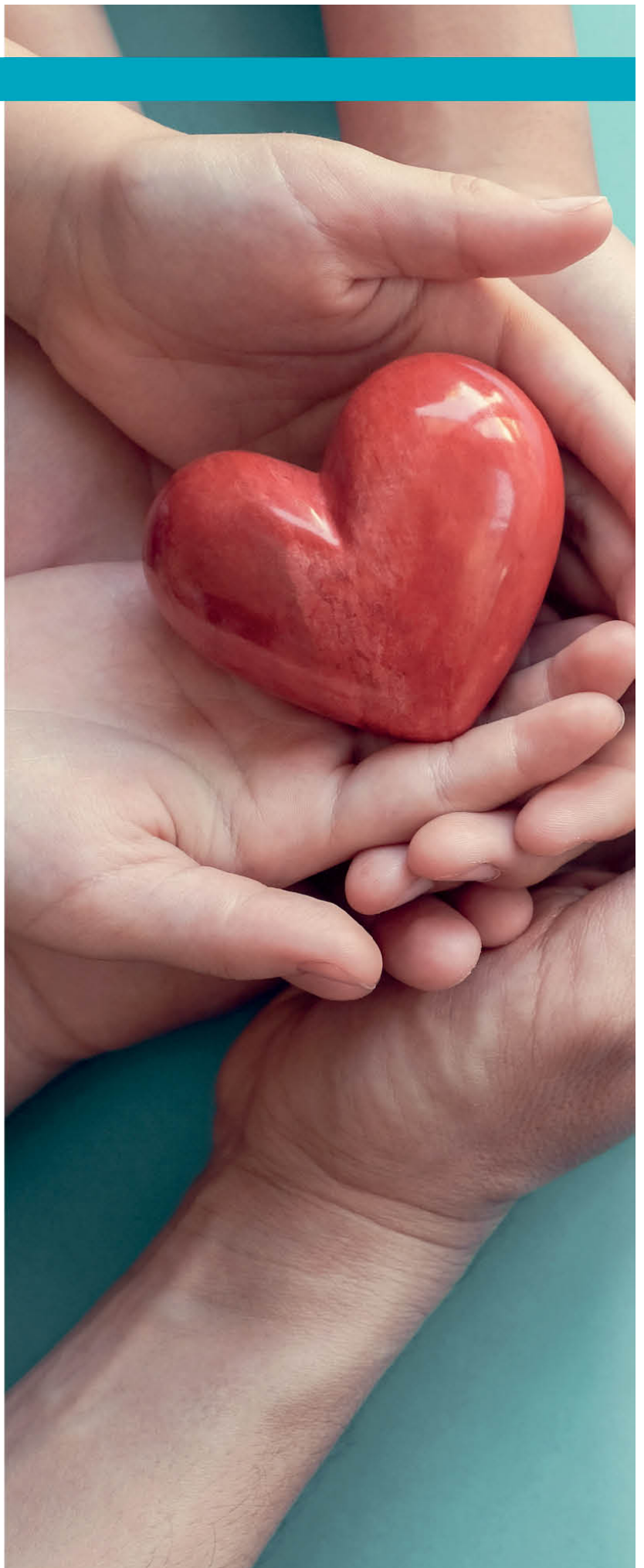
KOTISAIRAALAHOITOA TEHDÄÄN asiakkaan kotona tai muussa asuinpaikassa kuten asumispalveluissa. Kotisairaalan toimipisteet ovat Porvoon sairaalassa sekä Loviisan ja Sipoon terveyskeskuksissa. Kotisairaala toimii ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä. Hoitoon tullaan lääkärin läheteellä.

Kotisairaalassa hoidetaan muun muassa tulehduspotilaita tai muita akuutisti sairastuneita potilaita, jotka tarvitsevat sairautensa hoidoksi suonensisäisen lääkityksen, nesteytyksen tai ravitsemuksen. Kotisairaalassa voidaan antaa myös verensiirtoja. Kotisairaalassa hoidetaan myös kotisaattohoitoja.

–Käytännössä suurimmat potilasryhmät ovat vakavia tulehduksia, kuten keuhkokuume ja ruusu, sairastavat potilaat sekä oireenmukaista hoitoa tarvitsevat potilaat, etenkin syöpäpotilaat, toteaa ylilääkäri **Kaartarina Borup**.

KOTISAIRAALATOIMINTA ON hyvin asiakaslähtöistä hoidon tapahtuessa potilaan kotona ja mahdollistaa lyhyemmät sairaalahoitajaksot silloin, kun potilaan vointi sallii hoidot kotona.

–Onnistuneen hoidon edellytys on tietenkin potilaan oma tahto ja toive tulla hoidetuksi kotona. Toiminnan laajentumisen myötä tämä mahdollistetaan yhä useammalle itä-uusmaalaiselle, kertoo alueellisen kotisairaalan osastonhoitaja **Lotte Uutinen**.



Perheiden auttaminen verkossa moninkertaistunut

– apua tarvitaan kovasti

Ensi- ja turvakotien liitto on tehostanut verkkoauttamista ja apua on tarjottu yhä enemmän liiton matalan kynnyksen chatissä.

Ensi- ja turvakotien liitto on huolissaan perheistä, joissa on jo valmiiksi vaikeuksia. Eristyksen aikaan pulmat saattavat kärjistyä, kun läheisiltä ei saa apua ja elämä rajoittuu neljän seinän sisään. Chat- ja verkkoauttamista on tehostettu ja tilanne on nopeuttanut uusien auttamismuotojen käyttöönottoa. Ensi- ja turvakotien liitto ottaa valtakunnallisesti käyttöön kahdenkeskiset suojatut videopuhelut, jolla toivotaan tavoitettavan eristyksissä olevat, apua tarvitsevat perheet.

Myös chatissä on autettu nyt tehostetusti. Chattien aukiolo on laajentunut ja yhdistysten työntekijöitä on koulutettu chatissä auttamiseen ja into tukea perheitä verkon avulla on suuri.

– Perheet ovat huolissaan arjestaan ja omasta tilanteestaan. Epävarmuus esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta ja yksinäisyys ovat lisääntyneet koronaeristyksen myötä. Olo neljän seinän sisällä ahdistaa, kertoo **Riitta Särkelä**, Ensi- ja turvakotien liiton pääsihteeri.

– Palautetta jättäneet keskustelijat kertovat hyötynensä avusta.

Keskusteluapua on hakenut aiempaa useampi vauvaperheen vanhempi. Chatissä on keskusteltu perheen voimista, arjen hallinnasta ja vauvan unirytmiä. Vauvan selkeä uni- ja päivärytmi tukee koko perheen jaksamista ja siitä kannattaa aina pitää kiinni. Chatissä on keskusteltu myös siitä, että kotona olon myötä alkoholinkäyttö on lisääntynyt joko itsellä tai puolisoilla.



Väkivaltaan on haettu chatistä runsaasti apua.

Vauvan vanhempien yksinäisyys korostuu.

Väkivaltaan on haettu chatistä runsaasti apua. Huoli omasta tilanteesta on kova ja korona on selkeästi vaikeuttanut kotoaoloa. Chatistä on saatu selkeästi apua ja ihmisiä on ohjattu myös turvakotiin tai väkivallan avopalveluihin omalla alueella. Jo pelkkä asiasta kertominen chatissä on helpottanut oloa ja antanut toivoa tulevista.

Eronneet vanhemmat ovat huolissaan lasten tapaamisten toteutumisesta ja koronan tuomista muutoksista lasten käyn-teihin toisen vanhemman luona. Keskusteluissa on ratkottu käytännön pulmia, kuinka yhteistyö toisen vanhemman kanssa toteutetaan ja kannustettu löytämään ratkaisuja. Joskus keskustelussa tuuletetaan tunteita ja on tärkeää, että peilaa omia ajatuksia toisen aikuisen kanssa. Yksinäisyys tuntuu raskaalta silloin, kun lapset ovat toisen vanhemman luona.

– Lyhyelläkin keskustelulla chatissä voi olla iso merkitys jaksamiselle. Yksin ei pidä jäädä, muistuttaa Särkelä.

KORONA-EXTRA



Etäpalvelun avulla yhteydenpito läheisiin onnistuu sujuvasti myös ryhmävideopuheluna.

Etäpalvelu lisää omahoidossa käyttäjän turvallisuuden tunnetta

Kotona tehtävä omahoito voi tuntua joskus pelottavalta. Etäpalveluyhteyden avulla asiakkaalle syntyy turvallisuuden tunne, joka rohkaisee häntä yrittämään, harjoittelemaan ja lopulta onnistumaan.

Teksti: MAIJU KORHONEN Kuva: SUOMEN KOTIHOITOTEKNIikka OY JA VILLE KETO

Korona-aikana kysyntä etäpalveluille on kasvanut huomattavasti. Suomen Kotihoitotekniikka Oy:n toimitusjohtaja Mika Paanasen mukaan se on nopeuttanut soite-alan ottamaan digiloikan nykyaikaan.

