

PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikön uutiskirje



- PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikkö palvelee kuntia koronaepidemian aikana
- Arjen sankarit - miehet kuntoon ja työllistymisen polulle
- Pohjois-Pohjanmaan elintapayhdyshenkilöverkostoa kootaan
- Ajankohtaista terveyden edistämisestä
- Sote-uudistus etenee valtionavustus-hakemusten kautta
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sote-uudistuksessa
- Kehittäjäyksiköt kehittämään kokemustoimintaa PPSHP:ssä
- Yleislääketieteen jatkokoulutus 2020
- Voi Paremmiin -hankkeen päätösseminaarin esitykset
- Ajankohtaista tietoa koronasta

PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikkö palvelee kuntia koronaepidemian aikana

PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikkö noudattaa toiminnassaan sairaanhoitopiirin ohjeistusta koronaepidemiaan liittyen. Olemme siirtyneet pääsääntöisesti etätyöhön, mutta tilanteesta ja muutoksista huolimatta palvelemme kuntia epidemian aikana niin normaalisti, kuin näissä olosuhteissa on mahdollista.

Olemme siirtäneet useita kevään tapahtumia etäyhteyksin avulla toteutettaviksi. Tästä uutiskirjeestä voit lukea meneillään olevista ajankohtaisista kuulumisistamme ja epidemia-ajan vaikutuksista toimintaamme.

Pidetään huolta toisistamme ja itsestämme!

Arjen sankarit - miehet kuntoon ja työllistymisen polulle



PPSHP:n ja ProAgria/Oulun maa- ja kotitalousnaisten hanke Arjen sankarit - miehet kuntoon ja työllistymisen polulle on arjen lähtökohtiin pureutuva miesten yhteiskunnallista syrjäytymistä ehkäisevä hanke.

Kohderyhmänä ovat työttömät/työelämän ulkopuolella olevat miehet. Hanke toteutetaan vuosina 2020 - 2022.

Tavoitteena on antaa konkreettisia vaihtoehtoja arkeen ja omiin kulutustottumuksiin sekä lisätä miesten kiinnostusta kokonaisvaltaisesti omaan hyvinvointiinsa. Mehille järjestetään ruoanvalmistusryhmiä ja ohjattua liikuntaa sekä työpajoja, joissa pureudutaan työllistymisen edistämiseen. Jokainen ryhmään valittu osallistuu oman kiinnostuksensa mukaisesti 3-12 kuukauden ajan erilaisiin tapahtumiin ja työpajoihin. Lisäksi hankkeessa järjestetään koulutusta kohderyhmän miehille ja ammattilaisille.

Hankkeen tuloksena luodaan hyvinvointia ja toimintakykyä parantava ja terveisiin elintapoihin ohjaava maakunnallinen toimintamalli työelämän ulkopuolella oleville työkäisille miehille, joilla syrjäytymisen uhka on tunnistettu.

Rekrytoimme parhaillaan vapaaehtoisia työttömiä/ työelämän ulkopuolella olevia miehiä Hyvinvointia ruoasta -ruoanvalmistusryhmiin. Mikäli asiakaskunnassasi tai lähipiirissäsi on kiinnostuneita ja sopivia mieshenkilöitä ryhmään, ota yhteyttä **ruoka-asiantuntija Kaisa Myllykankaaseen**, kaisa.myllykangas@maajakotitalousnaiset.fi, p. 040 039 9865. Ryhmät käynnistyvät koronaepidemiaan liittyvän poikkeustilan päätyttyä.

Lisätietoja:

Sirpa Hyyrönmäki, projektikoordinaattori
p. 040 505 7836
sirpa.hyyronmaki@ppshp.fi

Pohjois-Pohjanmaan elintapayhdyshenkilöverkosta kootaan



Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP) ja Pohjois-Pohjanmaan liikunta (PoPLi) kokoavat parhaillaan **elintapayhdyshenkilöverkosta**, johon kunnat voivat nimetä oman edustajansa. Pyyntö yhdyshenkilön nimeämisestä on välitetty kuntiin hyvinvointiyhdyshenkilöiden kautta ja suuri osa kunnista on pyyntöön jo vastannutkin.

