

Tämä uutiskirje on suunnattu Suomen Punaisen Ristin terveyden edistämisen vapaaehtoisille sekä muille toiminnasta kiinnostuneille. Uutiskirje ilmestyy jatkossa 3–4 kertaa vuodessa. Kirje löytyy RedNetistä osoitteesta <https://rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet>, ja se lähetetään osastoihin piirien terveydenhuollon vastuuhenkilöiden kautta.

Kirjeen rakenne on suunniteltu vapaaehtoisilta saatujen toiveiden ja tarpeiden mukaan. Kerromme mm. Suomen Punaisen Ristin terveyden edistämisen ohjelmasta, ajankohtaisista tapahtumista ja tulevista koulutuksista sekä annamme vinkkejä terveyteen liittyvästä tutkimustiedosta ja sen hyödyntämisestä vapaaehtoistoiminnassa.

### **Suomen Punaisen Ristin vapaaehtoiset terveyttä edistämässä**

Suomen Punaisen Ristin Terveyspisteet, seksuaaliterveystyö, päihdetyö sekä koti- ja vapaa-ajan tapaturmatyö koottiin vuonna 2018 yhdeksi terveyden edistämisen kokonaisuudeksi, jonka toiminnoissa vapaaehtoiset välittävät luotettavaa terveystietoa alueellisiin erityistarpeisiin. Sosioekonomiset terveyserot ovat Suomessa suuret. Terveysongelmien kasaantuminen ja alueelliset erot lisäävät tarvetta paikallisiin toimenpiteisiin terveyden edistämiseksi. Terveyspisteet, kuten kaikki terveyden edistämisen vapaaehtoiset, ovat keskeisessä roolissa terveystiedon välittämisessä heikommassa asemassa oleville ihmisryhmille. Viime vuonna 100 SPR:n osastoa osallistui terveyden edistämisen toimintoihin.

*Terveyspisteissä* annetaan anonyymiä terveysneuvontaa, mitataan verenpainetta ja tuetaan asiakkaita elämänhallinnassa. Suomessa on tällä hetkellä 102 Terveyspistettä, joista 79 on kiinteitä ja 23 liikkuvia. Terveyspisteissä asioi viime vuoden aikana 8 559 asiakasta. Toimintaa kohdennettiin seuraaville kohderyhmille: työttömille (11 osastoa), paperittomille (2 osastoa), runsaasti päihteitä käyttäville (5 osastoa), mielenterveyshäiriöistä kärsiville (6 osastoa), maahanmuuttajille (2 osastoa) ja ruoka-avun yhteydessä (12 osastoa).

SPR:n *seksuaaliterveystyö* tukee valtakunnallista seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmaa sekä kansallista hiv-strategiaa, jonka mukaan järjestöillä on merkittävä tehtävä kohdennetun ehkäisevän terveysneuvonnan, testausten ja tukitoimien tarjoamisessa. Pluspisteiden hiv-testauksella Suomen Punainen Risti osallistuu tartuntojen ehkäisyyn, sillä suurin osa tartunnoista saadaan henkilöiltä, jotka eivät tiedä omasta tartunnastaan. Vuosina 2017–2018 Pluspisteissä tehtiin yhteensä 2 031 anonyymiä hiv-testiä.

SPR:n *päihdetyö* on vapaaehtoisten toteuttamaa ehkäisevää ja kohtaavaa työtä arjessa ja festareilla. Päihdetyötä tehdään kaikenikäisten kanssa, nuorista ikäihmisiin. Vapaaehtoiset pitävät päihdeinfoja messuilla, kauppakeskuksissa tai vaikka palvelutaloilla. Kohtaavaa työtä tehdään esimerkiksi kesän festivaaleilla jalkautuvan työn ja selviämisasemien muodossa. Alueelliset toimintaryhmät kokoavat vapaaehtoisia kouluttautumaan ja toimimaan paikallisten tarpeiden mukaan.