– Koska monet hoivakotien ja kotihoidon asiakkaat kuuluvat riskiryhmään, on valtava etu, jos he voivat tehdä tarvitsemansa hoidot kotona ja fyysiset vierailut voidaan

tehdä etänä, sanoo puolestaan hallituksen puheenjohtaja **Lari Tirkkonen**.

Pihtiputaalaisten ohjelmistokehitystyön tuloksena syntynyt Mumo-etäpalvelu on vastaus tähän tarpeeseen.

– Mumo helpottaa omahoidon jatkumista kotona vahvistaen asiakkaan kokemia onnistumisen ja turvallisuuden tunteita. Hänellä on tukena kohta kohdalta etene-

vät interaktiiviset ohjeet ja lisäksi mahdollisuus saada etäpalvelun avulla kuvapuheluyhteys terveydenhuollon ammattilaiseen, mikäli jokin asia jää mietittävään. Kuvapuheluyhteys ja viestimomaisuus helpottavat myös omaisten ja kotihoidon asiakkaan välistä yhteydenpitoa, mikä vähentää puolestaan kotihoitoa kuormittavia, asiakkaan turvattomuuden tunteeseen liit-

tyviä kotihoidon käynnejä.

– Tilastojen mukaan jopa 15 prosenttia kotihoidon käynneistä aiheutuu siitä, että asiakas kutsuu hoitajan luokseen koke-
mansa turvattomuuden vuoksi. Mahdol-
listamalla helpomman kommunikaation
läheisten kanssa vapautamme hoitohenki-
lökunnan resursseja muihin tehtäviin.

Hoivakodeissa, kotihoidossa ja työ-
terveys- sekä etälääkärivastaanotto-
palveluissa käytössä oleva Mumo-etäpal-
velu on saanut positiivisen vastaanoton.
Palvelun ohjelmistosovelluksen kehittä-
nyt startup-yritys tekee yhteistyötä kan-
sainvälisen lääke- ja terveydenhoito-
yritys Baxterin kanssa, minkä myötä Mumo
on päässyt nopeasti myös kansainvälisil-
le markkinoille.

– Baxterin tavoitteena on ollut sovelluk-
semme avulla mahdollistaa yleensä sairaa-
lassa tehtävän toimenpiteen tekeminen ko-
tona asiakkaan toimesta, Paananen sanoo.
Baxterin lisäksi myös muun muassa Kela
pyrkii lisäämään etäpalvelujen käyttöä.

– Kuvapuheluyhteys yhdistettynä kir-
jallisen materiaalin jakamisen mahdol-
lisuuteen sopii monenlaiseen käyttöön,
kuten vaikkapa psykoterapioiden tai lää-
kärin etävastaanottojen pitämiseen.



Robottitekniikasta apua ennaltaehkäisevään työhön

Suomen Kotihoitotekniikka Oy on mukana kehittämässä hoivako-
tien ja kotihoivan käyttöön suunniteltua anturi-, audio- ja videotek-
niikkaan perustuvaa älyhoivarobottia. Suomen Kotihoitotekniikka
Oy:n toimitusjohtaja **Mika Paananen** kertoo, että arvion mukaan
noin 20 prosenttia sairaanhoitajien ja lähihoitajien työstä voitaisiin
korvata tulevaisuudessa robotiikan ja automatiikan sovelluksilla.

– Robotti voisi esimerkiksi tarkkailla asiakkaan mielialaa ja käyt-
tymistä. Tarkkailun myötä tekemiensä havaintojen pohjalta
robotti voisi ehdottaa sopivia korjaavia toimia asiakkaan olotilan
parantamiseksi ennen kuin ongelmia pääsee syntymään, Paana-
nen sanoo.



Suomen Kotihoitotekniikka Oy:n hallituksen
puheenjohtaja Lari Tirkkonen sanoo, että jos
etäpalveluissa kaikki laitteet toimisivat yhden
verkkoyhteyden kautta, toisi se monenlaisia
etuja. Tietoturvaongelma on kuitenkin näissä
suunnitelmissa iso ratkaistava ongelma.

Onnistuisiko datavirtojen yhdistäminen?

TYÖSKENTELY KOTIHOIDON parissa on
herättänyt ohjelmistokehityksen ammat-
tilaiset huomaamaan, että vauhdilla lait-
teistuva hoitotyö tuo tullessaan omat pul-
mansa. Useat laitteet ja verkkoyhteydet
kuormittavat arkea paitsi monien teknise-
nen laitteiden hallinnan myös kustannus-
ten kautta.

– Monet kotihoidossa käytettävät senso-
rit tarvitsevat data- tai bluetooth-yhteyttä
toimiakseen. Pohdimme parhaillaan oman
tuotteemme osalta sitä, voisiko asiakkaan
datavirtoja yhdistää jotenkin, jolloin esi-
merkiksi joku yksittäinen ohjelmistosovellus
voisi toimia ikään kuin risteysasemana kai-
kille asiakkaan käytössä oleville sensoreille,
Suomen Kotihoitotekniikka Oy:n hallituk-
sen puheenjohtaja **Lari Tirkkonen** sanoo.

Datavirtojen yhdistäminen tarkoittaisi
käytännössä sitä, että laitteen ja sen myötä
verkkoyhteyden käyttäjän ei tarvitsisi mak-
saa useista verkkoyhteyksistä, vaan kaikki

verkkoyhteyttä tarvitsevat laitteet toimisi-
vat yhden yhteyden kautta.

– Samalla tapaa olisi hienoa, jos kaik-
kien asiakkaan tarvitsemien sensorien oh-
jelmistot saataisiin asennettua toimimaan
yhden laitteen kautta. Tällöin hänen ko-
ttiinsa annettua tabletista löytyisi kaikki
tarpeellinen.

LAITTEIDEN TOIMINNAN yhdistäminen
toisi tullessaan monenlaista etua, mutta
samalla suunnitelmaan liittyy vakava tie-
toturvaongelma. Tirkkonen mukaan tällai-
seen käyttöön tarvittaisiin laite, jolla voisi
tehdä vain ennalta määriteltyjä ja rajoitet-
tuja toimintoja eikä esimerkiksi ylimääräi-
siä sovelluksia voisi latailla omin päin.

– Pahimmassa tapauksessa mummo-
lassa vierailulla oleva lapsenlapsi tulee
asentaneeksi pelin mukana viruksen, jo-
ka vuotaa laitteen käyttäjien tiedot nettiin
kaikkien saataville, Tirkkonen sanoo.

Koronakuolemat vahvistivat surua

Lapset kärsivät, mutta ovat tyytyväisiä kotona opiskeluun

Mediatalo Keskisuomalaisen koronauutisten tuore tunnedata kertoo pelon lieventymisestä ja surun vahvistumisesta. Asikkalan Aurinkovuoren koulun oppilaat vihaavat koronakriisiä, mutta suhtautuvat myönteisesti etäopiskeluun: positiivista sitoutumista opiskelua kohtaan ennakoiva EVI-arvo on pysynyt yhtä korkealla kuin viime syksynä.

Mediatalo Keskisuomalainen ja NayaDaya Oy seuraavat ja raportoivat viikko viikolta, miten koronavirusepidemiaan liittyvät uutiset vaikuttavat suomalaisten tunteisiin ja käyttäytymiseen. Uusin tunnedata kertoo, miten aiemmin kansalaisten kokemuksia hallinnut pelko on lieventynyt viranomaisien tiukkojen rajoitusten jälkeen. Viime viikolla suru on voimistunut pelkoa yleisemmäksi.

–Koronakuolemia koskevat uutiset, etenkin hoitokotien valitettavat tapahtumat ja kasvojen antaminen kuolemalle, ovat lisänneet surun tunnetta. Mahdollisesti ihmiset jo ennakoivat, että menetyksiä voi osua myös lähipiiriin, NayaDaya Oy:n CEO **Timo Järvinen** sanoo.

Tunteiden kokonaisvaikutusta positiiviseen, sitoutuvaan ja yhteisölliseen käyttäytymiseen ennakoiva Emotional Value Index (EVI) osoittaa, että koronakriisin aiheuttamien tunteiden vaikutukset suomalaisiin ovat olleet aiempaa lamauttavampia.

–EVI-kuvaaja on painunut viime viikolla – aika näyttää, miten lamauttavaksi tilanne muuttuu. Surua ei voi ohittaa nopeasti, vaikka pyörät olisi saatava pyörimään mahdollisimman pikaisesti, Järvinen toteaa.

Koronaepidemian vaikutuksia tunteisiin ja käyttäytymiseen tutkitaan nyt myös opetuspalveluissa. Asikkalan Aurinkovuoren

koulussa aloitettiin oppilaiden tunteiden mittaaminen suhteessa koronavirusepidemiaan ja kotona opiskeluun. Valmiuslain käyttöönotto tarkoitti Asikkalassa, että noin 860 koululaista siirtyi etäopetukseen. Asikkalan kunnan vs. sivistysjohtaja **Petri Haapasen** mukaan lasten ja nuorten on voitava hyvin, jotta heillä on edellytykset oppia.

