



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



Pohteen järjestöyhteistyön aamukahvit

31.8.2023



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Kaatumisen ehkäisyn yhteistyö

Katri Korolainen hoitotyön johtaja Kuntoutuksen toimialue

Tule mukaan kaatumisen ehkäisyyn!

- Haastamme Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen toimialueet, järjestöt, liikuntapalvelut ja oppilaitokset mukaan kaatumisten ehkäisyyn ja sen teemaviikkoon.
- Kaatumisten ehkäisy teemaviikko on vko 42 lokakuussa

Kaatumiset ovat ehkäistävissä ja järjestötoimijoilla on tärkeä oma rooli

1. **Joka kolmas yli 65-vuotias ja joka toinen yli 80-vuotias kaatuu vähintään kerran vuodessa** ja jo kerran kaatuneella asiakkaalla on suurentunut riski kaatua uudestaan vähintään toisen kerran. Tutkimusten mukaan lähes kolmannes kaatumisista voitaisiin estää. Väestön vanhenemisen sekä elinajanodotteen nousun myötä kaatumisten määrät tulevat kasvamaan. Inhimillisen kärsimyksen lisäksi ne aiheuttavat merkittävän hoidon, hoivan ja kuntoutuksen tarpeen.
2. Kaatumisiin tulee puuttua.

Vinkkejä kaatumisen ehkäisyyn järjestötoiminnoissa

1. Ota puheeksi kaatumisen ehkäisy omassa toiminnassasi, erilaisissa ryhmissä sekä tapahtumissa ja esimerkiksi vertaisohjauksessa.
2. Jaa tietoa kaatumisen vaaratekijöistä, keskustele, ohjaa tarvittaessa ammattilaisten luo.
3. Liikunta pitää yllä liikkumis- ja toimintakykyä ja se on tehokkain yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Alustavaa ohjelmaa viikko 42

1. Alueellinen kaatumisten ehkäisyn koulutus 18.10 (Pohteen henkilöstö ilmoittautuu Hessun HR-työpöydältä koulutuskalenterin kautta. Muut ilmoittautuvat Pohteen verkkosivujen kautta: <https://pohde.fi/tietoa-meista/yhteistyö-ja-kumppanit/ammattilaiset/>
2. OnniTV tarjoaa katsojille liikunnallista etäkuntoutusta, virikkeellistä muistikuntoutusta sekä kulttuuria ja opetuksellista sisältöä. Viikolla 42 Pohjois-Pohjanmaan alueella esitetään kaatumisen ehkäisy videoita. <https://www.onnitv.fi/>

Digitaalinen sotekeskus materiaali

Kaatumisten ehkäisy –keskustelukorteista löydät tietoa kaatumisten riskitekijöihin ja niiden ehkäisemiseen liittyen. Voit leikata kortit erilleen ja hyödyntää niitä esimerkiksi ryhmäkeskustelun tukena. Vastaukset ja lisätietoa kortissa esitettyihin kysymyksiin on koottu viimeisille sivuille.

Ennen korttien käyttöä voi orientoitua aiheeseen katsomalla Pohteen Kaatumisten ehkäisy -videon sekä Lattialta ylös -videon, jotka löytyvät internetistä osoitteesta: digitaalinen.sotekeskus.pohde.fi/aihealue/kaatumisten-ehkaisy



Kymmenen keinoa KAATUMISTEN EHKÄISYYN

1. Liiku monipuolisesti ja säännöllisesti

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen pitää yllä toiminta- ja liikkumiskykyä.
- Liikunnan on hyvä sisältää myös tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua.

2. Muista hyvät jalkineet

- Tukevavartiset, ohutpohjaiset ja luistamattomat jalkineet ovat turvalliset, myös talvella.

3. Muista käyttää liukkailla keleillä liukuesteitä

- Kenkiin kiinnitettävät liukuesteet estävät liukastumisen. Myös nastakengät ovat käteviä.

4. Huolehdi, että kotiympäristö on turvallinen

- Riittävä valaistus, myös öiseen aikaan, lisää sisällä liikkumisen turvallisuutta.
- Kodin kulkuväylien tyhjentäminen tavaroista vähentää kaatumisriskiä.
- Matot, joiden reunoihin ei kompastu, luovat turvallisemman kotiympäristön. Liukkaiden mattojen alle on hyvä hankkia liukuesteet

5. Huolehdi myös kotipihan ja lähiympäristön turvallisuudesta

- Tasaiset ja hyvin hoidetut kotipihan kulkuväylät sekä lähialueiden hyvä hiekoitus talvisaikaan lisäävät ulkona liikkumisen turvallisuutta.

