

HÄLSOFRÄMJANDETS NYHETSREVI 1/2020

Detta nyhetsrevi är Finlands Röda Kors hälsofrämjande nyhetsrevi till frivilliga som främjar hälsa, samt andra intresserade av verksamheten. Reviet finns även på RedNet, <https://rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet> och skickas till avdelningarna via de personer som är ansvariga för hälsovården inom distriktet.

Beredskap inför hälsorisker inom Finlands Röda Kors

Institutet för hälsa och välfärd (THL) följer coronavirussituationen och uppdaterar de nyaste uppgifterna om sjukdomens förekomst och ger anvisningar för bekämpning av smitta. Coronavirussmitta kan förhindras med god hand- och hosthygien. Finlands Röda Kors frivilliga deltar i bekämpningen av smittan genom att aktivt förmedla myndigheternas anvisningar för att förhindra smitta. Finlands Röda Kors förbereder sig på att agera som myndigheternas stöd vid behov.

Det lönar sig att följa sidorna nedan i frivilligarbetet. Även centralbyrån och distriktet följer med situationen och informerar mer om det behövs.

Kontinuerligt uppdaterade anvisningar för frivilliga:

<https://rednet.rodakorset.fi/node/59211>

THL uppdaterar regelbundet statusinformation om coronaviruset på sidorna nedan:

- [Aktuellt om det nya coronaviruset](#)
- [Vad är det nya coronaviruset COVID-19?](#)
- [Vanliga frågor om det nya coronaviruset](#)

I tillägg till hygienanvisningar finns även myndigheternas uppdaterade anvisningar för personer som anländer från epidemiområden eller om misstanke uppstår om coronavirussmitta:

- [Handtvätt och hostande](#)
- [Anvisningar för arbetstagare för att bekämpa det nya coronaviruset](#) (Arbetshälsoinstitutet)
- [Anvisningar vid misstanke om en infektion orsakad av det nya coronaviruset](#)

Dessutom lönar det sig att följa de lokala myndigheternas, såsom sjukvårdsdistriktens, eventuella separata anvisningar till exempel om att uppsöka vård. Mer information om temat får du av distriktens ansvarspersoner för hälsovården.

Bekanta dig med de nya anvisningarna för genomförandet av Hälsopunkterna och beställ material från webbutiken!

Anvisningarna för inrättande av Hälsopunkter har uppdaterats den 3 mars 2020 och syftet är att sänka tröskeln för rekryteringen av frivilliga. I de nya anvisningarna betonas även hälsofrämjandet som en del av beredskapen och minskandet av ojämlikheten i hälsan. Dessutom fastställs kriterierna för de ansvariga för Hälsopunkterna och de frivilliga på nytt.

När du inrättar 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. Kontaktuppgifterna finns på Hälsopunktens RedNet [här](#). Startpaketen innehåller förutom mångsidigt, tvåspråkigt infomaterial 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 på både finska och svenska.

Anmälan till webinarerna om hälsofrämjande

Hälsofrämjandets dagar är inställda, men i stället ordnas en distansutbildning den 28 mars 2020 kl. 10.00 - 14.00. Du kan delta med dator, surfplatta eller smarttelefon med internetförbindelse.

Hälsofrämjandets dagar (28.-29.3.2020) inställdes på grund av coronasituationen. Distansutbildningen behandlar t. ex en översikt över coronasituationen, hänvisar till rätta källor i hälsofrågor, psykosocialt stöd t.ex i telefonrådgivning, förebyggande av olycksfall, eget ork och andra aktuella ärenden.

Anmälan till webinarerna om hälsofrämjande sker med länken nedan senast den 12 mars 2020. <https://www.lyyti.in/terveyswebinaari2020>

Deltagarna får mer information via email under fredag den 27 mars.

Hyväpäivä-understöd användes för att utveckla avdelningarnas hälsofrämjande insatser 2019

Ni vet väl att avdelningarna kan söka stöd för utvecklingen av hälsofrämjande verksamhet, för att inleda ny verksamhet och för projekt. Avdelningen kan årligen ansöka högst 300 euro som engångsunderstöd för inledning eller utveckling av någon verksamhet och projektstöd upp till 2 000 euro i året för ett förebyggande projekt som avdelningen genomför för att främja hälsan. Beviljade understöd utbetalas retroaktivt mot rapportering och kostnadsspecifikation. Ansökningsanvisningar, -kriterier och -blanketter finns på adressen <https://rednet.punainenristi.fi/hyvapaiva>

Sonkajärvi-avdelningen planerade och utförde ett utmärkt utvecklingsprojekt för de hälsofrämjande insatserna i samarbete med flera lokala organisationer samt hälsotjänster. Till verksamheten hörde bl.a. föreläsningar med hälsotema och evenemang kring olika teman samt ledd motion. Människornas ökade hälsomedvetenhet och användning av egenvårdsmedel ökade de äldres intresse för motion och förbättrade näringsvanorna. Samarbetet och verksamheten tillsammans utvecklades och stadfästes även bland övriga projektpartner.

