



Hyvinvointi
alkaa pienistä
valinnoista s. 3



Ikäihmisten hoito ei saa
jäää säästöjen varjoon s. 3

Turvallisuus ja varautuminen
ovat arkisia tekoja s. 2



Turvallisuus ja varautuminen ovat arkisia tekoja

”Yhteistyö ja luottamus ovat kokonaisturvallisuuden kulmakivet.”

Elämme ajassa, jossa turvallisuutta ei voi pitää itsestäänselvyytenä. Kun maailmalla tuulee, täytyy pitää oma paketti kunnossa. Lääkäriin pitää päästä ja ambulanssi pitää saada nopeasti, kun tarve on. Taloudesta täytyy pitää huolta, jotta voimme turvata toimivat palvelut myös tuleville sukupolville.

Kokonaisturvallisuus ei ole vain kovaa turvallisuutta. Se ei tarkoita vain puolustusvoimia tai rautaa. Se on sitä, että me kaikki teemme yhteistyötä. Se ei ole pelkkää varautumista pahimpaan, vaan jatkuvaa huolenpitoa, yhteistyötä ja yhteisvastuuta. Yhteistyö ja luottamus ovat kokonaisturvallisuuden kulmakivet. Keski-Uusimaa on turvallinen ja elinvoimainen alue. Turvallisuus täälläkin rakentuu arkisista toimista ja sanoista. Pienet valinnat, kuten palvaroittimen testaaminen tai sosiaalis-

sa mediassa liikkuvan tiedon kriittinen arviointi vahvistavat koko yhteiskunnan kestävyyttä.

Lapsille ja nuorille hätänumeroon soittamisen opettaminen, naapuriavun tarjoaminen tai varautuminen sähkökatkoksien eivätkä välttämättä tunnu suurilta teoilta, mutta juuri nämä toimet ovat osa kokonaisturvallisuutta. Ne luovat luottamusta ja yhteisöllisyyttä, jotka ovat kriisitilanteissa kulan-

”Keski-Uusimaa on turvallinen ja elinvoimainen alue.”



ANTTI KAIKKONEN
puheenjohtaja
Suomen Keskusta

arvoisia. Näillä pienillä toimilla rakennetaan myös tulevaisuuden turvallisuutta.

Kokonaisturvallisuus on kuin vahva verkko. Sen kestävyys riippuu jokaisesta langasta. Vain yhdessä voimme varmistaa, että yhteiskuntamme pysyy toimintakykyisenä kaikissa olosuhteissa. Turvallisuus on luottamusta, vastuuta ja valmiutta toimia yhdessä. Rakennetaan sitä yhdessä, joka päivä.

Keula

Julkaisija:

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen
Keskustan aluevaltuustoryhmä

Toimitussihteeri: Nina From **Taitto:** Arctosmedia/Tina Paronen

Kuvat: Kirjoittajien kotialbumit ja Pixabay, kannen kuva Pixabay

Nina From

Keskustan Uudenmaan piirin aluekoordinaattori
nina.from@keskusta.fi
puh. 050 5675 580

Keskusta Uudellamaalla

- keskusta.fi/uusimaa
- facebook.com/uudenmaankeskusta
- uusimaa@keskusta.fi
- p. 044 200 6888
- linkedin.com/company/uudenmaan-keskusta

Uudenmaan Keskustan sivut



Ikäihmisten hoito ei saa jäädä säästöjen varjoon

Väestömme ikääntyy vauhdilla, ja tämä muutos muuttaa hyvinvointialueen palvelutarvetta pysyvästi. Vaikka taloudellinen tilanne on tiukka, ei ikäihmisten hoidosta voida säästää niin, että seuraukset jäävät kaikkein haavoittuvimpien kannettavaksi. Jokaisella on oikeus turvaan, arvokkuuteen ja hoitoon, joka vastaa heidän todellista tarpeitaan – asuiapa ihminen kotona tai ympärivuorokautisen hoivan piirissä.

