

HyVä-info

Östra Nylands välfärdsområdets invånartidning 1 | 2024

Sommaren ger ENERGI

Så här
chattar du i
Hyvä-digi-
tjänsten

Var noggrann
vid grillning
och laddning

Familje-
rådgivningen
stöder dig

Ät
färggrant!

Är du
riskkonsument
av rusmedel
– hos oss
får du hjälp

OFFENTLIGT
MEDDELANDE



Östra UUSIMAA
NYLAND

Hyvinvointialue
Välfärdsområde

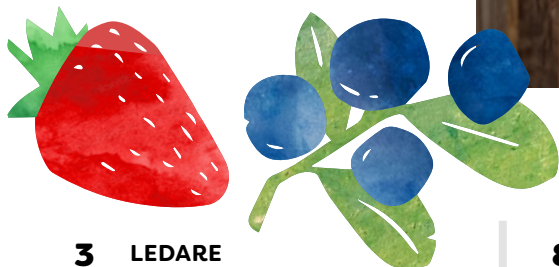
HyVä-info består av orden Hyvinvointi och Välfärd

Din åsikt är viktig för oss, svara på enkäten om den nya invånartidningen på webbsidan: ostranyland.fi/invanartidning

Innehåll



BILD: MALLA JUUMA



- 3 LEDARE**
Sommaren är här – nu ska vi njuta
- 4 NYCKLARN TILL ETT HELTÄCKANDE VÄLMÅENDE**
- 5** Är du med i diabetes-uppföljningen?
- 6 NJUT AV SEMESTERN!**
 - Var noggrann vid grillning och laddning
 - Gröna fingrar utan ryggsnitt
 - Sommarens heta sol

- 8 SOMMAREN GER ENERGI**
- 10** Lugn och ro att koncentrera sig
- 11 I KORTHET**
 - PopUp-tandvård för lågstadieelever
 - Mitt hälsoteam hjälper
 - Bra att veta om avgiftstaket

- 12 NÄRING**
Bär är bra för hjärnan
- 14 FAMILJ**
Familjerådgivningen ger multiprofessionell hjälp
- 16 FÖREBYGGANDE**
Då du är orolig för riskkonsumtion av rusmedel
- 17** Vi finns här för dig

LEDARE

SOMMAREN ÄR HÄR – NU SKA VI NJUTA



Det är glädjande att så här i form av en tidningsartikel få önska glad sommar till alla invånare i Östra Nylands välfärdsområde.

TEMAT FÖR DEN HÄR TIDNINGEN är det förebyggande arbete vi vardagligen gör inom social- och hälsovårdstjänsterna och dagligen inom räddningstjänsterna. I enlighet med välfärdsområdets strategi förebygger vi skadliga saker och fenomen för hälsan, välfärden och säkerheten på flera olika vis inom olika verksamheter.

I VARDAGEN ARBETAR våra proffs multiprofessionellt. Det förebyggande arbetet framhävs

till exempel i mentalvårds- och missbruksarbetet, där temat formuleras tydligare, men förebyggande arbete görs lika väl bland barn, unga, familjer och äldre personer.

VÅRT RÄDDNINGSVÄRK övervakar säkerheten på flera sätt dygnet runt under årets alla dagar. Viktigt är ändå vårt eget handlande och att vi tar hand om våra närstående. Kontrollera att brandsäkerheten är i skick även på sommarstugan.

PÅ SOMMARLOVET är det viktigt för var och en av oss att vila, men också att stanna upp och fundera över vad vi själva kan göra för att främja vår välfärd. Kan det vara att tillbringa mera tid i naturen, motionera

tillsammans med en närstående människa eller odla tomater på balkongen?

JAG SJÄLV TÄNKER under semestern resa i hemlandet tillsammans med min familj och sköta om min köksträdgård. På sensommaren njuter jag av vegetationsperiodens resultat.

Hur tänker du ta hand om dig själv och dina närstående på sommaren?

Jag önskar alla avslappning och hälsosamma val i sommar!

Annika Immonen,
social- och hälsovårdsdirektör



BÄSTA LÄSARE,

invånartidningen HyVä-info utkommer nu för andra gången. Tack för den positiva feedback vi fick för det första numret. I kommunikationen inom Östra Nylands välfärdsområde vill vi nå ut till alla invånare i vårt område och invånartidningen är en effektiv kanal för att stärka vår målsättning. Du kan ge feedback på tidningen igen på adressen: ostranyland.fi/invanartidning

Vår webbtjänst för social- och hälsovårdstjänsterna finns på adressen ostranyland.fi och räddningsverket finns på adressen iupela.fi/sv. Följ oss också på sociala medier.

Jag önskar dig glad sommar och goda lässtunder med HyVä-info.

Pia Hannula,
kommunikationschef

HyVä-info
Ansvarig redaktör:
Mika Kosunen
Chefredaktör: Pia Hannula
Redaktionsråd:
Pia Hannula, Mika Kosunen

Redaktion och Layout: Creative Peak
Redaktionschef: Päivi Ahvonen
AD: Sanna Nylén
Redaktörer: Päivi Ahvonen,
Bosse Hellsten, Seppo Iisalo,
Reija Kokkola, Janne Ora

Fotograf: Arto Wiikari
Omslagsbild: Malla Juuma
Modell: Lola Ottosson, fysioterapeutti
Itä-Uudenmaan hyvinvointialue
Tryckeri: Grano
Papper: 150g MWC | 80g WFC

Att ta hand om de grundläggande sakerna ökar välfärden och minskar risken att insjukna.

