

Maakunnan tiedotuslehti

Maaliskuu 2011 - Julkinen tiedote - Jaetaan jokaiseen talouteen



2 KAO ja ammattikorkeakoulu
kehittävät yhteistyötä

4-5 Terveysaseman
aakkoset

7 Kesätyösetelin
arvo on noussut

Kuolemattomiksi emme muutu, olkaamme siis eläviäisiä

Terveyttä ja hyvinvointia kainuulaisille – kenen on vastuu?

Vuosi vuodelta kainuulaiset vaativat ja myös saavat aina enemmän ja enemmän sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita – palveluita, joita tämä voimallisesti sairastava kansa tarvitsee ja joista se myös hyötyy.

Tiedämme, että iso osa merkittävistä kansansairauksista on niin sanottuja elämäntapasairauksia, joitten puhkeaminen voidaan oikeilla elintavoilla estää. Verenpainetaudin, sokeritaudin, sepelvaltimotaudin, astman, tuki- ja liikuntaelinsairauksien esiintyvyys Kainuun kansassa vähenee tuskastuttavan hitaasti.

Tiedon puutteesta ei voi olla kyse, koska ymmärtääkseni jokainen on perusasioista hyvin perillä. Kohtuullinen alkoholin käyttö, tupakoinnin lopettaminen, kevyempi ruokavalio ja säännöllinen liikunta riittäisivät puolittamaan kansantautien esiintymisen. On kysymys asenteista, ei tiedon puutteista.

Miksi sitten kansalainen herää huomioon terveytensä vasta siinä vaiheessa,

kun sairaudet iskevät ja osa terveyttä on jo menetetty?

Tällaisen asenteen ymmärtää hyvin, jos kyseessä on ihminen, jolla ei ole tulevaisuuden toivoa. Kun pitkäkestoinen työttömyys tuntuu syöneen uskon huomiseen, vieneen ihmisarvon ja sitä kautta hävittäneen elämän merkityksen, voi hyvin kysyä, miksipä sellaisen eteen rupeaisi ponnistelemaan, millä ei mitään arvoa ole. Työn ja hyvinvoinnin kaksoissidos on kyllä tiedossa ja tunnistettu. Jo perustuslaissa luvataan kaikille suomalaisille työtä. Aina tämä ei toteudu, mutta sen tosiasian edessä ei yhteiskunta saa alistua vaan työtä on kerta kaikkiaan yritettävä löytää kaikille sitä haluaville.

Suurin osa meistä on kuitenkin tavallisia tallaajia, joille on riittänyt työtä pääosaksi elämänkaarta, joskus liiankin paljon. Miksi me emme ponnistele terveytemme ja hyvinvointimme eteen? Asustaako meissä kaikissa kainuulainen perisynti – mitäpä se hyvejä – vai olemmeko vain patalaiskoja?

Mikäli nykymeno jatkuu, kahdenkymmenen vuoden kuluttua sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita tarvitaan 50 prosenttia nykyistä enemmän. Työntekijöitä on kuitenkin 30 prosenttia nykyistä vähemmän. Tämä yhtälö on mahdoton, mutta ratkaisukin on omissa käsissämme. Meistä jokainen voi elämäntapavalinnoillaan vaikuttaa siihen, minkälainen toimintakykymme elonkaaren viimeisinä vuosina on. Itsenäinen toimintakyky vähentää kaikin puolin tarvettamme tukeutua ulkopuoliseen apuun. Omasta kunnosta huolehtiminen onkin jokaisen oikeus ja velvollisuus. Siihen herättee nyt myös Alpon päivänä 1. maaliskuuta aloitettu Kunnon kapina Kainuussa -kampanja, josta kerrotaan lisää tämän lehden takasivulla.

Lopuksi vielä hyvät uutiset – työttömyys Kainuussa on kääntynyt laskuun ja alkoholin kulutus vähentynyt alkoholin hintojen korotuksen seurauksena. Nämä muutokset, jos mitkä, parantavat väestön hyvinvointia ja vähentävät terveyseroja.



Tuomo Pääkkönen
Sosiaali- ja terveysjohtaja

Saumatonta yhteistyötä Ketunpolulla

Kainuun ammattiopisto ja Kajaanin ammattikorkeakoulu luovat uusia käytäntöjä oppilaitosten yhteistyölle Liiketalouden saumaton urapolku aikuisoppijoille -hankkeessa. Tavoitteena on luoda toisen asteen ja korkea-asteen liiketalouden perustutkinnot joustavaan etä- ja verkko-oppimiseen perustuviksi ja työelämän muuttuvia tarpeita huomioiviksi, rakentaa liiketalouden opintopolku toiselta asteelta korkea-asteelle sekä luoda edellytykset etä- ja verkko-oppimisen tukemiselle.

Urapolkua on rakennettu työryhmissä, joissa on opettajia sekä ammattiopistosta että ammattikorkeakoulusta. Opetussuunnitelmia käydään yhdessä läpi, jotta voitaisiin välttää päällekkäistä koulutustarjontaa ja samoja sisältöjä. Lisäksi luodaan aikaisemmin hankitun osaamisen tunnistamisen ja tunnustamisen mekanismit korkea-asteelle. Jatkossa aikuisopiskelija pystyy osoittamaan työelämässä tai aikaisemmassa koulutuksessa hankkimansa osaamisen ja saa sen hyödynnettyä opinnoissaan. Opiskelijat voivat siis olla jatkossa varmoja siitä, että valmistumisajat lyhenevät ja opiskelun mielekkäisyys kasvaa.

Hanke on tuonut mukanaan myös ammattikorkeakoulun ja ammattiopiston yhteiset henkilöstökoulutukset. Niissä on käyty läpi verkkopedagogiikkaa ja oppimisprosessin suunnittelua sekä työstetty virtuaalisia opintojaksoja. Konkreettinen yhdessä tekeminen on ollut todella hedelmällistä, opettajat ovat

oppineet tuntemaan toisiaan ja huomanneet yhteistyön voiman. Tuntuu, että jatkosakin voidaan kehittää asioita yhdessä.

Käytänteitä haetaan myös yhteistyöhön oppilaitosten ulkopuolelle. Molemmissa organisaatioissa kehitetään yhdessä ja erikseen työharjoitteluun liittyvää palaute- ja asiakkuudenhallintajärjestelmää. Työelämästä saatavan palautteen perusteella arvioidaan työelämän muuttuvia tarpeita ja kehitetään toimintaa tarpeita vastaavaksi. Keskeisenä tavoitteena on yhteinen toiminta ja näkyvyys työelämän suuntaan.

Kainuun ammattiopiston aikuisopiston rehtori Petra Tolonen näkee yhteistyön hyödyt asiakkaan näkökulmasta. – Saumaton urapolku on ymmärrettävä laajemmin kuin pelkkänä opintopolkuna toiselta asteelta korkea-asteelle. Siinä on pohjimmiltaan kysymys opiskelijan eli yhteisen asiakkaamme omasta ammatillisesta urakehityksestä ja siitä, miten oppilaitoksemme voivat hänen urakehitystään tukea.