Keskustelussa korostetaan usein ajatusta, että mahdollisimman moni pysyisi kotona mahdollisimman pitkään. Tämä on monelle hyvä ja toivottu vaihtoehto, mutta ei kaikille. On tilanteita, joissa koti ei ole enää turvallinen tai toimintakyky ei riitä arjen sujumiseen. Silloin on meidän vastuullamme turvata oikea-aikainen palvelu ilman, että ihminen joutuu sinnittelemään liian vähäisen tuen varassa.

Kotihoito on jatkossa entistä merkittävämpi palvelumuoto, mutta vain silloin, kun sen resurssit ovat tasolla, joka mahdollistaa kunnan työn. Käyntien on oltava riittävän pitkiä ja yksilöllisiä – ei pikaisia pyrähdyskursseja ovilta oville. Siksi kotihoidon henkilöstön lisääminen kasvavilla alueilla ja työn uudelleenorganisointi on välttämätöntä. Kun turhaa hallinnollista työtä siirretään muille tukipalveluille, hoitajien aikaa vapautuu siihen, missä heidän panoksensa on korvaamaton: kohtaamiseen ja läsnäoloon.

Oikea-aikaisuus on koko palveluketjun ydin. Tarvitsemme selkeän ja ennakoivan arviointimallin, jonka avulla tunnistamme ne ikäihmiset, joille kotihoito ei enää riitä. Samalla on luotava sujuva polku yhteisölliseen ja tehostettuun palveluasumiseen ilman koh-

tuuttomia jonoja. Myös lyhytaikaisen kuntoutuksen vahvistaminen tukee turvallista paluuta kotiin silloin, kun se on asiakkaan etu.

Teknologia voi lisätä turvallisuutta ja ennaltaehkäistä riskejä – etäseuranta, turvapuhelimet ja älyrannekkeet ovat hyviä työkaluja. Mutta teknologia ei saa koskaan korvata ihmistä. Turvaa ei synny pelkästä valvonnasta, vaan siitä, että joku tuntee asiakkaan tilanteen ja on läsnä silloin, kun tarvitaan apua, rohkaisua tai vain hetki yhteistä aikaa.

Omaisten rooli ikäihmisen arjessa on suuri, ja heidän tukemisensa on osa hyvää palvelukokonaisuutta. Tarvitsemme matalan kynnyksen neuvontaa, selkeitä kanavia yhteydenpitoon ja lisää vapaaehtoistoiminnan muotoja, jotka tuovat arkeen seuraa ja helpotusta yksinäisyyteen.

Hyvän hoidon varmistaminen edellyttää myös sitä, että huolehdimme hoitajista. Työhyvinvointi, osamisen vahvistaminen ja kohtuullinen kuormitus ovat välttämättömiä, jotta ammattilaiset pysyvät alalla ja heidän työnsä laatu säilyy korkeana.

Ikäihmisten hoito ei ole pelkkä kustannuserä – se on sivistyksen mitta. Kun katsomme budjettia, meidän tulee muistaa, että jokainen numero kuvaa ihmistä: jonkun läheistä, vanhempaa, isovanhempaa. Hyvinvointialueen tehtävä on varmistaa, että kukaan ei jää yksin ikääntyessään.

RIIKKA RAEKANNAS
aluevaltuutettu
aluevaltuuston 1. varapuheenjohtaja

Hyvinvointi alkaa pienistä valinnoista – kokeile maksutonta omahoitoa digissä

Terveelliset elintavat muodostuvat monista tekoista, kuten mielen hyvinvoinnista, riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta, hyvästä ravitsemuksesta ja laadukkaasta unesta. Arkisilla valinnoilla voimme jokainen edistää omaa hyvinvointiamme ja terveyttämme.

Oletko ehtinyt tutustua tai jopa kokeilla OmaKeusote-mobiilisovelluksen maksutonta omahoito-ohjelmaa? Ohjelma toimii myös tietokoneen selaimen kautta.

Keusoten terveyden ja hyvinvoinnin sivuilta löytyy runsaasti mielenkiintoisia ja hyödyllisiä aiheita eri ikäisille ja erilaisiin elämäntilanteisiin, kuten unenlaadun tai suunhoidon parantaminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen, pysyvän painonhallinnan saavuttaminen tai muu tavoite kohti parempaa elämänlaatua. Mahdollisuus saada apua myös muun muassa irti nikotiinituotteista pääsemiseen tai raha-asioiden hoitoon. Digipolut tarjoavat useita aiheista selkeää tietoa, videoita, täytettäviä oirekartoituksia ja -päiväkirjoja, vaihteittain eteneviä itsehoito-ohjelmia sekä mahdollisuuden erilaisten muistutusten käyttöön.