Ensimmäiset tulokset kertovat ristiriitaisella tavalla 3.-6.-luokkalaisten hyvinvoinnista. Yleisimmät tunteet poikkeustilannetta kohtaan olivat viha, suru ja pelko. Toisaalta kotona opiskeleminen herätti etenkin tyytyväisyyttä, iloa ja helpotusta. Oppilaiden tunteiden perusteella laskettu EVI-arvo 54/100 indikoi yhtä positiivista ja sitoutuvaa suhdetta opiskeluun kuin viime syksyn mittauksissa. Myös opettajien palaute kertoo oppilaiden sitoutumisesta uusiin työtapoihin.

–Oppilaiden tunteiden mittaaminen koronakriisin keskellä antaa arvokasta taustatietoa, miten kotona jaksetaan. Opettajan on tavoitettava kaikki oppilaansa jokaisena koulupäivänä. Tunteiden ilmaiseminen, niiden tunnistaminen ja niistä puhuminen on yksi tapa lähentää oppilaita ja koulua sekä tunnistaa tilanteita, joihin on syytä reagoida nopeasti. Hanke on osoitus Asikkalan tahtotilasta parantaa hyvinvointia poikkeustilanteessa, Haapasen sanoo.

Seuraa koronaviruksen vaikutuksia tunteisiin

Koronavirusepidemian vaikutuksia suomalaisten tunteisiin ja käyttäytymiseen seurataan osoitteessa www.nayadaya.com/korona. Tilannekuvaa päivitetään joka viikko. Samasta osoitteesta voi tilata maksuttomat raportit ja uutiskirjeet.



Tupakoinnin lopettaminen vähentää koronariskiä

Tupakoivilla on kohonnut riski sairastua koronavirukseen ja sen vakavaan muotoon.

Olisi tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaiset, järjestöt ja apteekit jaksaisivat myös kehottaa tupakoinnin lopettamiseen erityisesti nyt, toivoo kansanterveysjärjestö Suomen ASH:n puheenjohtaja, professori **Pekka Puska**.

–Tilanne on nyt haastava, sillä terveydenhuolto on kuormittunut. Toivottavasti tupakasta vieroituksen tuki voidaan silti pitää saatavilla myös koronaviruspandemian aikana esimerkiksi puhelimitse tai verkkopalveluiden avulla. Tupakointi on merkittävä riskitekijä koronaviruksessa. Koronavirus iskee keuhkoihin, joiden puolustusmekanismia tupakointi heikentää entisestään, Puska tähdentää.

Maailman Terveysjärjestö WHO on todennut, että tupakoidessa käsiä viedään lähelle kasvoja ja huulia, jolloin riski viruksen tarttumiseen lisääntyy. WHO:n mukaan tupakoivilla saattaa olla keuhkohtaumatauti tai heikentynyt keuhkokapasiteetti, mikä lisää todennäköisyyttä koronaviruksen vakavaan muotoon.

Professori Puskan mukaan koronaviruksen ja siitä johtuvat kotikaranteenit korostavat myös parveketupakoinnin haittoja.

–Järjestömme saa nyt paljon yhteydenottoja henkilöiltä, jotka karanteenien vuoksi viettävät aikaa kotonaan. Kenenkään ei pitäisi joutua hengittämään tupakansavua kotonaan vasten tahtoaan ja altistumaan vakaville terveyshaittoille. Olisi tärkeää, että nyt muistettaisiin lähellä elävät myös tässä asiassa, Puska korostaa.

Suomen ASH koordinoi parhaillaan sosiaalisessa mediassa kampanjaa tupakoinnin lopettamisen puolesta. Mukana ovat Filha ry, Hengitysliitto, Savuton Suomi 2030 -verkosto, ja Sydänliitto.

Välipala-automaatti valmistaa terveellisen Scoothien

VTT kehitti välipala-automaatin, joka valmistaa kuluttajan toiveiden ja tarpeiden mukaisen kuitu- tai proteiinipitoisen tuotteen - Scoothien. Tulevaisuudessa tämänkaltaisia laitteita voidaan nähdä esimerkiksi työpaikoilla, lentoasemilla tai kaupoissa.

Yksilöllisen ja terveellisen ruoan ja syömisen trendi vahvistuu, sillä kuluttajat haluavat ja osaavat myös vaatia tuotteita, jotka vastaavat omia mieltymyksiä, arvo maailmaa ja tarpeita. Kuluttajat haluavat myös helpottaa kiireistä arkeaan palveluilla, jotka ovat vaivattomasti saatavilla, toteaa VTT:n tutkimustiimin päällikkö **Emilia Nordlund**.

VTT:N VÄLIPALA-AUTOMAATIN prototyyppi valmistaa kuluttajan tilaaman lusi-koitavan tai juotavan Scoothie-tuotteen. Hän voi lisätä kuitua tai proteiinia tarjolla oleviin eri makuisiin kasvi- ja maitopohjaisiin tuotteisiin.

Kuluttaja tekee valintansa tietoa ja ohjausta tarjoavalla käyttöliittymällä, jonka tavoitteena on tulevaisuudessa suositella kuluttajalle tietyllä hetkellä soveltuvia tuot-

teita muun muassa hyödyntämällä hänen terveystietojaan.

Välipala-automaatti kehitettiin VTT:n ja yrityskonsortion (Atria, Informa, JOB-meal, Miils, Nature Lyotech, PINC/Paulig, Raisio ja Valio) yhdessä rahoittamassa FoodMyWay-hankkeessa, jossa testattiin uudenlaisia ruoanvalmistusratkaisuja vastaamaan kuluttajien tarpeisiin saada ketterästi arjen kiireisissä tilanteissa yksilöllistä, helppoa ja hyvinvointia lisäävää ruokaa.

Laitteessa yhdistyy saumattomasti usea teknologinen ratkaisu. Älykkään tiedonkäsittelyn lisäksi myös raaka-aineilta vaaditaan paljon. Selvitimme FoodMyWay-hankkeessa useita nopeaan valmistukseen soveltuvia valmistusaineita mausta ja suutuntumasta tinkimättä, toteaa tutkimustiimin päällikkö Emilia Nordlund VTT:ltä.

VTT:n välipala-automaatin prototyyppi valmistaa kuluttajan tilaaman lusi-koitavan tai juotavan Scoothie-tuotteen. Tulevaisuudessa tämänkaltaisia laitteita voidaan nähdä esimerkiksi työpaikoilla, lentoasemilla tai kaupoissa.



Automaatti valmistaa tuotteen kuluttajan toiveiden ja tarpeiden mukaan.





Astioiden koneellinen kuivaus on tärkeä hygieniaatekijä

Miele Professional yhdistää lyhyen pesuajan ja kuivat astiat: Uuden aktiivisen Dry+ -kuivausjärjestelmän ansiosta astiat, myös muovista valmistetut, voidaan pesun jälkeen ottaa koneesta suoraan käyttöön tai sijoittaa astiahyllyyn.

Tämä helpottaa työtä merkittävästi ja säästää paljon aikaa: Astioita ei enää tarvitse kuivata käsin pyyhkeellä, vaan ne voidaan nostaa suoraan kaappiin odottamaan seuraavaa käyttöä. Kone suodattaa kuivaukseen käytettävän huoneilman ennen kuin tuuletin johtaa sen pesutilaan. Suodatin poistaa ilmasta hienoimmankin pölyn ja hiukkaset, ja varmistaa, että astiat ovat täysin puhtaita myös kuivauksen jälkeen.

Astioiden koneellinen kuivaus on siis tärkeä hygieniaatekijä: Puhtaiden astioiden kuivaaminen pyyheliinalla saattaa kontaminoida ne uudelleen. Puhdasvesijärjestelmän eli jokaisen pesuvaiheen alussa puhdasta vettä ottavan pesuteknologian ja tehokkaan, vettä lämmittävän kiertovesipumpun ansiosta pesutulos on hygieenisen puhdas. Uusien malleihin on myös integroitu nestemäisen pesuaineen annostelupumppu DOS, joka ei vie erillistä tilaa. Pesuaineen automaattiansostelu takaa sujuvan ja turvallisen työnkulun.

Kemikaaliton ja turvallinen ratkaisu käytettyjen instrumenttien esikäsittelyyn ja kuljettamiseen

Patentoitu Humipak on kosteuden ylläpitävä säilytyspussi. Sen sulkumekanismi varmistaa kosteuden säilymisen pussissa estäen lian kuivumisen instrumentteihin. Humipak ehkäisee mikrobien leviämistä pussin ulkopuolelle ja mahdollistaa turvallisen kuljetuksen välinehuoltoon.

Humipak parantaa työn sujuvuutta,

koska instrumentteja ei tarvitse erikseen esikäsitellä osastolla käytön jälkeen, eikä välinehuollossa ennen pesu/desinfektio-koneeseen laittoa. Säilytyspusseja on saatavilla eri kokoisina: irrallisille instrumenteille, instrumenttikoreille sekä endoskoopeille.

Tuotetta myy Steripolar Oy.



