

JOIKU



3/2010

LAPIN SAIRAANHOITOPIIRIN HENKILÖSTÖLEHTI

**TOIMINNALLINEN
NAISTENKLINIKKA**



HOITOA HUIPULLA

HYVÄ KUNTO SUOJAA

TYÖNTEKIJÄ VAPAALLA



Avara ja toiminnallinen Naisten

Lapin keskussairaalan Naistenklinikka on saanut oma kerroksensa. Vuoden kestänyt remontti sairaalan 6-kerroksessa on saatu valmiiksi aikataulun mukaisesti. Kun synnytys- ja äitiyspoliklinikka siirtyivät marraskuun alussa samaan kerrokseen naistentautien poliklinikan ja vuodeosastojen kanssa, on Naistenklinikka todellisempi kuin koskaan.

Remontointia



Kuudennen kerroksen remontissa uusittiin muun muassa ilmastointijärjestelmiä.

Vuosi sitten alkanut remontti on osa keskussairaalan tilojen muutostöitä. Synnytys- ja äitiyspoliklinikan siirtäminen sairaalan ylimpään kerrokseen lähti päiväkirurgisen toiminnan kasvusta, jolle tarvitaan lisää tilaa. Lyhki-yksikön tilojen saneeraus aloitetaan ensimmäisessä kerroksessa ensi vuonna.

Naistenklinikan ylilääkäri Pekka Kulju on ylpeä siitä, että remonttia lähdettiin suunnittelemaan toimintalähtöisesti, jolloin kustannukset pysyivät myös kohtuullisina.

- Me sovittiin oma toimintamme näihin olemassa oleviin raameihin ja rakenteisiin, niinpä seiniä ei tarvinnut kaataa tai muuta suurempia huonejakoja tehdä. Toiminnalliset muutokset tehtiin huoneiden sisällä, taustoittaa Pekka Kulju.

- Henkilökunta on saanut olla mukana remontin suunnittelussa, mikä on koettu hyvin myönteisenä, lisää osastonhoitaja Heidi Ylisaukko-oja.

Yhteinen kerros tiivistää toimintaa

Toimintojen keskittäminen samaan kerrokseen sisältää paljon hyvää, jota ei ehkä näin muuton jälkeisessä hässäkässä osata vielä nähdä, arvioi Pekka Kulju.

- Toiminta rauhoittuu, koska liikkuminen kerrosten välillä vähenee. Toiminnallisesti tästä on hyötyä, sillä nyt saa apua toiselta työntekijältä välittömästi.

Yhteistyö helpottuu ja tiivistyy, kun paikkaaja, lisäapu ja ohjaus löytyvät läheltä.

Sairaalan ylimmässä kerroksessa on 2000 neliötä, josta 1500 remontoitiin. Remontissa uusittiin ilmastointi- ja kaasujärjestelmät, kunnostettiin potilas- huoneiden ja käytävien kattoja ja seiniä sekä uusittiin kalusteita muun muassa pesualtaita.

Sairaanhoitopiiriin tekninen johtaja Rauno Karjalainen kertoo, että remontti eteni aikataulussa ja suunnitellusti. Myös kustannukset pysyivät suunnitellussa noin miljoonassa eurossa. Toimintoja ei ole jouduttu remontin takia sulkemaan tai pysäyttää.

- Remontista vastasi rovaniemeläiset rakentajat, joille kuuluu suuri kiitos aikataulussa pysymisestä ja jouhevasta toiminnasta, kehuu Rauno Karjalainen urakansuorittajia.

Remontissa haluttiin myös säilyttää toki jotain vanhaa ja toimivaa. Tällaiset ovat muun muassa retrohenkiset, keltaiset kaakeliseinät vauvojen tarkkailuhuoneessa, kertoo osastonhoitaja Heidi Ylisaukko-oja.



Ylilääkäri Pekka Kulju on tyytyväinen remontin tuomiin toiminnallisiin uudistuksiin muun muassa synnytys- ja vuodeosastoissa.

