

## TERVEYDEN EDISTÄMISEN UUTISKIRJE 1/2020

Tämä terveyden edistämisen uutiskirje on Suomen Punaisen Ristin terveyden edistämisen vapaaehtoisille sekä muille toiminnasta kiinnostuneille. Kirje löytyy myös RedNetistä osoitteesta <https://rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet> , ja se lähetetään osastoihin piirien terveydenhuollon vastuuhenkilöiden kautta.

### Terveysuhkiin varautuminen Suomen Punaisessa Ristissä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) seuraa koronavirustilannetta ja päivittää sivuilleen tuoreimmat tiedot taudin esiintymisestä sekä ohjeistaa tartuntojen torjumiseksi. Koronavirustartuntoja voidaan ehkäistä hyvällä käsi- ja yskimishygienialla. Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset osallistuvat tartuntojen ehkäisyyn välittämällä aktiivisesti viranomaisten ohjeita tartuntojen ehkäisemiseksi. Suomen Punainen Risti varautuu toimimaan viranomaisten tukena tarvittaessa.

Alla olevia sivuja kannattaa seurata vapaaehtoistyössä. Myös keskustuomistossa ja piireissä seurataan tilannetta ja tiedotetaan tarvittaessa lisää.

Yleinen päivittyvä ohje vapaaehtoiselle:  
<https://rednet.punainenristi.fi/Koronaohje>

THL päivittää tilannetietoa koronaviruksesta säännöllisesti alla oleville sivuille:

- [Ajankohtaista uudesta koronaviruksesta](#)
- [Mikä on uusi koronavirus COVID-19?](#)
- [Usein kysyttyä uudesta koronaviruksesta](#)

Hygieniaohjeiden lisäksi netistä löytyy myös viranomaisten päivittyviä toimintaohjeita epidemia-alueelta saapuville tai, jos herää epäily koronavirustartunnasta:

- [Käsienpesu ja yskeminen](#)
- [Toimintaohje työntekijöille uuden koronaviruksen ehkäisyyn](#) (Työterveyslaitos)
- [Toimintaohje epäiltäessä uuden koronaviruksen aiheuttamaa infektiota](#)

Lisäksi paikallisviranomaisten, kuten esim. sairaanhoitopiirien mahdollisia erillisiä ohjeita esimerkiksi hoitoon hakeutumisessa kannattaa seurata. Lisätietoa aiheesta voi kysyä piirien terveydenhuollon vastuuhenkilöiltä.

### **Käy tutustumassa uuteen Terveyspisteen toteutusohjeeseen ja tilaamassa materiaaleja verkkokaupasta!**

Terveyspisteen toteutusohjetta on päivitetty 3.3.2020 ja sen tavoitteena on madaltaa kynnystä vapaaehtoisten rekrytointiin. Uudessa ohjeessa on myös painotettu terveyden edistämistä osana valmiutta ja terveyden eriarvoisuuden vähentämistä. Lisäksi siinä on määritelty uudelleen Terveyspistevastaavien ja terveyspisteissä toimivien vapaaehtoisten kriteerit.

Aloittaessasi Terveyspisteen, lue ensin päivitetty toteutusohje [täältä](#). Kun olette sopineet toiminnan aloittamisesta, voit tilata aloituspaketin oman piirisi terveydenhuollon vastuuhenkilöltä, joiden yhteystiedot löytyvät Terveyspisteen RedNetistä [täältä](#). Aloituspaketit sisältävät monipuolisten kaksikielisten tietomateriaalien lisäksi myös tarvikkeita, kuten esim. verenpainemittarin. Toiminnassa olevia Terveyspisteitä kannustetaan tilaamaan materiaalien täydennyspaketit osaston tunnuksilla Punaisen Ristin [verkkokaupasta](#) osastomateriaaleista. Täydennyspakettien sisältö on saatavissa sekä suomeksi että ruotsiksi.

### **Tervetuloa ilmoittautumaan Terveyden edistämisen webinaariin eli nettikoulutukseen**

Terveyden edistämisen päivä on peruttu, mutta etäkoulutus järjestetään 28.3.2020 klo 10.00-14.00. Koulutukseen voi liittyä tietokoneella, tabletilla tai älypuhelimella, jossa on nettiyhteys käytettävissä.