Kun sopivan aiheen on valinnut, sovellus ohjaa käyttäjää eteenpäin askel kerrallaan. Ohjelmat voivat kestää useita viikkoja, ja niiden parissa voi edetä omaan tahtiin. Jokaiselta meistä löytyy varmasti useampikin elämänaikaa, joka kaipaa pientä kokenusta. Jo se, että tunnistaa arjestaan kehittämistä

vaativia asioita, on iso askel kohti parempaa hyvinvointia. Tuloksia syntyy omilla valinnoilla ja työllä – eikä koskaan ole liian aikaista tai myöhäistä aloittaa itsestä huolehtiminen. Iän karttuessa päivittäinen hyvinvoinnista huolehtiminen tulee yhä tärkeämmäksi. Olemme itse oman elämämmme ja kuntomme parhaita asiantuntijoita. Päävastuu hyvinvoinnista on meillä itsellämme, ja terveydenhuollon ammattilaiset ovat tarvittaessa tukena.

Olen itsekin vasta alkanut tutustumaan näihin hiltaittain avattuihin sivustoihin, mutten vielä valinnut, minkä itselle hyödylliseltä vaikuttavan ja kiinnostavan aiheen ottaisin ensimmäiseksi tarkempaan käsittelyyn. Lähde sinäkin tutkimaan vaihtoehtoja ja valitse itsellesi sopivin polku! Tärkeintä on, että tiedostamme terveyteemme vaikuttavat tekijät, huolehdimme voimistamme parhaamme mukaan ja haudumme ammattilaisten apuun silloin, kun omat toimet eivät vaikuta riittävän ja tarvitsemme lisäneuvoja itsemme kunnossa pitämiseen. Hyvinvoinnista huolehtiminen ei ole kertaluonteinen projekti, vaan jatkuva prosessi, jossa oma aktiivisuus ja toistuvat pienet valinnat ovat ratkaisevassa roolissa.

JOHANNA TUKIAINEN
aluevaltuutettu
lapset, nuoret ja työikäiset
lautakunnan jäsen

Kirjoituksessa on käytetty apuna tekoälyä.



”Oikea-aikaisuus on koko palveluketjun ydin.”



”Lähde sinäkin tutkimaan vaihtoehtoja ja valitse itsellesi sopivin polku.”

Lähellä ja avoimesti – uusi aluevaltuusto aloitti haasteiden keskellä

Lähipalvelut ovat Keskustalle ja Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen aluevaltuutetuille sydämen asia. Lähipalveluita on puolustettu ensimmäisen aluevaltuustovuoden aikana, kun valtaosa Keskustan aluevaltuutetuista puolusti Rajamäen terveysaseman säilyttämistä. Vaikka Keskusta jäi päätöksessä vähemmistöön, työ lähipalveluiden puolesta jatkuu.

Keskusta peräänkuuluttaa myös päätöksenteon avoimuutta. Itselleni avoin viestintä, alueen asukkaiden kuuleminen, mielipiteiden huomioiminen ja päätöksenteon läpinäkyvyys ovat entisenä toimittajana ja päätoimittajana olleet keskeisiä periaatteita pian 20 vuotta kestäneellä kunnanvaltuutetun ja ensimmäisellä kaudellani kunnanhallituksen jäsenen urallani. Nyt yritän toteuttaa sitä myös aluevaltuutettuna, ja se oli ja on keskeinen teemani eduskuntavaaleissa – avoimuuden ja lähipalveluiden puolella.

Aina asiat eivät mene valtuutetunkaan toiveiden mukaisesti. Kuluva valtuustokausi on alkanut taloushaasteiden ja irtisanomisten keskellä. Koen tehtävän poliitikon urani haasteellisemmaksi, koska tuntuu, että olemme mahdollottoman edessä talouspaineiden keskellä. Paljon hyvää on jouduttu lakkauttamaan.