Naistenklinikka

- äitiyspoliklinikka, synnytys- ja vauvala, vauvala ja synnyttäneiden vuodeosasto
- naistentautien poliklinikka ja naistentautien vuodeosasto
- naisten syöpätauti- ja lääkitystila avokäynnille
- 64 vakituista työntekijää, joista reilu puolet kättilöjä ja 10 lääkäriä, lastenhoitajia, sairaanhoitajia, perushoitajia ja osastonsihteejä
- synnyttäneiden vuodeosastolla 19 paikkaa (2011 lähtien 17)
- naistentautien vuodeosastolla 14 paikkaa (2011 lähtien 12)
- 2011 lähtien lisäksi kirurgiset 6 paikkaa

tenklinikka

Rauhallinen ilmapiiri tärkeää

Kerroksen suurimmat muutokset tehtiin kolmen synnytyshuoneen ja ammehuoneen rakentamisessa. Nyt jokaisessa synnytyshuoneessa on oma suihku ja wc, mikä on suuri helpotus äideille. Kivunlievitykseen tarkoitettu ammehuone on sijoitettu lähelle synnytyshuoneita.

Säädettävillä valaistuksilla, pehmeillä värisävyillä ja pintamateriaaleilla halutaan luoda kerroksen ilmapiiristä viihtyisä ja rauhoittava.

- Vauvojen pesualtaat ovat lisäksi normaaleja pesualtaita pehmeämpää materiaalia, mikä vaimentaa sairaalan kovia



Heidi Ylisaukko-oja näyttää käytöstä poistuvia retrohenkisiä vauvanvaatteita vuosikymmenten takaa. Äidit voivat ottaa niitä klinikalta vauvojensa käyttöön.



ja kolisevia ääniä, toteaa osastonhoitaja Heidi Ylisaukko-oja.

Ripauksen luksusta kerrokseen tuovat synnytyshuoneiden kattoihin led-valoin muotoillut tähtitaivaat. Huoneissa voi rauhoittua pimeässä pienten valojen tuikiessa katossa. Tosin korkealta ylimmästä kerroksesta voi pimeään aikaan nähdä ikkunoista myös aidon tähtitaivaan ja leimuavat revontulet.

Tilojen toimivuuteen on panostettu, sillä niissä on huomioitu monia käytännön seikkoja potilaita ja heidän läheisiään

varten. Vuodeosastosiiven perällä on laaja oleskelutila, jossa potilaat voivat lueskella, katsoa televisiota sekä seurustella keskenään ja läheistensä kanssa. Tilassa voi myös ruokailla, kahvitella ja sieltä löytyy myös leikkipaikka perheen leikki-ikäisille.

Synnyttäjien tukihenkilöille on varattu huone varusteineen. Vuodeosaston puolella on yksi perhehuone, joka on hyvin suosittu. Tarvittaessa voidaan kuitenkin käyttöön saada pienin huonejärjestelyin useampikin perhehuone.

Huomioimista



Hoitoa ja huolenpitoa huipulla

Lapin keskussairaalassa syntyy vuosittain noin 1200 lasta. Synnytykset ovat lisääntyneet 4–5 vuoden aikana. Viime vuonna syntyi 30 vauvaa enemmän kuin edellisvuonna. Hyvä synnytystahti näyttää jatkuvan edelleen, sillä lokakuun loppuun mennessä on päivän valon nähnyt keskussairaalassa jo 1014 vauvaa.

Lapissa pitkät välimatkat heittävät haasteita myös synnyttäjille. Kaukaisimmat synnyttäjät tulevat Utsjoelta liki 500 kilometrin päästä. Tänäkin vuonna heitä on jo 14. Matkasynnytyksiä tapahtuu 4–12 vuodessa, joista suurin osa hoidetaan tulomatkan varrelle sijoituvissa terveyskeskuksissa Ivalossa, Sodankylässä, Kemijärvellä tai Kittilässä. Pitkämatkalaset synnyttäjät saapuvat yleensä hyvissä ajoin laskettua aikaa Rovaniemelle.

Ensiavun kautta kuudenteen kerrokseen

Synnyttäjät tulevat yleensä ambulanssikuljetuksella keskussairaalaan edelleenkin ensiavun kautta, josta matka jatkuu kuudenteen kerrokseen.

- Meillä on ”yhden luokun” periaate. Synnyttäjät ja poliklinikoille tulevat potilaat ilmoittautuvat Naistenklinikan aulassa olevaan toimistoon, josta heidät sitten ohjataan tarvitsemaansa yksikköön. Synnyttäjä saa ”kotipesän” vuodeosastolta, jossa hänen tilansa arvioidaan ja katsotaan missä vaiheessa synnytys on, kertoo Naistenklinikan ylilääkäri Pekka Kulju.