Terveyden edistämisen päivät (28.-29.3.2020) peruttiin korona-tilanteen vuoksi. Aihesisältöinä koulutuksessa tulee olemaan esimerkiksi katsaus korona tilanteeseen, ohjaus oikean tiedon lähteelle, psykososiaalinen tuki esim. puhelinneuvonnassa, tapaturmien ehkäisy, oma jaksaminen ja muut ajankohtaiset asiat.

Ilmoittaudu tämän linkin kautta viimeistään torstaina 26.3. klo 16 mennessä.

<https://www.lyyti.in/terveyswebinaari2020>

Ilmoittautuneille lähetetään lisäohjeita perjantaina 27.3. sähköpostilla.

### **Hyvä päivä -avustuksilla kehitettiin terveyden edistämistä osastoissa 2019**

Tiesittehän, että osastot voivat hakea tukea terveyden edistämisen toiminnan kehittämiseen, uuden toiminnan aloittamiseen ja projekteihin. Osasto voi hakea vuosittain kertaluonteisena avustuksena toiminnan käynnistämiseen ja kehittämiseen enintään 300 euroa ja projektitukea 2000 euroon saakka vuodessa osaston toteuttamalle ehkäisevälle projektille terveyden edistämiseen. Myönnetty avustus maksetaan jälkikäteen raportointia ja kulueroittelyä vastaan. Hakuohjeet, -kriteerit ja -lomakkeet löytyvät osoitteesta <https://rednet.punainenristi.fi/hyvapaiva>

Sonkajärven osastossa suunniteltiin ja toteutettiin erinomainen terveyden edistämisen kehittämisprojekti yhteistyössä useiden paikallisten järjestöjen sekä terveyspalvelujen kanssa. Toimintaan kuuluivat mm. terveysaiheiset luennot ja tapahtumat eri teemoilla sekä ohjattua liikuntaa. Ihmisten terveystietoisuuden ja itsehoitovalmiuksien lisääntyminen lisäsi ikäihmisten kuntoiluinnosta ja paransi ravintotottumuksia. Yhteistyö ja yhdessä toimiminen kehittyi ja vakiintui myös muiden hankekumppaneiden kesken.

### **Seksuaaliterveystyön verkkokurssi suoritettavissa 9.3.-12.4.2020, ilmoittaudu mukaan 31.3. mennessä!**

Seksuaaliterveystyön verkkokurssi on mahdollista suorittaa 9.3.-12.4.2020 välisenä aikana Moodlessa. Ilmoittaudu verkkokurssille 31.3. mennessä tästä:

[https://www.lyyti.fi/reg/Seksuaaliterveystyon\\_peruskurssi\\_verkkoopintojakso\\_maalishuhtikuu\\_2020\\_0363](https://www.lyyti.fi/reg/Seksuaaliterveystyon_peruskurssi_verkkoopintojakso_maalishuhtikuu_2020_0363)

Seksuaaliterveystyön peruskurssikokonaisuus koostuu maksuttomasta verkkokurssista sekä lähiopetuksena toteutettavista koulutuksista. Verkkokurssilla tutustutaan eri tehtävien avulla mm.

Punaisen Ristin periaatteisiin ja vapaaehtoistoimintaan Punaisessa Ristissä. Kurssiin liittyy videoita, luettavaa materiaalia, monivalintakysymyksiä sekä keskustelu- ja pohdintatehtäviä. Lisäksi saat tietoa hiv-infektiosta ja yleisimmistä seksiteitse tarttuvista taudeista Suomessa sekä niiden hoidosta. Seksuaalisen ja sukupuolisen moninaisuuden ymmärtäminen on myös osa verkkokurssia.

Seksuaaliterveystyön vapaaehtoiset kertovat seksuaalisuudesta ja seksuaaliterveydestä esimerkiksi festareilla, kouluissa ja tapahtumissa. Pluspisteissä vapaaehtoiset terveydenhuollon ammattilaiset tarjoavat maksutonta hiv-testausta nimettömänä. Seksuaaliterveystyön peruskurssille ovat tervetulleita kaikki seksuaaliterveystyöstä kiinnostuneet.

