

Hyvinvointia YHDESSÄ

Keski-Uudenmaan
hyvinvointialueen
asukaslehti 1/2026

Nappaa
tärkeimmät
yhteystiedot
talteen

Tukea
läheisten
asioiden
hoitoon

Chatista saat
asiantuntevaa
apua nopeasti

Suojaudu
punkeilta 
kesälaitumilla



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Tässä lehdessä



4 Hoida terveysasiasi kätevästi chatissa – myös kesällä!

6 Suojaudu punkeilta sopivalla pukeutumisella ja säännöllisellä punkkitarkastuksella

8 Lyhyesti
Uusi toimintamalli nuorten huumekuolemien ehkäisyyn

• Kesän aukioloajat

Sarjakuva: Kamala luonto

9 Asiakkaaksi tulon polut Keusotessa

10 Läheisen asioiden hoitaminen sote-palveluissa

12 Omaishoitajan arki ja tuki

14 Tuettu asuminen ja itsenäisyyttä tukevat digipalvelut

16 Kesäjumppa virkistää sisällä ja ulkona

Neljän liikkeen jumppa sopii kaikille.



17 Nauti puutarhatoistista turvallisesti
Multa- ja kompostituotteissa esiintyy legionellabakteereja. Muutamalla varovaisuustoimella varmistat, että puutarhakausi sujuu mukavasti.

18 Vanhemmuudessa ei tarvitse jäädä yksin
Jo pieni huoli on hyvä syy hakea tukea Keusoten perheneuvolasta.

20 Kotivara on paras tapa välttää paniikki
Huoltovarmuus rakentuu kodeissa – näin aloitat varautumisen.

21 Asukkaiden arki ja vaikeat päätökset keskiössä
Keusoten aluehallituksen ja aluevaltuuston puheenjohtajat haastattelussa.

22 Puntaroiva asukaspaneeli on varma tapa vaikuttaa
Kannattaa osallistua, jos saat kutsun, vinkkaa Susanna. Tavallisen asukkaan näkökulmalla on merkitystä asukaspaneelissa.

23-24 Keusoten yhteystiedot



Pääkirjoitus

Hyvä asukas.

KESÄ ON JÄLLEEN TÄÄLLÄ – ja sen mukana hetki hengähtää, liikkua luonnossa ja viettää aikaa läheisten kanssa. Samalla kesä muistuttaa meitä hyvinvoinnin perusasioista: arjen tasapainosta, turvallisuudesta ja siitä, että apua ja tukea on saatavilla silloin, kun sitä tarvitsemme.

Alkuvuodesta julkaistu ensimmäinen asukaslehtemme sai paljon myönteistä palautetta. Kerroitte, että tieto palveluista koottuna yhteen paikkaan on hyödyllistä ja helpottaa arkea. Saimme myös toiveen, että lehti ilmestyisi useammin – ja tähän toiveeseen haluamme vastata. Julkaisemme tänä vuonna kaksi asukaslehteä, jotta voimme tarjota ajankohtaista tietoa ja tukea arkeenne entistä paremmin.

Tämän lehden teemoissa näkyvät ne asiat, jotka ovat monelle ajankohtaisia juuri nyt. Olemme kehittäneet palveluitamme määrätietoisesti, jotta ne olisivat entistä sujuvampia, saavutettavampia ja oikea-aikaisempia. Digitaaliset palvelut, kuten OmaKeusote ja erilaiset digipolut, tuovat tukea arkeen ajasta ja paikasta riippumatta. Samalla pidämme kiinni siitä, että palveluissamme kohdataan ihminen – kuunnellen ja ymmärtäen.

Tässä lehdessä kerromme esimerkiksi lapsiperheiden palveluista, matalan kynnyksen tuesta sekä siitä, miten asiakkaaksi tulon polut Keusotessa toimivat. Tavoittemme on, että jokainen löytää tarvitsemansa avun mahdollisimman helposti.

Myös ikääntyneiden ja omaishoitajien arjen tukeminen on keskeinen osa työtämme. Uudet toimintamallit, kuten tehostettu kotihoito ja digitaaliset ratkaisut, mahdollistavat turvallisen asumisen omassa kodissa entistä pidempään. Haluamme olla tukena elämän kaikissa vaiheissa.

Kesä tuo mukanaan iloa, mutta myös omat riskinsä. Siksi lehdessä löytyy runsaasti käytännön vinkkejä hyvinvoinnin ja turvallisuuden tueksi – oli kyse sitten liikkumisesta, luonnossa oileilusta tai vaikkapa puutarhatöistä.



Kuva: Iiro Rautiainen

Keusoten työ perustuu yhteistyöhön – asukkaiden, ammattilaisten ja kumppaneiden välillä. Kiitos teille kaikille, jotka osallistutte palveluiden kehittämiseen ja annatte arvokasta palautetta. Yhdessä rakennamme arkea, jossa jokaisella on mahdollisuus voida hyvin.

Toivotan sinulle aurinkoista ja turvallista kesää!

Raija Kontio
Hyvinvointialuejohtaja



JULKAISIJA
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue
Suutarinkatu 2
05900 Hyvinkää

PÄÄTOIMITTAJA & TOIMITUSSIHTEERI
Anu-Kaarina Suonpää

TOIMITUSKUNTA
Viestintäpalvelut

ULKOASU
TK mediatulo Oy

KANNEN KUVA
IStock

PAINO
UPC Vaasa

PAINOSMÄÄRÄ
102 000

Ajankohtaista

Hoida terveysasiasi kätevästi chatissa – myös kesällä!

Flunssa yllättää tai lapsi herää aamulla kuumeisena. Vatsa alkaa oireilla tai uusi ihottuma vaivaa. Juuri näissä tilanteissa OmaKeusoten Sairaus tai terveyshuoli -chat on parhaimmillaan: kirjaudu palveluun vaikka kotisohvalta tai mökiltä, kerro oireesi ja pian saat asiantuntevaa apua Keusoten omilta ammattilaisilta.

TEKSTI: Katja Santalahti
KUVA: Iiro Rautiainen

Chatissa asiakkaita auttavat sairaanhoitajat **Annika Perälä** ja **Tea Pajarinen** tietävät, että chatissa voi hoitaa yllättävänkin laajan eri-ikäisiä asioita:

– Chatissa hoidetaan esimerkiksi erilaisia äkilliseen sairastumiseen liittyviä asioita, annetaan omahoito-ohjeita ja neuvotaan ylipäänsä terveystilanteissa asiointissa, Annika ja Tea kertovat.

Tyypillisiä chatissa hoidettavia asioita ovat esimerkiksi flunssa, vatsatauti, silmätulehdus, virtsatieinfektio, uudet iho-oireet ja lapsen sairastumiseen liittyvät asiat.

Sairauslomatoistutus nopeasti ja ilman jonottamista

Useimmissa tapauksissa myös sairauslomatoistutuksen voi saada chatin kautta:

– Chat on kätevä alusta siinäkin mielessä, että liitteitä, kuten kuvia, voi lähettää puolin ja toisin keskustelun lomassa. Myös sairauslomatoistutus voidaan tehdä niin, että se on heti asiakkaan ladattavissa, Annika kertoo.

Vaikka chat on tosi sujuva väline monenlaisten asioiden hoitamiseen, niin ihan kaikkea ei kuitenkaan pysty chatissa ratkomaan.

– Esimerkiksi reseptejä ei uusita chatissa emmekä tee ajanvarauksia lääkäreille kiireettömissä asioissa. Meiltä ei myöskään saa läheteitä pitkäaikaissairauksien kontrollikokeisiin, vaan ne hoidetaan pääsääntöisesti omatiimien kanssa, Tea kertoo.

Nopeaa, helppoa ja ystävällistä palvelua

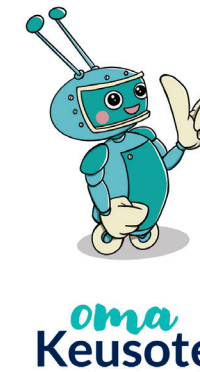
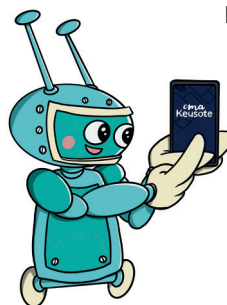
Sairaus tai terveyshuoli -chatissa asioi viikoittain keskimäärin noin 800 asiakasta ja valtaosa asiakkaista on erittäin tyytyväisiä. Positiivisessa palautteessa korostuu palvelun nopeus ja helppous sekä asiakkaan ystävällinen ja empaattinen kohtaaminen.

Chat sopii hyvin monenlaisille ihmisille. Annika ja Tea pohtivatkin, että keskeistä ei ole niinkään esimerkiksi asiakkaan ikä, vaan se, kokeeko digiasioinnin itselleen sopivaksi tavaksi ottaa yhteyttä. Toisaalta chatia voi rohkeasti kokeilla, vaikka ei olisi aiemmin käyttänyt digipalveluja:

– Moni on kuvaillut meidän chatia helpokäyttöiseksi. Se ohjaa koko ajan käyttäjää eteenpäin, eikä chatissa oikein voi toimia väärin, Tea rohkaisee.

Erityisen paljon chatista ovat hyötynneet kuulovammaiset ja muut tulkkia tarvitsevat asiakasryhmät, kuten vieras-kieliset. Chatista saa apua myös englanniksi.