Turun ammattikorkeakoulun koulutus- ja tutkimuspäällikkö Katja Heikkinen tekee työtään täydellä sydämellä. – On huikeaa luoda uutta ja olla muutoksessa mukana, Heikkinen sanoo.

Terveysteknologian koulutus synnyttää ahaa-elämyksiä

Insinöörit ja sote-alan ammattilaiset yhdistävä terveysteknologian Master-koulutus tarjoaa uusia urapolkuja. Uudet teknologiset ratkaisut ja etätyöskentelymahdollisuudet voivat lisätä terveydenhoitoalan vetovoimaa.

Teksti: MAJU KORHONEN

Turun ammattikorkeakoulun koulutus- ja tutkimuspäällikkö **Katja Heikkinen** on aina rakastanut terveysteknologiaa. Hän on neljä vuotta saanut ilolla seurata opiskelijoiden ahaa-elämyksiä siitä, miten eri tavalla järjestelmää kehittävät insinöörit ja loppukäytössä mukana olevat terveysalan ammattilaiset ajattelevat terveysteknologista innovaatioista.

– Opiskelijoiden innostuksen seuraaminen on valtavan inspiroivaa. Ymmärrys tekniikanalan ja hoitoalan toisiaan täydentävästä vaikutuksesta synnyttää joka kerta jotain uutta, mikä ei vielä työelämässä täysimittaisena näyttäydy, Heikkinen sanoo. Heikkisen mukaan hoitotyön osaamisen yhdistäminen teknologiseen osaamiseen tarjoaa uusia urapolkuja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle ja vaihtoehdon perinteiselle alhaalta ylöspäin etenevälle sairaanhoitaja-osastonhoitaja-polulle.

– Koulutuksen myötä voimme tarjota osaamista teknologiateollisuuden yrityksiin, joissa avautuu toisen tyyppisiä urapolkumahdollisuuksia. Erityisen hienoa tässä on, että saatamme koulutuksella kaksi toisistaan poikkeavaa alaa yhteen jo opintojen aikana.

Turun ammattikorkeakoulun terveysteknologian opinnot keskittyvät lääkinnällisten laitteiden liiketoiminnan ja tuotekehityksen erityispiirteisiin, kuten regulatiivisiin vaatimuksiin, sekä palvelumuotoilun ja käyttäjäkeskeisen suunnittelun perusteisiin. Lisäksi opinnoissa tutustutaan vaatimusmäärittelyn tekemiseen, käytettävyyden arviointiin sekä käyttöönoton suunnitteluun ja toteutukseen.

– Lisäksi koulutus pitää sisällään yleisiä osaamisalueita, kuten tutkimus- ja kehittämismenetelmäosaamista. Koulutuksen toteutuksessa tehdään yhteistyötä paikallisten yritysten kanssa. Vastuu ja koulutuksen toteutus on ammattikorkeakoulun opettajilla. Suurin osa opinnoista voidaan toteuttaa etänä.

– Lähiovetusta on korkeintaan kahtena päivänä kuukaudessa. Koulutukseen pääsyn vaatimuksena on kahden vuoden työkokemus ja aiempi soveltuva perustutkinto. Kolmanneksen opinnoista muodostava opinnäytetyö toteutetaan kehittämisprojektin muodossa Turun ammattikorkeakoulun TKI-hankkeessa tai opiskelijan omalla työpaikalla.

Terveysteknologian Master-koulutus on yksi Turun ammattikorkeakoulun veto-voimaisimmista koulutuksista. Valmistuneista huomattava osuus etenee omassa työorganisaatiossaan vaativampiin asiantuntijatehtäviin tai siirtyy esimerkiksi tuotekehityksen pariin.



Poikkeusoloista ideoita terveysteknologian hyödyntämiseen

Monilla työpaikoilla siirryttiin maaliskuun alussa hallituksen suosituksesta tekemään etätöitä, jos se vain suinkin oli mahdollista. Samalla myös Turun ammattikorkeakoulussa siirryttiin etäopetukseen. Turun ammattikorkeakoulun koulutus- ja tutkimuspäällikkö **Katja Heikkinen** uskoo, että uusi tilanne kannustaa terveystoimijoita entistä vahvemmin käyttämään teknologiaa ja digitalisaatiota työssään.

– Poikkeusolot avaavat keskustelua terveysteknologian hyödyntämisestä terveydenhuollossa ja siitä, miten etätyöskentelymahdollisuuksia pitäisi kehittää. Yksi esimerkki työelämän onnistuneesta muutoksesta on siirtyminen etä-vastaanottoihin.

HEIKKISEN MUKAAN juuri joustavuus on se, mikä voisi tulevaisuudessa lisätä terveydenhoitoalan vetovoimaa.

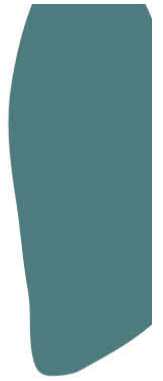
– Esimerkiksi ohjaustoimintaa, pitkäaikaissairaiden kontrolliyhteydenottoja ja joitain mittauksia voitaisiin tehdä kuvallisten etäyhteyksien avulla. Samoin pitkäaikaissairaana asiakkaan kontrollikäyntejä, kuten diabeetikon haavan paranemiseen liittyviä vastaanottoja tai lapsiperheiden tukemiseen liittyviä keskusteluja voitaisiin hoitaa etänä. Kantaansa Heikkinen perustelee tarkoituksenmukaisuudella, resurssien oikealla hyödyntämisellä, tehokkuudella ja työtaakan kevenemisellä.

– Etätyöskentely vähentää siirtymiä ja niiden järjestämiseen kuluva aikaa ja vaivaa myös potilaalla. Yhteydenottoja voi olla useammin ja ne voivat olla kestoltaan lyhyempiä, koska ajatusta siitä, ettei vartin tai puolen tunnin takia ole järkevää matkustaa paikasta toiseen, ei tule, Heikkinen sanoo.



Tästä avautuu
toisentyypisiä
urapolkuja.





Stoorista kipinä sote-alalle

Lahden Diakonialaitoksen, DILAn ylläpitämä sote-työpaja Stoori tarjoaa päijäthämäläisille alle 29-vuotiaille nuorille mahdollisuuden kokeilla, olisiko sosiaali- ja terveysalan tai kasvatus- ja ohjausalan työ oma juttu. Palaute on ollut kautta linjan mainiota.

Teksti: KATARIINA HENTTONEN Kuvat: SOTETYÖPAJA STOORI

Stoorin vastaava ohjaaja **Saila Immonen** kertoo, että Stooriin tullaan monenlaisista lähtökohdista. Suurin osa nuorista on työkokeilussa, jonka maksimikesto on kuusi kuukautta. Muutama toimii vapaaehtoistyön periaatteella, siinä työpajajakson kes- toa ei ole rajattu.

Tällaisilla nuorilla on Immosen mukaan myös sellaiset taustat, että kuuden kuukau- den pätkä ei olisi riittävä.

– Osalla nuorista on taustalla sote- tai kasvatus- ja ohjausalan tutkinto, mutta elämässä on tapahtunut jotain sellaista, et- tä nuori on tipahtanut työelämästä. He tu- levat meille pienillä askeleilla palaamaan työelämää. Moni on uupunut opinnois- sa tai töissä. Osa tulee peruskoulupohjalta, on ehkä aloittanut ammatillisen tutkinnon ja se on jäänyt kesken. Jotkut ovat alanvai- hjia, eli taustalla voi olla toisen alan koulu- tus, mutta nuori on todennut, että haluaa tehdä ihmisläheisempää työtä, Immonen kertoo.

IMMOSELTA KYSYTÄÄN usein, millä kri- teereillä nuori pääsee mukaan Stoorin toi- mintaan.

– Oikeastaan ainoa kriteeri on se, että pystyy olemaan samassa tilassa muiden ihmisten kanssa. Meillä on todella isoja etenemistarinoita täällä.

Immonen kertoo, kuinka eräs nuori kä- vi kahteen otteeseen valmentajan kans- sa tutustumassa Stoorissa, ensimmäisel- lä kerralla hän ei uskaltanut sanoa mitään. Toisella kertaa hän sanoi jo muutaman lau- seen.

–Nykyään hän on täällä kuin kotonaan ja nauraa räkättää muiden kanssa, Immo- nen iloitsee.

Stoorin käytännön toiminta on mo- nipuolista ja nuoren polku räätälöidään omien kiinnostusten mukaiseksi. Lahdes- sa Dilakorttelissa sijaitsevan sote-työpajan tiloissa kokoontuu eri-ikäisiä ja erilaisia asiakasryhmiä, joita Stoorin nuoret ohjaa- vat ja suunnittelevat heille toimintaa.

– Täällä Dilakorttelissa on myös ikäih- misten asuntoja Tammipuiston senio- riasunnoissa, ja nuoret järjestävät heille viriketoimintaa. Dilalla on oma päiväkot- i Teemula, joten siellä pääsee tutustumaan varhaiskasvatustyöhön. Teemme myös yh- teistyötä Pilke päiväkotien kanssa. Stooris-

sa on tällä hetkellä paljon hoitotyöstä kiin- nostuneita nuoria. Yhteistyötä tehdään Dilakorttelin palveluasumisyksiköiden, Betel-kodin sekä muistisairaiden vanhus- ten Marie-kodin kanssa, Immonen kertoo.