Verkkokurssin vastaukset tarkastetaan huhtikuun aikana, ja todistukset kurssin suorittamisesta lähetetään sähköpostilla.

Jos sinulla on kysyttävää Moodleen tai todistuksiin liittyen, olethan yhteydessä ohjelma-avustajaamme: [annette.lindstrom@redcross.fi](mailto:annette.lindstrom@redcross.fi)

Verkkokurssin jälkeisistä peruskurssin jatko-osista (lähiopetusjaksot) lisätietoa kevään aikana.

**Lisätietoa** oman piirisi alueella tapahtuvasta Punaisen Ristin seksuaaliterveystyöstä piirisi terveydenhuollon vastuuhenkilöltä. Yhteystiedot löydät [täältä](#).

### **Kikkailut kikkailtu! Valtakunnallista Tapaturmapäivää vietettiin jälleen 13.3.**

Tapaturmapäivän tavoitteena on saada ihmiset pohtimaan, miten vähentää tapaturmien riskiä niin kotona, töissä kuin liikenteessä.

Vuosina 2018-2019 Tapaturmapäivä-kampanjan teemana ovat olleet eri vuodenaikoihin liittyvät tapaturmariskit. Kampanja on kohdistettu työikäisille, erityisesti miehille, joille tapaturmia sattuu tilastojen valossa selkeästi eniten. Maaliskuussa Tapaturmapäivä muistutti turvallisesta liikkumisesta jäällä. Jäälle tulee aina lähteä ajatuksella, että jää voi tutuissakin paikoissa pettää. Vaihteleva jäättilanne eri puolella Suomea on ollut osasyynä tavanomaista suurempaan hukkuneiden määrään.

### **Tietoa ja aineistoa tapaturmista**

Seuraa kuukausittain vaihtuvaa sarjaa eri tapaturmatyypeistä kampanjasivuilta [tapaturmapaiva.fi](http://tapaturmapaiva.fi). Sivustolla on vinkkejä tapaturmien ehkäisyyn ja vaaranpaikkojen kartoittamiseen. Lisäksi sivustolta löytyy tilastotietoa ja ilmaista aineistoa, kuten kuvia ja julisteita. Vuoden 2020 seuraavaa Tapaturmapäivää vietetään marraskuussa.

### **Turvakoutsien täydennyskoulutus**

Koutsien täydennyskoulutus järjestetään **25.4. klo 11-17. Täydennyskoulutus järjestetään ainoastaan etäyhteyden kautta**. Ilmoittaudu mukaan alla olevasta linkistä **15.4.2020 mennessä** [https://www.lyyti.fi/reg/Turvakoutsien\\_taydennyskoulutus\\_9026](https://www.lyyti.fi/reg/Turvakoutsien_taydennyskoulutus_9026).

Ohjelmassa mm. ajankohtaisten asioiden lisäksi tietoa vesiturvallisuudesta, paloturvallisuudesta, kaatumistapaturmista, ikäihmiset ja päihteet- aiheesta. Ohjelma nähtävissä ilmoittautumislinkissä.

### **Täydennyskoulutusta festarityöhön**

16.-17.5. piti järjestää festarikoulutus, joka peruttiin koronatilanteen vuoksi suunnitellussa muodossa. Koulutus on nyt muutettu etäyhteydellä pidettäväksi. Koulutus sisältää kaksi arki-illan n. 2 tunnin koulutusta viikoilla 19 ja 20. Lauantaina 16.5. on koulutusta noin 4 tuntia. Aiheita ovat selviämispisteen toteuttaminen, viranomaisille raportointi, haastavien asioiden puheeksiottaminen, seksuaalisen häirinnän kokeneen kohtaaminen ja muuta ajankohtaiset asiat. Lisätietoja [täältä](#).

Huom! Valitettavasti kaikki kirjeessä mainitut kurssit järjestetään tällä hetkellä vain suomenkielisenä.

### **Terveyden edistämisen vuosikello**

RedNetistä löytyy hyödynnettäväksi terveyden edistämisen vuosikello [täältä](#).  
Voit ladata vuosikellon omalle koneellesi ja muokata.

**Mukavaa kevään odotusta!**