– Chat helpottaa tulkkia tarvitsevien asiointia todella paljon, kun ei tarvitse sopia tiettyä ajankohtaa tulkin kanssa, vaan voi itse kirjoittamalla asioida chatissa, Annika kertoo.



Sairaus tai terveyshuoli -chat OmaKeusotessa

- Avoimena joka arkipäivä klo 8–15
- Saat meiltä apua mm. jos sairastut äkillisesti tai tarvitset omahoito-ohjeita.
- Lataa OmaKeusote-sovellus puhelimesi sovelluskaupasta (App Store tai Google Play) tai käytä sitä selaimella osoitteessa [Keusote.suomisote.fi](https://keusote.suomisote.fi).

”

Moni asia sopii chatissa hoidettavaksi.



Keusote.fi/
rokotuspalvelut

Huomioi sopiva vaatetus ja tee säännöllinen punkkitarkastus

1. Pukeudu oikein

- Pukeudu luonnossa liikkuessasi pitkähihaisiin ja -lahkeisiin vaatteisiin.
- Laita housunlahkeet sukien sisään.
- Käytä korkeavartisia saappaita.
- Suosi vaaleita vaatteita: punkki erottuu niistä helpommin kuin tummista vaatteista.
- Vaihda vaatteet, kun tulet ulkoa kotiin.

2. Käytä karkotetta

- Hyönteiskarkotteet vähentävät punkkien kiinnittymistä iholle, mutta eivät suojaa niiltä 100 prosenttisesti.
- Jos käytät punkkikarkotetta, lue pakkauseloste huolella. Kaikki tuotteet eivät esimerkiksi sovellu käytettäväksi lapsilla.
- Myös lemmikkieläimille on olemassa omia punkkikarkotteita. Näistä kannattaa kysyä lisätietoa eläinlääkäriltä tai apteekista.

3. Tee punkkitarkastus

- Tee tarkastus kerran päivässä kaikille perheenjäsenille, jotka ovat liikkuneet luonnossa.
- Tarkasta iho kauttaaltaan ja kiinnitä erityistä huomiota päänahkaan ja hiuksiin, korviin ja korvantaustoihin, kainaloihin, napaan, vyötärön alueeseen, nivusiin ja polvitaipeseihin.
- Muista tarkastaa myös karvaiset perheenjäsenet, kuten kissat ja koirat.

Mitä on hyvä tietää TBE-rokotteesta?

Puutiaisaivotulehdusta eli TBE:tä vastaan on olemassa rokote. Se suojaa puutiaisaivotulehdukselta, mutta ei borrelioosilta. Rokote ei myöskään estä punkkia kiinnittymästä iholle. Keusoten alueella TBE-rokote ei kuulu kansalliseen rokotosohjelmaan eikä siis ole maksuton.

Jos kuitenkin liikut paljon puutiaisaivotulehduksen riskialueilla, voit pohtia rokotteen ottamista omakustanteisesti. Jos oma kesänviettopaikkasi on puutiaisaivotulehduksen riskialueella, voit olla oikeutettu maksuttomaan rokotukseen. Rokotteet annetaan siinä tapauksessa siltä hyvinvointialueelta, jolla alue sijaitsee.

Tarkatkaan suojaimeet eivät anna 100 prosentista suojaa

Jos punkkitarkastuksessa huomaat punkin iholla, poista se mahdollisimman nopeasti pinseteillä tai esimerkiksi apteekkeissa myytävillä puutiaisenpoistotyökaluilla.

Vedä ylöspäin tasaisella liikkeellä. Irrotettu punkki kannattaa kääriä esimerkiksi wc-paperiin ja huuhtoa alas wc-pöntöstä. Pese puremakohta vedellä ja saippualla. Voit käyttää myös antiseptistä puhdistusainetta.

Kaikki punkit eivät kanna tautia eivätkä kaikki tautia kantavat punkit tartuta sitä ihmiseen. Punkin pureman aluetta kannattaa kuitenkin seurata.

– Hakeudu terveydenhuoltoon, jos puutiaisen pureman jälkeen iholle ilmaantuu päivien tai viikkojen aikana laajeneva rengasmainen vaeltava punoitus tai ilmaantuu jotain muita yleisoireita, kuten esimerkiksi kuumetta, pääsärkyä, niskajäykkyyttä tai hermosto-oireita, Hyttiäinen neuvoo.

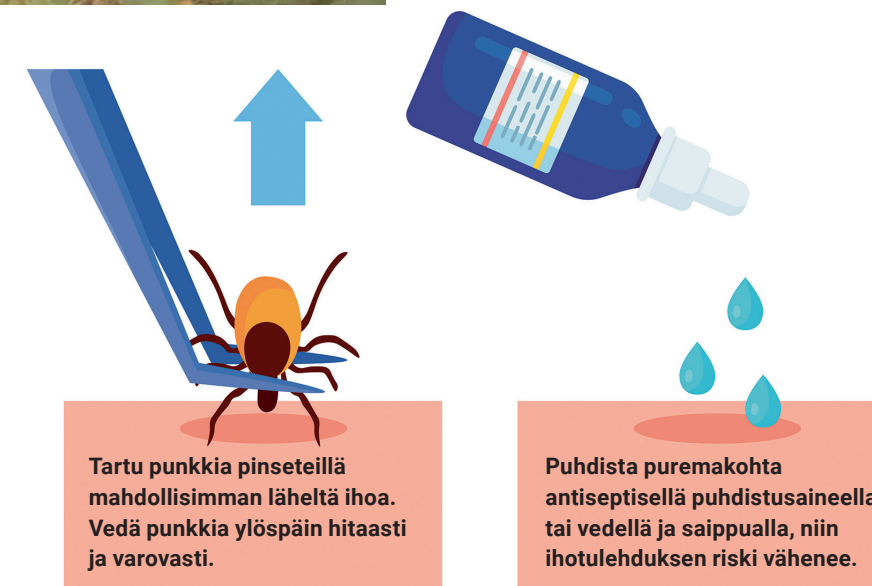
Nauti kesän luonnosta turvallisesti – suojaudu punkeilta

TEKSTI: Katja Santalahti
KUVAT: Monkey Business / Adobe Stock & iStock

Suojaudu punkeilta sopivalla pukeutumisella ja säännöllisellä punkkitarkastuksella.

Suomessa punkit eli puutiaiset levittävät yleisimmin borrelioosia ja puutiaisaivotulehdusta. Punkit voivat tarttua ihmiseen ulkoilun aikana. Silti riski saada punkin puremasta tauti on edelleen pieni.

– Keski-Uusimaa ei ole puutiaisaivotulehduksen riskialuetta, ja riskialueellakin ainoastaan 1–2 prosenttia punkeista kantaa virusta. Silti on hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten pukeutuu, kun liikkuu luonnossa, ja että punkkitarkastus tulee tehtyä päivittäin, kertoo Keusoten infektio- ja tartuntatautiyksikön hygienia- ja tartuntatautihoitaja **Hanna Hyttiäinen**.



Tartu punkkia pinseteillä mahdollisimman läheltä ihoa. Vedä punkkia ylöspäin hitaasti ja varovasti.

Puhdista puremakohta antiseptisellä puhdistusaineella tai vedellä ja saippualla, niin ihotulehduksen riski vähenee.



Tarkkaile punkin puremajälkeä. Jos iholle ilmaantuu laajeneva punoittava alue, ota yhteys omatiimiisi.

Lyhyesti

Uusi toimintamalli nuorten huume-kuolemien ehkäisyyn

HUUMEMYRKYTYSKUOLEMAT ovat kasvaneet Suomessa ja nousseet yhdeksi yleisimmistä nuorten tapaturmaisista kuolin-syistä. Tähän vastataan konkreettisilla toi-milla Keusoten Ponnari-hankeessa.

Syksyyn mennessä Keusoten alueelle jal-kautuu Ponnari-tiimi. Tiimi tarjoaa nuoril-le huumeiden käyttäjille matalan kynnyk-sen tukea. Hankkeessa kehitetään uusi toi-mintamalli, jolla ehkäistään nuorten huume-kuolemia, parannetaan päihdehoitoon pääsyä ja vahvistetaan yhteistyötä.



Ponnari-tiimi tarjoaa matalan kynnyksen tukea nuorille huumeiden käyttäjille.



Hyvinvointia yhdessä

Hyvää ja turvallista kesää!

Löydät Keusoten palvelujen ja toimipisteiden kesän aukioloajat verkkosivuiltamme.

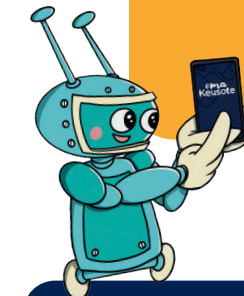
keusote.fi/kesa26

Tarkista voimassa olevat maastopalovaroitukset ennen avotulen tekoa



Kesä on retkeilyn ja grillauksen kulta-aikaa. Muista, että avotulen teko on maastopalovaroituksen aikana kielletty. Tarkista ajantasainen varoitus tilanne ennen tulen sytyttämistä Ilmatieteen laitoksen sivuilta: www.ilmatieteenlaitos.fi/varoitukset

Asiakkaaksi tulon polut Keusotessa



Ennaltaehkäise ja voi hyvin

Löydät kootut vinkit, itsehoidon ohjeet ja ikäryhmittäiset hyvinvointisisällöt (sis. myös kuntien, järjestöjen ja seurakuntien palvelut) osoitteesta: keusote.fi/hyvinvointi



Viisi polkua tuen tarpeeseen

Terveysteen liittyvä tuen tarve

Sairastuminen, oire, pitkäaikainen vaiva, mielen hyvinvointi

Lapsiperheen tai nuoren tuen tarve

Vanhemmuus, nuoren jaksaminen, perheen arki

Työikäisen tuen tarve

Raha-asiat, asuminen, työ, oma jaksaminen

Ikääntyneen arkeen liittyvä tuen tarve

Arjen sujuminen, toimintakyky, läheisen tilanne

Vammaisuuteen liittyvä tuen tarve

Arjen sujuminen, itsenäisen elämän tukeminen

oma Keusote

Asioi digitaalisesti!