Esimerkiksi yllättävä viranhaltijapäätös Akuutti-osaston lakkauttamisesta Mäntsälän terveysasemalta ja päihdehuoltoyksikön sijoittaminen tiloihin on kuohuttanut mäntsäläläisiä. Samaan aikaan vuodeosastopaikat ja ehkä apuvälinepalvelutkin karkaavat kauemmas.

Olisi toivonut, että valtuustosalin täyteen vetänyt keskustelutilaisuus olisi järjestetty ennen kuin päätös oli tehty ja asukkaita olisi oikeasti kuultu ennen päätöstä. Tämä olisi aitoa avoimuutta.

Lapsissa tulevaisuus, vanhuksille arvokas vanhuus

Olen ensimmäisellä kaudellani aluevaltuustossa ja huomannut organisaation olevan ison, raskaan ja rahaa vievän. Talouden tasapainottamistoimista huolimatta tämäkin vuosi painuu miinukselle, vaikka hoitajamitoitukset on viety äärimilleen, jopa lakisääteistä tasoa hipoen. Toimipisteitä on suljettu ja yhdistetty. Valitettavasti heikennyksiä joudutaan tekemään jatkuvasti.

Hallintoa ei ole hirveästi sorvattu, koordinaattori johtotaso jota mm. Vantaa–Keravalla ei ole, vaatisi tarkastelua, voitaisiinko luopua?

Vanhusten hoitokotiin pääsy on enemmän kuin huonoa. Tämän päivän uusi normaali on odottaa, antaa ajan kulua, kunnes tapahtuu kaatumisia ja muita katastrofeja. Sen jälkeen hoitokodin ovet aukeavat ja asiakas on jo liikuntakyvytön.

Rahoitus tulee valtiolta. Nyt on toimintaa jouduttu karsimaan, jopa huonommaksi verrattuna aikaan ennen Keusotea. Väestö vanhenee, kulut kasvavat



Hyvinvointi on poliitikoillekin tärkeää. Aluevaltuutettu ja kunnanvaltuutettu Katri Heinmurto lataa akkujaan suomenajokoirien kanssa. Äijälän Vilipetteristä (vas.) tuli perheen toinen käyttövalio ja Ajopyster livosta toinen muotovalio. Uusia pentujakin on jo kotona kasvamassa, ja livokin voi hyvin. Kuva: Pauliina Anttila

”Paljon hyvää on jouduttu lakkauttamaan.”

KATRI HEINMURTO
aluevaltuutettu



”Väestö vanhenee, kulut kasvavat eli rahoituksen pitää myös nousta, jotta pystymme säilyttämään edes nykyisen hoitotason.”

JYRKI KOSONEN
aluevaltuutettu
pelastuslautakunnan jäsen

Tulevaisuuden palvelut rakentuvat viisailla investoinneilla

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue on joutunut supistamaan palveluverkkoaan saavuttaakseen taloudellisia ja toiminnallisia hyötyjä. Samalla uusia investointeja kuitenkin tarvitaan, jotta asukkaiden palvelut paranevat ja henkilöstölle voidaan turvata terveelliset ja turvalliset työtilat. Hyvinvointialueen taloudellinen tilanne ei kuitenkaan mahdollista uusia investointeja tai investointeihin rinnastettavia sopimuksia ilman valtion hyväksymiä lainanottovaltuuksia.

Uuden kiinteistöstrategian mukaisesti hyvinvointialue suunnittelee keskeisten, tällä hetkellä vuokralla olevien toimipisteiden hankkimista omistukseensa, mikäli kustannuslaskelmat puoltavat ratkaisua.

Vuoden 2026 investointisuunnitelmassa esitetään Järvenpäässä sijaitsevien sote-keskus JUS-Tin sekä lastensuojeluyksikkö Pehtoorin hankkimista Järvenpään kaupungilta hyvinvointialueen omistukseen. Lisäksi selvitetään mahdollisuutta ostaa Hyvinkään kaupungilta ne H-sairaalan tilat, joissa Keusote tällä hetkellä toimii. Samalla arvioidaan, onko tilojen hankkiminen taloudellisesti ja toiminnallisesti järkevää.