6. Muista syödä monipuolisesti ja riittävän usein, huolehdi myös nesteen saannista

- Vähintään kolme ateriaa päivässä pitää verensokerin tasaisena.
- Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää (1–1,5 litraa päivässä).
- Maitotaloustuotteiden syöminen päivittäin pitää huolta luustosta.

7. Varmista D-vitamiinin riittävä saanti

- D-vitamiinilisä ympäri vuoden takaa tasaisen D-vitamiinin saannin.
- Yli 65-vuotiaille suositus on 20 mikrogrammaa päivässä.

8. Vältä runsasta alkoholin käyttöä

- Alkoholin haittavaikutukset korostuvat ikääntyessä.
- Viikoittainen määrä ei saisi ylittää seitsemää alkoholiannosta.
- Kerralla nautitun alkoholin määrä ei saisi ylittää kahta annosta.

9. Muista huolehtia terveydentilastasi

- Terveydentila on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.
- Myös näön tarkastaminen säännöllisesti on tärkeää.

10. Huolehdi, että lääkityksesi on ajantasainen

- Osa lääkkeitä voi lisätä kaatumisvaaraa.
- Käytössä olevan lääkityksen tarpeellisuus on hyvä tarkistaa vähintään kerran vuodessa.



Linkkejä kaatumisen ehkäisyyn

1. [Kaatumisten ehkäisy järjestötoimijoille - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)
2. Maailmanlaajuiset suositukset kaatumisten ehkäisyyn
Montero-Odasso M ym. Task Force on Global Guidelines for Falls in Older Adults. [World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative](#). Age and Ageing 2022;51;1-36. doi: 10.1093/ageing/afac205.
Suomennos: <https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/maailmanlaajuiset-suositukset-kaatumisten-ehkaisyyn/>
3. Terveyskylä kaatumisten ehkäisy <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/kaatumisten-ehk%C3%A4isy>
4. Pohde kaatumisten ehkäisy <https://digitaalinensoitekeskus.pohde.fi/aihealue/kaatumisten-ehkaisy/?as=t>
5. Videot: Kaatumisten ehkäisy <https://youtu.be/gS1QwNNRQsc> ja Lattialta ylös nouseminen https://youtu.be/j0oGbGofo_0



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue

Järjestö- ja seurakuntayhteistyön ajankohtaiset asiat

Helena Liimatainen järjestöyhteistyön projektisuunnittelija Tulevaisuuden sote-keskus -hanke

Hyvinvointisuunnitelman valmistelutilanne

- [Hyvinvointikertomus](#) on hyväksytty aluevaltuustossa 12.6.2023
- Hyvinvointisuunnitelman valmistelutilaisuuksiin osallistui toukokuussa noin 250 ihmistä kunnista, järjestöistä yms.
- Alustavat painopisteet johdettiin Minun arkeni ja elämäni -kyselyn tuloksista. Alustavia painopisteitä esiteltiin järjestöyhteistyöryhmässä 9.6.2023.
- Hyvinvointisuunnitelman ensimmäinen luonnos valmistui 13.6. Luonnosta on käytetty hyte-neuvottelujen pohjana järjestöyhteistyöryhmässä 28.8.2023. Hyte-neuvotteluissa sovittiin siitä, miten järjestöjen ja seurakuntien toiminta tuodaan osaksi hyvinvointisuunnitelmaa. Järjestöverkoston koolle kutsujien ja seurakunnan yhdyshenkilön yhteistyötä hyödynnetään hyvinvointisuunnitelmaan tuotavan tiedon tiivistämisessä ja Lähellä.fi-palvelun luokittelua toiminnan näkyväksi tekemisessä.
- Suunnitelman työstäminen jatkuu lokakuun loppuun saakka, jonka jälkeen se avautuu vielä palaute- ja lausuntokierrokselle.