OmaKeusote on digitaalinen oikotie apuun!

Terveysshuolissa: ota yhteyttä tarvitsemaasi palveluun (esim. omatiimi, hammashoito, fysioterapia)



...tai ota yhteyttä puhelimitse.

Muissa elämäntilanteissa: ota yhteyttä kohde-ryhmälähtöiseen palvelunumeroon (esim. Lapsiperheiden neuvontaan ja ohjaukseen 019 226 0401)

!!! Katso palvelukohtaiset yhteystiedot kootusti sivuilta 23-24.

Lähineuvontapiste

Apua asiointiin saa myös kaikissa sote-keskuksissa ilman ajanvarausta. Tarkista lähineuvontapisteesi aukioloajat verkkosivuiltamme.

www.keusote.fi/lahineuvontapiste

Ilmoita avun tai tuen tarpeesta



Hätätilanteet: Soita 112

Kiireellinen apu

Kiireellinen hoidon tarve arkipäivinä:

- Omatiimi puhelimitse
- Sairaus tai terveysshuoli -chat (OmaKeusote)
- Suun terveydenhuollon puhelinasiointi 019 226 0700

Kiireellinen hoidon tarve muina aikoina:

- Päivystysapu 116 117
- Suun terveydenhuollon ilta- ja viikonloppupäivystys 09 4717 1110 (yöaikaan Päivystysapu 116117)

Äkillinen kriisi tai kiireellisen sosiaalipalvelun tarve:

- Keusoten virka-aikainen sosiaalipäivystys 019 226 0400
- Sosiaali- ja kriisipäivystys virka-ajan ulkopuolella 019 711 0721

Tärkeää terveyspalveluihin liittyen:

Jos et saa yhteyttä kiireellisessä avun tarpeessa kohtuullisessa ajassa ja tarvitset hoitoa välittömästi, voit saapua suoraan ajanvarauksettomalle kiirevastaanotolle tai päivystykseen paikan päälle.

Edunvalvontavaltuus

antaa toiselle henkilölle luvan hoitaa asioita puolestasi, kun et pysty itse hoitamaan asioitasi. Antaa oikeuden myös asiakas- ja potilastietojen saamiseen.

Puolesta-asiointilupa

antaa toiselle henkilölle luvan toimia puolestasi sosiaali- tai terveyspalveluissa puhelimesta tai paikan päällä. Lupa puolesta-asiointiin annetaan kirjallisesti omalle hyvinvointialueelle. Ei anna oikeutta saada asiakas- ja potilastietoja.

Suomi.fi-valtuutus

antaa toiselle henkilölle valtuuden asioida puolestasi digipalveluissa. Ei anna oikeutta saada asiakas- ja potilastietoja.

Läheisen asioiden hoitaminen sote-palveluissa

Moni auttaa sairastunutta läheistään tai ikääntyntä perheenjäsentään arjen asioissa. Erityisesti silloin, kun läheisen toimintakyky on heikentynyt, voi olla tarve auttaa asioiden hoitamisessa myös sosiaali- ja terveyspalveluissa.

TEKSTI: Katja Santalahti

KUVA: Pikselstock / Adobe Stock

Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaan ja potilaan palvelua ja hoitoa koskevat tiedot ovat lain mukaan salassa pidettäviä. Läheinen ei ole automaattisesti oikeutettu saamaan potilastietoja.

Tilanteet voivat olla haastavia, kun on aito huoli läheisestä, ja tämän toimintakyky voi olla heikentynyt esimerkiksi muistisairauden takia. Siksi onkin hyvä pohtia läheisen kanssa jo ennen todellista tarvetta, miten asiointi ja tiedonsaanti voidaan järjestää, jos tarve joskus tulee.

Puolesta-asiointilupa avuksi käytännönasioihin

Hoitojakson aikana potilaan tilanteesta voidaan kertoa suullisesti läheiselle, jos asiakas tai potilas antaa siihen luvan. Näissä tilanteissa kannattaa olla suoraan yhteydessä hoitavaan yksikköön.

Käytännönasioissa voit auttaa läheistäsi parhaiten, kun hän antaa sinulle luvan asioida puolestaan, eli tekee puolesta-asiointiluvan ja Suomi.fi-valtuutuksen.

Puolesta-asiointilupa tarkoittaa, että voit toimia läheisesi puolesta sote-palveluissa puhelimesta tai paikan päällä. Suomi.fi-valtuutus puolestaan antaa valtuuden asioida läheisesi puolesta digipalveluissa, esimerkiksi tehdä ajanvarauksia digitaalisesti tai katsoa tietoa Omakannasta.

Puolesta-asiointilupa ja Suomi.fi-valtuutus sujuvoittavat läheisen auttamista asiointissa, mutta eivät oikeuta toisen henkilön asiakirjojen saamiseen.

Edunvalvontavaltuus kannattaa tehdä ennen kuin sitä tarvitsee

Edunvalvontavaltuus on asiakirja, jolla voi valtuuttaa toisen henkilön hoitamaan omia asioita silloin, kun ei itse siihen enää pysty.

Jos edunvalvontavaltuus on tehty sote-palveluissa asiointia varten, se kattaa myös oikeuden saada valtuuttajan asiakas- ja potilastietoja. Jos edunvalvonta on pelkkiä taloudellisia asioita varten, se ei oikeuta saamaan asiakas- ja potilastietoja.

Edunvalvontavaltuutuksen voi ja se kannattaakin tehdä jo ennen kuin sitä tarvitsee. Valtuus otetaan käyttöön vain siinä tapauksessa, että henkilö ei enää itse pysty hoitamaan asioitaan.

Edunvalvontavaltuutuksen voi tehdä 18 vuotta täyttänyt henkilö, joka pystyy ymmärtämään valtuutuksen sisällön ja merkityksen. Tilanne muuttuu siis hankalammaksi, jos henkilö on jo menettänyt kykynsä antaa suostumuksia esimerkiksi edenneen muistisairauden vuoksi.

Siksi on tärkeää toimia ennakoivasti, kun toimintakyky on vielä hyvä. Kaikki eivät edunvalvontavaltuutusta koskaan tarvitse, mutta se tuo turvaa, kun se on valmiiksi olemassa.

Edunvalvontavaltuus otetaan käyttöön vain siinä tapauksessa, että henkilö ei enää itse pysty hoitamaan asioitaan.

Kun rakkaus on myös työtä – omaishoitajan arki ja tuki

TEKSTI & KUVA: Tuulia Tarpio

Kun saavun **Lean**, 76, ja **Timon**, 75, kotitalon ovelle, vastassa on lämmin tunnelma ja ammattimainen huolenpito. Lääkäri on juuri lopetelmassa kotikäyntiään ja tervehtii ovelta. Omaishoidon sairaanhoitaja jää vielä paikalle – hän on osallistunut käynnille lääkärin työparina ja jää keskustelemaan perheen kanssa hoidon jatkosta. Tämä kohtaaminen kertoo, että perhettä ei jätetä yksin, vaan apu tuodaan kotiin asti.

Itse rakennettu koti on rakkain

Tämä talo ei ole mikä tahansa rakennus. Sen jokainen nurkka on Timon käsialaa; hän on tehnyt elämäntyönsä timpurina ja aloitti perheen kodin rakentamisen vuonna 1981 pojan ollessa vasta puolivuotias. Yli 50 vuotta yhdessä kulkenut pariskunta asuu yhä Timon kätten jälkien ja rakkaiden muistojen keskellä, mutta nykyään arki on toisenlaista. Rakkaus on saanut rinnalleen uudenlaisen vastuun, omaishoidon.

Timo sairastui seitsemän vuotta sitten. Ensin yritettiin pärjätä itse, mutta pian liikkuminen vaikeutui ja oireet lisääntyivät. Nykyään Timon arki kuluu pitkälti vuoteessa, ja siirroissa tarvitaan nosturia. Lea, entinen perushoitaja, kantaa vastuun ammattitaidolla ja sydämellä.

– Ensimmäisenä otan verensokerit, laitan insuliinin ja silmätipat. Pesut tehdään ennen aamupalaa, ja vasta sitten ehdin itse juoda kahvit, Lea kuvailee aamujaan.

Tuttu tiimi tuo turvaa

Keusoten omaishoidon tuki on tarkoitettu perheille, joissa hoidon sitovuus on päivittäistä. Lealle ja Timolle tuki tarkoittaa hoitopalkkion lisäksi ennen kaikkea jatkuvuutta. Perheen tukena toimivat vakituiset ammattilaiset: asiakasohjaaja **Saara** ja sairaanhoitaja **Maritta**.



Kun rakkaus on myös työtä, tukiverkosto on korvaamaton. Lea, Timo ja Maritta olohuoneen tutussa ympäristössä, jossa hoivatyö ja tavallinen elämä kohtaavat.