PIA HANNULA ILLUSTRATION SANNA NYLÉN

Nycklarna till ett heltäckande välmående



Kost

En balanserad kost innehåller tillräckligt med olika byggnadsmaterial, vitaminer och spårämnen i lämpliga proportioner: rikligt med bär, frukter och grönsaker, protein, högkvalitativa fetter och fullkornsprodukter, samt tillräckligt med vatten.



Sömn

Tillräckligt med god sömn hjälper kropp och sinne att återhämta sig från den dagliga ansträngningen.



Personlig hygien

Regelbunden handtvätt, munhygien och annan personlig renlighet hjälper att förebygga infektioner och sjukdomar.



Förebyggande

Regelbundna inbjudningar till hälsokontroller hjälper att upptäcka eventuella hälsoproblem i ett tidigt skede.



Hantering av missbruk

Att undvika eller begränsa användningen av alkohol, tobak och andra rusmedel är centralt för att upprätthålla hälsan.



Sociala relationer

Kontakt med familj, vänner och gemenskapen stöder den mentala välfärden och skapar en känsla av samhörighet.



Djur ger glädje

Mentalt stöd

Särskilt husdjur är kärleksfulla och erbjuder lugnande sällskap. Husdjur minskar upplevelsen av ensamhet och kan erbjuda tröst, som minskar stressen och ångesten. Det kan också hjälpa att bara lyssna på fågelsång.

Positiva hälsoeffekter

Undersökningar visar att husdjursägare ofta har lägre blodtryck, till och med färre hjärtproblem och återhämtar sig snabbare från sjukdomar. Att ta hand om husdjur ger även en känsla av välbefinnande.



Naturen

Att vistas i naturen och röra sig i naturen stöder den övergripande välfärden på många sätt. Naturen erbjuder platser där du kan lugna dig och främjar den mentala och fysiska hälsan och ökar rent allmänt livskvaliteten.

Motion

Regelbunden fysisk aktivitet – promenad, löpning, cykling eller annan motion som ger glädje – hjälper att upprätthålla den fysiska konditionen och sinnesstämningen.



Mental hälsa

Stresshanteringsmetoder som meditation, yoga och hobbyer överhuvudtaget ger glädje och hjälper att bevara den mentala balansen.



Är du med i diabetes-uppföljningen?

Apoteken i östra Nyland delar ut ett frågeformulär med två frågor till alla som hämtar ut mediciner för typ 2-diabetes.

1. Har det gjorts upp en vårdplan för din diabetes, till exempel med målsättningar för blodsocker och blodtryck?

2. Har du under det senaste året gått på återkommande kontrollbesök för din diabetes?

Om du svarat "nej" på endera eller båda frågorna väcks misstanken att vården av din diabetes inte förverkligas på bästa möjliga vis.

– Ta i så fall kontakt med oss via HyVä-digi eller din hälsostation, så att vi kan utreda ditt vårdbehov och planera din eftervård, säger projektkoordinator Leena Forslund.

Frågeformuläret innehåller noggrannare kontaktinformation. Dessutom finns där grundläggande information om diabetes och anvisningar som stöd för egenvården. Det lönar sig att bekanta sig med informationen!

Semestra på semestern

Planera lämpliga mängder aktiviteter och avslappning för semestern, så att du inte behöver stressa och jäkta. Ta det lugnt med stugprojektet och öka aktiviteten småningom.

Var noggrann vid grillning och laddning

På sommaren finns det skäl att vara vaksam då du grillar, laddar elbilen eller batteridrivna trädgårdsapparater. Det säger brandingenjör Timo Kouki vid Räddningsverket i Östra Nyland.

Till exempel terrasskonstruktionen kan vara farlig om heta kol faller under den.
– Torra löv under terrassen kan lätt antändas och till och med orsaka en stor brand, om elden lyckas sprida sig längs husets yttervägg till översta bjälklaget. Då finns det risk för att hela byggnaden förstörs, säger Kouki.

Sådana fall har inträffat i östra Nyland och därför är det bra att vara medveten om riskerna i förväg, säger Kouki.

– Det är bättre att placera grillen på gården än på träterassen och att även annars se till att det är tryggt att grilla.

KOM IHÅG BRANDSÄKERHETEN VID LADDNING AV BATTERIER

Nuförtiden är många apparater som används i trädgården batteridrivna.
– Platsen där du laddar ska vara sådan att brand- och spridningsrisken är så liten som möjligt. Om det finns en väggkontakt i en avskild gårdsbyggnad är det ofta tryggare att använda den än att ladda i bostadshuset.

Nu då elbilar blir allt vanligare laddar många gärna batteriet även på sommarstugan.

– Elsystemet på sommarstället kan vara gammalt och elcentralens kapacitet räcker kanske inte till för att ladda elbilen, säger Kouki.



Det står redan klart att det finns risker på grund av det här.
– Om du alls är osäker på elsäkerheten på sommarstugan ska du be en kompetent elmontör göra en granskning på plats.

Räddningsverket i Östra Nyland ger råd för att trygga brandsäkerheten. •

Jourhavande brandinspektör tel. 040 631 2916 vardagar 9–14.30, palotarkastaja.iu@pelastustoimi.fi

Gröna fingrar utan ryggskott

Trädgårdsarbeten är trevliga, bara du kommer ihåg att jobba lungt och inte för länge på en gång.

På lång sikt är det bättre att jobba knästående eller på ett knä än att stå framåtlutad eller i djup knäböj då du jobbar på marknivå, säger Östra Nylands räddningsverkets koordinators för arbetsförmåga, fysioterapeut **Arttu Tennberg**.