Samoin Kajaanin ammattikorkeakoulun rehtori Turo Kilpeläinen on yhteistyöstä hyvillään. – Aidot kohtaamiset luovat yhteistyötä. Sen on tämä hanke jo nyt osoittanut, ja samansuuntaista toimintaa oppilaitosten välillä kannattaa ilman muuta jatkaa.

Seija Karjalainen
Projektipäällikkö



Liiketalouden saumaton urapolku aikuisoppijoille -hankkeen projektiryhmään kuuluvat (kuvan etualalla istumassa) liiketalouden suunnittelija Juha Tuikkanen ja projektivastaava Lasse Kilponen. Takana vasemmalta projektipäällikkö Seija Karjalainen, projektivastaava Eerik Mäkäräinen ja verkkoassistentti Kalle-Pekka Korpinen

**Maakunnan
tiedotuslehti**

Päätoimittaja: Eeva Mäntymäki
Tekstit: Tuomo Pääkkönen, Seija Karjalainen, Eeva Mäntymäki, Laura Juntunen, Eeva Meriläinen, Henna Mikkonen-Kemppainen, Aila Ryhänen ja Jussi Ovaskainen
Kuvat: Pohjolan Mylly Oy, Kalevi Yliniemi, Seija Karjalainen, Laura Juntunen, Jussi Ovaskainen
Taitto: Pohjolan Mylly Oy
Paino: Kajaanin Kirjapaino

**SEURAAVA LEHTI
ILMESTYY
KESÄKUUSSA**



Eturivissä (kuvassa vasemmalta) Marjatta Repo (siht.), Kaisa Tolonen (varapj.), sosiaali- ja terveysjohtaja Tuomo Pääkkönen, Pekka Heikkinen (pj.). Takarivissä Osmo Toivanen (varaj.), Aila Kemppainen, Kyllikki Pyykkönen (varaj.), Aki Karjalainen, Sanni Väisänen, Kari Nikulainen, Raili Tervo (yksilöhuoltojaoston pj.), maakuntahallituksen edustaja Lauri Huttu, Anni-Inkeri Törmänen, Yrjö Puurunen. Kuvasta puttuvut varsinaiset jäsenet Tauno Ronkainen ja Pentti Moilanen.

Lautakunta paljon vartijana

Kainuun sosiaali- ja terveyslautakunta on maakunnassa paljon vartijana. Lautakunta vastaa 250 miljoonan euron talousarvion valmistelusta ja lähes 3 000 ihmisen työpaikasta. Lautakunta päättää lain antamisrajoissa monista taksoista ja maksuista, ja vaikuttaa sitä kautta todella monien kainuulaisten elämään. Tänä keväänä ratkaistavana on Kainuun keskussairaalan kohtalo.

Vaikka sosiaali- ja terveyslautakunta tekee paljon isoja ja vaikeita päätöksiä, sekä puheenjohtaja Pekka Heikkinen (kesk.) että varapuheenjohtaja Kaisa Tolonen (kok.) saavat luottamustoimestaan myönteistä palautetta. – Kohtuullisesti myös myönteistä, muotoilee Pekka Heikkinen. – Pääasiassa positiivista, sanoo Kaisa Tolonen. Molemmat kokevat myös, että pystyvät lautakunnassa ainakin jossain määrin vaikuttamaan kainuulaisten hyvinvointiin.

Lautakunnan tärkeimpiä tehtäviä ovat tasapuolisen palvelutarjonnan järjestäminen koko maakuntaan ja kustannustehokkuudesta huolehtiminen, sanoo Heikkinen. Yksi vaikeimmista hänen kahden puheenjohtajuusvuotensa aikana eteen tulleista asioista on ollut palvelutason määrittely – mitkä palvelut pitää tuottaa lähipalveluina kotikunnassa, mitkä palvelut voidaan tarjota seudullisesti ja mitkä kannattaa keskittää maakuntatasolle. Pääsärkyä puheenjohtajalle ovat aiheuttaneet myös lääkäripula ja se, että hankintojen kilpailuttaminen on epäonnistunut hänen mielestään liian usein.

Jatkossa suuri haaste on sekä Pekka Heikkisen että Kaisa Tolosen mielestä työvoiman saatavuus. Heikkinen arvioi, että talous on tähän saakka onnistuttu pitämään kurissa, mutta jatkossa tehtävä käy aina vaan vaikeammaksi, sillä kainuulaiset ikääntyvät ja sosiaali- ja terveyspalvelujen tarve kasvaa. Tänä keväänä lautakuntaa puhuttaa ennen

kaikkea erikoissairaanhoidon eli Kainuun keskussairaalan kohtalo. – Tiettyjä erikoisosaamista vaativia toimenpiteitä voidaan keskittää, mutta Kainuussa on säilytettävä erikoissairaanhoidon tasolla, että päivystys säilyy, sanoo Heikkinen. Tolosen mukaan jatko on vahvasti riippuvainen siitä, mitä ympärillä olevissa erikoissairaanhoidon yksiköissä tapahtuu. – Keskustelua seurataan tiiviisti ja itse olen aktiivisesti mukana muun muassa Kuntaliiton pienten kuntien neuvottelukunnassa käytävissä keskusteluissa, hän kertoo. Maaliskuun 9. päivänä sosiaali- ja terveyslautakunta otti yksimielisesti kantaa kainuulaisten erikoissairaanhoidon säilyttämisen ja sen vaatimien noin 60 miljoonan euron investointien puolesta.

Kainuu on todella mallina muille

Kainuussa on oltu montaa mieltä siitä, onko Kainuun malli onnistunut sosiaali- ja terveydenhuollon hoitamisessa. Pekka Heikkinen on sitä mieltä, että on: – Se on toiminut kustannustehokkaasti ja pystynyt kriittisistä huolimatta vastaamaan kohtuullisesti kansalaisten palvelutarpeeseen. Hänen mielestään on kuitenkin olennaisen tärkeää, että lautakunta saa esimerkiksi kuntakierroksilla tietoa kansalaisten palvelutarpeista. Yhtä tärkeää on se, että kainuulaiset saavat selkeän kuvan siitä, mitkä palvelut ovat lähipalveluja. – Kainuulaisilla täytyy olla tieto, mistä mitkin palvelua saa, vaikka se sitten saataisiin kauempaakin.

Pekka Heikkinen uskoo myös, että sosiaali- ja terveyspalvelut järjestetään myös jatkossa suurin piirtein nykyiseen tapaan, olipa Kainuun hallintomalli yksi Kainuun kunta, pelkkä sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä tai mikä hyvänsä.

Kaisa Tolonen puolestaan painottaa, että Kainuu on ihan oikeasti malli muulle maalle: – Kainuussa ollaan monta askelta edellä muussa maassa tapahtuvaa kehitystä ja suunta on oikea. Valtakunnassamme joudutaan tekemään merkittäviä muutoksia sote-palveluiden osalta ja Kainuussa tehtyjä ratkaisuja pidetään esimerkkinä monella eri sektorilla. Hänen mielestään vaikeudet asiantuntijoiden saamisessa Kainuuseen ovat kuitenkin vaikeuttaneet merkittävästi toiminnan kehittämistä.