Vuoden 2026 investointisuunnitelmaan sisältyy myös useita uusia vuokratkohteita: Mäntsälään suunnitellaan ikääntyneiden asumispalveluyksik-

köä ja vammaispalveluiden asumisyksikön korvaavia tiloja sekä Hyvinkäälle uusia tiloja mielenterveys- ja päihdeasumispalveluille. Nämä investoinnit parantavat merkittävästi palveluita.

Mäntsälän paloasemalla on esiintynyt sisäilmaongelmia jo vuosien ajan. Hyvinvointialue aikoo hakea valtiolta lainanottovaltuuksia, jotta uuden paloaseman rakentaminen voisi käynnistyä jo vuonna 2026. Uudisrakentaminen on välttämätöntä, jotta henkilöstölle voidaan taata terveelliset ja turvalliset työtilat.

Vaikka hyvinvointialueella on haasteita talouden tasapainottamisessa, investoinnit ovat välttämättömiä, jotta hyvinvointialue pystyy vastaamaan tulevaisuuden palvelutarpeisiin kasvavalla ja ikääntyvällä alueella.

”Investoinnit ovat välttämättömiä, jotta hyvinvointialue pystyy vastaamaan tulevaisuuden palvelutarpeisiin.”



Investoinnit varmistavat, että asukkaat saavat laadukkaita ja saavutettavia palveluja myös jatkossa, ja että henkilöstö voi työskennellä turvallisissa, terveellisissä ja tarkoituksenmukaisissa tiloissa.

Ilman toimintaa tukevia toimitiloja ei voida turvata palvelujen jatkuvuutta, vetovoimaista työympäristöä eikä pitkän aikavälin kustannustehokkuutta. Investoinnit ovat perusta hyvinvointialueen kestävälle ja ennakkoivalle kehittämiselle.

JAAKKO HAAPAMÄKI
aluevaltuutettu
aluehallituksen varajäsen
konsernijaoston varapuheenjohtaja

Takamatkalta tasapainoon

Keusoten uutta valtuustokautta on nyt noin puoli vuotta takana. Alue lähti tähän valtuustokauteen haastavasta tilanteesta ja mittavalta takamatkalta moneen muuhun alueeseen verrattuna. Alijäämää kahdelta edelliseltä vuodelta oli kertynyt molemmilta käytännössä sama määrä, noin 66 miljoonaa euroa. Se oli siis se määrä, jonka koneisto lähtökohdaisesti kulutti enemmän kuin sille oli rahoitusta.

Koska edellisellä kaudella tilannetta ei onnistuttu sopeuttamaan riittävästi, korjausliike jäi pääosin tämän valtuustokauden tehtäväksi. Menneitä on turha harmitella ja kannattaakin keskittyä siihen, mitä voimme tehdä nyt. Vuodelle 2026 budjetoimmekin jo ylijäämää ja matka kohti kertyneiden alijäämien kattamista – ja samalla talouden tasapainoa – on alkanut.

Palveluiden järjestämisessä Keusote on sen sijaan onnistunut parantamaan menoaan. Tätä kirjoittaessakin lakisääteiset hoitoon pääsyn määräajat toteutuvat ja suun terveydenhuollon jonotkin on purettu. Suurin haasteemme palveluiden järjestämisessä on palveluasumisen heikko tilanne, esimerkiksi ikääntyneiden asumispalvelujen jonot ovat useamman kuukauden mittaisia. Tässä meillä on selvä parantamisen paikka. Myös monia muita yksittäisiä epäkohtia edelleen löytyy. Tärkeintä on kuitenkin hahmottaa oikea kokonaisuus.