Enligt Tennberg är det bra att ta en lätt promenad och även annars hålla sig i rörelse om ryggen låst sig i trädgårdsarbetet.

– Lätt motion får den låsta ryggen och musklerna i benen att slappna av.

Välfräidsområdets fysioterapitjänster ger rehabiliteringsråd om besvär i rörelseorganen.

ostranyland.fi/fysioterapi

KONSTRUKTIONERNA I SKICK PÅ SOMMARSTUGAN

Årligen sker över en miljon allvarliga eller lindriga olycksfall i Finland, de flesta olyckor sker hemma eller på fritiden. Inomhus sker var tionde olycka i våtutrymmen.

Typiska skador på sommarstugan är sår, sträckningar och fallolyckor på grund av halkning eller trappor som är i dåligt skick.



För Hannele Aromaa är trädgårdsskötseln inte ett jobb utan en rolig sysselsättning. Hon vet att det är bra att sitta ner i pergolan en stund mellan sysslorna.

Sommarens heta sol

Vem som helst som inte skyddar sig tillräckligt kan lida av värmeböljans negativa hälsoeffekter. Typiska symptom är huvudvärk, svindel, illamående och lättretlighet. Hetta kan till och med leda till försvagat allmäntillstånd. Speciellt känsliga för heta temperaturer är äldre personer, långtidssjuka, samt bebisar och små barn. Även graviditet, samt arbete och idrott under heta förhållanden ökar risken för besvär.

Meteorologiska institutet utfärdar en varning för värmebölja då dygnets högsta temperatur enligt prognosen når 27 grader och medeltemperaturen når 20 grader.

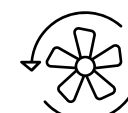
Om du eller dina närstående får starka symptom som tyder på värmepåfrestning får du hjälp via chatten på HyVä-digi. Du kan också ringa din egen social- och hälsocentral. I brådskande situationer ska du ringa 112.

Håll det svalt inomhus



Skydda fönstren från solsken.

Vädra bostaden på kvällen eller natten då temperaturen sjunker. En fläkt hjälper om temperaturen är lägre än 35 grader.



Använd en luftkonditioneringsapparat vid behov.

Ta hand om ditt välbefinnande



Håll dig undan hetten.

Klä dig lätt och undvik fysisk ansträngning.



Drick tillräckligt med vatten och glöm inte att äta.

Checka också hur dina närstående mår.



MÅ BRA

SOMMAREN GER ENERGI

JANNE ORA BILDER ARTO WIIKARI

Med sommaren kommer ljuset, värmen och mera egen tid. Det är lättare att vårda hälsan och välfärden under den ljusa årstiden.



Skolpsykolog Leila Korhonen blir glad då eleverna återvänder till skolan glada och energiska.

Motion, vänskap, vila och god kost förbättrar hälsan och välfärden under alla årstider. Men sommaren har en alldeles speciell glöd.

– Sommarens ljus och värme gör det möjligt att göra lite andra saker än på vintern och hösten: vara utomhus mera och röra på sig, säger Borgå ledande skolpsykolog **Leila Korhonen**.

Hon har under flera år i sitt arbete sett sommarens positiva effekter på

välståndet, orken och hälsan.

– Efter sommarlovet är elever och studeranden oftast gladare och mera energiska än vanligt i ungefär en månad. Det syns helt klart att de laddat batterierna och fått tillbaka krafterna tack vare sommaren.

Korhonen uppmanar alla oberoende av ålder och kön att motionera och vara aktiva under sommaren.

– Det viktigaste under sommarens motion och aktiviteter är att lyssna på dig själv: vilka är de saker som hjälper dig att koppla av, som ger lugn och

välbehag. Det lönar sig att röra på sig regelbundet, åtminstone så mycket att kroppen blir lite trött. Även med tanke på sömn och vila är det bra att röra på sig, gärna ute i friska luften.

Korhonen betonar vardagsmotionens positiva effekter. Vardagsmotion är till exempel att pendla till jobbet gående eller med cykel, bära vatten till bastun, hugga ved, städa, plocka svamp och bär. Till och med dans på dansbanan en frisk och vacker sommarkväll är både nyttigt och glädjande motion.



Regelbunden motion är nyttigt. Det vet den flerfaldiga olympiska guldmedaljören Lasse Virén.



BILD: MALLA JUUMA

SOMMARTRÄFFAR FÖR BARNFAMILJER

Familjehandledarna i Östra Nylands välfärdsområde har kommit med idéer för pop up-sommarevenemang för barnfamiljer i Borgå sommaren 2024. Familjearbetet har fått ett eget Instagram-konto för att nå ut speciellt till småbarnsföräldrar.

– Under pop up-evenemangen leker vi gamla traditionella lekar tillsammans med barnen, som tio stickor på ett bräde, tjär-gryta, kurragömma och tafatt, säger ledande socialhandledare **Anne Willström**.

– Vi finns där för familjerna, man kan tala med oss och vi bjuder på saft och kex. Vi pysslar med naturmaterial.

[instagram.com/itausimaa_perhetyo/](https://www.instagram.com/itausimaa_perhetyo/)

KRAFT FRÅN NATUREN

På Mörskoms gator och i skogarna runtom kan man se en bekant man ute på promenad eller arbetande i skogen. Nej men hej, det är ju fyrfaldiga olympiska guldmedaljören, legendariska långdistanslöparen **Lasse Virén!**

– Jag promenerar och skogsarbetar, men jag löper inte längre. Jag har blivit för lat. Det finns alltid jobb i skogen, men på sistone har jag inte hunnit med det, tiden har gått åt till renovering, säger Virén.