- Jos synnytys on hyvällä mallilla ja lapsi on jo tulossa, voi lähteä saman tien kohti synnytyssaleja. Soittokelloa painamalla saa yhteyden kättilöön, opastaa osastonhoitaja Heidi Ylisaukko-oja.

Ylilääkäri Pekka Kulju arvioi, että vaikka nyt synnytykset tapahtuvat yläkerrassa ja leikkaussalit sijaitsevat alakerrassa, ei suurta viivettä esimerkiksi hätäsektioiden kohdalla tule syntymään.

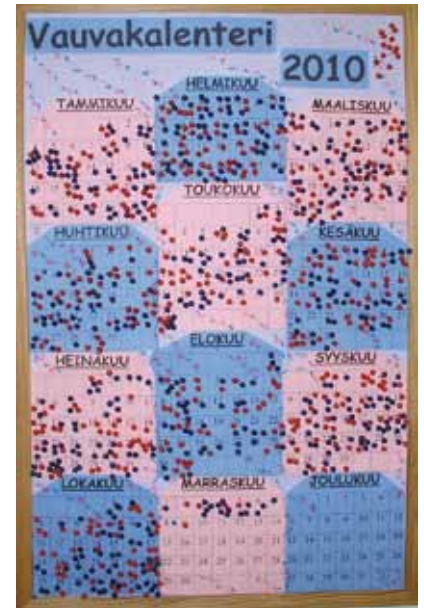
Yksi luonnollinen keino lievittää synnytyskipuja on kylpy. Naistenklinikan osastonhoitaja Heidi Ylisaukko-oja kertoo, että rentouttavaan ammehuoneeseen saa halutessa myös rauhallisen musiikin kuulumaan.

- Hissi voidaan tilata käyttöön jo synnytyshuoneesta ja pääsy leikkaussaleihin tapahtuu suoraan alas viipymättä. Meillä tehdään keskimäärin kerran kuussa hätäsektio. Kaikkiaan keisarinleikkausten määrä on hieman kasvanut 20 vuoden aikana, arvioi ylilääkäri Pekka Kulju.

Luonnollisuutta ja lepoa

Synnytyskipujen lievityksessä näkyy ajoittain ”trendejä”. Muutama vuosi taaksepäin epiduraalipuudutusta halusivat lähes kaikki synnyttäjät, vaikka sitä ei välttämättä olisi tarvittukaan. Kuumemma jossain vaiheessa tuntui jopa siltä, että oli muotia synnyttää epiduraalipuudutettuna.

Nykyisin synnyttäjät ovat tietoisia luonnollisista kivunlievitysmenetelmistä ja suosiossa onkin pehmeämmät menetelmät. Luonnollisia kivunlievittäjiä ovat liikkuminen, lämpimällä vedellä suihkuttaminen, kylpy, hieronta, akupunktio



Parhaimmillaan keskussairaalassa on maailmaan synnytetty yhdeksän lappilaista vuorokauden sisällä.

ja helpottavien asentojen hakeminen erilaisilla apuvälineillä, kuten terapiapallolla tai äkkituolilla.

- Nämä pehmeät kivunlievitysmenettelyt ovat hyviä, sillä silloin synnyttäjä pääsee liikkumaan, voi olla pystyssä ja hakea erilaisia kipuja helpottavia asentoja, jotka edistävät itse synnytystä, arvioi ylilääkäri Kulju luonnollisia menetelmiä.





Naistenklinikalla vastasyntyneitä hoidetaan vauvalassa silloin, kun äidit haluavat levätä ja kerätä voimia.

Naistenklinikalla käytetään lisäksi lääkinnällisiä menetelmiä kivunlievityksessä kuten epiduraalipuudutusta. Synnyttäjien toiveet huomioidaan kivunlievittämisessä samoin kuin synnyttäjän ja vauvan tila ja vointi.

- Kyllä me pyrimme täyttämään synnyttäjien toiveet mahdollisimman pitkälle muutenkin. Tosin vesisyntytyksellä

ei ole mahdollista. Sitä mahdollisuutta kysytään pari kertaa vuodessa, toteaa osastonhoitaja Heidi Ylisaukko-oja.