Alueemme keskeisin ongelma on sen vaikea taloudellinen tilanne, joka vaatii mittavia sopeutustoimia. Kun katsomme asiaa laajemmin, joudumme



”Yhteiskunnan solidaarisuutta mitataan vaikeina aikoina.”

toteamaan, että koko suomalainen hyvinvointiyhteiskunta on vakavan paikan edessä. Yksin sotekustannusten kasvu on voimakkaampaa kuin BKT:n kasvu. Meillä on siis julkisessa taloudessa valtava ja vaikeutuva haaste. Kaikille hyvinä talouskasvun vuosina kehitetyille palveluille ei enää nykyisessä taloudellisessa tilanteessa tahdo riittää rahoitusta. Emme voi myöskään jättää laskua tulevien sukupolvien maksettavaksi. Tämä epämiellyttävä totuus on kyettävä sanomaan ääneen, sillä se on ensimmäinen mahdollisuus käänteeseen. Valoisa puoli asiassa on se, että ratkaisun avaimet ovat edelleen omissa käsissämme.

Keusotessa teemme osaltamme työtä näiden haasteiden ratkaisemiseksi. Aktiivisesti etsimällä voidaan palveluita järjestää uudella tavalla, tehokkaammin ja vaikuttavammin. Ilahduttavaa on se, että paljon uutta on jo nyt löydetty. Yhteiskunnan solidaarisuutta mitataan vaikeina aikoina. Erityisen tärkeää on kuulla heitä, jotka eivät itse pysty pitämään itsestään ääntä. Koko ajan kaikessa toiminnassa tuleekin pitää mielessä se, miksi teemme tätä työtä: ihmisten ja heidän hyvinvointinsa vuoksi.

ANTTI HEIKILÄ
aluevaltuutettu
aluehallituksen jäsen

Tasavertaisuus, tavoite vajaakuntoisellekin?

Lähikunnat tai henkilön toiminta-alue – niin vammaispalvelulaisia määritellään liikuntavammaisten liikkumisen alue. Keusote on määritellyt liikkumisalueeksi naapurikunnan, joillekin jopa vain oman asuinkunnan. Tällä linjauksella moni ei pääse käymään koskaan Helsingissä tai Hyvinkäällä, mikäli ei pysty käyttämään julkisia liikenneyhteyksiä. Keravallekaan moni ei pääse, kun se kuuluu eri hyvinvointialueeseen. Liikkuminen on perusoikeus ja kotoa pois pääseminen on myös henkisesti hyvin tärkeää.

Kuntoutus on monille vammaisille tärkeä, voisi sanoa välttämätön apu. Kun raajat eivät liiku omin avuin tarvitaan fysioterapeuttia. Päätökset tulevat 65 ikävuoteen asti Kelalta lääkäriltä, joka ei koskaan tapaa ”asiakastaan”. Liian usein kuulee rajuisia kuntoutuksien leikkauksista ja päätöksen tekijän vetoavan potilaan hyvään kuntoon – siis näkemättä henkilöä! Käytännössä silloin tapahtuu kylmä talousleikkuri! Liikunta on tärkeää kaikille ja moni vajaakuntainen tarvitsee apua siinäkin toiminnassa.

Vammaisuutta on monenlaista. Niin on töitäkin. Digitaalisuus ja monien vajaakuntoisten luja motivaatio työntekoa kohtaan mahdollistaisi osallistamisen tekemään tuottavaa työtä. Alkuun vaikka vain osa-aikaistakin soveltuva työtä. Aina ei ole auttanut käynti erityistyövoimaneuvojallakaan saadakseen ymmärrystä mihin vajaakuntainen kykenee. Työpaikat ovat tiukassa talouden ollessa synkkänä. Toivotaan osaamisen ja ymmärryksen kuitenkin kehittyvän, kun TE-palvelut siirtyivät kuntien vastuulle vuoden alussa. Nyt ollaan ainakin lähempänä kunta-laista – myös meitä vajaakuntoisia.

Monet tarvitsevat apua tukiviidakossa saadakseen avut toimimaan. Ei ole helppoa löytää oikeita asioi-

Hyvinvointialueen pitää kantaa vastuunsa harjoittelupaikoista

Tulevana keväänä sote-alan opiskelijat kilvoittelevat taas kerran Jobiili-alustalla haettavista harjoittelupaikoista. Kyseessä on todella kilpailu, sillä paikat on perinteisesti jaettu nopeusjärjestyksessä, eikä niitä riitä kaikille. Esimerkiksi vuonna 2023 koko maan sairaanhoitajaopiskelijoista 10 % ei löytänyt harjoittelupaikkaa ollenkaan. Harjoittelut ovat usein sote-alalla pakollinen osa opintoja, jolloin paikan puuttuminen johtaa opintojen viivästy miseen. Myös Keusote on näiden paikkojen merkittävä tarjoaja.