Virén minns att sommaren brukade ge honom kraft redan på tiden som topidrottare.

– Sommaren ger oss alla många olika möjligheter att röra på oss. För en vanlig motionär räcker det med 3-4 gånger i veckan för att upprätthålla konditionen. Det viktigaste är att motionen är regelbunden, säger Virén.





LIVFULLHET GENOM DANS

Varje måndag dansar en grupp pensionärer till takterna av evergreens på allaktivitetshuset i Valkom i Lovisa. En annan grupp samlas för stolgympnastik varje onsdag.

Det gemensamma för de båda grupperna är att de leds av **Tarja Brask** från Lovisa. Dansgruppen leder hon tillsammans med en annan ledare.

På sommaren har grupperna paus från gymnastiken och dansen. Vännerna i grupperna träffas ändå varje vecka för en gemensam picknick på Valkom simstrand.

– Många vänskaper uppstår i grupperna och vi har roligt tillsammans. Mötena ger vardagen en rytm och ett slags ram för hela veckan, säger Brask.

CYKLANDE TILL BUTIKEN

Brask leder inte bara motionsgrupper, hon cyklar också mycket.

– På sommaren kan jag cykla och



Vi har det trevligt till takterna av evergreens, säger Tarja Brask.

gå mycket. Cykling är vardagsmotion och promenader med eller utan stavar är ett nöje för mig. Jag cyklar från Svenäs till butiken i centrum två tre gånger i veckan.

Brask njuter också av att pyssla i

sin trädgård. Hon har ett litet grönsaksland där hon odlar potatis och morötter.

– Min man tar hand om gurkorna och tomaterna i växthuset. Han mear också och står för fisken. •

Lugn och ro att koncentrera sig

I Söderkulla svenskspråkiga lågstadium har eleverna varit utan telefoner hela läsåret.

Det gäller även rasterna. Elevkårens ordförande **Kian Katchadourian** börjar i högstadiet på hösten och **Lilja Vuorinen** börjar på den sjätte klassen. De är nöjda med lösningen.

Telefonerna samlas in på morgonen och då skoldagen är slut får eleverna sina mobiler tillbaka. Ungdomarna har märkt en stor skillnad jämfört med tidigare.

– I år har det varit enklare att vara helt utan telefon. Det har också blivit mycket lugnare i klassen, berättar Lilja Vuorinen.

– Det hjälper inlärningen och det känns bra att mina vitsord blivit bättre, säger Kian Katchadourian, men han tror att det kan vara svårare på högstadiet.

Både Lilja och Kian använder mest TikTok och Snapchat. Lilja tittar mest på djurvideon. Kian tittar på det som kommer upp. De är medvetna om att apparerna kan användas till mobbing. De har inte blivit utsatta för mobbing, men vet att det sker.

– Jag har ett privat konto, då kan jag själv välja vem som får följa mig eller vem jag accepterar som vän, berättar Lilja.

Enligt Kian var förra året annorlunda när mobilerna ännu var närvarande. Men nu är det lugnt.

Mobilen har sina goda sidor också, trots att vissa appar är knepiga.

–Det är bra att kunna ringa om man gått vilse eller om man ser någon som behöver hjälp, säger Lilja.



PopUp-tandvård för lågstadielever

Östra Nylands välfärdsområde har anställt munhygienist Tiia Seppänen som sakkunnig för att främja munhälsovården inom hela välfärdsområdet.



– **J**ust nu koordinerar jag en PopUp-tandvård för lågstadierna i Askola, Lapträsk, Lovisa, Mörskom, Pukkila och Sibbo, som ska göra de återkommande kontrollerna för elever i årskurserna 3 och 5. Munhälsovården kommer alltså till eleverna, i en trygg och bekant miljö.

De elever som behöver eftervård får en tid till tandvårdskliniken och kan gå dit tillsammans med föräldrarna.

– Tack vare verksam-

heten kommer förhoppningsvis även skolfrånvaron att minska, säger Tiia Seppänen.

Tikkanen verkar även som sakkunnig inom munhälsovården i flera andra hälsofrämjande arbetsgrupper, bland annat i förberedandet av patientinstruktioner.

– Jag utbildar invånare, hälsovårdsproffs och samarbetspartners i upprätthållandet av munhälsa, även inom seniortjänsterna och rådgivningshälsovården.

BRA ATT VETA OM AVGIFTSTAKET

Ett kalenderårstak, alltså det maximala beloppet för avgifter per år, har satts för den offentliga hälso- och sjukvårdens kundavgifter.

Från och med år 2024 är avgiftstaket 762 euro.

- Avgiftstaket är riksomfattande. Detta betyder att avgiftstaket innehåller även andra avgifter i den offentliga hälso- och sjukvården (t.ex. HUS) och inte bara de som tas ut i Östra Nylands välfärdsområde.
- Följ själv med när avgiftstaket uppnåtts eller överskridits.
- För att få ett intyg över att avgiftstaket överskridits ska du vid behov uppvisa verifikat i original på tjänster och betalda avgifter. Intyget beviljas av det välfärdsområde där avgiftstaket uppnåtts.
- Om du under kalenderåret betalat mer än 762 euro för tjänster som ingår i avgiftstaket har du rätt att få tillbaka erlagda avgifter. Begäran om återbetalning måste göras senast under följande kalenderår.