Verkoston tehtävänä on toimeenpanna ja juurruttaa tutkittuun tietoon perustuvia elintapamuutoksen toimintamalleja ja sopia yhteisistä toimintakäytännöistä.

Verkoston ensimmäinen kokoontuminen on 23.4.20 klo 12.30-15.00 etäyhteydellä, aiheina maakunnallinen yhteistyö ja tutkimustietoa sekä kokemuksia siitä, miten elintapamuutokset tehdään.

Lisätietoa: Leea Järvi (leea.jarvi@ppshp.fi) ja Ilkka Kurttila (ilkka.kurttila@popli.fi).

Ajankohtaista terveyden edistämisestä

Ravitsemusterveyden edistämisen uudet nettisivut on julkaistu. Sivuilta löytyy tietoa Pohjois-Pohjanmaan ravitsemusterveyden verkoston toiminnasta sekä ajankohtaista asiaa ravitsemusterveyden edistämisestä. Tutustu sivuihin [tästä linkistä](#).

Tutustu tuoreeseen **Vireyttä seniorivuosiin -ikäntyneiden ruokasuositukseen** [tästä linkistä](#). Ruokasuosituksen julkaisutilaisuuden voit katsoa [tästä linkistä](#).

Linkejä:

[Tunnistatko vajaaravitsemuksen? -verkkokurssi](#), Oppiportti
(Oppiportin käyttöoikeus terveydenhuollon ammattilaisilla)

[Vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisy ja hoito -verkkokurssi](#), Oppiportti
(Oppiportin käyttöoikeus terveydenhuollon ammattilaisilla)

[Ravitsemus riittäväksi -opas vajaaravitsemuksen ehkäisyyn](#), Terveysylä

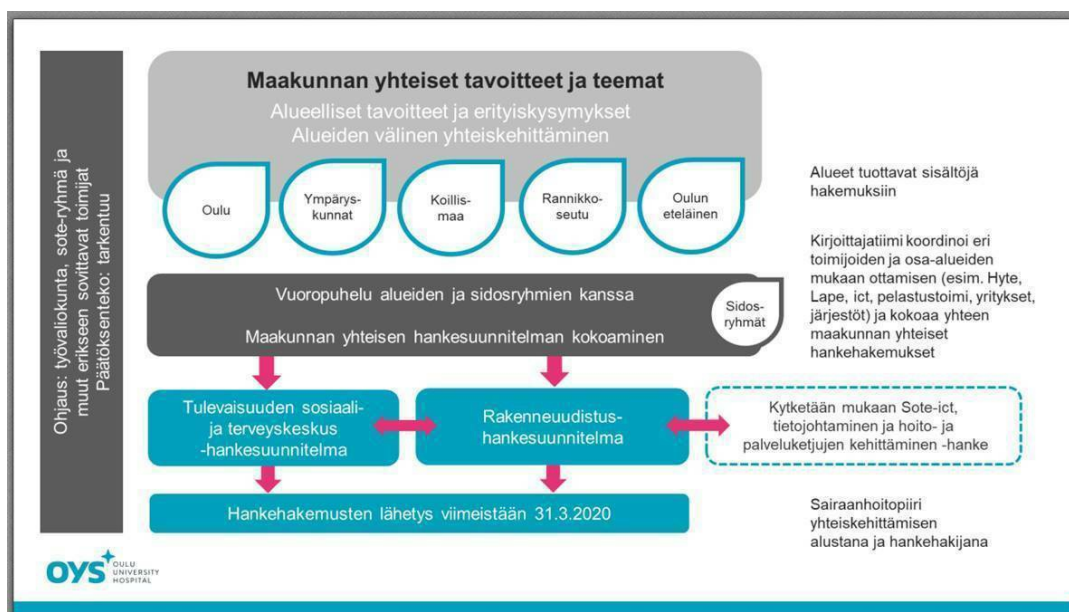
[Keinot energian ja proteiinin saannin lisäämiseksi](#), Terveysylä