Osallisuus-, vuorovaikutus- ja hyvinvointiohjelma OSUVAn valmistelutilanne

- Järjestöt ja seurakunnat ovat olleet mukana toteuttamassa OSUVA-ohjelman valmisteluun liittyviä ideapajoja. Lisäksi ohjelman valmisteluun on osallistettu järjestöjen kouluttamia kokemustoimijoita.
- Osallisuus-, vuorovaikutus- ja hyvinvointiohjelma OSUVAn ensimmäisessä osiossa kuvataan alueen asukkaiden ja asiakkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien kokonaisuus sekä osallisuustyön periaatteet, toimeenpano ja kehittäminen Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella
- OSUVAn toisessa osiossa kuvataan asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät yhteistyö- ja vuorovaikutusrakenteet
- OSUVAn luonnosta on käyty läpi yhdyspintalautakunnan kokouksissa 8.6.2023 ja 17.8.2023
- Valmistelutilannetta on käyty läpi järjestöyhteistyöryhmässä 28.8.2023
- Järjestöille ja seurakunnille järjestetään [OSUVAn liittyvä tilaisuus 21.9.2023 klo 14-16.](#)

Järjestöavustusten jakotilanne

- Toiminta-avustushakemuksia on käsitelty 99 (795 832,60 euroa). Avustuksia on jaettu 63 avustuskohteelle 255 547,70 euroa.
- Kerta-avustushakemuksia on käsitelty 13 (130 709,80 euroa). Avustuksia ei ole jaettu näille kohteille.
- Kumppanuusavustushakemuksia on käsitelty 22 (531 236 euroa). Avustuksia on jaettu 19 kohteelle 426 198 euroa.
- Järjestöavustushakemuksia asukkaiden sote-digiosaamisen lisäämiseksi on käsitelty 13 (125 999 euroa). Avustuksia on jaettu 13 kohteelle 78 740 euroa.

Tiedot avustuksista ja tehdyt avustuspäätökset löytyvät [Pohde.fi-sivustolta](https://pohde.fi). Kerta- ja kumppanuusavustuksiin vuodelle 2023 on käytettävissä vielä 39 514,30 euroa

Avustusprosessin kehittäminen

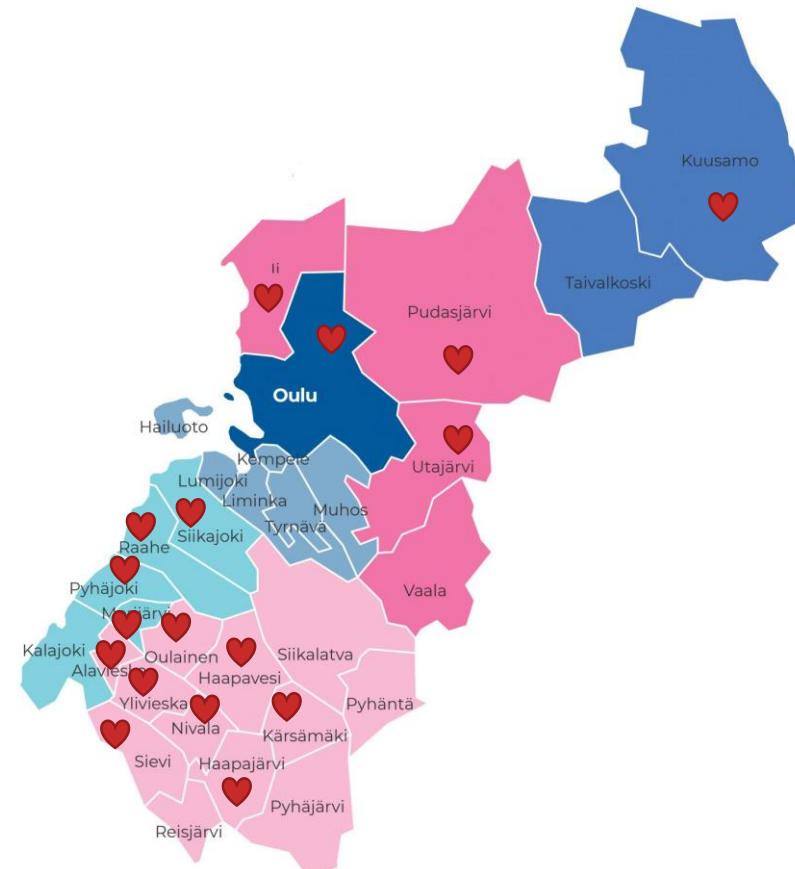
- Avustushakemusten käsittelijän huomioidut ja avustusta hakeneiden antamat palautteet avustusperiaatteiden, pisteytyksen ja lomakkeiden toimivuudesta joulukuussa 2022-tammikuussa 2023
- Kuntien kanssa käydyt alueelliset hyte-neuvottelut sekä järjestöjen ja seurakuntien kanssa käydyt hyte-neuvottelut joulukuussa 2022-tammikuussa 2023
- Kuntien järjestöyhdyshenkilöiden tapaamiset maaliskuussa 2023
- Alueelliset tilaisuudet touko-kesäkuussa 2023
- Avustusperiaatteiden, pisteytyksen ja lomakkeiden sisältöjen keskusteluttaminen yhdyspintalautakunnassa ja järjestöyhteistyöryhmässä syys-lokakuussa 2023
- Avustusperiaatteista ja pisteytyksestä sekä vuoden 2024 avustushaun avaamisesta päättäminen yhdyspintalautakunnassa marraskuussa 2023

