

Detta nyhetsbrev riktar sig till Finlands Röda Kors frivilliga som främjar hälsa, samt andra intresserade av verksamheten. I fortsättningen kommer nyhetsbrevet att publiceras tre till fyra gånger om året. Brevet finns på RedNet, <https://rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet>, och skickas till avdelningarna via de personer som är ansvariga för hälsovården inom distrikten.

Brevets struktur har planerats utifrån de önskemål och behov som har kommit från de frivilliga. Vi berättar bland annat om Finlands Röda Kors program för att främja hälsa, aktuella evenemang och kommande utbildningar, samt ger tips om forskning kring hälsa och utnyttjandet av den i frivilligverksamheten.

Finlands Röda Kors frivilliga främjar hälsa

Finlands Röda Kors Hälso punkter, arbetet inom sexuell hälsa, rusmedelsarbetet samt arbetet inom förebyggande av olycksfall hemma och på fritiden slogs 2018 ihop till en hälsofrämjande helhet, i vars funktioner de frivilliga sprider pålitlig hälsorelaterad information för regionernas särskilda behov. De socioekonomiska hälsoskillnaderna är stora i Finland. Regionala skillnader och det faktum att hälsoproblemen hopar sig ökar behovet av lokala åtgärder för att främja hälsa. Hälso punkterna, i likhet med alla frivilliga som främjar hälsa, har en central roll i spridningen av hälsorelaterad information till människogrupper som är i en svagare ställning. Senaste år deltog 100 av Finlands Röda Kors avdelningar i hälsofrämjande aktiviteter.

På *Hälso punkterna* ger vi anonym hälsorådgivning, mäter blodtryck och stödjer klienterna i deras livshantering. I Finland finns det för tillfället 102 Hälso punkter, varav 79 är fasta och 23 är ambulerande. Förra året besökte 8 559 kunder Hälso punkterna. Verksamheten riktades till följande målgrupper: arbetslösa (elva avdelningar), papperslösa (två avdelningar), personer som använder stora mängder droger (fem avdelningar), personer som lider av psykiska störningar (sex avdelningar), invandrare (två avdelningar) och i anslutning till mathjälp (tolv avdelningar).

FRK:s *arbete inom sexuell hälsa* stödjer det riksomfattande åtgärdsprogrammet för sexuell och reproduktiv hälsa samt den nationella HIV-strategin, enligt vilken organisationerna har en betydande uppgift i erbjudandet av riktad, förebyggande hälsorådgivning, testning och stödåtgärder. Med Pluspunkternas HIV-testning deltar Finlands Röda Kors i förebyggandet av smitta, eftersom en stor del av smittorna sprids genom personer som inte vet att de själva är smittade. Under åren 2017–2018 gjordes totalt 2 031 anonyma HIV-tester vid Pluspunkterna.

FRK:s *rusmedelsarbete* är ett förebyggande och mötande arbete som utförs av de frivilliga till vardags och på festivaler. Rusmedelsarbetet genomförs tillsammans med människor i alla åldrar, från ungdomar till åldringar. De frivilliga ordnar informationstillfällen om rusmedel på mässor, i köpcentrum eller till exempel på serviceboenden. Det mötande arbetet utförs till exempel på sommarfestivaler i form av rörligt arbete och tillnyktringsstationer. I de regionala aktionsgrupperna samlas frivilliga för att utbilda sig och agera utifrån de lokala behoven.

Mer information: www.punainenristi.fi/paihdetyo

Nätverket för olycksförebyggande arbete som Röda korset samordnar sprider information om förebyggande av olyckor på olika sätt: med hjälp av kampanjer, utbildning, [sin webbplats](#) och kommunikationsmaterial. Trygghetskampanjerna [Håll dig på benen](#) och [Olycksfallsdagen](#) som riktar sig till hela befolkningen når ut till många människor. Kampanjen Håll dig på benen främjar säkerheten för fotgängare vintertid, och under Olycksfallsdagen uppmärksammas förebyggandet av olycksfall i

arbetet, trafikolyckor samt hem- och fritidsolycksfall. De frivilliga, social- och hälsovårdspersonalen samt räddnings- och undervisningspersonalen har en nyckelroll i spridningen av information. Mer information: <http://www.kotitapaturma.fi/sv/>.

Besök de uppdaterade RedNet-sidorna!

På [webbplatsen](#) som riktar sig till Hälsopunkternas frivilliga hittar du hälsofrämjande material på finska och svenska samt länkar till och tips på hälsorelaterad forskning samt för hur du ordnar temaevenemang. På webbplatsen kommer vi i fortsättningen även att samla nyhetsbrev inom det hälsofrämjande arbetet samt annan aktuell information i anknytning till Hälsopunkterna och främjandet av hälsa. Webbplatsen kräver inte längre inloggning.