Yksilöhuoltojaosto on vaitiolovelvollinen

Lakisäätäinen yksilöhuoltojaosto toimii osana sosiaali- ja terveyslautakuntaa. Siihen kuuluu lautakunnan jäsenistä viisi. Jaoston puheenjohtaja on tätä nykyä Raili Tervo (vas.), jolla on pitkä kokemus vastaavista tehtävistä. Hän on ollut maakunnallisen sosiaali- ja terveyslautakunnan jäsen maakuntakokouksen alusta saakka, tammikuusta 2005 alkaen. Jo sitä ennen hän oli sekä Kuhmon terveyslautakunnan että sen yksilöhuoltojaostoa vastaavan valvontajaoston jäsen.

Yksilöhuoltojaostossa käsiteltävät asiat ovat vaitiolovelvollisuuden piiriin kuuluvia, yksittäisten henkilöiden sosiaali- ja terveydenhuoltoon liittyviä asioita. Asia voi päättyä yksilöhuoltojaostoon esimerkiksi silloin, jos asiakas vaatii jaostoa ottamaan kantaa viranomaisen tekemään päätökseen. Yksilöhuoltojaosto voi päättää myös sellaisista toimenpiteistä, jotka tehdään vastoin asiakkaan omaa tahtoa. Yksilöhuoltojaoston käsittelyyn asia tulee esimerkiksi silloin, jos asiakas ei ole tyytyväinen toimeentulotukea tai omaishoitajan hoitopalkkiota tai vaikkapa vammaisasiakkaan henkilökohtaisen avustajan tarvetta koskevaan viranhaltijan päätökseen.

Sosiaali- ja terveyslautakunta

- Sosiaali- ja terveyslautakunta valitsee 11 jäsentä ja heille henkilökohtaiset varajäsenet.
- Nykyinen puheenjohtaja Pekka Heikkinen (kesk.).
- Nykyinen varapuheenjohtaja Kaisa Tolonen (kok.).
- Toimikausi neljä vuotta.
- Kokoukset kerran kolmessa viikossa.
- Vastaa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen järjestämisestä ja kehittämisestä sekä toimialan taloudesta.
- Arvioi järjestämiensä palveluiden tehokkuutta, laatua ja vaikuttavuutta.
- Määrittää, mitkä palvelut tuotetaan omana toimintana ja mitkä ostetaan ulkopuolisilta toimijoilta.
- Tilaa ulkopuolisilta ostettavat palvelut.
- Huolehtii yhteistyöstä palvelujen käyttäjien, alueen kuntien, alan tutkimus- ja koulutuslaitosten ja muiden yhteistyötahojen kanssa.
- Valmistele sosiaali- ja terveydenhuoltoa koskevat asiat maakuntahallitukselle ja maakuntavaltuustolle.

Eeva Mäntymäki
Viestintäpäällikkö

Kainuulaisen terveysaseman aakkoset



Hoidon tarpeen arviointi on haasteellista ja hoitajilta se vaatii riittävää työ- ja elämäkokemusta, mutta myös rohkeutta tehdä itsenäisiä päätöksiä. Kuvassa edessä sairaanhoitaja Marja-Liisa Pihlajamaa, takana vasemmalla kansanterveyshoitaja Marjut Salmi ja sairaanhoitaja Ritva Mäkinen.

A. Hoidon tarpeen arviointi B. Puhelinvastaajapalvelu C. Kansanterveyshoitaja D. Lääkärin vastaanotto

Kainuussa on virallisesti vain yksi terveyskeskus, mutta terveysasemia on yhteensä kymmenen. Useimpien terveysasemien peruspalveluihin kuuluvat arkipäivisin virka-aikaan lääkärin vastaanoton lisäksi päivystävän sairaanhoitajan ja kansanterveyshoitajan vastaanotot.

Useimmilla terveysasemilla päivystävälle sairaanhoitajalle voi soittaa kahdeksasta neljään. Pitkäaikaissairauksia hoitavilla kansanterveyshoitajilla on yleensä puhelinaika aamulla kahdeksasta yhdeksään ja puoliltapäivän kahdestatoista yhteen. Terveysasemien välillä on kuitenkin jonkin verran eroja. Ristijärvellä ja Vuolijoella sairaanhoitaja päivystää vain pari tuntia aamupäivisin, kun taas Sotkamossa päivystys kestää iltakuuteen saakka.

Jokaisella on oikeus hoidon tarpeen arviointiin

Terveysasemien toiminnan ydin on hoidon tarpeen arviointi. Hoidon tarpeen arviointi on kansanterveyslakiin perustuva, terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä arvio potilaan hoitoon pääsyn tarpeesta ja hoidon kiireellisyydestä. Hoitotakuu eli hoitoon pääsyn turvaaminen (Kansanterveyslaki § 15 b, 1.3.2005) turvaa jokaiselle kansalaiselle ei-kiireellisessä tapauksessa nimenomaan hoidon tarpeen arvioinnin. Hoidon tarve ei ole kiireellistä, jos hoidon aloitus voi odottaa yli vuorokauden.

Kansanterveyslaki määrää, että terveyskeskuksen on saatava puhelinyhteys arkisin virka-aikana välittömästi. Potilas voi joko soittaa tai tulla henkilökohtaisesti käymään terveyskeskuksessa. Kajaanin pääterveysaseman sairaanhoitaja Ritva Mäkinen muistuttaa, ettei ei-kiireellisellä asiakkaalla ole lain mukaan automaattisesti oikeutta päästä hoitoon.

– Potilaalla on kuitenkin aina oikeus saada hoidon tarpeen arviointi, jonka perusteella hoito katsotaan tarpeelliseksi tai tarpeet-

tomaksi. Hoitoon pääsy turvataan silloin, kun kyse on lääketieteellisesti perustellusta hoidosta. Tarvittaessa potilas ohjataan päivystykseen. Tämä menettely on otettu käyttöön, koska terveyspalveluja haluavia on enemmän kuin julkinen terveydenhuolto voi ottaa vastaan.

Terveydenhuollon ammattihenkilön pitää tehdä hoidon tarpeen arviointi kolmen arkipäivän kuluessa potilaan yhteydenotosta, jollei arviota ole voitu tehdä ensimmäisen yhteydenoton aikana. – Hoidon tarpeen arvioinnissa selvitetään yhteydenoton syy, sairauden oireet sekä niiden vaikeusaste ja kiireellisyys. Näiden tietojen perusteella terveydenhuollon ammattihenkilö määrittelee, kuinka kiireellistä hoitoa potilaan oireet vaativat, selventää Mäkinen työpari sairaanhoitaja Marja-Liisa Pihlajamaa.

Hoidon tarpeen arvioinnin tekee aina henkilö, jolla on asianmukainen koulutus ja riittävä työkokemus. Sen tekee useammin sairaanhoitaja kuin lääkäri. Käytännössä hoidon tarpeen arviointi on ollut Suomessa merkittävä tehtävänsiirto lääkäreiltä hoitajille 2000-luvulla.