Sote-uudistus etenee valtionavustushakemusten kautta

Pohjois-Pohjanmaalla valmistellaan kahta sote-uudistusta eteenpäin vievää valtionavustushakemusta: Tulevaisuuden sote-keskus -hanke ja Rakenneuudistus-hanke. Tutustu auki oleviin hankehakuihin [tässä osoitteessa](#). Koronavirus-tilanteen vuoksi hakuaikaa jatkettiin viime viikolla alkuperäisestä maaliskuun lopusta huhtikuun loppuun.

Pohjois-Pohjanmaan hankehakemusten valmistelu on jo pitkällä. Oheisessa kuviossa on kuvattu valmistelun etenemistä. Valmistelua ovat ohjanneet Pohjois-Pohjanmaan sote-ryhmä (pj. Kirsti Ylitalo-Katajisto, Oulun kaupunki) ja Sote-ICT, tietojohdaminen ja hoito- ja palveluketjujen kehittäminen -hankkeen työvaliokunta (pj. Ilkka Luoma, PPSHP). Poliittista ohjausta tulevat tekemään laaja ja suppea poliittinen seurantaryhmä, jotka nimetään kevään 2020 aikana. Alueiden, PPSHP:n ja muiden tarkoituksenmukaisten tahojen asiantuntijat ovat tuottaneet sisältöä hakemuksiin. Varsinaisten hankehakemusten teknisestä kirjoittamisesta on vastannut kolmen henkilön kirjoittajatiimi.

Lähiaikoina avataan Pohjois-Pohjanmaan sote-uudistusta koskeva julkinen nettisivu. Siitä tiedotetaan erikseen.



Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sote-uudistuksessa

Perusterveydenhuollon yksikkö on ollut mukana sote-uudistuksen valtiovastuushakemusten (Tulevaisuuden sote-keskus -hanke ja Rakenneuudistus-hanke) valmistelussa erityisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte) näkökulmasta. Yksikkö järjesti yhteistyökumppaneidensa tuella neljä työpajaa. Työpajat suunnattiin kuntien ja kuntayhtymien hyvinvointiyhdyskunnille, maakunnallisille hyte-toimijoille, kokemustoimijoille ja järjestöjen edustajille. Työpajoihin osallistui yhteensä 80 henkilöä. Tuotoksia on hyödynnetty hankehakemusten valmistelussa, ja niihin palataan vielä myöhemminkin, kun suunnitelmia tarkennetaan. Kiitos kaikille työpajoihin osallistuneille!

Hyte sisältyy molempiin hankehakemuksiin. Tarkemmat tiedot hyten tavoitteista julkaistaan myöhemmin, mutta ne liittyvät mm. kuntalaisten osallisuuteen ja Pohjois-Pohjanmaan yhteisen hyvinvointikäsitteen hyödyntämiseen sote-keskusten palvelujen kehittämisessä.

Kehittäjäyksiköt kehittämään kokemustoimintaa PPSHP:ssä

Kokemustoimijat ovat sote-ammattilaisten kehittäjäkumppaneiksi koulutettuja henkilöitä, joilla on oma tai läheisenä olemisen kokemus pitkäaikaissairaudesta, vammasta tai vammautumisesta tai muusta haastavasta elämäntilanteesta. Perusterveydenhuollon yksikkö on kehittänyt kokemustoimintaa PPSHP:ssä jo reilun vuoden ajan Vaikuttavaa kokemustoimintaa Pohjois-Pohjanmaalla -hankkeen tukemana.