Ruoka-aputoiminnan valtionavustuksen kanavoiminen järjestöille

- Valtionavustus on tarkoitettu ruoka-aputoimintaa järjestäville tahoille ruoka-aputoiminnan järjestämisen kustannuksiin. Avustukset kohdennetaan hankehallinnoijan kautta edelleen alueella toimiville ruoka-apua toteuttaville järjestöille yhteisen hankesuunnitelman mukaisesti.
- Alueellamme ei löytynyt kuntahakijaa tai muutakaan maakunnallista toimijaa hakijaksi, joten Pohde ottaa hakijan roolin.
- Avustusta saavien ruoka-aputoimijoiden tulee olla oikeustoimikelpoisia, yleishyödyllisiä järjestöjä tai yhdistyksiä. Pohjois-Pohjanmaalla mukaan on lähdössä yhdeksän yhdistystä.
- Valtionavustuksella voidaan kattaa 100 % hyväksyttävistä kustannuksista. Avustukset ovat harkinnanvaraisia. Avustukseen sovelletaan valtionavustuslakia (688/2001). Avustusten käyttöaika päättyy 31.12.2024.
- Hakemus on toimitettu STM:ään 30.8.2023.

Mukaan lähtevät järjestöt

- Eväitä Elämään ry (Alavieska, Merijärvi, Nivala, Oulainen, Sievi, Ylivieska)
- Iin Helluntaiherätys ry (Ii)
- Kumppanuustalo Nuotta ry (Kuusamo)
- Oulun Jeleppi ry (Oulu)
- Oulun Rajakyläyhdistys ry (Oulu)
- Raahen Vapaaehtoiset ry (Pyhäjoki, Raahе, Siikajoki)
- Suomen punainen risti Oulun piiri (Haapajärvi, Kuusamo, Kärsämäki, Oulu, Pudasjärvi, Raahе, Utajärvi)
- ViaDia Oulu ry (Oulu)
- YVAM Oulu ry (Oulu)



Mahdollisuus vaikuttaa pelastustoimen palvelutasopäätökseen

- Pelastustoimen palvelutasopäätökseen voi antaa lausunnon, lisätietoa tulossa [Pohde.fi-sivustolle](https://pohde.fi)
- Pelastustoimen palvelutasopäätöksen saman sisältöiset avoimet esittelytilaisuudet järjestetään Teams-etäyhteydellä seuraavasti:
 - 13.9. klo 17-18
 - 18.9. klo 17-18
- Tilaisuuksien Teams-linkit löytyvät pian [Pohteen tapahtumakalenterista](#)

Järjestöjen ja seurakuntien yhteistyöpyynnöt

- Pohteen lausunnot järjestöjen ja säätiöiden hankehakemuksiin: Mikäli järjestö tai säätiö tarvitsee muulle rahoittajalle avustushakemuksen liitteeksi Pohteen puoltolausunnon, lausuntoa voi pyytää täyttämällä tämän Webropol-lomakkeen viimeistään kuukautta ennen kuin Pohteen lausunto tarvitaan: [Järjestön tai säätiön lausuntopyyntö Pohteelle -lomake](#)
- Pohteen edustajat järjestöjen ja seurakuntien ohjaus- ja työryhmiin: Mikäli järjestö tai seurakunta toivoo Pohteen edustusta hankkeensa tai toimintansa ohjaus- tai työryhmään, edustajaa voi pyytää täyttämällä tämän lomakkeen: [Pohteen edustaja järjestön tai seurakunnan ohjaus- tai työryhmään -lomake](#)