Keusote on tulevina vuosina haastavassa henkilöstötilanteessa. Henkilöstöstä eläköitytty seuraavan 10 vuoden aikana n. 25 % ja samaan aikaan palvelutarve kasvaa kovaa vauhtia. Uusia ammattilaisia tullaan tarvitsemaan, ja kilpailu heistä tulee olemaan enusteiden mukaan kovaa. Pohdittava onkin, miten Keusote pystyy kilpailemaan näistä tulevista osajista. Miten rakennamme itsellemme hyvän maineen opiskelijoiden, tulevaisuuden ammattilaisten keskuudessa?

Suuri osa työnantajakuvasta rakennetaan jo opiskeluaikana. Erityisesti sote-alalla harjoittelut ovat merkittävä osa opintoja. Ne pitää nähdä mahdollisuutena näyttää opiskelijoille, miksi juuri Keusoteen kannattaa tulla töihin. Parhaimmillaan hyvällä harjoittelukokemuksella on ratkaiseva merkitys työpaikan valinnassa opintojen jälkeen. Erityisen mer-



”Liikkuminen on perusoikeus ja kotoa pääseminen on myös henkisesti hyvin tärkeää.”

ta ja perustella hakemuksissa viisaasti asiaansa. Tasavertaisen kohtelun puolesta toimiminen tuntuu usein taistelulta tuulimyllyjä vastaan ja siinä vaadi taan hermoja ja pitkäjänteisyyttä!

Vajaakuntoisen henkilön on saatava myös inhimillinen elämä! Siihen tarvitaan tasavertaista ymmärtävää kohtelua ja yksilölliset tarpeet huomioivan tukiverkoston.

TOMI PASSI
aluevaltuutettu
ikääntyneet ja vammaiset - lautakunnan jäsen



kittävä rooli hyvän kokemuksen syntymisessä on harjoittelijoiden ohjauksen riittävydellä ja laadulla. Mukavaan työpaikkaan on kiva tulla takaisin. Kokemuksesta myös tiedän, että tieto niin hyvistä kuin huonoistakin harjoittelukokemuksista kyllä opiskelijapiireissä kiertää.

Keusoten viimeisimmän henkilöstökertomuksen mukaan harjoittelijoiden ja oppisopimusopiskelijoiden määrä on hyvinvointialueellamme laskenut edellisestä vuodesta. Tämä kehitys on väärä suunta tilanteessa, jossa sote-alan koulutuspaikkoja samaan aikaan lisätään.

On tärkeää muistaa, että harjoittelupaikkojen tarjoaminen on sijoitus tulevaan henkilöstön saatavuuteen. Uskallan väittää, että sen, minkä nyt harjoitteluita karsimalla säästämme, maksamme tulevaisuudessa moninkertaisena esimerkiksi vuokratyövoiman kuluina. Kallista opiskelijoiden työpanos ei ainakaan ole. Tulevaisuuden osajajiin kannattaa panostaa, se maksaa itsensä takaisin.

Keusoten pitää tehdä parhaansa sen eteen, että opiskelijat tuntisivat Keusoten hyvänä paikkana tehdä töitä. Tämä varmistetaan hyvillä harjoittelukokemuksilla ja riittävällä määrällä harjoittelupaikkoja.

OTTO SUHONEN
aluevaltuutettu
lapset, nuoret ja työikäiset -lautakunnan varapuheenjohtaja

Perheiden luottamusta terveyspalveluihin täytyy parantaa, ei rapauttaa

Keski-Uusimaa kertoi Keusoten irtisanoneen yli puolet hyvinvointialueen neuvolapsykologeista kevään muutosneuvotteluiden myötä. Olemme ihmeissämme, miten tällaista matalan kynnyksen palvelua voidaan heikentää, vaikka perheiden luottamus terveydenhuoltoon on jo valmiiksi uhattuna. Neuvolapsykologin palveluiden korvaajaksi Keusote tarjoaa mm. itsenäisiä omahoito-ohjelmia ja Orpon hallituksen leikkausten kohteena olevien sote-järjestöjen palveluita. Lienee selvää, että neuvolapsykologin palveluiden tarpeessa olevat eivät jatkossa saa yhtä laadukasta ja saavutettavaa palvelua kuin aiemmin. Päätös tuntuu uskomattomalta nykyisessä tilanteessa, jossa perheen perustamisen mahdollisuuksia pitäisi parantaa.