Asiakasohjaaja toimii perheen omatyöntekijänä. Hän tekee palvelutarpeen arvion ja säännöllisiä kotikäyntejä varmistaakseen, että tuki on riittävä. Saara ja Maritta tekevät tiivistä yhteistyötä, mikä helpottaa Lean arkea.

– Saara on loistotyyppi, hän hoitaa asiat loppuun asti. Sairaanhoitajalle taas saa aina soittaa. Maritta tuntee Timon hyvin, käy ottamassa verikokeet ja rokottamassa. Se tuo valtavasti turvallisuutta, Lea kiittää.

Apua jaksamiseen

Omaishoitajan jaksaminen on koko perheen etu. Lea käyttää palveluseleitä, joilla saa apua kotiin esimerkiksi kauppareissujen ajaksi. Kerran kuussa Timo pääsee lyhytaikaiselle hoitajaksolle Helmeen, jolloin Lea saa hetken hengähtää.

– Asiakkaiden luottamus ja hoidon jatkuvuus on työssä palkitsevinta. Me olemme täällä sitä varten, että omaishoitaja ei jää yksin, sairaanhoitaja Maritta painottaa.

Vaikka sairaus on muuttanut arjen, välittäminen näkyy katseissa ja huumorissa. – Timo sanoo aina, että pitää pitää hyvänä ja tulla viereen. Kotona on paras olla, Lea hymyilee.

Miten hakeutua omaishoidon tuen piiriin?

Kaikki alkaa yhteydenotosta Keusoten asiakasohjaukseen. Asiakasohjaaja tekee kotikäynnin ja palvelutarpeen arvion, jonka pohjalta tukea myönnetään.

Ota yhteyttä ja kysy lisää:

- Ikääntyneiden neuvonta ja ohjaus p. 019 226 0403 (yli 65-vuotiaat)
- Vammaispalvelujen neuvonta ja ohjaus p. 019 226 0433
- Lisätietoa: keusote.fi/omaishoito

Löydä mukavaa seuraa ja tekemistä arkeen!

Tapahtumia, harrastuksia ja vertaistukea kaikenikäisille Keski-Uudellamaalla.

KESKI-UUDENMAAN TOIMINTAKALENTERI on koottu juuri sinua varten. Se on täynnä matolan kynnyksen tekemistä kaikenikäisille asukkailla Hyvinkäällä, Järvenpäässä, Nurmijärvellä, Mäntsälässä, Tuusulassa ja Pornaisissa.

Löydä tiesi harrastusten, vertaistuen ja uusien kohtaamisten äärelle.



Kaikki alueen tapahtumat: toimintakalenteri.keusote.fi



Lapsiperheille: Perhekerhoja, leikkihetkiä ja vauvatreffejä.



Työikäisille: Liikuntaryhmiä, luentoja ja kulttuuritapahtumia.



Ikääntyneille: Digiopastusta, yhteisiä kahvihetkiä ja kuntosaliryhmiä.

Tilaa Keusoten perhekeskuksen uutiskirje!

Pysy ajan tasalla lasten, nuorten ja perheiden palveluista!

Keusoten perhekeskus on käynnistänyt uuden uutiskirjeen, joka tuo hyödyllistä tietoa suoraan sähköpostiisi neljä kertaa vuodessa. Kirje on tarkoitettu niin alueen perheille kuin perheiden parissa työskenteleville ammattilaisille.

UUTISKIRJE TARJOAA:

- **Ajankohtaiset nostot:** Tuoreimmat kuulumiset ja tärkeät tiedotteet.
- **Palvelut ja tapahtumat:** Vinkkejä ja tietoa perheille suunnatuista palveluista ja tapahtumista.
- **Kehittämistyön katsaukset:** Kurkistus siihen, miten palveluita parannetaan.

MIKÄ ON PERHEKESKUS?

Perhekeskus on lasten, nuorten ja perheiden palveluiden verkosto, joka tukee hyvinvointia, terveyttä, kasvua ja kehitystä. Olemme apunasi arjessa ja tarjoamme tukea silloin, kun sitä tarvitaan.



YHDESSÄ PERHEIDEN PARHAAKSI!
Lue lisää ja tilaa uutiskirje osoitteessa: keusote.fi/perhekeskuksen-uutiskirje

PALVELUIHIMME KUULUVAT:

- Neuvolan ja perheneuvolan palvelut
- Perheoikeudelliset palvelut
- Lapsiperheiden kotipalvelu
- Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
- Opiskeluhuollon kuraattori- ja psykologipalvelut
- Nuorisoasemapalvelut



PERHEKESKUS
Mukana elämässä.

”Taitoja löytyy, kun saa vain aloitettua”

– 21-vuotias Jere löysi varmuutta itsenäiseen arkeen tuetun asumisen avulla

Millaista on asua omassa kodissa, kun arkeen saa juuri itselle sopivaa tukea? Järvenpäälinen Jere, 21, ja ohjaaja Eila Piipponen kertovat, miten tuettu asuminen ja uudet digipalvelut sujuvoittavat itsenäistä elämää.

TEKSTI: Tuulia Tarpio
KUVAT: IStock

Järvenpäälinen Jere asuu viihtyisässä vuokra-asunnossa. Arki sujuu, naapurit ovat kivoja ja kaupunki on tullut tutuksi. Vaikka asuminen on itsenäistä, Jere ei ole asioiden kanssa yksin. Hän on yksi Keusoten tuetun asumisen asiakkaista.

Tuettu asuminen on tarkoitettu henkilöille, joilla on pitkäaikainen vamma tai sairaus ja jotka tarvitsevat tukea arjen hallintaan muutaman kerran viikossa tai kuukaudessa.

– Hain palvelua yhdessä äitini kanssa. Aluksi uuteen tukimuotoon totuttelu vei aikansa, mutta oma motivaatio ja selkeät tavoitteet auttoivat alkuun, Jere muistelee.

Ohjaaja tukena keittiössä ja digipolulla

Jeren viikkoon kuuluu kaksi ohjauksetta. Maanantaisin on ”digipäivä”, jolloin Jere hoitaa kotiasikareita itsenäisesti ja merkitsee ne ylös. Keskiviikkoisin ohjaaja Eila Piipponen vierailee Jeren luona. Silloin tartutaan usein arjen haastavampiin tehtäviin, kuten ruuanlaittoon.

– Eniten olen saanut tukea motivaatioon ja uusien asioiden oppimiseen. Ohjaajan kannustamana olen oppinut tekemään esimerkiksi lasagnea, keittoja ja lihapullia. Arki on mennyt paremmaksi ja koen pärjääväni kotona paremmin, Jere kertoo.

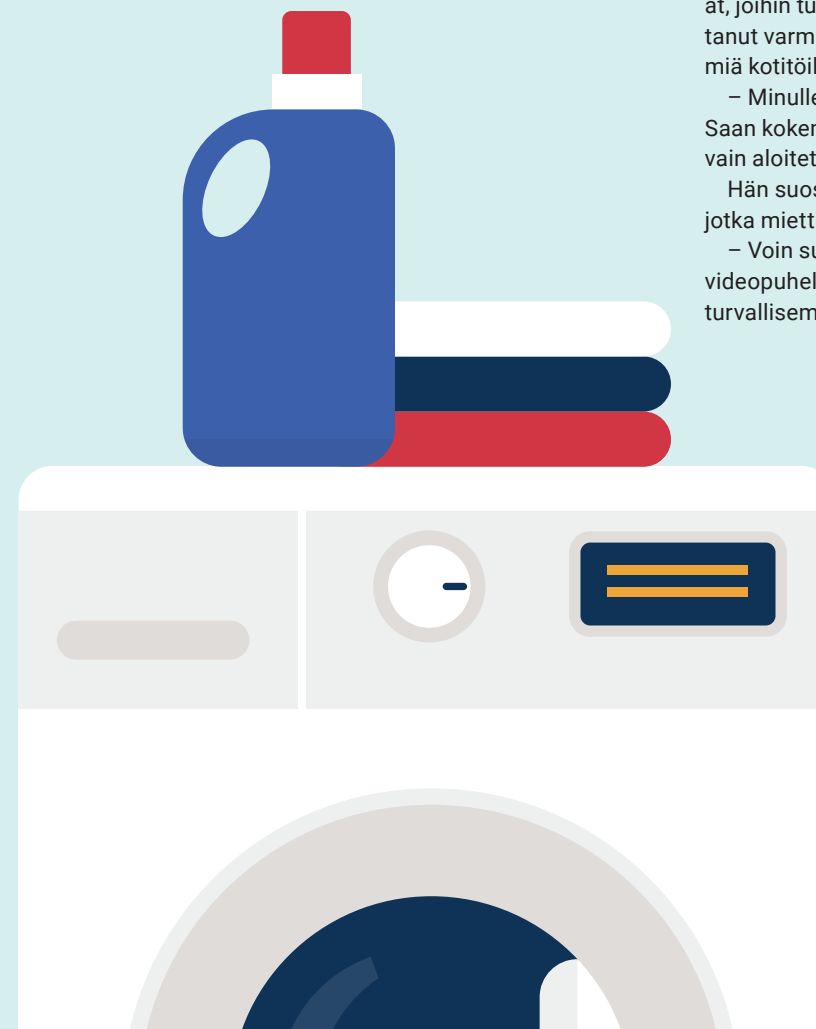
Ohjaaja Eila Piipponen korostaa, että työ on ennen kaikkea valmentamista ja kannustamista.