IMMOSEN MUKAAN työtä voi eri pai- koissa kokeilla muutamasta päivästä muu- tamaan kuukauteen. Hän korostaa käytän- nön työn ja kokeilemisen tärkeyttä.

– Kannustan siihen, että nuoret kokei- lisivat erilaisia työtehtäviä. Vaikka olisi- kin kiinnostunut työskentelemään lasten kanssa, kannattaisi kokeilla työskentelyä myös ikäihmisten parissa. Puolen vuoden aikana on tullut yllättäviä suunnanmuu- toksia. Nuoret ovat poluttuneet hyvin opis- kelemaan eteenpäin, moni on saanut opis- kelupaikan sote-alalta, Immonen iloitsee.

Työpajajakson aikana jokaiselle nuorel- le valmistetaan kolmiosainen valmennus- suunnitelmakansio. Immosella on vahva halu auttaa nuoria etenemään ja tärkeä osa kansiota onkin jatkosuunnitelma.

Alussa käydään läpi vahvuuksia, kehit- tämiskohtia ja harrastuksia, joista voisi ol- la hyötyä alalla, esimerkiksi musikaalisuus.





Stoorin nuoret järjestävät yhteistyössä yhteisö- ja kortteliohjaajien kanssa Dilakorttelin monille toimijoille viriketoimintaa. Menossa on ikäihmisten kokoontumispaikka Ainon tupa. Ohjaamassa kortteliohjaaja Henna Niemi.



Korona vei
valmennukset
verkkoon.



Stoorissa tehdään jokaiselle nuorelle oma valmennussuunnitelmakansio, jossa on muun muassa nuoren vahvuuksia, taustoja, kiinnostuksia ja jatkosuunnitelma. Ikkunan puolella istuva vastaava ohjaaja Salla Immonen ohjaa työpajanuoria Siru Sederholmia (vas.) ja Janette Tanskasta.



Takaisin omille jaloille Stoorin avulla

24-vuotias nuori pääsi jaloilleen työpajatoiminnan kautta. Työvuosien jälkeen saatu burn out vei pitkälle sairauslomalle ja elämän- ja arjenhallinta olivat hukassa. Huonot kokemukset työelämästä, kuten työpaikkakiusaaminen aiemmassa työpaikassa vaikeuttivat tilannetta.

– Lähdin korjaamaan arkirytmää ja elämänhallintaa Avainsäätön Poveria-kurssille. Kurssin jälkeen tulin tuetun vapaaehtoistoimintaan Lahden Diakonialaitokselle ja päädyin Theatrum Olgaan vapaaehtoiseksi.

AIEMMIN NUORISO- ja yhteisöohjaajaksi hakenut nuori, mutta koulusta ulos jäänyt pääsi DILAn tuetun vapaaehtoistoiminnan ohjaajan kanssa tutustumaan Stooriin ja aloitti siellä vapaaehtoisena Theatrum Olgan jälkeen.

– Tavoitteet olivat, että saisin kokemusta ohjaamisesta ja erilaisten ihmisten kohtaamisesta. Pääsin osallistumaan muun muassa virikepiiriin, Ainan Tupaan ja kohtaamispisteille, jotka painottuvat enemmän ikäihmisten kohtaamiseen ja ohjaukseen. Tutuksi tulivat myös nuoret ja erityisen tuen tarpeessa olevat asiakkaat. Kävin myös muutaman päivän tutustumassa päiväkotiteemulassa ja Betel-kodissa, jossa asuu ikäihmisiä.

STOORISSA ARJENHALLINTA parani entisestään ja tuli uusi mahdollisuus hakea kouluun.

– Hakemukset laitettiin yhdessä Stoorin vastaavan ohjaajan Sallan kanssa ja sitten kuumeisesti odotettiin, että kuinka käy. Tieto tulikin, että minut on hyväksytty opiskelemaan nuoriso- ja yhteisöohjaajaksi, josta jo aiemmin olin haaveillut.

Pohditaan myös, mihin työtehtäviin nuori haluaisi tutustua. Puolesta välissä tehdään välitsekkaus, jossa katsotaan, mitä on tehty ja mitä vielä haluaa tehdä.

–Viimeisessä osiossa laitetaan koko homma pakettiin. Viimeinen sivu on aina jatkosuunnitelma ja pohdinta, miten nuori sen toteuttaa. Itselläni on tavoite, että kun nuori lähtee meiltä, hän ei tipahda tyhjään päälle, Immonen sanoo.

KORONAVIRUS JA siihen liittyvät rajoitukset ovat vaikuttaneet myös Stoorin arkeen. Kun ei saa kokoontua fyysisesti, toiminta jatkuu verkossa. DILAn yhteisö- ja kortteliohjaajien kanssa on kehitetty verkkovalmennus, jota toteutetaan nuorten kanssa Microsoft Teamsin kautta. Valmennus on pohjattu sosiaalisen vahvistumisen eri teemoihin. Immonen mukaan valmennusta voisi kehittää ja jatkaa myöhemminkin ja sillä voitaisiin ehkä tavoittaa syrjäytymisriskissä olevia nuoria laajemmin.

– Verkkovalmennuksesta on saatu hyviä kokemuksia. Sellaiset nuoret, jotka ovat kasvotusten ja ryhmässä hiljaisempia ja taka-alalle vetäytyviä, ovat yllättäneet aktiivisuudellaan. Valmennus tuo erilaisia mahdollisuuksia nuorten osallistumiseen. Nuoriin pidetään muutenkin aktiivisesti yhteyttä – myös niihin, jotka eivät ole verkkovalmennuksessa mukana, Immonen sanoo.

STOORI ON myös palkittu Lahden Diakonialaitoksen Paras palvelu -palkinnolla.

Uutta Terveys ja
talous –lehdessä!

Lukijan palsta

Julkaisemme lukijoidemme kommentteja lehden kirjoituksiin tai muihin ajankohtaisiin yhteiskunnallisiin aiheisiin.

Kirjoita mielipiteesi lyhyesti ja napakasti, maksimissaan voit kirjoittaa 2000 merkin kirjoituksen.

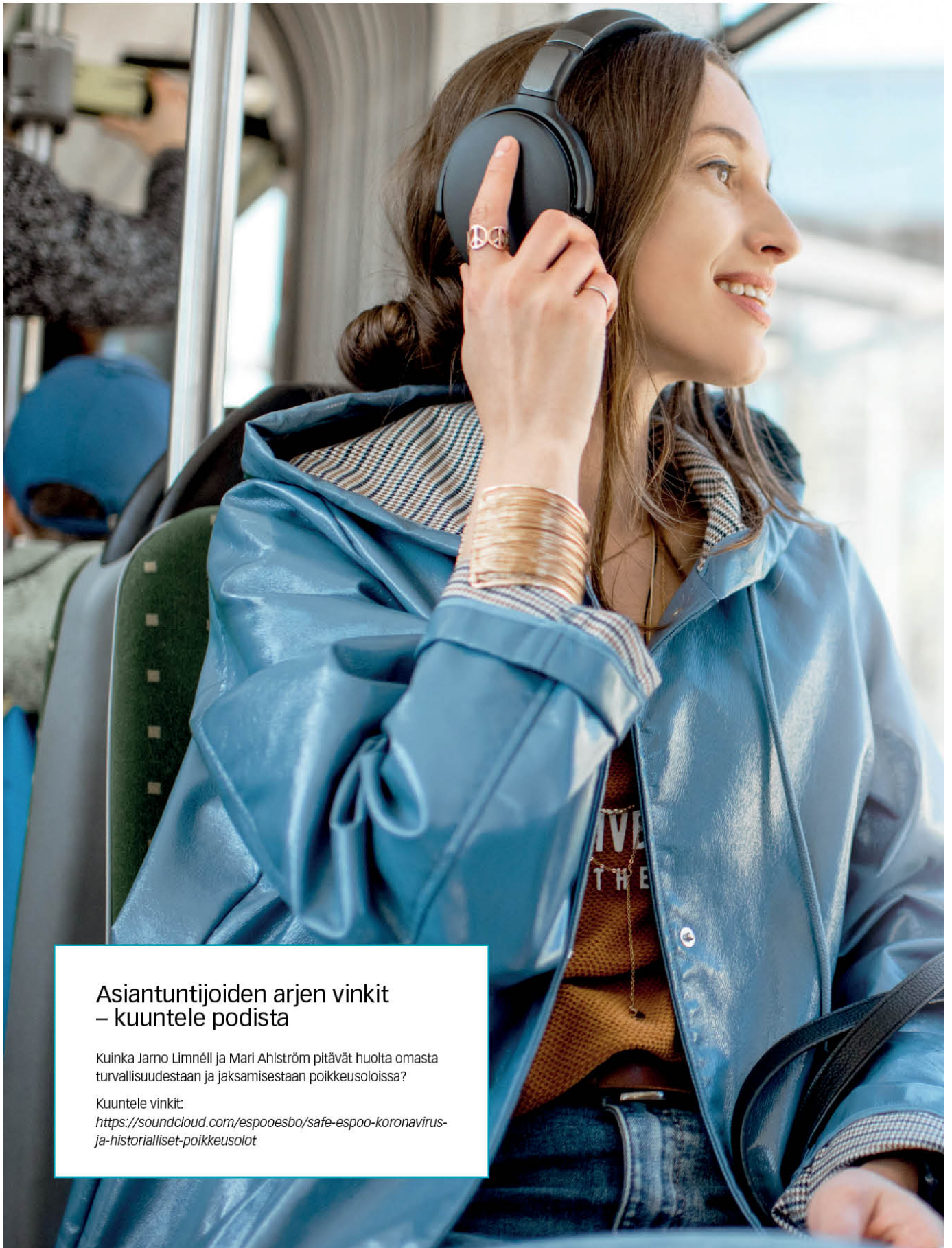
Kirjoitusten on oltavat lakien ja hyvien tapojen mukaisia. Liitä kirjoitukseesi nimesi ja tittelisi. Voit laittaa meille myös kuvasi. Emme julkaise nimettömiä kirjoituksia. Kirjoituksista ei makseta palkkiota.