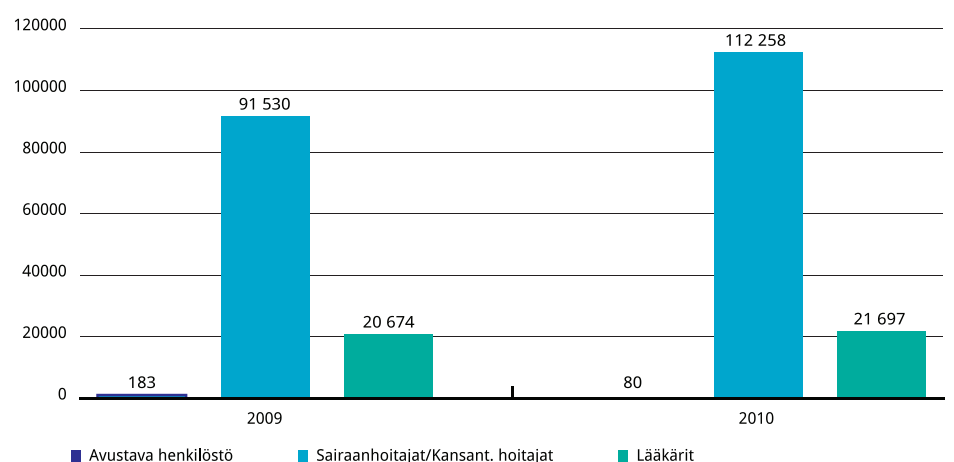
– Hoidon tarpeen arviointi on haasteellista ja hoitajilta se vaatii riittävää työ- ja elämäkokemusta, mutta myös rohkeutta tehdä itsenäisiä päätöksiä. Hyvällä hoidon tarpeen arvioinnilla voidaan ehkäistä asiakkaan turhia käyntejä päivystyksessä sekä hoitajien ja lääkäreiden vastaanotolla. Ne terveydenhuollon ammattihenkilöt, jotka tekevät hoidon tarpeen arviointia, toimivat aivan terveydenhuollon etulinjassa. He vaikuttavat päätöksillään siihen, miten koko hoitoketju toimii ja miten yksittäisen potilaan hoito etenee, Mäkinen ja Pihlajamaa summaavat.

Vastaajapalveluun pitää jättää numero

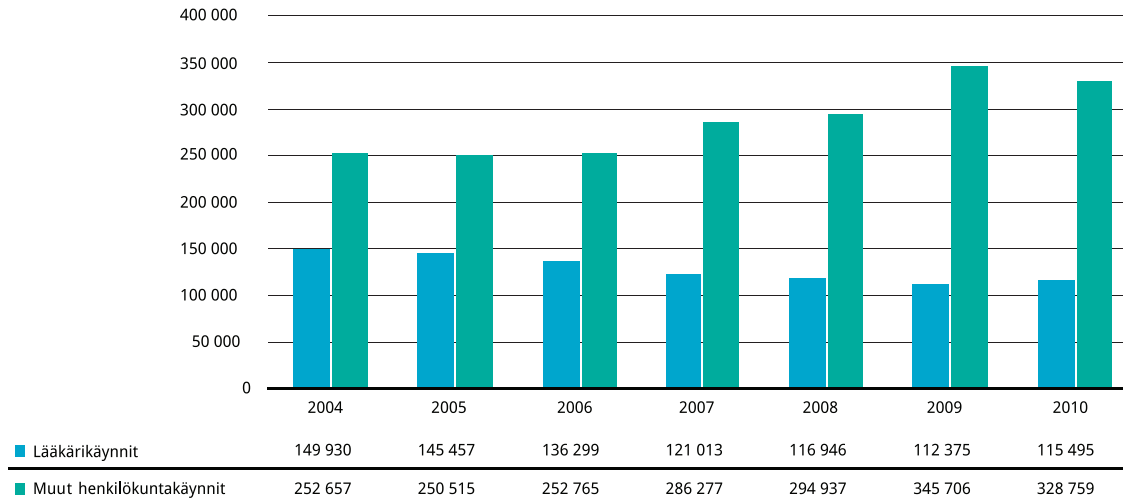
Kainuussa terveysasemien puhelinvastaajapalvelu on ollut jo jonkin aikaa käytössä kaikkialla muualla paitsi Ristijärvellä, Vuolijoella ja Kuhmossa. Kuhmossa palvelu aloitetaan tänä keväänä maaliskuun loppuun mennessä.

Vastaajapalvelun perusajatus on, että asiakkaan ei tarvitse soittaa terveyskeskukseen monta kertaa, vaan häneen otetaan yhden

Kainuun terveysasemien hoitohenkilökunnan ja lääkäreiden puhelincontactit 2009 ja 2010.



Perusterveydenhuollon käynnit lääkärin ja muun henkilökunnan luona Kainuussa vuosina 2004-2010.



soiton jälkeen yhteyttä. Palvelulle on eniten käyttöä ruuhka-aipeina, esimerkiksi aamuisin kahdeksan ja kymmenen välillä. Silloin asiakkaan voi olla vaikea päästä läpi terveyskeskuksen päivystävään numeroon, kertoo sairaanhoitaja Marja-Liisa Pihlajamaa. – Jos puhelinnumero on varattu, puhelu ohjautuu vastaajapalveluun. Nauhan miesääni kertoo, miten pitää toimia. Vastaajapalveluun kerrotaan nimi ja puhelinnumero, ja me soitamme asiakkaalle takaisin vielä saman päivän aikana ja arvioimme puhelimesta soittajan hoidon kiireellisyyden.

Sairaanhoitaja Ritva Mäkinen toivoo, että asiakkaat kertovat oman nimensä ja puhelinnumerosa huolellisesti ja selkeästi vastaaja-automaattiin. – On otettava huomioon, etteivät soitetut numerot jää automaattisesti talteen vastaajapalveluun samaan tapaan kuin kännykässä. Jos numero on kerrottu epäselvästi, annetusta puhelinnumerosta puuttuu numeroita tai puhelussa ilmenee muita teknisiä ongelmia, emme valitettavasti pysty soittamaan takaisin.

Sairaanhoitajien mielestä vastaajapalvelu on asiakkaan kannalta hyvä ja toimiva ratkaisu. He toivovat kuitenkin, että tulevaisuudessa palvelu kehittyisi ja palveluun tallentuisi soittajien numerot. Tämä parantaisi sekä asiakaspalvelua että helpottaisi hoitajien työtä.

Kansanterveyshoitaja hoitaa kansantaudit

Kansanterveyshoitajia on Kainuussa jokaisella terveysasemalla. He ovat koulukseltaan joko terveydenhoitajia, sairaanhoitajia tai erikoissairaanhoitajia. Heidän tehtävänsä painottuu kansantautien ja pitkäaikaissairaiden hoitoon, kertoo kansanterveyshoitaja Marjut Salmi Kajaanin pääterveysasemalta. Hänen luonaan käyvät diabetesta, reumaa, astmaa sekä sydän- ja

verisuonitauteja sairastavat potilaat. – Kansanterveyshoitajan arkisia tehtäviä ovat muun muassa elämäntapaohjauksen antaminen, omahoidon tukeminen, kansansairauksien seurantaikäynnit ja vuosikontrollit, lääkkeitösten antaminen, ompeleiden poistot, laboratoriolähetteen antaminen ja tulosten läpikäyminen asiakkaan kanssa. Lisäksi kansanterveyshoitaja antaa ryhmäohjausta. Esimerkiksi diabeteksen alkuohjaus voi tapahtua myös pienryhmissä.