Naistenklinikalla haluttiin säilyttää vastasyntyneiden hoituhuone, jota lempeästi kutsutaan vauvalaksi.

- Vaikka meillä kannustetaan ja tuetaan äitejä vierihoidon, halusimme säilyttää

hoituhuoneen. Äidit tarvitsevat kunnan lepoa synnytyksen jälkeen ja se heille suotakoon. Kun äiti voi ja jaksaa hyvin, voi vauvakin, toteaa ylilääkäri Pekka Kulju vauvalan tarpeellisuudesta.

Valtakunnalliset ratkaisut heijastuvat meillekin

Sosiaali- ja terveysministeriössä selvitelään esitystä, jonka mukaan synnytykset tullaan mahdollisesti lähivuosina keskittämään sairaaloihin, joissa tehdään vähintään tuhat synnytystä vuodessa. Selvityksen taustalla on siirtyminen ympärivuorokautiseen sairaalapäivystykseen.

- Suomen sairaaloissa ollaan siirtymässä synnytystoiminnoissa sairaalapäivystykseen. Sairaaloissa tulisi olla leikkaussaleissa henkilökuntaa paikalla yöttä päivää, sama koskisi synnytyksiä hoitavia lääkäreitä, sanoo ylilääkäri Pekka Kulju.

Tällä hetkellä Lapin keskussairaalassa ei vielä ole päivystystä, jossa synnytyslääkäri olisi ympäri vuorokauden sairaalassa. Päivystäjät ovat puhelimen päässä. Valtakunnalliset ratkaisut vaikuttavat päivystysvaatimuksellaan muun muassa nykyisten pienten synnytysyksiköiden toimintaan.

- Meillä on valmius ottaa vastaan lisää synnyttäjiä, arvioi ylilääkäri Pekka Kulju tilannetta ja toteaa, että keskussairaala tulee siirtymään sairaalapäivystykseen todennäköisesti parin vuoden sisällä.

Tyttö syntyi ensimmäisenä korkealla

Naistenklinikoiden synnytyshuone "vihittiin" käyttöön toinen päivä marraskuuta, kun Rovaniemen nivankyläläinen Sanna Ollila pyöräytti esikostyttärensä maailmaan keskussairaalan 6-kerroksessa.

- Tyttö syntyi Otavan alla tiistaiamuna 2.11. klo 9.41. Synnytys oli jo ainutlaatuinen kokemus. Kyllä siinä käydään läpi kaikenlaiset tunteet ja herkistytään.

- Itse en ehtinyt käyttämään kivunlievitykseen tarkoitettua ammetta, mutta puitteet ja välineistöt näyttävät hyviltä. Mukava kun saadaan sairaalaan luotua lisää pehmeyttä.

- Oli hienoa, kun synnytyksen käynnistymistä odotellessa sai huoneen valoja himmeämmäksi ja rauhoittua, kertoo onnellinen äiti sylissään oma tähtityttö.



Hyvä fyysinen kunto suojaa äkkikuolemalta

Tuoreen suomalaisen väestötutkimuksen mukaan äkkikuoleman vaara on erittäin pieni hyväkuntoisella henkilöllä. Seurantatutkimuslöydös osoittaa fyysisen kunnan merkityksen sydänperäisen äkkikuoleman vaaran arvioinnissa. Tutkimustieto perustuu keski-ikäisten miesten sydämen rasituskokeisiin.

Ei ole mitenkään tavatonta, että aiemmin täysin oireeton henkilö joutuu kokemaan äkillisen sydänkohtauksen. Sydänperäisen äkkikuoleman riskin tunnistaminen koko väestössä on vaikeaa. Korkean riskin potilasryhmät on tunnistettavissa, mutta normaaliväestössä äkkikuoleman vaarassa olevan tunnistaminen ja hoito on haasteellista. Jos tunnistaisimme riskiryhmät, heitä voitaisiin hoitaa ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä sekä monilla uudemmilla hoitomenetelmillä.

Fyysinen kunto sydänsairauksien mittarina

Huono fyysinen suorituskyky ja vähäinen liikunta-aktiivisuus ovat sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Huono fyysinen kunto on todettu riskitekijäksi samaan tapaan kuin esimerkiksi tupakointi, korkea veren kolesterolitaso, kohonnut verenpaine, tyyppin II diabetes ja ylipaino.