Kontaktperson för avdelningens hälsovärdsverksamhet

Kontaktpersonen för hälsoverksamheten främjar och samordnar de frivilligas samarbete inom avdelningen och eventuellt även med samarbetspartner utanför avdelningen. Kontaktpersonen handleder och motiverar de frivilliga som är intresserade av hälsofrämjande insatser att delta och ordna verksamhet. Kontaktpersonens uppgift är även att sprida information om aktuella frågor inom hälsofrämjande arbete inom avdelningen. Han eller hon kan till exempel samla alla aktörer som främjar hälsa för att planera olika temaevenemang, såsom Minnesveckan, Veckan för förebyggande rusmedelsarbete eller Internationella aidsdagen. Kontrollera att din avdelning har en kontaktperson och presentera dig för honom eller henne! Mer information om uppdraget på sidan [Hälsopunkten](#) på RedNet.

Gratis material för Hälsopunkterna från webbutiken

Om du håller på att grunda en Hälsopunkt, vänligen läs först de uppdaterade anvisningarna för genomförandet [här](#). När ni har kommit överens om att inleda verksamheten kan du beställa ett startpaket av kontaktpersonen för hälsoverksamheten i ditt distrikt. Du hittar kontaktuppgifterna på Hälsopunktens [RedNet-sidor](#). Startpaketen innehåller förutom mångsidigt, tvåspråkigt material även tillbehör, såsom en blodtrycksmätare. Hälsopunkter som deltar i verksamheten uppmuntras att beställa kompletterande materialpaket med avdelningens koder ur Röda Korsets avdelningsmaterial i [webbutiken](#). Innehållet i de kompletterande materialpaketen finns både på finska och svenska, men det svenskspråkiga materialet kan beställas först i början av april. Webbutikens struktur har förnyats: allt material inom främjande av hälsa finns nu behändigt på ett och samma ställe. Gå in och titta och beställ material!

Teman för det hälsofrämjande arbetet under 2019: hjärnhälsa och rusmedel

Vi bestämde oss för att introducera temaår i programmet, och inom temana för varje år producerar vi under hela året information och idéer till de frivilliga om till exempel hur man ordnar evenemang. Vi fokuserar på de utvalda temana även när vi ordnar utbildningar och sprider material till de frivilliga.

Som teman för 2019 valdes identifiering av rusmedelsskador och främjande av hjärnhälsa. Alkoholproblem är ett av de största hälsohoten i det finländska samhället. Det finns omkring 500 000 riskanvändare av alkohol i Finland, och drogberoendet skadar såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Användningen av rusmedel försvagar funktionsförmågan hos både individer och grupper även i kris- och störningssituationer. Kunskap om risker och skador i anknytning till rusmedelsanvändning samt olika sätt att minska riskerna är en förutsättning för att en person ska kunna göra hälsofrämjande val när det gäller rusmedelsanvändning i vardagen. På Hälsopunkterna och vid olika evenemang, såsom festivaler, möter FRK:s frivilliga unga, äldre, ensamma eller personer som på annat sätt befinner sig i en svag ställning och som i synnerhet riskerar att drabbas av rusmedelsskador.

På Hälsopunkterna möter man i huvudsak äldre personer för tillfället. Enligt undersökningar har den rusmedelsrelaterade dödligheten bland äldre ökat, likaså användningen av alkohol i berusningssyfte bland äldre, vilket gör att Hälsopunkterna har en betydande roll i att ta upp användningen av rusmedel. För detta kan till exempel ett AUDIT-test vara ett hjälpmedel, i vilket det finns särskilda riskgränser för personer över 65 år. Det finns AUDIT-tester i Hälsopunkternas kompletterande materialpaket.

De största riskfaktorerna för stroke är högt blodtryck och förmaksflimmer, vilka kan upptäckas i samband med mätning av blodtryck och pulsen på Hälsopunkterna. Båda dessa hälsoproblem är även relaterade till rusmedelsanvändning.

Kom med och förebygg fall!

Olycksfall är ett betydande folkhälsoproblem och den fjärde vanligaste dödsorsaken i Finland. Det är bra att öka kunskaperna om hur man förebygger olycksfall inom alla former av hälsofrämjande verksamhet. I Hälsopunkternas start- och kompletterande paket ingår många olika tester och broschyrer om förebyggande av olycksfall.