Vuonna 2019 kehittäminen eteni pilottien avulla. Kokemustoimijoita on ollut mukana mm. kivun itsearvioinnin mobiilisovelluksen ja Terveyskylän digihoitopolkujen kehittämisessä. Kokemukset ovat olleet myönteisiä ja kannustavia.

Perusterveydenhuollon yksikkö toteutti joulukuussa 2019 kokemustoiminnan tilannekartoitus-kyselyn PPSHP:n hoitoyksiköille. Kyselyn perusteella kokemustoimijoita hyödynnetään PPSHP:ssä vielä varsin vähän ammattilaisten kehittäjäkumppaneina. Kyselyn kautta yhdeksän yksikköä ilmoittautui vapaaehtoiseksi kehittäjäyksiköksi vuodelle 2020. Kokemustoiminnan kehittämistä jatketaan näiden yksiköiden kanssa sitten, kun yksiköiden kiireet koronaviruksen takia hellittävät.

Yleislääketieteen jatkokoulutus 2020



Yleislääketieteen erikoislääkärikouluttajien koulutuspäivä

Viimeinen erikoislääkärikouluttajille, aluekouluttajaylilääkäreille ja terveyskeskuksen koulutuksesta vastaaville lääkäreille tarkoitettu koulutuspäivä liittyy erikoislääkärikoulutus uudistuksen valintamenettelyn koejaksoon.

Koulutuspäivä järjestetään **8.6.2020 klo 8:30-13.00**. Koulutuspäivän aikana perehdytään 6 kk koejakson tavoitteisiin sekä erikoislääkärikouluttajan tehtäviin koejakson aikana. (Koulutuksen sisältö sama kuin syksyllä 2019 ja maaliskuussa 2020 toteutuneet.)

Korona-tilanteesta johtuen koulutus tullaan järjestämään zoom-etäyhteydellä videovälitteisesti, mikäli ilmoittautuneita on riittävästi (min 8 hlö). **Ilmoittautuminen viimeistään 2.6.2020 mennessä, [tästä linkistä](#)**. Koulutuksen toteutuessa lähetetään ilmoittautuneille lisätietoa ja linkki zoomiin edeltävästi.

Yleislääketieteen erikoislääkärikouluttajakoulutus

Syksyllä 2019 käynnistynyt valmennus jatkuu **etäkoulutuspäivällä 15.5.** ja **päätöseminaari** järjestetään aikaisemmasta tiedosta poiketen **4.9.2020.**

Voi Paremmin -hankkeen päätösseminaarin esitykset

Tutustu Voi Paremmin -hankkeen päätösseminaarin 20.2.20 esityksiin [tästä linkistä](#).
Materiaali sisältää mm. uudistuneet liikkumisen suositukset, Tommi Vasankarin [videotervehdys](#).

Ajankohtaista tietoa koronasta

[Ajankohtaista koronaviruksesta](#), PPSHP

[Ajankohtaista koronaviruksesta](#), THL

[Ohje henkisen hyvinvoinnin tueksi](#), Työterveyslaitos

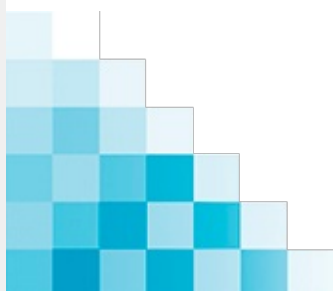
[Käsien pesu ja yskiminen](#), THL

[Ohje etätyön tekemisen tueksi](#), Työterveyslaitos

[Ohjeita työpaikoille koronavirusepidemian ehkäisyyn](#), Työterveyslaitos

[Kotijumppa kunniaan koronan aikana](#), Yle

[Suositus koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi](#), STM



ppshp

POHJOIS-POHJANMAAN
SAIRAANHOITOPIIRI

Yhteystiedot

Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Perusterveydenhuollon yksikkö
PL 10, 90029 OYS

Rekisteriseloste