

TERVEYDEN EDISTÄMISEN UUTISKIRJE 2/2020

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 sekä terveyden edistämisen webinaariin osallistuneille.

Terveyden edistämisen vapaaehtoisten antaman tuen merkitys on suuri koronatilanteen aikana ja sen jälkeen erityisesti ikääntyneille ihmisille ja heille, joiden voimavarat ovat olleet vähissä jo ennen epidemiaa ja poikkeusoloja. Terveyden edistämisen tarve on siis lisääntynyt entisestään: mitä terveempiä ja toimintakykyisiä ihmiset ovat, sitä paremmin he selviävät poikkeuksellisen aikana. Myös terveydenhuollon palveluiden tarve vähenee. Koronatilanne vaikuttaa olevan melko pitkäkestoinen ja aiheuttaa huolta ja stressiä kaikille, myös vapaaehtoisille ja heidän apuaan tarvitseville. Pelkoa ja huolta voi lievittää ja muun muassa pitämällä yhteyttä ystäviin ja läheisiin puhelimitse, vähentämällä jatkuvan uutisvirran seuraamista ja seuraamalla vain luotettavia tietolähteitä, kuten [THL:n päivittyvää verkkosivustoa](#) sekä pitämällä kiinni arkirutiineista.

Koronavirustilanteen vuoksi ihmisten kohtaamiset on vähennetty minimiin ja Terveyspisteiden toiminta on tauolla. Seuraamme tilannetta ja noudatamme viranomaisten ohjeita ja suosituksia. Yhdessä me löydämme uusia – turvallisia – auttamisen tapoja. Kiitos, että olet mukana auttamassa!

RedNetin Korona 2020 -sivusto vapaaehtoisille

Kaikessa vapaaehtoistoiminnassa sekä autettavien että auttajien turvallisuus on ehdottoman tärkeää: kannattaa tutustua [Korona 2020 -sivustolla](#) Punaisen Ristin vapaaehtoisten valtakunnallisiin turvallisuus- ja toimintaohjeisiin, joita päivitetään jatkuvasti tiedon lisääntyessä. Sivusto toimii vapaaehtoisten tietopankkina koronavirustilanteessa ja sinne on koottu paitsi vapaaehtoistoiminnan valtakunnalliset ohjeet, myös vinkit ja viestintämateriaalit.

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

Terveyden edistämisen nettikoulutukset keväällä ja kesällä 2020

Järjestimme maaliskuun lopussa terveyden edistämisen webinaarin eli nettikoulutuksen, johon kaikki halukkaat eivät päässeet mukaan. Aiheena olivat korona- ja poikkeusolotilannekatsaus, psykososiaalinen tuki puhelimesta, hygieniasiat korona-aikana, vapaaehtoisen oma jaksaminen ja tapaturmien ehkäisy. Saimme runsaasti hyvää palautetta, kiitos siitä! Pidämme uuden nettikoulutuksen samalla sisällöllä lauantaina 9.5 klo 10-14.

Lisätietoja: <https://rednet.punainenristi.fi/node/59782>

Ilmoittautumislinkki: https://www.lyyti.in/Terveiden_edistamisen_webinaari_2_20

Keräsimme terveyden edistämisen webinaariin osallistuneilta toiveita tulevista koulutuksista ja niiden pohjalta olemme päättäneet järjestää seuraavat webinaarit:

Päihteiden käytön puheeksi ottaminen 5.5. klo 17-18.30.

Tapaturmien ehkäisy 19.5. klo 17-19.00

Mielenterveys 2.6. klo 17-18.30 Kuinka tunnistan itsetuhoisen asiakkaan?

Kaikkiin webinaareihin sisältyy lyhyt ajankohtaiskatsaus koronaan ja vinkkejä, kuinka on mahdollista lisätä hyvinvointia ja terveyttä netin avulla .

Voit ilmoittautua kaikkiin tai vain valitsemiisi.

Lisätietoja: <https://rednet.punainenristi.fi/node/59783>

Ilmoittautuminen: https://www.lyyti.in/Terveysten_edistamisen_webinaari_3_20%C2%A0

Turvakoutsien täydennyskoulutus

Koutsien täydennyskoulutus järjestetään 25.4. klo 11-17. Täydennyskoulutus järjestetään Teams-etäyhteyden kautta. Ilmoittaudu mukaan alla olevasta linkistä viimeistään 23.4.2020

https://www.lyyti.fi/reg/Turvakoutsien_taydennyskoulutus_9026.

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

Festarityö ja koulutusta siihen

Kesän festivaalien toteutuminen tänä kesänä on hyvin epätodennäköistä. Siitä huolimatta järjestämme koulutusta teemoista, joihin festareilla voi törmätä. Tiedoista on varmasti myös hyötyä muissa yhteyksissä. Näihin webinaareihin voit myös ilmoittautua kaikkiin tai vain osaan.

Ma 11.5.

18.00 Lastensuojelu, Kaarina Aho, Johtava sosiaalityöntekijä, Vantaan sosiaali- ja kriisipäivystys
Tauko

19.10 Selviämispisteiden toteutusohjeet, Kati Laitila, päihdetyön suunnittelija, SPR keskustoimisto

Ke 13.5.

18.00 Ensihoito + raportointi + päihteet, Henri Backman , ensihoitaja, PSHP

La 16.5. klo 12-16

12.00 Ajankohtaiset asiat

13.00 Haastavien asioiden puheeksiottaminen, Kati

Tauko

14.00 Seksuaalinen häirintä, Marjo Pahkala, Rikosuhripäivystys

15.30 Päätössanat

Lisätietoja: <https://rednet.punainenristi.fi/node/57790>

Ilmoittautuminen: https://www.lyyti.fi/reg/Festarikoulutus_2020

Seuraa Terveyspisteiden, päihdetyön ja seksuaaliterveystyön nettisivuja RedNetissä

Webinaari-koulutuksia on tulossa lisääkin ja sivuilta löydät aina uusimmat tiedot.

Sivuille on tulossa myös vinkkejä, mistä saa tukea netin kautta erilaisiin elämäntilanteisiin ja jaksamiseen nyt korona aikana.