Polkupyörällä tehtyä sydämen toimintaa mittaavan rasituskokeen arvoa pidetään edelleen tärkeässä asemassa sydänsairauksien riskin arvioinnissa. Helposti rekisteröitävillä kuormituskokeen tutkimuslöydöksillä saavutetaan lisäarvoa perinteisiin riskitekijöiden mittauksiin nähden. Kuormituskokeessa määritetty hyvä fyysinen suorituskyky liittyy vähäisempään sydän- ja verisuonitautikuoleisuuteen, joskin normaalia parempi suorituskyky tarjoaa lisätua verrattuna keskimääräiseen suorituskykyyn.

Viime vuosina rasituskokeen ennusteellista arvoa on korostettu, vaikka sen diagnostisessa käyttöarvossa tiedetäänkin olevan joitakin puutteita. Kliinisessä kuormituskokeessa rekisteröitäviä tärkeitä muuttujia ovat fyysinen kunto, sydänlihaksen hapenpuutteesta aiheutuvat EKG muutokset ja rasituksessa ilmaantuva potilaan oire ja tuntemukset. EKG muutokset voivat olla merkinä ahtaavasta sepelvaltimotaudista. Mutta

myös potilaan suorituskyky, oireet sekä muut verenkiertoelimistöä kuvaavat mittaukset voivat antaa tärkeää tietoa sydänsairauden riskistä.

Sydänperäisen äkkikuoleman vaara esiin

Rasituksen aikana EKG nauhoituksessa havaittavan sydänlihaskemian tiedetään ennustavan äkillisen sepelvaltimokohtauksen riskiä. Sydänlihaskemia on hapenpuutteesta johtuva sydänlihaksen vajaatoiminta. Muita riskitekijöitä omavilla oireettomillakin henkilöllä rasituskokeessa todettu iskeeminen löydös voi ennakoida sydänperäisen äkkikuoleman vaaraa. Nyt julkaistussa suomalaisessa väestötutkimuksessa todetaan, että huono fyysinen kunto ennustaa kohonnutta äkkikuoleman vaaraa. Hyvä kunto on suojaava tekijä.

Lapin keskussairaalan kardiologian osastonylilääkärin ja Itä-Suomen yliopistossa dosenttina toimivan Jari Laukkasen tutkimusryhmän havainnon mukaan äkkikuoleman vaara on erittäin pieni hyväkuntoisella henkilöllä. Seurantatutkimuksessa fyysinen suorituskyky, sydänlihaskemia ja verenpaine rekisteröitiin polkupyörällä tehdyn rasituskokeen aikana 2361 itäsuomalaiselta 42–62-vuotiaalta mieheltä.

Tietoja rekisteröimällä voidaan tarjota tietoa sepelvaltimotaudin riskistä, hoidon tarpeesta ja kannustaa sepelvaltimotaudin ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Tutkimuksen tulokset on julkaistu johtavassa sydänsairauksien kansainvälisessä julkaisusarjassa *Journal of the American College of Cardiology* 2010 Oct 26;56(18):1476–83.

Jari Laukkanen
Kardiologian osastonylilääkäri
Lapin keskussairaala



Mikä minua liikuttaa

Joikussa alkaa uusi sarja, jossa tutustutaan sairaanhoitopiirin työntekijöiden harrastuksiin. Esittely vuorottelee "Työtä vuorossa"-osion kanssa.

Sarjan aloittaa DRG- käyttöön-ottoprojektin projektityöntekijä Mira Lehtoranta, jolle liikunnasta on tullut nautintoaine.

Mira Lehtoranta on ollut aktiivinen liikkuja jo pienestä työstä lähtien. Neljän vanhana Mira osallistui hiihtokisoihin jalassaan veljen sukset ja neljä numeroa liian isot monot.

- Sijoituksesta ei ole mitään hajua, mutta lusikka tuli palkinnoksi ja olin haljeta ylpeydestä, muistelee Mira ensimmäisiä hiihtokilpailujaan.

Nyt aikuisiällä Mira on innostunut erityisesti suunnistamisesta, hiihdosta ja pyöräilystä.