Kontaktuppgifter i ärenden angående avgiftstak och frikort:

Östra Nylands välfärdsområdes kundfakturerings kundtjänst, tel. 019 560 0140, öppet må-to kl. 9–11, laskutus@itauusimaa.fi



RÅDER DET VARNING FÖR TERRÄNGBRAND?

Öppen eld får inte göras om varning för terrängbrand råder. Varningar utfärdas och tas i de flesta fall bort från Meteorologiska institutets webbplats vid midnatt. Kontrollera därför alltid den aktuella situationen på varningskartan på Meteorologiska institutets webbplats: sv.ilmatieteenlaitos.fi

BÄR är bra för hjärnan

BOSSE HELLSTEN ILLUSTRATION SANNA NYLÉN

Människor vill äta hälsosamt och många vet att hälsosam mat hjälper dig att orka. Ändå kan det kännas svårt att äta hälsosamt. Hur ska man göra?

Heli Kuusipalo är ledande sakkunnig inom närings- och hälsopolitik vid Institutet för hälsa och välfärd. Enligt Kuusipalo finns det flera skäl till att det är utmanande för många att hålla vikten.

– Det är gener från grottdåldern, från 30 000 år tillbaka i tiden som meddelar oss att vi måste samla näring för hårdare tider. Våra kroppar saknar också spärrar som meddelar oss att vi fått tillräckligt näring, istället fortsätter kroppen att bygga fettlagret.

Hälsosam kost är inte heller detsamma som att bara räkna kalorier.

– Fullkornsbröd, till exempel, har lika många kalorier som ljust bröd, men näringsvärdet är inte alls detsamma. Renat mjöl saknar fibrer, som är livsviktiga för tarmsystemet.

Det lönar sig att övergå till hälsosam kost stegvis, förändringen har stor betydelse om den är regelbunden.

– Lägg till ett äpple och en morot i den dagliga kosten. Om du är orolig för vitaminbrist, kan du också ta en vettig multivitaminprodukt.

TARMSYSTEMETS VÄLBEFINNANDE KOPPLAT TILL HJÄRNHÄLSAN

Människans tarmsystem är centralt vid tillvaratagandet av näring, men färskas undersökningar visar att tarmsystemets välbefinnande också är kopplat till hjärnhälsan.

– En portion havregrynsgröt med bär är en bra start eller avslutning på varje dag. Bär innehåller inte bara vitaminer, mineralämnen och fibrer, utan också stora mängder flavonoider som påverkar tänkandet.

Ät färggrant: Lägg till ett äpple och en morot i den dagliga kosten!

Kuusipalo lyfter fram matrytmen som en av den hälsosamma kostens utmaningar – blodsockernivån hålls stabil endast genom att äta balanserat och regelbundet.

– Blodsockret är människans grundläggande bränsle. Om blodsockernivån sjunker för lågt skär motorn fast.

Kuusipalo tror inte på nonsensdieter. Näringsläran är ett komplicerat pussel och det finns ingen mirakelkur för att äta hälsosamt. Kroppen utnyttjar dagligen närmare hundra olika näringsämnen automatiskt, utan att egentligen ge tips om vilket som skulle vara det bästa sättet.

– Det lyfts alltid fram något överlägset näringsämne. Under de senaste åren har betoningen av protein lett till alla slags galenskaper. För stort proteinintag leder till att njurarna stockas, att ersätta kolhydrater med kött och proteinpulver får musklerna att förtvina.

Enligt Kuusipalo måste både konsumenterna och hela matsystemet förändras. För det första måste maten produceras på ett hållbart vis, och

inte slösas bort. I praktiken betyder det en övervägande vegetarisk diet. Det lönar sig alltså att äta mycket grönsaker, bär, frukter, fullkorn, baljväxter, nötter, frön och oljor. Att minska på köttätandet har även positiva hälsoeffekter: du undviker hårt fett och det är klokt med tanke på klimatet.

– Kostpyramidens grund byggs upp av färggranna grönsaker, som tillsammans med nyttiga fetter och en stabil blodsockernivå stöder tankeverksamhetens livlighet.

Kolhydraterna, fetterna och proteinerna ska vara högklassiga och mängden ska vara lämplig i förhållande till förbrukningen. De goda fetterna har stor betydelse. Utan omega3-fettsyror lär människan sig inte läsa, och en brist kan leda till att minnet blir förstört.

Kuusipalo betonar vikten av att kunna laga mat av anspråkslösa ingredienser.

– Om mockarutor är det enda du minns av undervisningen i huslig ekonomi lönar det sig att uppdatera kunskaperna. •

SÖMNER FÖRSTÄRKER MINNET

Människan behöver ungefär 7–9 timmar sömn varje natt, sömnkvaliteten har också betydelse.

Sömn är en central förutsättning för inläringen och minnet. Under sömnen sorterar hjärnan information från föregående dagars händelser.

Långvarig sömnbrist är speciellt skadligt och kan till exempel öka risken för högt blodtryck, vuxendabetes, fysiska smärtor, störningar i ämnesomsättningen, infektionsbenägenhet och problem med att återhämta sig från motionsprestationer.

FAMILJERÅDGIVNINGEN

- Skapar förutsättningar för barnens trygga uppväxtförhållanden
- Stöder föräldrar i barnuppfostran
- Ökar familjers och familjemedlemmars funktionsförmåga och psykosociala välfärd.



FAMILJ

Familjerådgivningen ger multiprofessionell hjälp

REIJA KOKKOLA BILDER ARTO WIIKARI

Du kan ta kontakt med oss i flera olika slags situationer som du funderar över, när du behöver stöd i ditt föräldraskap eller om det gäller uppväxtproblem hos barn eller unga. Familjerådgivningen är till för alla familjer med barn som är yngre än 18 år.