➔ **Lähetä mielipidekirjoitus osoitteeseen**
jaana.larsson@kamua.fi

- marraskuun lehden mielipidekirjoitukset viimeistään 5.11.

TERVEYSALAN AMMATTILEHTI
Terveys & Talous

Terveys & Talous
**Kätevästi
verkossa!**
terveysjatalous.fi



Asiantuntijoiden arjen vinkit – kuuntele podista

Kuinka Jarno Limnell ja Mari Ahlström pitävät huolta omasta turvallisuudestaan ja jaksamisestaan poikkeusoloissa?

Kuuntele vinkit:

<https://soundcloud.com/espooesbo/safe-espoo-koronavirus-ja-historialliset-poikkeusolot>

Safe Espoo -podcast pureutuu koronapoikkeusoloihin

Espoon kaupungin turvallisuuspäällikkö Petri Häkkinen ja perhe- ja sosiaalipalvelujen johtaja Mari Ahlström sekä Aalto-yliopiston kyberturvallisuuden professori Jarno Limnén keskustelevat ajankohtaisesta teemasta uuden Safe Espoo -podcastin avausjaksossa.

–Me Espoossa näemme, että kaupungin tehtävä on vahvistaa yhteisöllisyyttä ja sen kautta lisätä myös Espoon ja espooalaisten turvallisuutta. Koska meidän sukupolvemme ei ole ennen kohdannut esimerkiksi liikkumisrajoituksia, asia herättää ymmärrettävästi todella paljon tunteita ja keskustelua, **Petri Häkkinen** toteaa.

SUOMEN KALTAISESSA oikeusvaltiosta viranomaiset eivät turhaan anna ohjeita, jotka rajoittavat kansalaisten arkea. Keskustelijat peräänkuuluttivat kaikilta ohjeiden tarpeellisuuteen luottamista ja niiden noudattamista.

–Puhumme vähintään kuukausia kestävästä poikkeustilasta. Kannattaa rehellisesti tunnustaa itselleen, että elämme epävarmuuden oloissa emmekä tarkkaan tiedä, miten tilanne kehittyy ja millaisia vaatimuksia meille asetetaan. Henkinen kant-

ti on nyt keskeinen asia, eli se, että hyväksyy epävarman tulevaisuuden, **Jarno Limnén** toteaa.

Toisaalta erikoisessa ajassa on nähtävissä myös valonpilkahduksia, kuten yhteishengen nousu ja polarisoitumisen väheneminen.

–Tutkimuksetkin sen kertovat, että turvallisuudentunteeseen vaikuttaa eniten oma lähipiiri. Omalla vastuullisella toiminnallaan voi luoda turvallisuutta ja tehdä muillekin hyvää. Ruttoa seurasi keskiajalta renessanssi. Uskon, että poikkeusajan jälkeen suomalainen yhteiskunta on yhtenäisempi, Limnén sanoo.

OSIN PAKON sanelemana parin viime viikon aikana suomalaisessa yhteiskunnassa on otettu melkoisia digiloikkia. Digitaalisen turvallisuuden asiat ovat nousseet yhä tärkeämpään asemaan.

–Kun ihmiset ovat enemmän verkossa, myös rahan motivoimat rikolliset ovat siellä. Kannattaa olla tarkkana ja harkita, mitä klikkaa. Yhteiskunnallisesti esimerkiksi terveydenhuollon tietojärjestelmissä on

kiinnitettävä entistäkin enemmän huomiota tietoturvaan, Limnén toteaa.

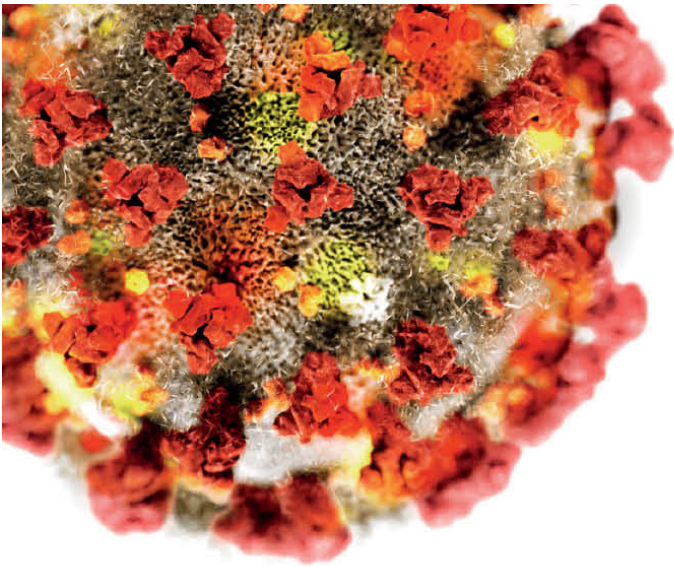
Hän muistuttaa myös internetin laista: kaikesta, mistä on informaatiota, liikkuu jopa tahallisia vääriä väitteitä.

–Peräänkuulutan vahvaa lähdekritiikkiä sille, minkä pohjalta tilannekuvaansa luo. Viestinnällä on valtava merkitys: että jaetaan oikeaa tietoa oikea-aikaisesti ja kerrotaan myös, mitä ei tiedetä. Kehotan seuraamaan etenkin THL:n, Valtioneuvoston ja paikallisesti oman kaupungin tiedottamista, Limnén vetoaa.

Espoon kaupungin pääviestintäkanava poikkeusaikana on Espoo.fi ja sosiaalisen median kanavat.

–Olemme lisänneet myös puhelinneuvontaa ikäryhmittäin: on seniorineuvonta Nestori, lapsiperheille perhesosiaaliryhmä ja lisäksi työikäisille ja vammaisille omat palvelunsa. Terveystietokeskuksen huollossa on oma koronaneuvontanumero. Lähipäivinä saamme auki oman neuvontanumeron myös vieraskielisille, **Mari Ahlström** kertoo.

Espoon kaupunki kartoittaa parhailaan asiakkaitensa avuntarvetta eri kanavien kautta sekä koordinoi, että yhdistysten ja yritysten apu saadaan sinne, missä sitä tarvitaan.



Saman tilanteen kanssa painiskelevat myös muut yhdistykset.

Korona iski yhdistystoimintaankin

Koronaepidemia on tehnyt vuodesta 2020 Terveys ja talous -yhdistyksen poikkeusvuoden, sillä ensimmäistä kertaa yhdistyksen historiassa Terveys ja talous -päivät on peruttu, samalla kokoontumiskielto tuo uusia haasteita yhdistystoimintaan.

Teksti: JAANA LARSSON

Terveys ja talous -yhdistyksen puheenjohtaja **Jaakko Herrala** kertoo, että yhdistyksen hallitus on tehnyt kovan päätöksen, nimittäin peruuttaa tämän vuoden Terveys ja talous -päivät. Perumiseen johtaneet syyt liittyvät koronaepidemiaan. Ensinnäkään päivien myynnillä ei ollut edellytyksiä ja toisaalta elokuun tilannetta suurtapahtumien osalta ei vielä tiedetä.

Pirkanmaalla koronan ensimmäinen huippu koettiin huhtikuulla. Seuraavia odotellaan viimeistään syksyllä. Terveystoiminta on pärjännyt erinomaisesti, mutta taloudelliset vaikutukset ovat kovat, arvioi Herrala.

Jos koronaepidemian huippu tulee kesällä, silloin vuosilomat terveydenhuollosa siirtynevät myös myöhäisemmäksi.

–Nämä ovat perheille tiukkoja paikkoja.

Terveys ja talous -yhdistys on varustautunut epidemiaan taloudellisesti, sillä yhdistyksellä on puskuria ja säästöjä. Herrala toteaa, että näitä syödään tänä vuonna.