Marjut Salmen mukaan hoitajille on siirtynyt enemmän tehtäviä ja vastuuta, koska lääkäreitä on vähemmän kuin aiemmin. Myös hoitajien ja lääkäreiden yhteistyö on tiivistynyt entisestään, mikä on hänen mielestään todella hyvä asia. Konsultointi eli neuvojen kysyminen lääkäreiltä on nykyisin entistä helpompaa, sillä hoitajille on varattu tietyt ajat, jolloin he saavat lääkäreiltä konsultaatioapua.

Kajaanin pääterveysasemalla kansanterveyshoitajien tehtävät on tästä lähtien jaettu uusien aluevastuiden mukaan (katso erillinen laatikko tällä sivulla). Muutos liittyy perusterveydenhuollon valtakunnalliseen kehittämiseen ja niin sanottuun terveyshyötymalliin, jossa potilaan hoito keskitetään kokonaisvaltaisesti oman alueen hoitajan ja hänen työparinaan toimivan lääkärin tutuksiin käsiin. He tukevat potilaan omahoitoa ja motivaatiota sekä sitoutumista hoitoon. Jokaiselle paljon palvelua tarvitsevalle ja pitkäaikaissairaalle potilaalle tehdään myös yksilöllinen hoitosuunnitelma.

Mallin soveltaminen aloitetaan Kajaanista. Myöhemmin malli on tarkoitus laajentaa koko Kainuuseen.

Lääkärin vastaanotto on osa hoitoketjua

Terveyskeskuslääkärit ovat keskeinen osa hoitoketjua. Lääkärit tekevät tutkimukset

ja sairauksien diagnoosit sekä määräävät lääkitykset. Kajaanin pääterveysaseman lääkäri Marja Mäntymaa kertoo, että tilanne lääkärinpuolan vaivaamassa Kainuussa on vaativa. Hän ottaisi mielellään vastaan enemmän asiakkaita, mutta päivän tunnit ovat rajallisia. Tässä tilanteessa hoitajan ja lääkärin yhteispelin tarve korostuu ja lääkärin ammattitaidolta vaaditaan erityisen paljon, koska lääkäri saattaa ottaa potilaan asioihin kantaa häntä näkemättä. Mäntymaan tavoin Kajaanin pääterveysasemalla työskentelevä lääkäri Marja-Leena Laitinen kiittelee hoitajien työpanosta. – Hoitajien vastuulla on osa aikaisemmin lääkäreille kuuluneista töistä, esimerkiksi ohjaus sairauksien ennaltaehkäisyssä. Nyt lääkärit voivat panostaa varsinaiseen lääkärintyöhön, auttamaan potilaita lääketieteen näkökulmasta.

Marja Mäntymaa täsmentää, että tulossa olevassa terveyshyötymallissa nimenomaan pitkäaikaissairaat ja useita perussairauksia sairastavat potilaat jaetaan alueittain omalle lääkärille ja omahoitajalle -tiimeille. Silloin hoito on vastuullista ja pitkäjänteisesti suunniteltua. Kun asiakas tuntee häntä hoitavat henkilöt, asiat sujuvat kaikin puolin paremmin. Mallin soveltaminen käytäntöön on kuitenkin vasta alkamassa, eikä sen käytännön toimivuudesta ole vielä kokemusta.

Marja-Leena Laitinen on kokenut lääkärinhoitaja -työparityöskentelyn hyvänä. Kun työnjako on selkiintynyt ja tiedetään, mikä osa-alueen hoitaminen kuuluu hoitajalle ja mikä lääkärille, yhteistyö on sujuvaa. Lääkäri ja hoitaja saavat tukea toisiltaan ja ongelmatilanteissa ratkaisua voidaan etsiä yhdessä.

Laura Juntunen
Markkinointisihteeri

Kun soitat terveyskeskukseen ja puhelusi menee vastaajapalveluun:

- Kerro oma nimesi ja puhelinnumerosi selkeästi ja huolella.
- Kirjoita varmuuden vuoksi puhelinnumerosi lapulle, josta se on helppo sanella vastaajaan.
- Soita rauhallisesta paikasta, jossa ei ole taustahälyä.

Miten kiireellinen asiani on?

- Suositus on, että aamulla klo 8-10 välillä soittavat asiakkaat, joilla on välitön tarve puhua päivystävän hoitajan kanssa.
- Jos voit odottaa klo 10 jälkeen, pääset kiireettömän asiasi kanssa paremmin läpi puhelinpalvelusta.

Minne soitan?

- Päivystävien sairaanhoitajien numerot ovat terveysasemakohtaisia.
- Ympäri vuorokautinen sairaanhoitajan puhelinneuvonta, puh. (08) 6156 6000 neuvoo ja ohjaa oikeaan hoitopaikkaan.
- Yleinen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluohjaus ja neuvonta, puh. (08) 61561 / vaihde.

Kajaanin kansanterveyshoitajien aluejaot

Kansanterveyshoitajien puhelinajat ovat:

klo 8.00–9.00 ja klo 12.00–13.00.

Pääterveysasema:

Yläkaupungin alue:
Sari Mikkonen-Paasi
puh. (08) 6156 7234

Keskustan alue:
Päivi Pietikäinen
puh. (08) 6156 7803

Purola-Puistola:
Tuula Moilanen
puh. (08) 6156 7236

Lohtaja-Pikku-Kettu sekä eteläinen Kajaani (Vuoreslahti jne.):
Jaana Koivunen
puh. (08) 6156 7386

Kuurna-Heinisuo:
Marjut Salmi
puh. (08) 6156 7813

Teppana-Komiaho:
Ari Kurkinen
puh. (08) 6156 7835

Nakertaja-Hetteenmäki, pohjoinen Kajaani (Kuluntalahti jne.):
Mirva Moilanen
puh. (08) 6156 7334

Lehtikankaan terveysasema:
Rita Meklin
puh. (08) 6156 7607

Mirja Matero
puh. (08) 6156 7618

Vuolijoen terveysasema:
Seija Tuura / Arja Murtomäki
puh. (08) 6156 5530



Potilaalla on aina oikeus saada hoidon tarpeen arviointi. Hoitoon pääsy turvataan, kun kyse on lääketieteellisesti perustellusta hoidosta.

Nuorten kesätyöseteli 2011

Kainuun maakunta toteuttaa myös tulevana kesänä kampanjan, jonka tarkoituksena on yhdessä kainuulaisten työnantajien kanssa työllistää Kainuun perusopetuksessa olevat yhdeksäsluokkalaiset nuoret. Kampanja koskee Kainuussa tänä vuonna 1 060 nuorta.