Visste du att

- nästan tre olyckor av fyra sker hemma och på fritiden.
- fall är orsaken till en betydande del av olyckor som kräver sjukhusvård och av dödsfall genom olyckshändelse.
- fallolyckorna ökar i takt med att befolkningen blir äldre. Upp till 80 procent av de olyckor som personer över 65 år drabbas av i Finland är en följd av fall eller fall från låg höjd.
- männen står för 80 procent av dödsfallen genom olyckshändelse bland människor i arbetsför ålder. Även kvinnor över 80 år hör till riskgruppen för hemolyckor.
- användningen av rusmedel påverkar antalet fall: över 100 människor dör varje år till följd av fall under påverkan av rusmedel. Användningen av alkohol i berusningssyfte bland äldre har ökat, vilket i sin tur inverkar på olycksbenägenheten: när man blir äldre försämrar alkoholanvändningen det försvagade balanssinnet och motoriken ytterligare.

FRK:s frivilliga som främjar hälsa har en viktig roll i arbetet med att minska antalet fallolyckor och fallskador! På Hälsopunkterna är det naturligt att ta upp både fallolyckor och rusmedelsbruk i samband med annan hälsorådgivning. De frivilliga inom rusmedelsarbetet vet hur man tar upp rusmedelsbruk och kan även fästa uppmärksamhet vid fallolyckor i sin verksamhet. Det går även att ordna temaevenemang för att förebygga fallolyckor.

Hälsopunkternas kompletterande materialpaket, som kan beställas kostnadsfritt i webbutiken, innehåller material och anvisningar för hur man förebygger fallolyckor och ordnar evenemang kring ämnet. Det finns anvisningar och mer information även på RedNet: rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet.

Vilka nyheter är på kommande?

En kort (2–3 h) *webbaserad utbildning* inom hälsofrämjande arbete *blir klar i april*. Vi rekommenderar att nya frivilliga och frivilliga som redan är med i verksamheten ska genomföra utbildningen. Deltagarna får även ett intyg över utbildningen. Mer information om utbildningen uppdateras på Hälsopunktens RedNet-sidor.

Finlands Röda Kors *beredskapsövning* ordnas den 26 oktober 2019. Temat för den riksomfattande beredskapsövningen är bristen på rent vatten. Vi uppmanar frivilliga som främjar hälsa att redan nu kontakta sina avdelningar och distrikt samt komma med idéer om hur de kan delta. Mer information: <https://rednet.rodakorset.fi/beredskapsovning2019>

Nätverket för olycksförebyggande arbete ordnar seminarium den 4 april 2019

Torsdagen den 4 april 2019 ordnar nätverket för olycksförebyggande arbete, som Röda Korset samordnar, ett gemensamt, kostnadsfritt seminarium i Helsingfors. Seminariedagens förmiddag består av en föreläsning och fokuserar i huvudsak på hur man förebygger fallolyckor. Under eftermiddagen har deltagarna möjlighet att ta del av material för förebyggande av olyckor samt material som har producerats inom projektet KaatumisSeula (undersökning av fallskador), och användningen av materialen. Anmälan före den 20 mars via den här [länken](#). Du hittar programmet genom att klicka på länken.

Utbildningar för trygghetscoacher

Vill du främja tryggheten i ditt eget eller dina närståendes hem, din organisation eller i frivilligverksamheten? Är du intresserad av att leda eller coacha grupper i trygghetsfrågor? Delta i en avgiftsfri coaching för trygghet i hemmet som erbjuder material och idéer för hur man ordnar evenemang med teman inom trygghet.

13 april kl. 9–16 Kankaanpää, mer information och anmälan satakunta@rodakorset.fi

30 mars kl. 9–16 Uleåborg, anmälan via [den här länken](#) före den 22 mars 2019

Mer information: Suvi Kervinen, tfn 040 147 9350, suvi.kervinen@redcross.fi Utbildningen genomförs i samarbete med Minnesförbundet.

Utbildningar inom rusmedelsarbete våren 2019

Utbildningen i tidigt ingripande är avsedd för alla som möter rusmedelsanvändare – det vill säga var och en av oss! Kursens innehåll anpassas efter deltagarna, vilket gör att det lämpar sig för personer som arbetar med såväl yngre som äldre människor. Kursen ger bra verktyg för hur man tar upp svåra saker, och en bra översikt över den aktuella situationen vad gäller rusmedel.

<https://rednet.punainenristi.fi/node/23475/events>

30–31.3.2019 Tammerfors

6–7.4.2019 Kuopio

6–7.4.2019 Helsingfors

13–14.4.2019 Helsingfors

13–14.4.2019 Kouvola

4–5.5.2019 Joensuu

11–12.5.2019 Jyväskylä

18–19.5.2019 Åbo

För de som har gått grundkursen ordnas kompletterande utbildning i Nådendal den 27–28 april.

<https://rednet.punainenristi.fi/node/54929>