Järjestöyhdyshenkilötilanne

- [Toimialueiden järjestöyhdyshenkilöt](#) valtaosin nimetty; puuttuvat:
 - Perhe- ja sosiaalipalvelut
 - Terveysten ja sairaanhoidon palvelut (palaveri palvelualuejohtajien kanssa 11.9.)
- Sote-keskusten järjestöyhdyshenkilöitä ei ole nimetty (palaveri palvelualuejohtajien kanssa 11.9.)
- Perhekeskusten järjestöyhdyshenkilöt nimetty Rannikon ja Oulun eteläiselle alueelle:
 - Rannikko (Raahe, Pyhäjoki, Siikajoki, Kalajoki ja Merijärvi): Lea Hassila
 - Oulun eteläinen (Haapavesi, Pyhäntä, Siikalatva): Sari Nuorala
 - Oulun eteläinen (Alavieska, Oulainen, Ylivieska): Riikka Kauppinen
 - Oulun eteläinen (Sievi, Nivala, Reisjärvi, Haapajärvi, Pyhäjärvi, Kärsämäki): Suvi Herrala
- Ikäihmisten palveluissa paikallisina järjestöyhdyshenkilöinä:
 - Kuusamo: Minna Peltonen
 - Rannikko ja Oulun eteläinen: Sari Havela-Hiitola

Järjestöt tutuksi ammattilaisille

- Viime vuonna pilotoitu perehdytysmateriaali ILONA-intranetissä
- Kohdennetut etänä toteutettavat esittelyt, joissa valmis yleisö, mutta myös muut kiinnostuneet voivat halutessaan osallistua
 - Järjestöt tutuiksi lapsiperheiden kanssa työskenteleville 30.8. klo 12.30-15
 - Järjestöt tutuiksi mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden kanssa työskenteleville 6.9. klo 8.15-9.30
 - Järjestöt tutuiksi ikäihmisten kanssa työskenteleville työntekijät 6.9. klo 13.45-16
 - Järjestöt tutuiksi erityisesti Oulun seudulla lapsiperheiden kanssa työskenteleville 27.9. klo 13-15
- Lista kuntien ja järjestöjen järjestämistä järjestömessutapahtumista

Kutsu esittelijäksi Pohjois-Pohjanmaan Hyvinvointifoorumiin

- Kempeleen kunta on saanut kunnian järjestää tänä vuonna Pohjois-Pohjanmaan Hyvinvointifoorumin. Tapahtuma toteutuu keskiviikkona 15.11.2023 Linnakankaan koulun liikuntasalissa, osoitteessa: Linnakaarto 20, 90450 Kempele. Tapahtuman teemana on hyvinvointia kuntaan liikunnalla. Päiväohjelma toteutuu klo 9-16 ja iltaohjelma noin klo 17-20. Lisätietoja tapahtumasta löydät [Pohjois-Pohjanmaan maakuntaliiton nettisivuilta](#).
- Nyt teillä on mahdollisuus tulla esittelemään järjestönne tai yrityksenne hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimintaa tapahtumatorille. Hyvinvointifoorumit ovat Pohjois-Pohjanmaalla erittäin suosittuja tilaisuuksia, joihin matkustetaan kauempaakin. Yleensä paikan päällä on ollut kuntien viranhaltijoita, päättäjiä, järjestöjen ja yritysten edustajia sekä kuntalaisia. Ilmoittautuminen tapahtumaan esittelijäksi **30.9.2023 mennessä [Webropol-lomakkeella](#)**.
- Lisätietoja: Katja Vähäkuopus, katja.vahakuopus@kempele.fi, p. 050 463 6493

Syksyn aikatauluja

- Pohteen järjestöyhteistyön aamukahvit:
 - 22.9. klo 8.30-9.30
 - 18.10. klo 8.30-9.30
 - 8.12. klo 8.30-9.30
- Pohteen järjestöfoorumi 1.11. klo 12-15
- Järjestöyhteistyön kehittämispäivä 14.11. klo 12-15.30

Tulevaisuuden sote-keskus –
hankkeen ja järjestöverkoston
hybridityöpaja, kutsun saa oman
hankkeen/järjestöverkoston
vetäjän kautta

Lisätietoja

Helena Liimatainen

Projektisuunnittelija, järjestöyhteistyö

Tulevaisuuden sote-keskus -
kehittämishanke

Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue

Puh. 050 520 1081

Sähköposti:

helena.liimatainen@pohde.fi

[Järjestö- ja seurakuntayhteistyö](#)
[Pohde.fi-sivustolla](#)