Kainuun maakunta on antanut vuodesta 2006 lähtien kaikille kainuulaisille yhdeksäsluokkalaisille kesätyösetelin, joka mahdollistaa kesätyön hakemisen kahdeksi viikoksi

(työaika 30 h/viikko) kesä-syyskuun välisenä aikana. Setelin arvo on tästä vuodesta lähtien 250 euroa (aiemmin 220 euroa).

Nuoret pääsevät tutustumaan työelämään

Kesätyösetelikampanjalla maakunta haluaa saada nuoret tutustumaan työelämään.

Nuori hakee itse työpaikan oman kiinnostuksensa mukaan. Kesätyöpaikkaa voi hakea kainuulaisista yrityksistä, yhdistyksistä, osuuskunnista, seurakunnista, valtion laitoksista, kuntien ja Kainuun maakunta -kuntayhtymän työpaikoista tai kotitalouksista (esim. lastenhoitotyötä, vanhusten auttamista, maa- ja metsätaloustyötä). Nuoren omassa kodissa tai vanhempien omistamassa yrityksessä tehtyyn kesätyöhön ei kesätyöseteliltä voida maksaa.

Kesätyöseteleistä tiedotetaan peruskouluissa kevätlukukaudella, ja nuorten nimellä varustetut kesätyösetelit toimitetaan viimeistään maaliskuuhuhtikuun vaihteessa kaikille Kainuun yläkouluille.

Työnantajat voivat markkinoida alaansa

Työnantajilla on mahdollisuus markkinoida alaansa tulevaisuuden työpaikkana ja tutustua työajaksi kainuulaisiin nuoriin. Sama työnantaja voi palkata kesän aikana useita nuoria työhön. Työnantaja maksaa alalla voimassa olevan sopimuksen mukaisen palkan tarjoamastaan kesätyöstä nuorelle ja työsuhteen päätyttyä laskuttaa maakunnalta setelissä olevien ohjeiden mukaisesti tuen nuoren palkkaukseen. Työnantajan kustannukseksi jäävät tuen määrän ylittävät osa palkasta ja lakisääteiset maksut.

Peruskoulunsa päättävillä nuorille kesätyöpaikka on yleensä ensimmäinen oikea työpaikka. Työnantajien toivotaan kiinnostavan erityistä huomiota työhön opastamiseen ja perehdyttämiseen.

Mikäli Kainuun kunnat antavat tänä vuonna kainuulaisille peruskoulunsa päättävillä nuorille maakunnan setelin lisäksi oman kesätyösetelin, nuorella on mahdollisuus hakea työtä yhteensä neljän viikon ajalle. Työnantajan tulee laskuttaa tuet erikseen molempien setelien ohjeiden mukaisesti.

Eeva Meriläinen
Hallintosihteeri

Lisätietoa kampanjasta

Nuorten kesätyösetelikampanjan toteutuksesta vastaa Kainuun maakunta -kuntayhtymän koulutustoimiala.

Tietoja kesätyösetelistä:

www.kainuu.fi
(Kainuun maakunta -kuntayhtymä > Palvelut > Koulutuspalvelut > Nuorten kesätyöseteli)

Heidi Manninen
Koulutustoimialan toimistos sihteeri
(08) 6165 6883
044 286 3652

Eeva Meriläinen
Hallintosihteeri
(08) 6165 6704
044 797 0841

Kainuun maakunta peruskoulun 9-luokkalaiset / kesätyösetelillä työllistyneet 2009-2010

9 - lk oppilaita

1087

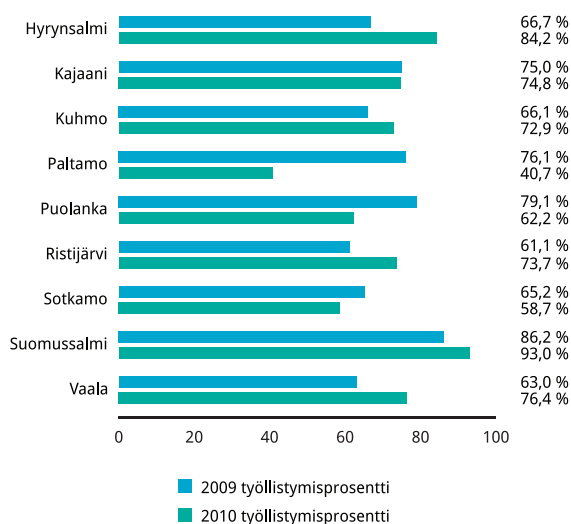
Kesätyösetelillä työllistyneet

793

= 73,0 %

0 200 400 600 800 1000 1200

Kunnittain peruskoulun 9-luokkalaiset / kesätyösetelillä työllistyneet 2009-2010



Laadukkaan KAO:n tunnettuudessa on kehitettävää

Kainuun ja Koillismaan yrityksiin suunnattu asiakaspotentiaalitutkimus paljastaa, että koulutuksen laatu on kohdallaan. Kainuun ammattiopiston (KAO) tunnettuudessa on kuitenkin parantamisen varaa.

Kainuun ammattiopisto teetti vuodenvaihteessa asiakaspotentiaalikartoituksen Kainuun ja Koillismaan yrityksissä. Tammikuussa valmistuneessa kyselyssä suurin osa vastaajista (60 %) ilmoitti tuntevansa Kainuun ammattiopiston. Neljälle kymmenelle prosentille kyselyyn vastanneista KAO oli kuitenkin tuntematon. Erityisen heikosti KAO:n toiminta on hahmottunut Kajaanin alueen yrityksille. Kuusamossa KAO tunnetaan paremmin, vaikka oppilaitos on siellä varsin tuore koulutuksen tarjoaja.

Ammattiopiston laatu on kohdallaan

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa KAO:n ja sen tarjoamien palveluiden tunnettuutta sekä vastaajien mielikuvaa ammattiopistosta. Tulosten mukaan KAO:n tuntevat yhteistyökumppanit olivat oppilaitoksen toimintaan erittäin tyytyväisiä. Kolme neljästä (75 %) koki, että yhteistyö on onnistunut erittäin hyvin. Yhden neljänneksen mielestä se on onnistunut melko hyvin. Myös KAO:n tarjoama koulutus oli vastaajien mielestä laadukasta; arviointias- teikolla 1 - 5 arvosanaksi tuli 4.

Tutkimuksen mukaan KAO:n nykyiset asiakkaat tuntevat yrityksille ja yhteisöille suunnatut palvelut melko hyvin tai ei kovin hyvin. Palvelujen tunnettuuden lisääminen onkin oppilaitoksen viestinnän

yhtenä painopisteenä lähitulevaisuudessa. Tutkimuksen tulokset osoittavat myös selvästi, että KAO:lla on mahdollisuus lisätä yleistä tunnettuutta erityisesti uusien asiakkaiden keskuudessa.

Työssäoppijat kiinnostavat yrityksiä

Tutkimuksen yksi keskeinen tavoite oli kartoittaa yritysten koulutustarpeita sekä ammattiopiston tarjoamien palveluiden ajankohtaisuutta ja kiinnostavuutta. Vastausten perusteella yrityksiä kiinnostaa eniten opiskelijoiden ottaminen työharjoitteluun. Seuraavaksi eniten kiinnostavat henkilöstön osaamisen kehittämiseksi räätälöidyt koulutukset ja ammatillinen peruskoulutus.