– Tavoitteena on, että asiakas pystyy asumaan omassa kodissaan mahdollisimman it-



”

Digipolusta näen itsekin, mitä kaikkea olen saanut aikaiseksi. On myös mukava seurata, onko ohjaaja huomannut tekemäni askareet.



senäisesti. Me pilkomme esimerkiksi kodin hoidon tehtävät pienempiin osiin ja opetamme yhdessä vaikkapa reseptien tulkitsemista, Eila kuvailee.

Digipalvelut tuovat joustavuutta

Keusotessa on otettu käyttöön tuetun asumisen digipolku, joka löytyy OmaKeusote-sovelluksesta. Se on tuonut uuden ulottuvuuden ohjaukseen. Jerelle digipolku on ollut hyödyllinen työkalu. Sinne hän merkitsee tehdyt kotiasikareet, kuten lattioiden pesun.

– Digipolusta näen itsekin, mitä kaikkea olen saanut aikaiseksi. On myös mukava seurata, onko ohjaaja huomannut tekemäni askareet. Voin laittaa chatin kautta viestiä tai varata aikoja esimerkiksi lääkäriin, Jere sanoo.

Eila Piipponen näkee digitalisaation hyvänä lisänä perinteisten kotikäyntien rinnalla.

– Etäohjauksen tarkoitus ei välttämättä ole korvata kotikäyntejä, mutta se on erinomainen lisäpalvelu. Se mahdollistaa joustavamman yhteydenpidon ja antaa asiakkaalle turvallisen kanavan viestiä. Jos puhelimesta puhuminen on vaikeaa, chat on matalan kynnyksen tapa saada yhteys ohjaajaan.

Itsenäistä elämää omilla ehdoilla

Tuetun asumisen ytimessä on yksilöllisyys. Jokaiselle asiakkaalle tehdään toteuttamissuunnitelma, jossa määritellään juuri ne asiat, joihin tukea tarvitaan. Jerelle se on tarkoitettu varmuutta keittiössä ja säännöllistä rytmiä kotitöihin.

– Minulle tärkeintä on se, etten jää yksin. Saan kokemusta ja taitojakin löytyy, kun saa vain aloitettua, Jere pohtii.

Hän suosittelee vastaavaa tukea muillekin, jotka miettivät itsenäistymistä.

– Voin suositella erityisesti etäohjausta ja videopuheluita. Ne auttavat ja tekevät järjestä turvallisempaa.



Mikä on tuettu asuminen?

• **Kenelle:** Henkilöille, joilla on vamma tai sairaus ja jotka tarvitsevat tukea itsenäiseen asumiseen.

• **Mitä:** Yksilöllistä ohjausta ja tukea esimerkiksi kodinhoitoon, asiointiin ja ruuanlaittoon.

• **Miten:** Ohjaus toteutetaan kotikäynteinä ja/tai etäohjauksena (esim. OmaKeusote-digipolku).

• **Tavoite:** Tukea asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja mahdollistaa omannäköinen arkielämä omassa kodissa.

Mistä lisätietoa?

Jos olet kiinnostunut tuetun asumisen palveluista tai haluat kysyä lisää, ota yhteyttä vammaispalvelujen neuvontaan ja ohjaukseen.

• Vammaispalvelujen neuvonta ja ohjaus: puh. 019 226 0433 (arkisin klo 9–11)

• Verkkosivut: www.keusote.fi/tuettu-asuminen

Palveluun hakeudutaan tekeväällä palvelutarpeen arviointi yhdessä vammaispalvelujen ammattilaisen kanssa.

Kesäjumppa

- liiku, nauti ja virkisty!

Pieni jumppahetki tekee hyvää meille kesästä nautiskelijoille. Tämä neljän liikkeen jumppa sopii kaikille, eikä vaadi kuin pienen hetken aikaa.

TEKSTI: Oili Honkanen KUVAT: Katja Santalahti

Voit tehdä jumppaliikkeet omassa tahdissasi. Ota tarvittaessa tukea tuolista tai vaikka puunrungosta – tämä jumppa sopii nimittäin hyvin tehtäväksi myös ulkona. Ota hetki itsellesi, hengitä syvään ja anna kesän energian kantaa!

1. Askelkyykky

- Seiso lantion leveydellä jalat suorassa linjassa ja ota käsillä kiinni tuolin selkänojasta.
- Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Astu toisella jalalla taakse ja jousta molemmista polvista.
- Ponnista ylös alkuasentoon.
- Toista noin 15–20 kertaa per puoli.

2. Lonkan loitonuus

- Seiso selkä suorassa, jalat lantion leveydellä.
- Ota tukea tuolin reunasta ja nosta vastakkainen jalka sivulle.
- Laske jalka takaisin alkuasentoon.
- Toista noin 10–15 kertaa per puoli.

3. Käden nostot vuorokäsin

- Seiso jalat lantion leveydellä.
- Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Nosta oikea käsi ylös kyynärpää mahdollisimman suorana.
- Laske käsi alas ja toista vasemmalla kädellä.
- Tee 10 toistoa per käsi vuorotellen.



Askelkyykky



Lonkan loitonuus



Käden nostot



Vartalon sivutaivutukset

4. Vartalon sivutaivutukset seisten

- Seiso jalat lantion leveydellä.
- Pidä selkä suorana ja hartiat alhaalla.
- Nosta toinen käsi ylös ja taivuta vartaloa sivulle vastakkaiseen suuntaan.
- Palaa alkuasentoon.
- Tee 10 toistoa per puoli.

”

Liikkeet voi hyvin tehdä myös ulkona.



Nauti puutarhahoidosta turvallisesti

Multa- ja kompostituotteissa esiintyy legionellabakteereja. Muutamalla pienellä varovaisuustoimella varmistat, että puutarhakausi sujuu mukavasti.

TEKSTI: Katja Santalahti
KUVA: Ronstik / Adobe Stock

Legionellat ovat bakteereja, joita esiintyy pieniä määriä makeissa luonnonvesissä ja maaperässä. Ne voivat aiheuttaa legionelloosiksi kutsutun infektiotaudin.

Legionella ei tartu ihmisestä toiseen, vaan ihminen saa tartunnan hengittäessään legionellabakteereja sisältävää aerosolia. Taudinkuva voi vaihdella oireettomasta infektiosta vaikeaan keuhkokuumeeseen. Legionella voi aiheuttaa myös haavainfektion.

– Suurin osa legionellabakteereille altistuvista ihmisistä ei sairastu. Sairastuneiden oireita voivat olla kuiva yskä, kuume, pään-

särky, lihaskipu tai hengenahdistus. Hoitoon kannattaa hakeutua, kun kuumetautiin liittyy hengenahdistusta, kylki- tai rintakipua, pahenevaa yskää tai poikkeuksellista väsymystä, kertoo Keusoten tartuntataudeista vastaava lääkäri **Paula Hiljanen**.

Puutarhaharrastuksesta ei tarvitse luopua

Puutarhanhoito on monelle mieluisa harrastus: se on hyvää liikuntaa ja voi vähentää myös stressiä ja ahdistusta.

– Puutarhahoidosta voi edelleen nauttia. Tärkeää on, että multa tai komposti ei pääse pölyämään tai iholla oleiviin haavoihin. Hyvillä puutarhahanskoilla ja tarvittaessa hengityssuojaimella pääsee jo pitkälle, Hiljanen kiteyttää.

Käsittele multaa turvallisesti

- Avaa multapussi niin, että suuaukko on pois päin kasvoista.
- Vältä mullan ja kompostin pölyttämistä hengitysilmaan.
- Suojaa haavat ja rikkinäinen iho.
- Käytä suojakäsineitä ja pese lopuksi kädet huolellisesti.
- Kostuta multaa tai kompostia tarvittaessa alhaisella vedenpaineella.
- Pese työvälineet alhaisella vedenpaineella.
- Säilytä multapussit poissa aurinosta – aurinko lämmittää pussin sisuksen lämpötilaan, jossa legionellabakteerit viihtyvät ja lisääntyvät.
- Jos et voi muuten välttää mullan tai kompostin pölyämistä, käytä hengityssuojainta.

Lähde: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos

Muista nämä:

- Keusoten perheneuvolan palvelu on maksutonta ja luottamuksellista.
- Riittää, että itse koet tarvitsevasi tukea – tilanteen ei tarvitse olla ”kriisi”.
- Yksikin keskustelu voi auttaa ja tuoda uutta näkökulmaa.



”

Riittää, että koet tarvitsevasi tukea. Yksikin keskustelu voi auttaa ja tuoda varmuutta omiin toimintatapoihin.

”Voinko ottaa yhteyttä perheneuvolaan, jos..?”

Moni vanhempi pohtii samoja asioita, eikä huolen tarvitse olla suuri, jotta meiltä voi hakea tukea. Voit ottaa yhteyttä esimerkiksi silloin, kun:

- **Arki kuormittaa:** Tuntuu, ettet enää jaksaisi työn, perheen ja vastuiden tuomaa painetta.
- **Lapsen tunteet herättävät huolta:** Raivarit, kiukut tai lapsen voimakkaat tunteet tuntuvat ylivoimaisilta.
- **Kasvatuksesta on erimielisyyttä:** Olette eri linjoilla rajoista tai säännöistä.
- **Teini-ikä yllättää:** Keskustelu nuoren kanssa tuntuu vaikealta tai säännöistä riidellään jatkuvasti.
- **Nepsy-arki uuvuttaa:** Neurokirjolla olevan lapsen arki vaatii paljon ja koet jääväsi yksin.
- **Parisuhde on kovilla tai ero tulossa:** Yhteistä aikaa on vähän tai tarvitsette tukea siihen, miten huomioida lapsi erotilanteessa.