Webbkursen i sexualhälsoarbete kan avläggas 9 mars–12 april 2020.

Anmäl dig senast den 31 mars!

Webbkursen i sexualhälsoarbete kan avläggas på Moodle den 9 mars–12 april 2020.

Anmäl dig till kursen senast den 31 mars med den här länken:

https://www.lyyti.fi/reg/Seksuaaliterveystyon_peruskurssi_verkkoopintojakso_maalishuhtikuu_2020_0363

Grundkurshelheten i sexualhälsoarbete består av en avgiftsfri webbkurs samt utbildningar som genomförs som närundervisning. Under webbkursen bekantar vi oss med hjälp av olika uppgifter bl.a. vid Röda Korsets principer och frivilligverksamheten inom Röda Korset. Till kursen hör videor, material att läsa, flervalsfrågor och uppgifter att fundera på och diskutera. Dessutom får du information om HIV-infektioner och de vanligaste sexuellt överförbara sjukdomarna i Finland och om hur de behandlas. Att förstå sexualitetens och könsidentitetens mångformighet är också en del av webbkursen.

Sexualhälsoarbetets frivilliga berättar och sexualitet och sexualhälsa till exempel på festivaler, i skolan och under evenemang. På Pluspunkterna erbjuder yrkesutbildad hälsopersonal avgiftsfri HIV-testning anonymt. Alla som är intresserade av sexualhälsoarbetet är välkomna med på grundkursen i sexualhälsoarbete.

Svaren på webbkursen granskas under april och intygen på avlagd kurs skickas ut per e-post.

Om du har frågor om Moodle eller intygen kan du kontakta vår programassistent: annette.lindstrom@redcross.fi

Mer information om grundkursens fortsättning (närundervisningsperioden) efter webbkursen kommer under vårens lopp.

Mer information om Röda Korsets sexualhälsoarbete i ditt distrikt får du av ansvarspersonen för hälsovården i ditt distrikt. Kontaktuppgifterna finns [här](#).

Tricken har tricksats! Den nationella Olycksfallsdagen firades den 13 mars

Målet med Olycksfallsdagen är att få människor att fundera på hur man kan minska på risken för olycksfall såväl hemma som på arbetet och i trafiken.

Åren 2018–2019 har temat för kampanjen Olycksfallsdagen varit olycksfallsrisker under olika årstider. Kampanjen har riktat sig till personer i arbetsför ålder, främst till män, som statistiskt sett råkar ut för överlägset flest olyckor. I mars påminner Olycksfallsdagen om hur man rör sig tryggt på isen. När man ger sig ut på isen ska man alltid hålla i minnet att den kan brista även på bekanta ställen. Det varierande isläget på olika håll i Finland är en delorsak till det ovanligt stora antalet drunknade.

Information och material om olyckor

Följ med den månatligen varierande serien om olika olycksfallstyper på kampanjsidan tapaturmapaiva.fi. På webbplatsen finns tips för hur man kan förebygga olyckor och kartlägga risker. Där finns också statistik och kostnadsfritt material såsom bilder och affischer. Nästa Olycksfallsdag 2020 ordnas i november.

Träff och fortbildning för säkerhetscoacherna

Coachernas träff och s.k. fortbildning ordnas **den 25 april kl. 11–17. Fortbildningen ordnas endast som distanstutbildning**. Anmäl dig med länken nedan **senast den 15 april 2020** https://www.lyyti.fi/reg/Turvakoutsien_taydennyskoulutus_9026

På programmet står inte bara aktuella ärenden utan även information om vattensäkerhet, brandsäkerhet, fallolyckor, åldringar och rusmedelstemat samt gemensamma diskussioner osv. Programmet hittar du via anmälningslänken.

Fortbildning för festivalarbete

Fortbildning med festivaltema skulle ordnas den 16–17 maj, men den anställdes på grund av coronasituationen och ordnas i stället som distansutbildning. Utbildningen innehåller två vardagskvällar med ca två timmar undervisning under veckorna 19 och 20 och fyra timmar

undervisning på lördag den 16 maj. På programmet står tillnyktringsstationen, rapportering till myndigheter, hur man tar upp utmanande frågor, möte av personer som upplevt sexuella trakasserier och andra aktuella ärenden. Mer information på finska [här](#).

Obs! Tyvärr ordnas alla kurser som nämns i brevet endast på finska för tillfället.

Årsklockan för det hälsofrämjande arbetet

På RedNet hittar du en årsklocka för det hälsofrämjande arbetet som du kan använda. Årsklockan finns [här](#).

Du kan ladda ner årsklockan till din dator och redigera den.

Trevlig väntan på våren!