På Östra Nylands familjerådgivningar arbetar psykologer, socialarbetare, en psykiatrisk sjukskötare och en konsulterande barnpsykiatriker. Den multiprofessionella hjälp som uppfostrings- och familjerådgivningen erbjuder är konfidentiell, kundorienterad och kostnadsfri. **Netta Berglöf-Haverinen** är psykolog och chef för familjerådgivningen. Hon uppger att arbetsfältet och målgruppen är mycket vidsträckt.

– Egentligen hör man till familjerådgivningens krets redan under graviditeten. Mest kontakt med familjerådgivningen har man vanligen när

barnen inte ännu är i skolåldern. När man närmar sig myndig ålder söker man sig ofta redan till andra stödformer.

Berglöf-Haverinen vill betona att det går bra att ta kontakt med familjerådgivningen i flera olika slags situationer man funderar över. Det går att få tillgång till tjänsterna på eget initiativ, eller via samarbetsparter, som rådgivningen, skolan eller dagvården.

– Vi samarbetar väldigt omfattande med andra tjänster.

Familjerådgivningen erbjuder stöd för föräldraskap, tidig interaktion, uppväxt och utveckling hos barn och unga, par- och familjeförhållanden,

samt skilsmässor inom familjen.

– Ta kontakt även om problemet inte ännu är helt klart för dig själv. På detta vis kan vi ingripa i ett väldigt tidigt skede, säger Berglöf-Haverinen.

Familjerådgivningen ordnar individuella möten, möten för par och familjer, samt nätverksarbete. Till verksamheten hör också olika grupper för kamratstöd, till exempel skilsmässogrupper för barn och grupper som stöder föräldraskap.

– Grupper uppstår då det finns behov för dem. Vår verksamhet är alltid kundorienterad. Till exempel vid skilsmässor behandlas saken från många olika perspektiv, enligt familjernas behov. •

Barnrådgivningen stöder barn och familjer

- Barnrådgivningen följer upp och främjar den fysiska, psykiska och sociala tillväxten och utvecklingen hos barn under skolåldern.
- Barnrådgivningen erbjuder vaccinationer till barn enligt det nationella vaccinationsprogrammet.
 - Dessutom diskuteras bland annat familjens välmående och föräldraskap, interaktion, barnets uppfostran, kost, humör, våld i hemmet och rusmedel.
- Vid behov och med familjens tillstånd samarbetar barnrådgivningen med andra proffs.

TRE VERKSAMHETS-STÄLLEN ERBJUDER HJÄLP

BORGÅ

Reservera i första hand tid per telefon. Du kan också per epost be om att bli uppringd, adressen är perhe-neuvola.porvoo@itauusimaa.fi. Kom ihåg att skriva ditt telefonnummer i meddelandet så ringer vi upp.

Borgå Familjecenter,
Konstfabriksgatan 4 C, 3 vån.
Telefontid må-to kl. 9–11,
019 560 0440

LOVISA

Ta kontakt via familjerådgivningens telefontjänst.
Telefontid torsdagar kl. 13–14.
040 721 4468, 040 7746469,
040 615 9192

SIBBO

Ta kontakt via familjerådgivningens telefontjänst.
Telefontid må-to kl. 12–13.
040 191 6099



” Pekka Hälikäs familj uppskattar att deras rådgivningsärenden sköts av samma person.

Till vår familj hör pappa, mamma och två barn. Barnen är 3 år och 1,5 år gamla, så det har blivit många besök på rådgivningen. Vi har bott i Sibbo ett och ett halvt år och vi har mycket positiva erfarenheter av mödra- och barnrådgivningen.

På mödrarådgivningen var mötet med personalen alltid en positiv erfarenhet och den nya rådgivningens utrymmen är trivsamma. Det var också fint att rådgivningen kom på hembesök genast efter att barnet blivit fött.

Det har varit roligt att följa med hur väl rådgivningspersonalen

bemöter barnen under besöken. Om treåringen känt sig blyg har det snabbt gått om. Det är bra med tanke på meningen med själva besöket.

Vår familj har inte haft specialbehov. Vi föräldrar har blivit mottagna sådana som vi är. Om vi inte haft något speciellt på hjärtat har besöken varit snabba. Om vi till exempel behövt diskutera barnets ätande eller sovande, har det funnits tid för det och vi har fått råd.

Vår familjs rådgivningsärenden har hela tiden sköts av samma person. Det tycker jag är bra med tanke på hela familjen. •



FÖREBYGGANDE

Då du är orolig för riskkonsumtion av rusmedel

REIJA KOKKOLA BILDER ARTTO WIIKARI ILLUSTRATION SHUTTERCOCK/ SANNA NYLÉN

Tveka inte att söka hjälp i tid, om du är orolig för riskkonsumtion av rusmedel. Våra proffs hjälper också vid problem med den mentala hälsan.

Ar du orolig för att din alkoholkonsumtion ibland överskrider gränsen för riskkonsumtion? Om gränserna överskrids kan det tyda på problem. Håller alkohol, droger, läkemedel eller funktionellt beroende på att ta makten över ditt liv? Är du orolig för dig själv eller en närstående? Enligt **Anni Niiranen**, chef för vuxna mental- och missbrukartjänster, lönar det sig att hålla ett öga på gränserna

för riskkonsumtion och på den egna livssituationen, eftersom det hjälper att förebygga problem.