Näin otat yhteyttä:

- **OmaKeusote:** Kasvatus- ja perheneuvonta. Vastauksen saat 1–7 arkipäivässä.
- **13–17-vuotiaiden nuorten perheet** voivat lisäksi soittaa nuorisoasemalle p. 019 226 0111.
- **Lisätiedot:** keusote.fi/perheneuvolapalvelut keusote.fi/nuorisoasemapalvelut

Et ole yksin vanhemmuudessa – Pienikin huoli on riittävä syy hakea tukea

Vanhemmuus on matka, joka tarjoaa valtavasti iloa, mutta välillä myös riittämättömyyden tunteita, väsymystä ja tiukkoja tilanteita. Keusoten perheneuvolassa sosiaalityöntekijänä työskentelevä Kati Kiviperä haluaa muistuttaa, että apua saa hakea jo silloin, kun huoli on vielä pieni.

TEKSTI: Tuulia Tarpio

Moni vanhempi pysähtyy miettimään: Teenkö tarpeeksi? Miksi muut vaikuttavat onnistuvan, mutta meillä aamut alkavat raivonpuuskalla? Sosiaalityöntekijä **Kati Kiviperä** on kohdannut perheneuvolassa satoja vanhempia ja tietää, että nämä tunteet ovat inhimillisiä ja hyvin yleisiä.

– Vanhemmuuteen kuuluvat epäonnistumiset ja keskeneräisyys. Siinä ei tulla koskaan valmiiksi, Kiviperä lohduttaa.

Hän on työskennellyt perheneuvolassa viisi ja puoli vuotta ja nähnyt, kuinka suuri merkitys on sillä, että vaikeista asioista pääsee puhumaan ääneen ammattilaisen kanssa.

Syällisyys ja häpeä vaihtuvat helpotukseen

Kiviperän mukaan tyypillisiä syitä hakeutua perheneuvolan tai nuorisoaseman palveluiden piiriin ovat arjen haastavat tilanteet, kuten lapsen voimakkaat tunteet, parisuhteen solmut tai huoli siitä, miten puhua lapselle vaikeista asioista, kuten erosta.

Usein kynnys yhteydenottoon on kuitenkin korkea. Moni vanhempi kantaa mukanaan syällisyyttä ja pelkää tulevaisuuden arvostelluksi.

– Vanhemmilla saattaa olla mielessään ihannekuva vanhemmuudesta, johon he pyrkivät. Kun arki ei vastaa tätä, koetaan huonommuutta. Moni pelkää, että perheneuvolassa etsitään virheitä tai syyllistetään.

Todellisuus on kuitenkin toinen. Perhe-

neuvolassa tavoitteena on lisätä ymmärrystä ilmiöiden taustalla.

– Usein vanhemmat kertovat ensimmäisen käynnin jälkeen kokevansa suurta helpotusta.

Aamun askeleista tiimityöhön

Kiviperä muistaa eräänkin perheen, jossa aamulähdöt olivat muuttuneet jatkuvaksi taisteluksi lapsen pukemisesta. Vanhemmat riitelivät keskenään oikeista toimintatavoista, ja ilmassa oli paljon turhautumista.

– Pohdimme yhdessä lapsen käytöksen taustoja ja huomasimme, että kyse ei ollut vain uhmaamisesta, vaan aistiherkkyksistä ja eroahdistuksesta. Kun vanhemmat taivoittivat sen, että lapsi tarvitsi komennon

sijasta apua, tilanne muuttui. Isä alkoi toimia joustavammin ja äiti napakammin. He alkoivat toimia tiiminä, ja aamut rauhoittuivat, Kiviperä kertoo.

Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka jo muutama tapaaminen voi kääntää arjen suunnan.

Mitä on ”riittävän hyvä” vanhemmuus?

Nykyajan tietotulva ja sosiaalinen media luovat kovia paineita. Kiviperä kannustaakin vanhempia etsimään arjesta rauhaa ja rentoutta suorittamisen sijaan.

– Riittävän hyvää vanhemmuutta on elää normaalia arkea, jossa kaikilla on hyvä olla. Tärkeintä on säilyttää tunneyhteys lapseen. Joskus väsyttään ja suututaankin, mutta sii-

tä jatketaan eteenpäin. On tärkeää pyytää anteeksi ja palauttaa yhteys riidan jälkeen.

Älä jää yksin – tukea saa matalalla kynnyksellä

Keusoten kasvatus- ja perheneuvonta on tarkoitettu kaikenikäisten lasten ja nuorten perheille – aina raskausajasta nuoruusiän asti. Apua voi hakea, kun perheen vuorovaikutus on solmussa tai vanhemmuus herättää epävarmuutta.

Kati Kiviperän viesti kaikille väsyneille tai epäroiville vanhemmille on selkeä:

– Ei tarvitse odottaa kriisiä. Jos jokin asia mietityttää, kannattaa tulla juttelemaan. Riittää, että koet tarvitsevasi tukea. Yksikin keskustelu voi auttaa ja tuoda varmuutta omiin toimintatapoihin.

Kotivara on paras tapa välttää paniikki

Näin varaudut mahdolliseen sähkökatkoon, vesikatkoon tai siihen, ettet pääse ruokaostoksille lähipäivinä.

TEKSTI & KUVA:
KESKI-UUDENMAAN PELASTUSLAITOS

Arjen pyöriessä normaalisti harva osaa ajatella, kuinka toimisi sähköjen katketessa, jos hanasta tuleva vesi olisi juomakelvotonta tai ruoan saatavuuteen tulisi tilapäisiä puutteita. Nämä ovat tilanteita, joita Suomessa koetaan säännöllisesti – joskus lyhyinä häiriöinä ja toisinaan suurempina kriiseinä.

Viranomaisten suositus on selkeä: jokaisen kotitalouden tulisi varautua selviämään omatoimisesti vähintään 72 tunnin ajan.

– Kotivara ei ole ainoastaan säilykkeitä kaapissa, vaan se kattaa myös veden, lääkkeet, lämmön sekä tiedonsaannin kriisi-

tilanteessa. Kun perustarpeet saa turvattu itse, yhteiskunnan apu voidaan suunnata niille, jotka sitä eniten tarvitsevat. Varautumista ei pidä ajatella vain mittavien konfliktien näkökulmasta, vaan arkisten sattumusten kautta, muistuttaa **Anni Knuutila** Keski-Uudenmaan pelastuslaitokselta.

Arki hankaloituu nopeasti

Sähkökatko on yksi todennäköisimmistä häiriöistä. Se voi syntyä esimerkiksi teknisestä viasta, myrskyn seurauksena tai vahingonteon myötä. Sähkökatko aiheuttaa nopeasti vaikeuksia moniin arjen toimintoihin:

- ruoanlaitto vaikeutuu
- jääkaappi ja pakastin alkavat lämmentä
- valot ja lämmitys katoavat
- netti ja puhelinverkot alkavat hiipua
- maksukortit ja automaattit lakkaavat toimimasta
- kaupat voivat sulkea ovensa
- julkinen liikenne altistuu häiriöille ja lopulta pysähtyy

Ruokakaapin kotivaraksi sopivat pitkään huoneenlämmössä säilyvät tuotteet, opastaa Anni Knuutila.

Myös vesihuolto on altis häiriöille

Vesikatkot voivat johtua sähkövioista, putkirikoista tai veden saastumisesta.

Ihminen tarvitsee päivässä noin kaksi litraa juomavettä, minkä lisäksi vettä tarvitaan ruoanlaittoon ja hygienian ylläpitoon. Kokonaisvedentarve on 1–2 ämpäriä henkilöä kohden vuorokaudessa. Myös lemmikkien vedentarve pitää huomioida kotivaraa laskettaessa.

Vesikatkon pitkittyessä järjestetään vedenjakelupiste, jota varten kotitalouksilla tulisi olla kannellisia, puhtaita astioita veden noutamista varten. Vesivessalle vaihtoehtoja käymälämuotoa on myös suotavaa pohtia etukäteen, sillä vesikatkon aikana vessan pystyy vetämään vain kerran.

72 tunniksi ruokaa: hyvin säilyvää ja helppo valmistaa

Kotivaraa voi säilyttää kahdella tavalla: erillisessä laatikossa irrallaan muista tarvikkeista tai osana muuta keittiön kuivakaapin sisältöä. Muualla säilytettynä riskinä voi olla tuotteiden päivysten vanhentuminen, kun taas kaapissa kotivara tulee helposti syötyä niin, ettei ruokien määrä olekaan ongelmatilanteessa riittävä.

Kotivaran sisällön tulisi sopia perheen ruokavalioon, säilyä pitkään huoneenlämmössä, olla valmistettavissa ilman sähköä ja ennen kaikkea olla sellaista, mitä söisit muutenkin.

Sähköjen katketessa jääkaappi lämpenee muutamassa tunnissa. Pakastin sen sijaan pysyy kylmänä useita vuorokausia, kunhan oven avataan mahdollisimman vähän.