TERVEYS JA talous -päivät pidetään seuraavan kerran 24.–25. elokuuta 2021 Tampereella. Herrala ennustaa kolmea teemaa, jotka tulevat näkymään päivillä – näistäkin osa koronan seurauksina.

Ensimmäisenä Herrala nostaa talousasiat ja niiden tasapainottamisen, sillä korona muuttaa sairaanhoitopiirien talouspohjaa merkittävästi ja seuraukset näkyvät myös tulevina vuosina. Toisena teemana Herrala näkee digitalisaation, jossa koronan vuoksi otetaan uusia harppauksia.

–Varmaan voimme kertoa silloin myös uusista innovaatioista.

Kolmantena teeman Herrala nostaa soiteohjelman edistymisen, sillä vuoden 2021 syksyllä nähdään jo ensimmäisiä tuloksia.

–Varmasti käydään myös jälkipuintia, valittiinko Suomessa oikea strategia koronan kohtaamiseksi ja sen jälkihoitoon. Jatkokeskustelua käydään varmasti siitä, miten varmistaudumme laaja-alaisiin infektio- ja sairauksien, ja kuinka lainsäädäntö pysyy perässä.

TERVEYS JA talous -yhdistyksen hallitus arvioi loppukeväästä, järjestetäänkö marraskuussa yksipäiväinen terveystoimintakokous. Asiasta tiedotetaan yhdistyksen syksyn ensimmäisessä lehdessä ja verkkosivuilla.

Yhdistyksen hallitus on myös kiinnostunut, miten paikallisyhdistykset toimivat poikkeustilanteissa. Tämän vuoksi suunnitteilla on paikallisyhdistyksen hallituksille elo-syyskuun aikana yhteistä Teams-etäseminaaripalaveria.

–Nyt kokoontumisessa tavat ja muodot ovat erilaisia. Järjestöseminaarissa on päässyt myös rentoutumaan muiden yhdistysten jäsenten kanssa, tänä vuonna tämä on mahdollista vain Teams yhteyden kautta.

Pääyhdistyksen hallitus on kokoontunut Teamsin kautta säännöllisesti ja sopinut, että vuosikokous järjestetään syksyn Terveystoimintakokouksen yhteydessä.

–Samanlaisten haasteiden kanssa painiskelevat myös muut yhdistykset.



Terveys ja talous -yhdistyksen puheenjohtaja Jaakko Herralan etätoimisto muistuttaa varustetasoltaan komentosiltaa: Kolme monitoria, iPad, läppäri ja välillä kaksi kokouslinjaa auki. Kuva: Jaakko Herrala



Herrala siirtyi etätöihin karanteenin kautta

Jaakko Herralan etätyöt alkoivat dramaattisesti, sillä hän oli 14 sotejohtajan kanssa Tanskassa sekä Kööpenhaminassa että Odensessa tutustumassa sote-uudistuksiin, kun koronan vaikutukset iskivät Pohjoismaihin kunnolla. Paikan päällä ryhmä ohjattiin suljettuun tilaan ja keskustelut käytiin Skypen kautta. Ryhmä varasi vikkellästi uudet lennot Suomeen ja saavuttuaan Helsinki-Vantaan lentokentälle tuli Suomeen matkustuskielto.

–Jouduimme kaikki karanteeniin, mutta kukaan ei onneksi sairastunut. Nyt olen varautunut, että kesä menee etänä.

Herralalla on keskimäärin neljästä kuuteen etäpalaveria päivässä ja päivä on pulkassa kello kuuden maissa illalla. Hänen uusin tehtävänsä on osallistua Sisä- ja Länsi-Suomen Aluehallintoviraston valmiustoimikunnassa Koronan vastaisiin toimiin.

On tutkittua, että etätyöskentely ja etäpalaverit kuormittavat enemmän, ja Herrala myöntää olevansa välillä ihan puhki.

–Vaikka elämä toisaalta helpottui, kun ei tarvitse olla koko ajan raiteilla kohti Helsinkiä.

Terveys ja talous ry:n vuosikokous

Muista seurata syksyllä yhdistyksen tiedotteita
vuosikokouksen ajankohdasta verkkosivuilta:

www.terveysjatalous.fi

Terveys ja talouspäivät siirtyivät vuoteen 2021

Terveys ja talouspäivät syksyllä 2020 on siirretty
seuraavaan syksyyn 2021.

Päivät pidetään silloin Tampereella.

Kokouskutsu

Sairaalapuhtaus ry VUOSIKOKOUS

Sairaalapuhtaus ry:n vuosikokous pidetään
8.10.2020 klo 16.00 -17.00 verkkokokouksena

Verkkosivuille tulee ilmoittautumislinkki vuosikokoukseen.

Huom!

Sairaan puhtaus- ja välinehuollonalan koulutuspäivät
kevällä 2020 siirtyy keväälle 2021.

Rekisteritunnus 223.550
Y-tunnus 3002561-2

Seuraava lehti ilmestyy elokuussa

Seuraava Terveys ja talous -lehti ilmestyy
elokuussa. Lehti löytyy myös verkosta

www.terveysjatalous.fi

Yhdistysaineistojen toimitus
lehteen viimeistään 15.6.
osoitteeseen jaana.larsson@kamua.fi

Terveys&Talous

Terveysalan ammattilehti
82. vuosikerta

TOIMITUS

Jaana Larsson
Puh. 0400 134 154
jaana.larsson@kamua.fi
terveysjatalous@media.fi

PÄÄTOIMITTAJA

Pasi Parkkila

VIESTINTÄNEUVOSTO

Pasi Parkkila
Jaakko Herrala
Tuomo Meriläinen
Leena Tiesmaa
Merja Ilomäki
Jaana Larsson

ILMOITUSMARKKINOINTI

Je-Mark Ky
Jukka Eriksson
Vanha Svelsinle 6 F 17
02620 Espoo
Puh. 09 5489 3630
Puh. 050 339 6137
info@je-mark.fi
www.je-mark.fi

ILMOITUSAINESTO

Forssa Print
Esko Aaltosen katu 2
PL 38, 30101 Forssa
Puh. 03 423 5634

TILAUKSET JA OSOITTEENMUUTOKSET

Forssa Print
Päivi Isomäki
Puh. 03 423 5625
paivi.isomaki@forssaprint.fi

JÄSENASIAT

Outi Kalske
Terveys ja talous ry
Värttinäkatu 13
20660 Laitinen
www.terveysjatalous.fi
kohdasta "jäsenhakemus"

JULKAISIJA JA KUSTANTAJA

Terveys ja talous ry
www.terveysjatalous.fi

ULKOASU JA TAITTO

Kamua Oy

PAINO

FORSSA PRINT

ISSN 1797-8475

Lehden artikkeleiden kopiointi ilman
kustantajan lupaa on kielletty.



Ruvetaanpa myönteisiksi

NÄINÄ HAASTAVINA ja pelottavinakin aikoina on nähty ja kuultu kaksi käyttäytymismallia, kielteinen ja myönteinen. Kielteisyyttä edustavat tyytymättömyys, pessimismi, bes-serwisserismi, loan heitto ja parjaus. Myönteisyyttä kuvaavat ymmärrys, optimismi, ilo, innovointi, yhteisöllisyys ja ystävällisyys.

OLEN SITÄ mieltä, että ihmisten kannattaisi valita myönteisyys, ja se pitää aloittaa itsestä. Jos ihminen tekee päivittäin kaikkea sellaista, joka on itselle mukavaa ja myönteistä, tulee siitä hyvä ja myönteinen olo, ja se leviää aluksi pikkuhiljaa ja myöhemmin ihan eksponentiaalisesti ympäristöönkin. Mutta miten tuottaa itselleen myönteinen ja hyvä olo? Tässä neuvoja, joita olen kavereilta kuullut.

AAMULLA KUN herää, ei kannata nousta väärällä jalalla vuoteesta. Heti alkuun pitää ajatella myönteisiä asioita, kuten seuraavaa tilipäivää tai sitä tulevaa aamua, jolloin aurinko paistaa ja lämpöinen tuulenvire sinut kohtaa, kun ensiaskelesi ulkona otat. Jos kuitenkin sattuu huonot ilmat, ei pidä masentua, vaan lohdutella itseään sillä, että kyllä tästä selvitään. On selvitty ennenkin.

AAMUTOIMIIN VOI liittää myös onnistumisen kokemusta. Kun aamukakalla vessan pöntöllä istuessaan onnistuu sanaristikosta ratkaisemaan muutaman sanan, saa siitä melkoisen myönteisen bustin päivän toimiin. Aamun lehdestä ei kannata lukea yleisönosaston kirjoituksia, etenkin nimimerkillä varustettuja. Ne kun eivät positiivisuutta lisää. Voi olla, että samasta syystä lehdet on hyvä jättää kokonaankin lukematta.

SITTEN KUN on töissä tai missä vain päivän askareissa, on hyvä asettaa hymy kasvoilleen heti alusta alkaen. Jos olet vakava, voivat pomosi, työkaverisi tai kotiväkesi kuvitella, ettet

selviydy toimistasi tai olet epäsosiaalinen tosikko. Mutta ei kannata ylenpalttisesti hymyillä eikä missään nimessä koko ajan naureskella, sillä silloin sinua luullaan pelleksi, debiiliksi tai lottovoittajaksi.