- Kaveriporukalla olemme osallistuneet muun muassa Jukolassa Venlojen viesteihin, maratoneille ja pitkän matkan hiihtoihin. Kahden kaverini kanssa olemme osallistuneet vuorokauden kestäviin seikkailu-urheilukisoihin, joissa fyysisen kestävyuden lisäksi mitataan henkistä sitkeyttä ja lajien teknistä osaamista.



OLLI LEHTORANTA



OLLI LEHTORANTA

Mira Lehtoranta vaeltamassa Kebnekaisenen maisemissa.

Tarve liikkuu

Mira Lehtoranta kertoo, että liikunnasta on tullut osa häntä ja siitä on tullut hänelle samankaltainen perustarve kuin syöminen tai nukkuminen.

- Toisaalta se on minulle nautintoaine, johon myönnän olevani riippuvainen. Tulen huonovointiseksi, mikäli en saa riittävästi liikuntaa ja ulkoilmaa.

- Tapaan myös ystäviäni liikkumisen parissa, porukalla treenaaminen tekee yksilölajeista lähes joukkueurheilua! Liikunta on minulle myös tärkeä keino purkaa stressiä. Saan urheilusta onnistumisen kokemuksia ja voin kilpailla kilpakumppaneiden lisäksi myös itseäni vastaan.

- Olen oppinut urheilun kautta käsittelemään myös pettymyksiä ja olemaan myös armollinen itselleni ja keholleni, kroppa kyllä antaa välittömästi palautetta, jos jokin on pielessä.

Liikunta lisää leppoisuutta

Mira Lehtorannan perheeseen kuuluvat 2, 8 ja 9-vuotiaat lapset ja aviomies. Perheen hoitamisella ja työssäkäyvällä äidillä voi ajan löytäminen on haasteellista. Mira on kuitenkin sitä mieltä, että aika kannattaa itselleen ottaa.

- Reilun tunnin treeni antaa ainakin pari tuntia lisäenergiaa kotihommiin. Ja tiedän, että kotona on paljon kiukkuisempi äiti, jos lenkille ei ole ehtinyt, toteaa Mira.

Paras suunnistava työyhteisö

Sairaanhoitopiirissä toimii aktiivinen vapaa-ajanjaosto, jossa on edustettuna monipuolisesti eri lajien kirjo. Mira on mukana salibandyporukassa ja Santasport-jäsenenä hän ollut lähes siitä lähtien kun työpaikka lähti tukemaan jäsenyyttä.

- Olen osallistunut sairaaloiden salibandy-, hiihto- ja maratontapahtumiin. Voitimme tänä syksynä myös sairaalan suunnistusporukalla kolmannen kerran Ounasrasteilla käydyin työpaikkasuunnistuspuulaakin. Olemme siis Rovaniemen alueen paras suunnistava työyhteisö, hehkuttaa Mira Lehtoranta.

Kannustusta liikkumiseen

Mira kertoo, että monessa työorganisaatiossa on käytössä työviikkoon sijoittuva parin tunnin liikuntavapaa.

- Uskallan väittää, että se maksaa oikein käytettynä itsensä takaisin työhyvinvoinnin ja työssäjaksamisen lisääntymisenä. Terveydenhuollon työyhteisönä meillä on mielestäni erityinen velvollisuus huolehtia myös omien työntekijöidemme terveydestä ja hyvinvoinnista.

Mira kannustaa kokeilemaan eri liikuntamuotoja ja nauttimaan liikunnasta.

- Kaikille ei sovi pururadan kiertäminen, eivätkä kaikki jaksaa innostua spinning-pyöräilystä sisätiloissa. Mutta kaikkea kannattaa kokeilla ainakin kerran, myös sitä kansantanssia.

Sähkö ”ESSI” pitää tietosi ajan tasalla

Sairaanhoitopiirin työyksiköissä aletaan olla viittä vaille valmiita ESSin käyttäjiä.

Kun marraskuun aikana koulutetaan vielä konservatiivisen hoidon ja operatiivisen hoidon tulosalueiden henkilökunta ESSin käyttäjiksi, on ESSI hallitusti kaikkien käytössä.