– Var och en upplever sin situation personligt. Alltid upptäcker man helt enkelt inte problemet i tid.

VAR OCH EN FÅR DEN HJÄLP DEN BEHÖVER

Inom Östra Nylands välfärdsområde blir alla som söker hjälp individuellt mottagna, och en stig bort från rus-

medel eller mentala problem börjar skapas.

Välfärdsområdets multiprofessionella tjänster strävar att tillsammans erbjuda var och en rätt sorts hjälp. Till exempel genom att ringa kundvägledningsnumret får du genast råd i din situation. Det går bra att ringa anonymt.

– Efter den första kontakten börjar proffsen tillsammans med klienten kartlägga situationen och förhoppningarna inför framtiden. Målsätt-



Inom Östra Nylands välfärdsområde finns det fem personer med utbildning i kognitiv korttidsterapi som arbetar inom mentalvårdstjänsterna och en person som arbetar inom missbrukartjänsterna.

ningarna kan vara hur små som helst och de kan delas upp i mindre delar, så att personen kan färdas i lämplig takt längs sin stig, säger Niiranen.

STÖD AV EGENVÅRDSPROGRAM OCH GRUPPVERKSAMHET

I missbrukstjänsterna erbjuder läkare, sjukskötare, socialskötare och socialarbetare multiprofessionell hjälp.

– Den psykosociala vården betonas, men läkemedelsbehandling och substitutionsbehandling med opioider kan också ingå i vården. Beroendet är en sjukdom, och här blir ingen skuldbelagd. Proffsen vet vad beroende innebär.

Det går också att få hjälp med den mentala hälsan genom att söka sig till egenvårdsprogrammet på webbplatsen på psykporten.fi. Om du

upplever psykiska utmaningar får du hjälp bäst genom att börja programmet utan dröjsmål. Det behövs ingen läkarbedömning.

– Det är klienten själv som är den centrala aktören. Vi ger övningar och verktyg, säger Niiranen.

Förutom medicinering ingår numera flera läkemedelsfria metoder i vården. En av metoderna är gruppverksamhet.

– De aktiva grupperna besöker till exempel bibliotek och konstutställningar. Ofta har sådana helt vanliga saker fallit bort på grund av missbruk eller psykiska problem.

Till hösten finns det planer på en grupp där frihet från rusmedel och missbruk behandlas med konstterapeutiska metoder. Det finns också goda resultat av öronakupunktur.

ZEMPPI HJÄLPER UNGA

Mentalvårds- och missbruksenheten Zemppi erbjuder multiprofessionell hjälp för unga i åldern 13–21.

Mera information
[ostranyland.fi/
mentalvardstjanster-
for-unga](https://ostranyland.fi/mentalvardstjanster-for-unga)

– I höst utbildar vi flera korttidsterapeuter, de kommer även att arbeta med dem som har rusmedels- och missbruksproblem. Vår målsättning är att vara en så lättillgänglig aktör som möjligt och erbjuda multiprofessionell hjälp. Den som söker hjälp ska få hjälp, säger Niiranen. •

Mera information:
[ostranyland.fi/framsida/
hjalp-i-noden-2/mental-halsa-och-rusmedel/](https://ostranyland.fi/framsida/hjalp-i-noden-2/mental-halsa-och-rusmedel/)

Vi finns här för dig



Minna Mattila, specialsakkunnig inom främjande av hälsa och välfärd och Laura Rosenberg, specialsakkunnig inom förebyggande arbete, önskar att människor ska använda sig av tjänsterna med låg tröskel.

Var och en av oss upplever i sitt liv saker som påverkar vår kapacitet: ångest, känslor av otillräcklighet, nedstämdhet, stress eller sömnproblem.

Kropp och sinne är sammanbundna och ibland är det svårt att veta om det handlar om fysisk eller psykisk belastning. Därför är det bra att ta hand om både kroppens och sinnets behov: motionera tillräckligt, äta mångsidigt, njuta av naturen, göra saker som är viktiga för dig själv och ta hand om sociala relationer.

Det finns olika egenvårdsprogram som stöd. Vi uppmuntrar dig att bekanta dig

till exempel med metoderna för egenvård som finns på Hälsobyn och Psykporten som stöd för ditt välbefinnande.

Ibland behöver vi ändå hjälp av någon utomstående. Då lönar det sig modigt att ta kontakt med social- och hälsovården för att få tillräcklig hjälp i tid.

Oberoende av om du är orolig för din fysiska hälsa eller ditt psykiska välbefinnande, ditt eget eller en närståendes användning av rusmedel, problematiskt penningsspel eller våld i nära relationer, ska du inte bli ensam med dina bekymmer. Hos oss får du prata om svåra saker också.



HyVä-digi- palvelussa voit

HyVä
-digi

I HyVä-digi- tjänsten kan du

keskustella chatissa terveydenhuollon ammattilaisen kanssa esimerkiksi silloin, kun

- tarvitset neuvontaa tai hoito-ohjeita
- sairastat tai epäilet sairastavasi esimerkiksi ylähengitystieinfektiota, sukupuolitauteja, virtsatieinfektiota, iho-oireita tai suolisto-oireita
- haluat tarkistaa lääkityksesi
- sinulla on ahdistusoireita tai masennusoireita
- tarvitset lääkärin lausunnon tai todistuksen
- sinulla on kysymyksiä matkailijan rokotuksista.

Tavoitteena on vuosien 2024–2025 aikana laajentaa HyVä-Digin palveluvalikoimaa sosiaaliohjaukseen, mielenterveys- ja päihdepalveluun sekä suun terveydenhuoltoon.