Lisätietoja: [www.punainenristi.fi/paihdetyo](http://www.punainenristi.fi/paihdetyo)

Punaisen Ristin koordinoima *tapaturmien ehkäisyverkosto* jakaa tietoa tapaturmien ehkäisystä erilaisin viestinnän keinoin: kampanjoiden, koulutuksen, [verkkosivujen](#) sekä viestintämateriaalien avulla. Koko väestölle suunnatut turvallisuuskampanjat [Pysy pystyssä](#) ja [Tapaturmapäivä](#) tavoittavat laajasti ihmisiä. Pysy pystyssä -kampanja edistää talvijalankulun turvallisuutta ja Tapaturmapäivä kokoaa yhteen työtapaturmien, liikennetapaturmien sekä koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn.

Vapaaehtoiset sekä sosiaali-, terveys-, pelastus- ja opetusalan ammattilaiset ovat avainasemassa tiedon jalkauttamisessa. Lisätietoa: [www.kotitapaturma.fi](http://www.kotitapaturma.fi)

### **Käy tutustumassa päivitettyyn RedNet-sivustoon!**

Terveyspisteiden vapaaehtoisille suunnatulta [sivustolta](#) löydät terveyden edistämisen materiaaleja suomeksi ja ruotsiksi sekä linkkejä ja vinkkejä tutkittuun terveystietoon ja teematilaisuuksien järjestämiseen. Sivustolle kootaan jatkossa myös terveyden edistämisen uutiskirjeet ja muutakin ajankohtaista tietoa Terveyspisteisiin ja terveyden edistämisen liittyen. Sivustolle ei tarvitse enää erikseen kirjautua.

### **Terveystoiminnan yhteyshenkilö osastossa**

Terveystoiminnan yhteyshenkilö edistää ja koordinoi vapaaehtoisten yhteistyötä osastossa ja mahdollisesti myös osaston ulkopuolella yhteistyötahojen kanssa. Hän ohjaa ja motivoi terveyden edistämisestä kiinnostuneita vapaaehtoisia osallistumaan ja järjestämään toimintaa. Yhteyshenkilön tehtävänä on myös jakaa osastossa tietoa terveyden edistämisen ajankohtaisista asioista. Hän voi esimerkiksi koota kaikki terveyden edistämisen toimijat suunnittelemaan erilaisia teematapahtumia, kuten Muistiviikko, Ehkäisevän päihdetyön teemaviikko tai Maailman AIDS-päivä. Varmista, että osastossasi on yhteyshenkilö, ja esittäydy hänelle! Lisätietoa tehtävästä RedNetin [Terveyspiste-sivulta](#).

### **Terveyspisteille maksuttomia materiaaleja verkkokaupasta**

Jos olet perustamassa Terveyspistettä, lue ensin päivitetty toteutusohje [täältä](#). Kun olette sopineet toiminnan aloittamisesta, voit tilata aloituspaketin oman piirisi terveydenhuollon yhteyshenkilöltä. Yhteystiedot löydät Terveyspisteen [RedNetistä](#). Aloituspaketit sisältävät monipuolisten kaksikielisten materiaalien lisäksi myös tarvikkeita, kuten verenpainemittarin. Toiminnassa olevia Terveyspisteitä kannustetaan tilaamaan materiaalien täydennyspaketit osaston tunnuksilla Punaisen Ristin [verkkokaupan](#) osastomateriaaleista. Täydennyspakettien sisältö on saatavissa sekä suomeksi että ruotsiksi, mutta ruotsinkielinen materiaali on tilattavissa vasta huhtikuun alussa. Verkkokaupan rakennetta on uudistettu: kaikki terveyden edistämisen materiaalit löytyvät nyt helposti yhdestä paikasta. Käy tutustumassa ja tilaamassa materiaaleja!

### **Terveyden edistämisen teemat vuonna 2019: aivoterveys ja päihteet**

Päätimme ottaa ohjelmassa käyttöön teemavuodet, joiden teemoista tuotamme vapaaehtoisille tietoa ja ideoita esimerkiksi tapahtumien järjestämisestä koko vuoden ajan. Keskitymme valittuihin teemoihin myös koulutusten järjestämisessä ja materiaalien välittämisessä vapaaehtoisille.