ESS on henkilöstön sähköinen asiointikanava, jossa ”säilytetään” kaikkien työntekijöiden henkilökohtaisia tietoja. ESSin avulla jätetään muun muassa loma- ja koulutusesitykset esimiehen hyväksyttäväksi. Esimies lähettää hyväksynnän työntekijän sähköpostiin. ESSissä pysyvät tiedot ajan tasalla ja ne ovat sieltä helposti tarkistettavissa.

Ravintokeskuksen työntekijöillä ei ole mennyt sormi suuhun ESSin käyttämisessä. He olivat ensimmäisten koulutettavien joukossa huhtikuussa ja käyttivät ESSiä jo viime kesän lomaesityksissä.

- Meillä työntekijät ovat antaneet vierihoidon ja auttaneet toinen toistansa ESSin käytössä. Kyllä tämä on helpottaa monia toimintoja, toteaa ravitsemistyonjohtaja Mirjami Päiveröinen.

- Aluksi tämä tuntui hieman vaikealta, mutta kyllä sen vähitellen oppi. Vaikeinta tässä taitaa kuitenkin olla salasanan muistaminen, kun koneella käy niin harvakseltaan, arvioi leipoja Tarja Rautio.

- ESSin käyttöönoton jälkeen papereiden lähettäminen hallinnon ja ravintokeskuksen välillä on vähentynyt selvästi, mikä on hyvä asia, toteaa ravitsemispäällikkö Outi Määttä.



Mirjami Päiveröinen ohjaa Tarja Rautiota koulutusesityksen teossa.

Mielenterveysviikko 22.-26.11.2010

Rovaniemellä viikon teemoiksi on nostettu kohtaaminen ja onnellisuus.

Tervein mielin Lapissa-hankkeen projektikoordinaattori Johanna Leppäniemi haluaa muistuttaa kohtaamisen merkityksestä mielen-terveyspotilaiden kanssa.

- Aidossa kohtaamisissa olemme toisillemme läsnä, haluamme antaa itsestämme ja ottaa vastaan toiselta. Aidon kohtaamisen toinen puoli on kunnioittaminen. Silloin, kun olemme tyytyväisiä ja onnellisia kohtaaminen tapahtuu omalla voimallaan.

Tervein mielin Lapissa-hanke ja mielen-terveysyhdistys Balanssi järjestävät erilaisia tempauksia mielen-terveysviikolla:

Maanantaina 22.11. yrityksiä on haastettu sähköturnaukseen Keltakankaan liikuntahallille

Tiistaina 23.11. vietetään Balanssissa avointen ovien päivää, jossa tarjolla paljon kiinnostusta herättänyt Mielen-terveys hot line-esitys.

Keskiviikko 24.11. sujuu mukavasti jäsentapahtuman merkeissä Kelojokassa.

Torstaina 25.11. viikko huipentuu Mieli Balanssissa-yleisötapauhtumaan Revontulikeskuksessa, jossa esiintyy mm. viihdetaitelija Jope Ruonansuu, on paneelikeskustelua ja kuullaan kansalaisia kaupungin mielen-terveys- ja päihdeohjelman kehittämisessä.

Perjantaina 26.11. vietetään kuntoutujien ja heidän omaisten hyvinvointipäivää Lähteentien pirtillä.

Porukalla me sen taas teimme!

Keväällä tehtyyn työhyvinvointikyselyyn vastasi 1207 henkilöä eli 76 prosenttia henkilökunnastamme. Tämä jo osoitti sen, että yhteistä tahtoa työpaikkamme kehittämiseksi on.

Tuloksia on työstetty syksyllä yksiköiden työhyvinvointipajoissa. Ja nyt, määräaikaan mennessä työyhteisöt ovat työstäneet 100 prosenttisesti omat työhyvinvointisuunnitelmansa!

Tehdyistä 59 työhyvinvointisuunnitelmasta välittyi innostuneisuus ja paneutuneisuus oman yksikön arjen kehittämiseen. Suunnitelmissa on paljon hyviä ja raikkaita ideoita, ne ovat konkreettisia ja yhdessä laadittuja.

Onnittelut ja kiitokset kaikille huikeasta suorituksesta, työhyvinvoinnin koemme todella yhteiseksi asiaksemme. Tästä on hyvä jatkaa ja ryhtyä tuumasta toimeen.



Työniloa toivottaen

Ulla ja Tanja