Kartoituksen toteutti Innolink Research Oy marraskuussa 2010 - tammikuussa 2011. Puhelinhaastatteluina toteutettuun kyselyyn vastasi yhteensä 250 yritysten, julkisorganisaatioiden ja yhteisöjen edustajaa.

Henna Mikkonen-Kemppainen
Markkinointisuunnittelija

KAO:n tarjoamaa koulutusta pidetään laadukkaana.





Kainuu etsii hyvää ikäntymistä

Joskus neljänkymmenen syntypäivän jälkeen jokainen alkaa vähitellen huomata iän karttumisen merkkejä. On siis mukava tietää, että yleinen eliniän piteneminen tuo useimmille meistä lisää terveitä elinvuosia. Nykyisin monet yli kahdeksankymppiset ovatkin virkeitä ja aktiivisia, ja nykyisistä keski-ikäisistä moni elää liki satavuotiaaksi.

sairauksia on ilmaantunut, ne saattavat ruokailu- ja liikuntatapoja muuttamalla parantua. Voi opetella ottamaan töissä rennommin, satsata perheeseen ja ystäviin ja hankkia uuden harrastuksen. Työuraakin ehtii kehittämään.

Kaikki ei ole kuitenkaan omasta itsestä kiinni eikä aina ihan helppoakaan. Apu voi olla tarpeen niin tapojen muuttamisessa kuin sairauksien hoidossa.

Tulevaisuuteen katsotaan yhdessä

Kainuussa on nyt ryhdytty toden teolla varautumaan tulevaan. On ryhdytty miettimään, millainen Kainuun pitäisi olla vuonna 2030 ja miten Kainuusta sellainen saadaan. Työ ikääntymispoliittisen strategian laatimiseksi jatkuu seuraavat puolitoista vuotta. Sinä aikana sovitaan yhteisistä linjauksista, joita noudattamalla mahdollisimman hyvä ikääntyminen turvataan kaikille kainuulaisille.

Kaikkea toimintaa, jolla pyritään edistämään ikääntyvien toimintakykyä, itsenäistä elämää ja aktiivista osallistumista yhteiskuntaan, kutsutaan ikääntymispolitiikaksi. Sosiaali- ja terveysministeriön tavoite on, että jokaisella kunnalla on oma ikääntymispoliittinen strategia. Sellaisia on laadittu jo moniin suomalaisiin kuntiin. Kainuun tuleva strategia kuitenkin poikkeaa aiemmista monella tavalla.

Kainuun erikoisuus on se, että täällä strategia tehdään koko maakunnan laajuudessa yhteistyönä, että kuntarajat eivät ole esteinä järkevälle toiminnalle. Kokeilun alkuvaiheen lastentautejakin on parannettu. Toinen tärkeä asia on se, että Kainuussa ikääntymispoliittinen strategia ei koske vain sosiaali- ja terveystoimea tai vanhustenhuoltoa. Täällä mukana on esimerkiksi liikenne- ja yhdyskuntasuunnittelu, sillä liikkumismahdollisuuksien, ympäristön esteettömyyden ja terveellisuuden sekä asumisen kehittäminen on hyvän ikääntymisen kannalta tärkeää. Kunnat, kansalaisjärjestöt, yrittäjät ja koulutusala ovat mukana strategian laatimisessa. Tietämystä täydentävät Oulun, Kuopion ja Helsingin yliopistojen asiantuntijat. Yhteistyötä tehdään esimerkiksi sellaisten hankkeiden kanssa, joiden toiminta tähtää terveyden edistämiseen ja terveyserojen kaventamiseen.

Kahden näkökulman taktiikka

Hyvää ikääntymistä katsotaan kahdesta näkökulmasta: Toisaalta ihmisistä itsestään käsin, toisaalta yhteiskunnan ja ympäristön rakenteiden ja toimintojen näkökulmasta. Yhteiskunnan tulee pitää huolta esimerkiksi ympäristön terveellisyydestä. Lisäksi yhteiskunnan vastuulla on sellaisen ympäristön luominen, joka houkuttelee ihmistä tekemään omaa hyvinvointiaan pitkällä tähtäimellä tukevia valintoja. Hyvinvoivat ihmiset tarvitsevat vähemmän hoitoa kuin huonosti voivat, joten ihmisten hyvinvoinnin lisääntyminen helpottaa myös työnte-

kijäpulaa. Ihmisen ja yhteiskunnan edut kohtaavat.

Ihmisestä itsestään katsottuna otollinen aika hyvän ikääntymisen turvaamiseen on keski-ikä, sillä hyvinvointi keski-ikässä mahdollistaa hyvän ikääntymisen. Ihmisen tulee saada tukea terveenä ja kunnossa pysymiseen, vaivoihin pitää saada apua ajoissa ja riittävästi. Hyvinvointia lisäävät liikunnan, ravinnon ja levon lisäksi hyvät ihmissuhteet, korkeintaan kohtuullinen alkoholin käyttö ja kaikinainen kiinnostava tekeminen. Täällä Kainuussa luonto ja kulttuuri tuovat terveyttä ja hyvää mieltä ja järjestö- ja vapaaehtoistyö antaa monille elämään sisältöä ja virkistystä.

On myös tärkeää, että ikääntymistä ei nähdä ongelmana vaan myös voimavarana. Ikääntyminen tuo muassaan kokemusta ja näkemystä, josta nuoremmat voivat ammentaa. Ikääntyviltä löytyy osaamista, joka voi yllättää nuoremmat!

Hyvästä ikääntymisestä keskustellaan asukkaiden kanssa Kainuun kunnissa keväen aikana. Tule kertomaan kokemuksiasi ja näkemyksiäsi ja kuuntelemaan muiden ajatuksia Hyvää ikää -yleisötilaisuuteen! Kevään mittaan tarkentuvista päivämääristä tiedotetaan myöhemmin. Katso myös nettisivuilta omaa hyvää ikääntymistäsi edistäviä vinkkejä: http://maakunta.kainuu.fi/ikaantymispoliittinen_strategia

Hyvää ikääntymistä toivottaa

Aila Ryhänen

Projektipäällikkö
aila.ryhanen@kainuu.fi

Kun nyt 40–45-vuotiaista ensimmäiset täytävät 65 vuotta vuonna 2030, Kainuussa on vanhuuseläkeikäisiä noin kahdeksan tuhatta nykyistä enemmän. Yli 90-vuotiaita tervaskantoja on silloin puolitoista tuhatta eli nykyiseen verrattuna yli kolminkertaisesti. Ennusteiden mukaan kainuulaisia on kaiken kaikkiaan vuonna 2030 kuitenkin noin neljä tuhatta nykyistä vähemmän eli yhteensä 78 000 henkilöä. Tämä yhtälö tarkoittaa sitä, että samaan aikaan kun hoidon tarve lisääntyy lähes puolella nykyisestä, työntekijöistä tulee pula, sillä nimenomaan työikäisiä asukkaita on Kainuussa nykyistä vähemmän.