Vuonna 2019 teemoiksi valittiin päihdehaittojen tunnistaminen ja aivoterveiden edistäminen. Alkoholiongelma on yksi suomalaisen yhteiskunnan merkittävimmistä terveysuhkista. Alkoholin riskikäyttäjää on Suomessa noin 500 000, ja huumeriippuvuus aiheuttaa haittoja sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. Päihteiden käyttö heikentää yksilöiden ja yhteisöjen toimintakykyä myös kriisi- ja häiriötilanteissa. Tieto päihteiden käyttöön liittyvistä riskeistä ja haitoista sekä riskien vähentämisen keinoista on edellytys päihteiden käyttöä koskeville terveyttä edistäville valinnoille arkielämässä. SPR:n vapaaehtoiset Terveyspisteissä ja erilaisissa tapahtumissa, kuten festareilla, kohtaavat nuoria, ikääntyneitä, yksinäisiä tai muuten heikommassa asemassa olevia, joilla on erityinen riski päihdehaittoihin.

Terveyspisteissä kohdataan tällä hetkellä pääsääntöisesti ikääntyneitä. Tutkimusten mukaan ikääntyneiden päihdekuolleisuus on kasvanut ja ikääntyvien ihmisten päihdehakuinen alkoholinkäyttö lisääntynyt, joten Terveyspisteillä on merkittävä rooli päihteiden käytön puheeksi ottamisessa. Tässä

voi toimia apuvälineenä esimerkiksi Audit-testi, jonka tulkinassa yli 65-vuotiaille on omat riskirajansa. Audit-testejä löytyy Terveyspisteiden täydennyspaketeista.

Merkittävimpiä aivohalvauksille altistavia tekijöitä ovat kohonnut verenpaine ja sydämen eteisvärinä, jotka voidaan havaita Terveyspisteissä verenpaineen mittauksen ja pulssin tunnustelun yhteydessä. Molemmat terveysongelmat linkittyvät myös päihteiden käyttöön.

### **Tule mukaan ehkäisemään kaatumisia!**

Tapaturmat ovat merkittävä kansanterveysongelma ja neljänneksi yleisin kuolinsyy Suomessa. Tietoa tapaturmien ehkäisystä on hyvä lisätä kaikissa terveyden edistämisen toimintamuodoissa. Terveyspisteiden aloitus- ja täydennyspaketteihin on koottu paljon testejä ja esitteitä tapaturmien ehkäisemiseksi.

Tiesitkö, että

- Tapaturmista lähes kolme neljästä on koti- ja vapaa-ajan tapaturmia.
- Kaatumiset aiheuttavat merkittävän osan sairaalahoitoa vaativista tapaturmista ja tapaturmaisista kuolemista.
- Väestön ikääntyessä kaatumistapaturmat lisääntyvät. Suomessa 65 vuotta täyttäneiden tapaturmista 80 prosenttia on seurausta kaatumisesta tai matalalta putoamisesta.
- Työikäisten tapaturmaisesti aiheutuneista kuolemista 80 prosenttia sattuu miehille. Myös 80 vuotta täyttäneet naiset kuuluvat kotitapaturmien riskiryhmään.
- Päihteiden käyttö vaikuttaa kaatumisiin: vuosittain yli 100 ihmistä kuolee kaatuessaan päihtyneenä. Ikääntyvien ihmisten päihdehakuinen alkoholinkäyttö on lisääntynyt, mikä puolestaan vaikuttaa tapaturma-alttiuteen: ikääntyessä päihteiden käyttö huonontaa heikentynyttä tasapainoaistia ja motoriikkaa entisestään.

SPR:n vapaaehtoisilla terveyden edistäjillä on tärkeä rooli kaatumisten ja kaatumisvammojen vähentämisessä! Terveyspisteissä sekä kaatumistapaturmien että päihteiden käytön puheeksi ottaminen sujuu luontevasti muun terveysneuvonnan yhteydessä. Päihdetyön vapaaehtoiset hallitsevat päihteiden käytön puheeksi ottamisen ja voivat huomioida toiminnassaan myös kaatumistapaturmat. Kaatumisten ehkäisemiseksi voi järjestää myös teematilaisuuksia.