ERINOMAISET MYÖNTEISYYDEN hetket saat, kun annat silloin tällöin itsellesi luvan heittäytyä nautintojen pariin. Niitä voivat olla ruoka, juoma, seksi tai maraton. Näistä perustarpeista paitsi maratonista nauttimisesta psykologian uranuurtaja Freud oli samaa mieltä. Yhdyn Freudin mielipiteeseen ja arvelen, että iän myötä maratonista on suositeltavaa luopua.

ILOA JA myönteisyyttä lisäävät myös sellaiset kulttuuririennot kuin ooppera, konsertit, teatteri, elokuvat ja televisio-ohjelmat. Mutta nyt on varoituksen sana paikallaan. Ei kannata katsoa eikä kuunnella traagisia, dramaattisia, sensaationhakuja eikä kriitikoiden kehumia näytöksiä tai ohjelmia, joissa ei ole onnellista loppua. Pitää katsoa hyvääntahtoista komiikkaa, telkkarin ruoanlaitto-, sisustus- ja rakennusremppaohjelmia, Tanskalaista maajussia sekä kuunnella musiikkia, jossa samassa biisissä ei toisteta kertosäettä eli kertsiiä neljääkymmentä kertaa.

MYÖNTEISYYTTÄ PITÄISI saada yhteiskunnan yhteisten asioiden hoitamiseenkin eli politiikkaan. Sitä ei kyllä hallitus-oppositio -asetelma mitenkään edistä. Kukahen se on keksinyt tällaisen sisäänrakennetun vastakkaisasettelun? Myönteisyyttä lisäisi kovasti, jos kaikki puolueet olisivat edustettuina hallituksessa eikä oppositiossa olisi kukaan. Lisäksi hallituksessa pitäisi olla vain myönteisiä ja hymyileviä ihmisiä.

RUVETAANPA KAIKKI myönteisiksi. Minä olen jo aloittanut. Uskon ja luotan, että sote tulee – seuraavalla hallituskaudella.

Terveys ja talous ry

hallituksen jäsenet 2020

**JAAKKO HERRALA**

hallituksen puheenjohtaja
Sote-projektijohtaja

Pirkanmaan liitto

Puh. 050 329 7166
jaakko.herrala@pirkanmaa.fi

**TUOMO MERILÄINEN**

hallituksen jäsen
hallintojohtaja

Itä-Suomen yliopisto

Puh. 040 355 2299
tuomo.merilainen@uef.fi

**PASI PARKKILA**

hallituksen jäsen
kehitysjohtaja

Pohjois-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri

Puh. 040 544 8955
pasi.parkkila@ppshp.fi

**MIKKO HÄIKIÖ**

hallituksen jäsen
kehitysjohtaja

Lapin sairaanhoitopiirin
kuntayhtymä

Puh. 040 772 7211
mikko.haikiio@shp.fi

**MAISA LUKANDER**

hallituksen jäsen
laatupäällikkö

HUS Tietohallinto

Puh. 040 865 9441
mais.lukander@hus.fi

**LEENA TIESMAA**

hallituksen jäsen
KM, SHO ja työnohjaaja

Puh. 040 027 5670
leena.tiesmaa@gmail.com

**MERJA ILOMÄKI**

hallituksen jäsen
ruokapalvelujohtaja

Soite/ Keski-Pohjanmaan sote
kuntayhtymä

Puh. 040 014 5519
merja.ilomaki@soite.fi

**LEILA SAVOLAINEN**

hallituksen jäsen
terveydenhoitaja

Kuopion kaupunki

Puh. 050 057 4389
leila.savolainen@kuopio.fi

**TAPIO KALLIO**

hallituksen jäsen
huollon johtaja

Satakunnan sairaanhoitopiiri

Puh. 044 707 7750
tapio.kallio@satshp.fi

**OUTI KALSKE**

hallituksen jäsen/ sihteeri
hankinta- ja logistiikkajohtaja

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri

Puh. 040 541 5125
outi.kalske@gmail.com

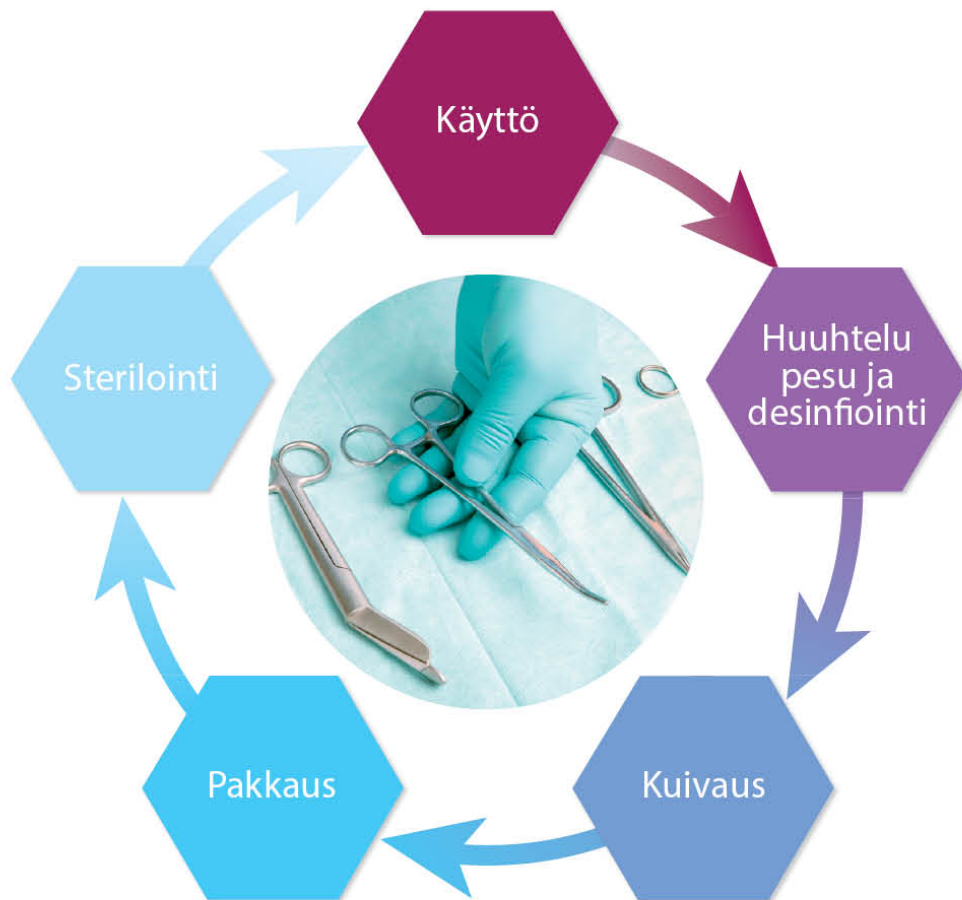
Liity jäseneksi

Terveys ja talous ry:n tarkoituksena on toimia sairaaloiden, terveyskeskusten ja muun terveydenhuollon hallinnon ja talouden sekä toimintaan liittyvien tukipalvelujen alalla työskentelevien ja näistä asioista kiinnostuneiden henkilöiden yhteistyöelimenä.

Tavoitteena on kehittää alan toimintoja ja toimintaedellytyksiä.

Liity Terveys ja talous -yhdistyksen jäseneksi. Saat jäsenetuna Terveys ja talous -lehden ja kontakteja alasi ihmisiin.

Voit liittyä jäseneksi kätevästi netin kautta www.terveysjatalous.fi kohdasta jäsenhakemus tai sähköpostilla yhdistyksen sihteerille outi.kalske@terveysjatalous.fi. Jäsenmaksu on 25 euroa/vuosi.



Turvallisesti puhdasta.

Aukoton välinehuolto

Terveys- ja laboratoriopalveluissa tarvitaan ehdotonta puhtautta. Varaa virheisiin ei ole. Tuotamme ratkaisuja ja laitteita sairaalavälineiden puhdistukseen, desinfiointiin sekä sterilointiin.

Kaikolta turvallinen vesi dialyysiin

Dialyysikäytössä veden tulee olla erikoispuhdistettua ja turvallista. Se on varmistettu kaksivaiheisella käsittelyjärjestelmällä ja lämpödesinfiointilla. Kaikolta saat valmiin turvallisen järjestelmän dialyysiveden tuottamiseen.

Kaikki löytyy Kaikosta

Kaikosta saat avun laitekokonaisuutesi suunnitteluun. Saat myös kaikki vedenkäsittelyyn ja -puhdistukseen tarvittavat välineet, materiaalit sekä käyttöönoton. Huolehdimme toimittamiemme laitteiden ylläpidosta niiden koko elinkaaren ajan.



Kaiko Oy | Puhelin (09) 684 1010 | Henry Fordin katu 5 C, 00150 Helsinki | www.kaiko.fi