– Pohtisin ennakkoon, millaisia vaihtoehtoja on ruoan lämmittämiseen ja veden keittämiseen. Olisiko mahdollista hankkia taloyhtiön yhteiskäyttöinen retkikeitin

tai ylläpitää grillausmahdollisuutta ympäri vuoden? Alkupalvasta saimme Portugalista konkreettisen esimerkin, kun hurrikaanilukemiin nousseet tuulet aiheuttivat retkikeitinten hintojen välittömän kolminkertautumisen, Knuutila sanoo.

Lämpimänä pysyminen asunnon viileessä

Sähkökatkon aikana asunnot voivat kylmetä nopeasti, ja siksi varalämmönlähteet sekä oikea pukeutuminen ovat tärkeitä. Myös kesäkuukausina on kannattavaa varastoida lämpimiä vaatteita ja peittoja niin, että ne ovat tarvittaessa helposti saatavilla.

Lämpötilan laskiessa asunnosta kannattaa valita yksi huone, johon kaikki mahtuvat nukkumaan samanaikaisesti. Viilentymistä hidastaa, jos huoneessa on mahdollisimman vähän ikkunoita tai ulkoseinäpinta-alaa.

Lämpötilan laskiessa alle +15 °C:n voi ruokapöydästä ja peitoista tehdä teltan, jonka sisäpuolella lämpö pysyy keskitettyä. Tavallisen teltan pystyttäminen sisälle on myös hyvä vaihtoehto. Jos asunnosta löytyy takka, tulee sen nuohoamisesta ja käyttökunnosta huolehtia säännöllisesti sekä puita varata riittävästi.

72h Huoltovarmuus rakentuu kodeissa

Yhteiskunnan huoltovarmuuden ydin on se, että ihmiset selviävät ainakin perusasioista itsenäisesti. Suositus on kolme vuorokautta kattava kotivara, jonka ylläpito on osallaajempaa kansallista varautumista. Kun kotitaloudet pärjäävät, kriisien vaikutukset ihmisten arkeen ja yhteiskunnan palveluihin pienenevät merkittävästi.

Keskeistä varautumisessa on myös omien lähiomaisten ja naapureiden pärjäämisen varmistaminen.

On tärkeää muistaa, että vaikka varautuminen liitetään yleensä isoihin kriiseihin ja poikkeusoloihin, se ei koske ainoastaan niitä. Arjessa voi tulla eteen yllättäviä tilanteita – sairastumisia tai häiriötilanteita – jolloin kotivarasta on välitöntä apua. Siksi varautuminen kannattaa nähdä osana tavalista arkea: se lisää turvallisuuden tunnetta ja helpottaa selviytymistä ilman kiirettä tai epävarmuutta, tilanteessa kuin tilanteessa.



Helinä Perttu (vas.) ja Pirja Vitikka hoitavat luottamustoimenaan Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen asioita.

Asukkaiden arki ja vaikeat päätökset keskiössä

Keusoten aluehallituksen puheenjohtaja **Helinä Perttu** (kok.) ja aluevaltuuston puheenjohtaja **Pirja Vitikka** (sd.) istuivat alas pohtimaan hyvinvointialueen nykytilaa, onnistumisia ja haasteita.

ta asukas saa digitiimin asiantuntijan kiinni nopeasti, sanoo Helinä.

1. Ovatko asukkaat yhteydessä hyvinvointialueen päättäjiin? Saamme paljon erilaisia yhteydenottoja alueen asukkailta, sanovat sekä Helinä Perttu että Pirja Vitikka. Käytännön vaikuttaminen lähete siis suorasta vuoropuhelusta. Asukkaat aktivoituvat tyypillisesti silloin, kun puhutaan oman lähialueen tai oman kunnan palveluiden muutoksista. Se on inhimillistä, sillä jokainen katsoo asiaa oman arjen ja tarpeidensa kautta. Meille päättäjille kaikki arjen tunnelmat ja tarinat ovat arvokkaita.

2. Mitkä asiat ovat onnistuneet hyvinvointialueen toiminnassa? Palveluihin pääsy on nopeutunut, takaisinsoitto sujuu ja digipalvelut helpottavat asioitua, luettelee Pirja. Eriyisen onnistunut on OmaKeusote-sovellus. Sen chatin kaut-

3. Mitkä ovat suurimmat haasteet Keusoten tilanteessa? Suurin haaste on yli 120 miljoonan euron alijäämän kattaminen vuoden 2029 loppuun mennessä. Keusoten saama asukaskohdainen rahoitus on toiseksi pienin verrattuna Suomen muiden alueiden rahoitukseen. Samalla meidän alueella iäkkäimpien asukkaiden määrät kasvavat lähivuosina ja samalla palveluiden tarve kasvaa. Keusoten haastava tilanne pakottaa meidät arvioimaan tilojen tarvetta ja palveluverkon tiivistämistä.

4. Miten päättäjänä toimitte alueen parhaaksi? Olemme sitoutuneita johtamaan vaikeita sopeutustoimia yhdessä, sanovat Helinä ja Pirja. Päättäjät eivät voi ajaa yksittäisen kunnan etua, vaan katsovat koko Keusoten ja asukkaiden parasta. Molemmat puheenjohtajat painottavat, että tilanne vaatii rohkeutta ja vastuullisuutta.

Posti toi kutsun vaikuttaa

Tuusulalaisen Susannan postilaatikosta löytyi alkuvuodesta kirje, joka pysäytti. Se ei ollut lasku eikä mainos, vaan kutsu vaikuttaa koko Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen tulevaisuuteen. Nyt, kun kevään puntaroiva asukaspaneeli on saatu päätökseen, Susanna voi todeta: tavallisen asukkaan näkökulmalla on todella merkitystä.

TEKSTI: Tuulia Tarpio KUVA: Laura Busi

Huhtikuinen aamu oli täynnä odotusta, kun joukko eri-ikäisiä ja erilaistaustaisia asukkaita kokoontui saman pöydän ääreen. Heidät kaikki valittiin mukaan satunnaisotannalla, ja heitä yhdisti yksi tehtävä: pohtia, miten mielen hyvinvointia voitaisiin vahvistaa Keusoten alueella.

Tuusulan Mattilassa asuva **Susanna** tunnustaa, ettei tiennyt toimintamallista etukäteen paljoakaan, vaikka Keusote on järjestänyt vastaavia paneeleja aiemminkin.

– Kutsun saaminen herätti mielenkiintoni heti. Koin olevani etuoikeutettu saadessani mahdollisuuden osallistua, ja tunsin jopa pientä velvollisuutta lähteä mukaan kehittämään palveluja, Susanna muistelee kesäkuun auringon alla.

Arvostava ilmapiiri teki vaikutuksen

Puntaroiva asukaspaneeli perustuu ajatukseen, että kun asukkaille annetaan tarvittava tieto ja tilaa keskustella, he pystyvät muodostamaan punnittuja ratkaisuja monimutkaisiin kysymyksiin. Susannalle kokemus oli voimauttava.

– Ryhmähenki oli todella hyvä. Kaikilla oli tilaa ja mahdollisuus kertoa ajatuksistaan, ja niitä kunnoitettiin. Keskusteluissa nousi esiin monipuolisia näkökulmia mielen hyvinvoinnista.

Erityisen vahvasti Susannan mieleen jäi kokemusasiantuntijan puheenvuoro.

– Hänen tarinansa omasta hoi-topolustaan ja tavastaan antaa vertaistukea oli pysäyttävä. Se oli myös konkreettinen esimerkki siitä, miten asukas on mukana muuttamassa järjestelmää.

Mitä on mielen hyvinvointi?

Vaikka mielen hyvinvointi on laaja käsite, paneelissa se palautettiin arjen tasolle. Susanna kuvailee omaa oivallustaan:

– Arjessa harvoin tulee miettineeksi, mitä mielen hyvinvointi on. Minulle se tarkoittaa hyvää perusarkea: säännöllistä päivärytmiä, ulkoilua, terveellistä ruokaa ja ennen kaikkea läheisiä ihmisiä.

Keskusteluissa nousi esiin myös huoli kynnyksestä hakea apua. Susanna toivoo, että tulevaisuudessa kenenkään ei tarvitsisi pelätä leimaantumista.

– Meillä on jo hyviä matalan kynnyksen palveluita, kuten Mielen terveystalon sivut, mutta tiedetäänkö niistä? Palvelujen saavutettavuus on avainasemassa, jotta apua tarvitseva myös löytää ne.



– Tunsin olevani etuoikeutettu saadessani kutsun, joten koin pientä velvollisuutta osallistua, Susanna kertoo paneelipäivänä.

Viesti suoraan päättäjille

Nyt kun paneelin työ on tehty ja loppulausuma luovutettu, Susanna toivoo työn hedelmien näkyvän käytännössä. Paneeli on vakiinnuttanut paikkansa Keusoten tapana kuulla asukkaita, ja Susanna uskoo mallin voimaan.

– Toivon, että ajatuksemme herättävät päättäjissä oivalluksia. Vaikka kaikkia ideoita ei voisi toteuttaa heti, ne muistuttavat siitä, että palveluja rakennetaan asukkaita varten. Asukaspaneelin loppulausuma on arvokas mahdollisuus päättäjille kuulla sitä tärkeintä – eli meitä asiakkaita.

Jos seuraava kutsu kolahtaa sinun postiluukustasi, Susannalla on selkeä neuvo:

– Rohkeasti mukaan vain! Se on hieno tapa tulla kuulluksi.

Mikä on puntaroiva asukaspaneeli?

• Vakiintunut tapa vaikuttaa: Keusote on käyttänyt puntaroivia asukaspaneelija jo useita kertoja asukkaiden osallistamiseen.