Verkkokaupasta maksutta tilattavat Terveyspisteiden täydennyspaketit sisältävät materiaaleja ja ohjeita kaatumistapaturmien ehkäisyyn ja siihen liittyvien tilaisuuksien järjestämiseen. Ohjeita ja lisätietoja löytyy myös RedNetistä: [rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet](http://rednet.punainenristi.fi/terveyspisteet).

### **Mitä uutta on tulossa?**

Terveyden edistämisen lyhyt (2–3 h) *verkkokoulutus valmistuu huhtikuussa*. Suosittelemme uusia ja toiminnassa jo mukana olevia vapaaehtoisia suorittamaan verkkokoulutuksen. Koulutuksesta saa myös todistuksen. Lisätietoja koulutuksesta päivitetään Terveyspisteen RedNetiin.

Suomen Punaisen Ristin *valmiusharjoitus* järjestetään 26.10.2019. Valtakunnallisen valmiusharjoituksen teemana on puhtaan veden puute. Kannustamme terveyden edistämisen

vapaaehtoisia olemaan jo nyt yhteydessä osastoihin ja piireihin sekä ideoimaan osallistumistapaansa. Lisätietoa: <https://rednet.punainenristi.fi/valmiusharjoitus2019>

#### *Tapaturmien ehkäisyverkoston seminaari 4.4.2019*

Torstaina 4.4.2019 Punaisen Ristin koordinoima tapaturmien ehkäisyverkosto järjestää yhteisen maksuttoman seminaarin Helsingissä. Seminaarin aamupäivä on luentotyypinen ja keskittyy pääosin kaatumistapaturmien ehkäisyyn. Iltapäivällä osallistujilla on mahdollisuus tutustua tapaturmien ehkäisymateriaaleihin sekä KaatumisSeula-hankkeessa tuotettuihin materiaaleihin ja niiden käyttöön. Ilmoittautuminen 20.3. mennessä tästä [linkistä](#). Ohjelma löytyy avaamalla linkin.

#### *Turvakoutsi-koulutukset*

Haluatko edistää kodin turvallisuutta omassa tai läheistesi kodissa, organisaatiossasi tai vapaaehtoistoiminnassa? Oletko kiinnostunut ryhmien ohjaamisesta eli ”koutsauksesta” turvallisuusasioissa? Osallistu maksuttomaan kodin turvallisuusvalmennukseen, joka tarjoaa materiaalia ja ideoita turvallisuusaiheisten tilaisuuksien pitämiseen.

13.4. klo 9–16 Kankaanpää, lisätiedot ja ilmoittautumiset [satakunta@punainenristi.fi](mailto:satakunta@punainenristi.fi)

30.3. klo 9–16 Oulu, ilmoittautuminen [tästä linkistä](#) 22.3.2019 mennessä

Lisätiedot: Suvi Kervinen, p. 040 147 9350 [suvi.kervinen@redcross.fi](mailto:suvi.kervinen@redcross.fi). Koulutus toteutetaan yhteistyössä Muistiliiton kanssa.

#### *Päihdetyön koulutukset keväällä 2019*

Varhaisen puuttumisen koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka kohtaavat päihteitä käyttäviä – eli jokaiselle! Kurssin sisältöä muokataan osallistujien mukaan, joten se soveltuu niin nuorten kuin ikäihmisten kanssa toimiville. Kurssi antaa hyviä eväitä haastavien asioiden puheeksi ottamiseen ja tarjoaa hyvän kokonaiskuvan tämän hetken päihdetilanteestamme.

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

30.–31.3.2019 Tampere  
6.–7.4.2019 Kuopio  
6.–7.4.2019 Helsinki  
13.–14.4.2019 Helsinki  
13.–14.4.2019 Kouvola  
4.–5.5.2019 Joensuu  
11.–12.5.2019 Jyväskylä  
18.–19.5.2019 Turku

Peruskurssin suorittaneille järjestetään täydennyskoulutusta Naantalissa 27.–28.4.  
<https://rednet.punainenristi.fi/node/54929>