Voit käyttää palvelua älypuhelimella, tietokoneella tai tabletilla. Sinun ei tarvitse varata aikaa.

HyVä digi -palvelu käytössäsi ma-pe klo 8–19.30 ja la klo 9–14.30.

Suurin yksittäinen yhteydenoton syy on yleinen oirekysely – tarve saada ammattilaisen näkemys omaan tai perheenjäsenen oireiluun.

Esimerkiksi intiimeissä terveysasioissa monet kokevat helpoksi asioida HyVä-Digin kautta.

- Yhdeksän kymmenestä asiakkaasta suosittelee Hyvä-Digin palvelua
- Yhteensä yli 20 000 yhteydenottoa eli noin 600 per viikko
- Keskimääräinen jonotusaika palveluihin 12 min.

Lähde: Itä-Uudenmaan hyvinvointialue, tiedot ajalta 1.9.2023–15.5.2024

itauusimaa.fi/hyva-digi

“
Teknisesti toimii hyvin, ja chatissa on mukavampi odottaa kuin puhelimesta.
Asiakaspalaute

diskutera med vårdpersonalen i chatten till exempel

- då du behöver rådgivning eller skötselråd
- då du har eller misstänker till exempel en infektion i luftvägarna, könssjukdom, urinvägsinfektion, hudsymtom eller tarmsymtom
- då du vill kontrollera din medicinering
- då du har ångestsymtom eller depressionssymtom
- då du behöver ett intyg eller ett utlåtande av en läkare
 - då du har frågor om vaccinationer inför resor

Målet är att under åren 2024–2025 bredda tjänsteutbudet i HyVä-Digi att omfatta socialhandledning, mentalvårds- och missbrukartjänster och munhälsövård.

Du kan använda tjänsten med smarttelefon, dator eller pekplatta. Du behöver inte boka tid.

Tjänsten är öppen må-fre kl. 8–19.30 och lördagar kl. 9–14.30

Det vanligaste skälet att ta kontakt är allmänna förfrågningar om symptom – ett behov av en professionell bedömning av egna eller en familjemedlems symptom. I intima hälsofrågor upplever många att det är lätt att sköta sina ärenden via HyVä-Digi.

- Nio av tio klienter rekommenderar HyVä-Digi-tjänsten.
- Fler än 20 000 kontaktade oss via tjänsten, alltså ungefär 600 per vecka.
- Kötiden till tjänsterna var i medeltal 12 minuter.

Källa: Östra Nylands välfärdsområde, uppgifter från tiden 1.9.2023–15.5.2024

ostranyland.fi/hyva-digi-sv

“
Tekniskt fungerar det bra och det är skönare att vänta i chatten än i telefon.
Kundrespons



Kaikki asiakasohjauksen numerot ja yhteystiedot löytyvät verkkosivustoltamme itauusimaa.fi

TERVEYSPALVELUJEN KIIREELLINEN HOITO ARKIPÄIVISIN

Loviisa 019 5600 300
Porvoo 019 5600 400
Sipoo 019 5600 600

Soita etukäteen, jos olet epävarma siitä, tarvitsetko kiireellistä hoitoa.

PÄIVYSTYSAPU ILLALLA JA VIIKONLOPPUISIN 116 117.

HÄTÄTILANTEESSA SOITA HÄTÄNUMEROON 112.

Ikäntyneiden neuvonta ja asiakasohjaus, puhelinasiointi 019 560 0152 (arkisin klo 9–14.30) ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi

Huom! Hammashoidossa on otettu käyttöön keskitetty ajanvaraus 019 560 0130, joka korvaa aiemmat hammashoitoloiden suorat numerot.

Aikuissosiaalityön keskitetyssä neuvontapisteessä voi asioida ma-to 12–15 ja pe 10–12 osoitteessa Mannerheiminkatu 20 E, 06100 Porvoo, 019 5600 155 (arkisin klo 9–15).

1.7.2024 alkaen puhelut menevät ohjaukseen ja neuvontaan 019 5600 154. Neuvontapisteen asiointi ma-to 12–14, pe 10–12.

Sosiaali- ja kriisipäivystys virka-ajan ulkopuolella akuuteissa asioissa 019 560 0150.



Alla klienthandledningsnummer och kontaktuppgifter finns på vår webbplats ostranyland.fi

BRÅDSKANDE HÄLSOVÅRDSTJÄNSTER PÅ VARDAGAR

Borgå 019 5600 400
Sibbo 019 5600 600
Lovisa 019 5600 300

Ring på förhand om du är osäker på om du behöver brådskande vård.

JOURHJÄLP KVÄLLAR OCH VECKOSLUT 116 117.

I NÖDFALL RING NÖDNUMRET 112.

Rådgivning och klienthandledning för äldre, telefonservice 019 560 0152 (vardagar kl. 9–14.30) ikaantyneiden.asiakasohjaus@itauusimaa.fi

OBS! En centraliserad tidsbeställning har tagits i bruk inom tandvården 019 560 0130 och den ersätter de tidigare direktnumren till tandklinikerna.

Du kan sköta ärenden på vuxensocialarbetets centraliserade rådgivningsställe må-to 12–15 och fre 10–12 på adressen Mannerheimgatan 20 E, 06100 Borgå, 019 5600 155 (vardagar kl. 9–15).

Från och med 1.7.2024 går samtalen till handledningen och rådgivningen 019 5600 154. Rådgivningsstället öppet må-to 12–14, fre 10–12.

Social- och krisjouren i akuta ärenden utanför tjänstetiden 019 560 0150.