• Aiheena mielen hyvinvointi: Kevään 2026 paneelissa asukkaat pohtivat keinoja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen.

• Tulokset puntarissa: Paneelin työskentelyn

tuloksena syntyi loppulausuma, joka luovutettiin hyvinvointialueen päättäjille toukokuussa. Lausumaa hyödynnetään palvelujen kehittämisessä.

• Lue loppulausuma: Paneelin tuottama suositus on kokonaisuudessaan luettavissa Keusoten verkkosivuilta osoitteesta: keusote.fi/puntaroivat-asukaspaneelit/



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Asiakasohjaus

Lapsiperheet

p. 019 226 0401
ma–pe klo 9–12

Työikäiset

p. 019 226 0402
ma–pe klo 9–12

Ikääntyneet

p. 019 226 0403
ma–pe klo 9–12

Taloudellisen tuen neuvonta ja ohjaus

p. 019 226 0410
ma–pe klo 9–12

Vammaiset henkilöt

p. 019 226 0433
ma–pe klo 9–11

Lähineuvontapisteet

Ajanvarauksetonta sote-palveluiden ohjausta ja neuvontaa.

Hyvinkään sote-keskus, Renton toimipiste

Suutarinkatu 2, 05900 Hyvinkää
ti–to klo 9–15, pe klo 9–14

Järvenpään sote-keskus

Lääkärintie 1, 04410 Järvenpää
ti–to klo 9–15, pe klo 9–14

Mäntsälän sote-keskus

Kivistöntie 14, 04600 Mäntsälä
ma klo 9–15

Nurmijärven sote-keskus, kirkonkylä

Sairaalanatie 2, 01900 Nurmijärvi
to klo 9–15, pe klo 9–14

Nurmijärven sote-yksikkö, Klaukkala

Vaskomäentie 2, 01800 Klaukkala
ma klo 9–15

Tuusulan sote-keskus

Hyryläntie 13, 04300 Tuusula
ti–ke klo 9–15

Perhekeskus

Äitiys- ja lastenneuvola

p. 019 226 0128
Avoinna arkisin ma–to klo 8–14 ja
pe klo 8–13, paitsi Mäntsälän ja Pornaisten
neuvolat ma–pe klo 8–11.

→ **Neuvolan chat** OmaKeusotessa
ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–13.

Ehkäisyneuvola

p. 019 226 0129
takaisinsoittopalvelu

Lapsiperheiden kotipalvelu

p. 019 226 0181

Perheneuvola

Sähköinen yhteydenottolomake:
keusote.fi/perheneuvola

Nuorisoasema

p. 019 226 0111 tai
sähköinen yhteydenottolomake:
keusote.fi/nuorisoasema

Perheoikeudelliset palvelut

• Lastenvalvojen ajanvaraus

p. 019 226 0100 ma–to klo 9–11

→ Aikojen peruutukset:

perheoikeudellinen.toimisto@keusote.fi

tai tekstiviestillä p. 050 497 0276 tai

p. 050 497 0297

• Lastenvalvojen ohjaus ja neuvonta

p. 019 226 0100 ma–to klo 11–12.

• Perheasioiden sovittelu

p. 019 226 0103

Sosiaalipäivystys ja kriisityö

Sosiaalipäivystys virka-aikana
ma–pe klo 8–15: p. 019 226 0400

Keski-Uudenmaan sosiaali- ja kriisi-
päivystys 24/7: p. 019 711 0721

Leikkaa
yhteystietosivu
talteen!

Terveyspalvelut

Lääkärin tai hoitajan vastaanotto

• **Digiasiointi:** Chat OmaKeusotessa
ma–pe klo 8–15

• **Puhelinasiointi omatiimin kanssa**

Soita omatiimille kiireettömissä asioissa
ma–pe klo 8–12, kiireellisissä asioissa
ma–pe klo 8–16.

Löydät omatiimisi puhelinnumeron
asiointikuntasi ja sukunimesi alkukirjaimen
perusteella:

Hyvinkää A–G p. 019 226 0611

Hyvinkää H–J p. 019 226 0612

Hyvinkää K–L p. 019 226 0613

Hyvinkää M–O p. 019 226 0614

Hyvinkää P–S p. 019 226 0615

Hyvinkää T–Ö p. 019 226 0616

Järvenpää A–H p. 019 226 0617

Järvenpää I–K p. 019 226 0618

Järvenpää L–N p. 019 226 0619

Järvenpää O–R p. 019 226 0621

Järvenpää S–Ö p. 019 226 0622

Mäntsälä A–J p. 019 226 0623

Mäntsälä K–O p. 019 226 0624

Mäntsälä P–Ö p. 019 226 0625

Nurmijärvi kirkonkylä A–L p. 019 226 0631

Nurmijärvi kirkonkylä M–Ö p. 019 226 0632

Nurmijärvi Klaukkala A–J p. 019 226 0627

Nurmijärvi Klaukkala K–O p. 019 226 0628

Nurmijärvi Klaukkala P–Ö p. 019 226 0630

Nurmijärvi Rajamäki A–Ö p. 019 226 0633

Pornainen A–Ö p. 019 226 0626

Tuusula Hyrylä A–J p. 019 226 0634

Tuusula Hyrylä K–Kempi p. 019 226 0635

Tuusula Hyrylä Kemppe–Kynsi

p. 019 226 0652

Tuusula Hyrylä Kyntö–L p. 019 226 0635

Tuusula Hyrylä M–R p. 019 226 0636

Tuusula Hyrylä S–Ö p. 019 226 0637

Tuusula Jokela A–Ö p. 019 226 0639

Tuusula Kellokoski A–Ö p. 019 226 0638

● **Kiireellisen hoidon tarve**

Soita omatiimillesi kiireellisissä asioissa arkisin klo 8–16. Muina aikoina soita Päivystysapuun, p. 116 117.

→ Ajanvaraukseton vastaanotto ma–pe klo 8–16: Tuusulan, Hyvinkään, Järvenpään, Mäntsälän ja Nurmijärven sote-keskuksissa.

→ Muina aikoina: Keusoten Akuutti Järvenpään sote-keskuksessa (ma–pe klo 15–20, la–su/arkkipyhinä klo 8–20) ja Hyvinkään sairaalan päivystys (aina auki).

Hammashoito ja suun terveys

p. 019 226 0700
ma–pe klo 7.45–15

● **Ilta- ja viikonloppupäivystys**

ma–pe klo 15–21 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä klo 8–21: HUSin suusairauksien päivystys p. 09 471 71110.

→ Joka päivä klo 21–8: HUSin suusairauksien yöpäivystys p. 116 117.

Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalvelut

p. 019 226 0404
ma–pe klo 9–12

Henkeä uhkaavassa
hätätilanteessa soita
yleiseen hätänumeroon

112

Kuntoutuspalvelut

● **Apuvälinepalvelut**

p. 019 226 0202 (takaisinsoittopalvelu)
Kiireettömissä asioissa voi jättää viestin OmaKeusotessa.

● **Fysioterapia**

Aikuisten fysioterapia

arkisin klo 8–16
p. 019 226 0205 (takaisinsoittopalvelu)

Lasten ja nuorten fysioterapia

0–17-vuotiaille

p. 019 226 0215 (takaisinsoittopalvelu)

→ Voit olla yhteydessä, kun olet saanut suosituksen neuvolasta tai koulu-terveydenhuollosta

→ Kiireettömissä asioissa voi jättää viestin OmaKeusotessa.

● **Lääkinnällisen kuntoutuksen**

neuvonta ja ohjaus

p. 019 226 0207 (takaisinsoittopalvelu)

● **Puheterapia**

Aikuisten puheterapia

yhteydenotot Omakeusoten kautta.

Lasten puheterapia

p. 019 226 0203 (takaisinsoittopalvelu)

→ Kiireettömissä asioissa voi jättää viestin OmaKeusotessa.

● **Toimintaterapia**

Aikuisten toimintaterapia

p. 019 226 0208 (takaisinsoittopalvelu)

Lasten ja nuorten toimintaterapia

0–17-vuotiaille

p. 019 226 0204

(takaisinsoittopalvelu)

→ Voit soittaa, kun olet saanut suosituksen neuvolasta tai kouluterveydenhuollosta.

→ Kiireettömissä asioissa voi jättää viestin OmaKeusotessa.

● **Hoitotarvikejakelu**

p. 019 226 0201
(takaisinsoittopalvelu)

Laboratorio

www.huslab.fi/ajanvaraus

Ajanvaraus ja neuvonta:

p. 09 471 868 00
ma–pe klo 7.30–15.30

Kuvantamispalvelut:

Ajanvaraus ja neuvonta:

p. 09 471 809 00
ma–pe klo 8–15.30

Hallinto

Suutarinkatu 2, 05900 Hyvinkää
PL 46, 05801 Hyvinkää
vaihe p. 019 711 0000

Kirjaamo:

kirjaamo.hva@keusote.fi

p. 050 497 4988

ti–ke klo 12–15

to–pe klo 9–11.30

Asiakaslaskutus:

p. 019 226 0950
(takaisinsoittopalvelu)

asiakaslaskut@keusote.fi



KEUSOTE
Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Hyvinvointia
yhdessä

Hyvää ja turvallista kesää!

Palvelujen aukioloajoissa on poikkeuksia kesällä,
joten tarkistathan kesän aukioloajat sivuiltamme:

Keusote.fi/kesa26