Ennuste on tietysti aina vaan ennuste. Mutta vaikka tämä ennuste ei täysin toteutuisi, tarvitsemme uusia tapoja ajatella ja tehdä asioita, jotta esimerkiksi hyvän ikääntymisen vaatimat palvelut voidaan jatkossa turvata. Pitkään ikään kannattaa varautua niin ihmisen itsensä kuin yhteiskunnankin.

Hyvään terveyteen ja toimintakykyyn kuuluvat fyysisen terveyden lisäksi psyykinen terveys, ihmissuhteet ja mukavat harrastukset. Keski-ikäisenä ehtii vaikuttaa paljon siihen, missä kunnossa on eläkeiässä. Jos elämäntapoihin liittyviä

Maakuntajohtaja

kunnan kapinapäällikkönä

Kuvassa:
Alpo Jokelainen,
Katja Oittinen, Eeva
Mäntymäki, Martti
Huusko ja Leila
Pölkky-Pieskä.



Julkisuus motivoi pitämään lupauksen. Tunnetuista kainuulaisista esimerkiksi maakuntajohtaja Alpo Jokelainen lupasi pudottaa painoaan lihasmassaa menettämättä, Yle Kainuun juontaja-toimittaja Katja Oittinen pyrkii pienentämään farkkujen kokoa kolme numeroa ja Paltamon työvoimatalon johtaja Leila Pölkky-Pieskän tavoitteena on juosta puolimaraton syksyllä. Osa julkisen lupauksen antajista pitää Kainuun Liikunnan sivuilla blogia omista kokemuksistaan. Entä mitä sinä tekisit kohottaaksesi omaa kuntoasi?

Kainuun maine nälkämaana herättää nykypäivänä lähinnä hymähdyksiä, sillä maakunnassa on Suomen korkein keskimääräinen painoindeksi. Suu käy, mutta jalat eivät - eli kainuulaisten liikuntatottumuksissa on paljon parantamisen varaa.

Kunnan Kapina Kainuussa on Kainuun Liikunnan ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kampanja, jolla ohjataan mukana lähtijöitä haasteen avulla kohti parempaa elämänlaatua. Kapinassa mukana on myös Kainuun maakunta -kuntayhtymä. Haasteita on tarkalleen sanottuna kolmenlaisia: yksittäiset päättäjät ja vaikuttajat, maakuntavaltuusto ja kuntien valtuustot sekä torikiertueet. Kiertueella kaikki kainuulaiset voivat tutustua erilaisiin testeihin ja liikuntalajeihin sekä saada tietoisuutta.

Maakuntajohtaja näyttää mallia

Kainuun maakuntajohtaja Alpo Jokelaista ei tarvinnut kauaa houkuttaa Kunnan Kapinan kenraaliksi.

– Tässä ollaan perusasioiden äärellä. Maakunnan tehtävä on hyvän elämän mahdol-

listaminen. Elämänhallinta liittyy siihen erittäin olennaisesti. Kainuulaisten keskiikä kasvaa hurjaa vauhtia, joten senkin vuoksi meidän pitää rohkaista ihmisiä liikumaan ja muutoinkin pitämään itsestään hyvää huolta.

Jokelainen näkee, että fyysinen ja psyykinen kunto vaikuttavat toisiinsa. Hänen mielestään sohvalla löhöäminen on elämän hukkaan heittämistä.

– Sotkamon ja Puolangan valtuustot ovat jo vastanneet haasteeseen ja maakuntavaltuustokin on tulossa mukaan. Oma tavoitteeni on vähentää painoa, lihaksista kuitenkin tinkimättä, Jokelainen kertoo.

Kainuun Liikunta tarjoaa tietoa

Hannu Tikkanen on Kunnan Kapina Kainuussa idean isä. Kainuun Liikunnan toiminnanjohtajana hän pähkäili kansainvälisen terveysjärjestön WHO:n tavoitetta ehkäistä tarttumattomien tautien, kuten diabeteksen sekä sydän- ja verisuonitautien, vähentämistä. Kainuussa tässä riittää työskärsä, sillä lihavien ja työkykynsä hei-

KUNNON KAPINA KAINUUSSA 2011-2012



kentyneeksi arvioivien 20–54-vuotiaiden määrä on maakunnassa selkeästi muuta maata korkeampi. Myös kohonnutta verenpainetta sekä korkeaa kolesterolia on enemmän kuin muualla Suomessa. – Lähdin siitä, että kun saan päättäjät ja muut vaikuttajat julkisesti mukaan tähän haasteeseen, saa aihe paljon julkisuutta. Lisäksi maakunnan ja kuntien valtuustot on haastettu tähän mukaan. Torikiertueilla viemme liikunnan ilosanomaa kaikille kainuulaisille.

Tikkanen kuitenkin muistuttaa tärkeästä asiasta. – Elämäntaparemonttia tehdessä pitää olla realisti ja itselleen armollinen. Turha on tavoitella kymmeniä kiloja kuukaudessa ja maratonin juoksemista muuttaman kuukauden harjoittelulla.

Armottomat luvut Kainuusta

Terveempi Pohjois-Suomi -hankkeen projektipäällikkö Merja Vikström esittelee tyyliä lukuja kainuulaisten terveydentilasta. – Kuusikymmentä prosenttia kainuulaisista aikuisista on ylipainoisia

tai lihavia ja liikuntaa liian vähän harrastavia. Nyt on todella aika tehdä konkreettisia toimenpiteitä, eikä vain aikoa tehdä asioita joskus tulevaisuudessa. Elämässä on paljon asioita, joista nauttiminen on paljon mukavampaa, kun on hyvässä kunnossa.

Opiskelijat auttavat liikkumaan

Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat tuottavat palveluita ja järjestävät erilaisia liikuntatapahtumia. Opiskelijoita löytyy myös kapinakonttorilta, jossa he kehittävät erilaisia liikunnallisia houkuttimia. – Kun opiskelijat pääsevät näyttämään taitonsa käytännössä, niin heille todennäköisesti aukeaa myös työmahdollisuuksia tältä alueelta, perustelee Kajaanin ammattikorkeakoulun liikuntalan vetäjä Aleksis Nyström koulun mukanaoloa Kapinassa.

Jussi Ovaskainen
Pohjolan Mylly

**KAINUUN
MAAKUNNAN
JA KUNTIEN
SÄHKÖISIÄ
ASIOINTI-
PALVELUJA**

Laboratorion ajanvaraus
<http://www.kainuu.fi/labajanvaraus>

Toimeentulotuen hakeminen
http://maakunta.kainuu.fi/toimeentulotuen_sahkoinen_hakeminen

**Rekry-palvelu – Kainuun maakunnan ja
Kajaanin kaupungin avoimet työ- ja harjoittelupaikat**
<http://rekry.kainuu.fi/recruiting/>

Lasten päivähoitoon hakeminen
Kajaani
<http://www.kajaani.fi> > Palvelut > Sivistystoimiala > Varhaiskasvatus
Kuhmo
<http://www.kuhmo.fi> > Julkiset palvelut > Varhaiskasvatus
Paltamo
<http://www.paltamo.fi> > Sivistys > Päivähoito
Suomussalmi
<http://www.suomussalmi.fi> > Palvelut > Päivähoito