Epäluottamusta perheiden terveyspalveluihin syntyy tällä hetkellä monesta suunnasta. HUS-alueen synnytysairaaloiden ruuhkat ja lakkaukset ovat aiheuttaneet tilanteen, jossa synnytäjiä joudutaan odottamaan kotona aiempaa pidempään ennen sairaalaan lähtöä. Pari vuotta sitten uutisoitiin uskomattomasta tutkimustuloksesta: Lyhyiden etäisyyksien Uudellamaalla tapahtuu enemmän suunnittelemttomia matka- ja kotisyntymyksiä, kuin koko muussa Suomessa yhteensä. Aiempaa vaikeampaa sairaalaan pääsy on myös synnytystä ennen: mahdollisuutta käydä tutustumassa synnytysosastolla ei esimerkiksi Hyvinkäällä enää tarjota, ja korvaajaksi järjestetään Teams-synnytysvalmennuksia. Esimerkiksi Väestöliiton tutkimusprofessori Anna Rotkirch on esittänyt, että sairaalassa tapahtuvan synnytysvalmennuksen tulisi olla lakisääteinen palvelu.

Suomessa on jo pitkään oltu huolissaan syntymyksen heikkenemisestä. Epävarmuuden lisääntyminen on myrkyä lapsen hankkimista harkitseville. Esimerkiksi huono synnytyskokemus vähentää tutkitusti äidin todennäköisyyttä saada seuraava lapsi. On hyvin inhimillistä, että myös uutiset perheiden palveluiden heikennyksistä luovat epävarmuutta ja vaikuttavat myös tähän harkintaan.

Ihminen ensin – ei rakenteet

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue elää historiallista murrosvaihetta. Talous on kireä, väestö ikääntyy ja henkilöstön saatavuus vaikeutuu. Näihin haasteisiin ei voi vastata enää vain ”teknisillä säästöillä”, palveluverkkoa karsimalla tai henkilöstöä vähentämällä. Ne keinot ovat jo käytetty – ja niiden vaikutus on ollut korkeintaan lyhytaikainen.

Olen aluevaltuustossa johdonmukaisesti vastustanut pienten terveysasemien lakkauttamista. En siksi, että vastustaisin muutosta, vaan siksi että keskittäminen ei tuo pysyvää säästöä, eikä se paranna palvelua. Liian moni toimipaikka on suljettu ennen kuin on aidosti arvioitu, miten se vaikuttaa asiakkaisiin, hoitoon pääsyyn tai henkilöstön työhön.

Meidän on käännettävä katse takaisin ihmiseen. Palvelu ei parane sillä, että se siirretään kauemmas. Palvelu paranee sillä, että se tehdään sujuvaksi, oikea-aikaiseksi ja vaikuttavaksi. Tämä on koko uuden strategian lupaama suunta – mutta se pitää toteuttaa käytännössä, ei vain puheissa.



”Epäluottamusta perheiden terveyspalveluihin syntyy tällä hetkellä monesta suunnasta.”

Jos Suomen syntyvyys halutaan saada nousuun, on sosiaali- ja terveydenhuollossa varmistettava riittävien perheiden palveluiden saatavuus. Tämä edellyttää paitsi näiden palveluiden arvon tunnustamista hyvinvointialueella, myös valtakunnallisia toimia Orpon hallitukselta palveluiden riittävän rahoituksen turvaamiseksi.

OTTO SUHONEN
aluevaltuutettu
lapset, nuoret ja työikäiset
-lautakunnan varapuheenjohtaja

JOHANNA TUKIAINEN
aluevaltuutettu
lapset, nuoret ja työikäiset
-lautakunnan jäsen



Johanna Tukianen sylissänsä ensimmäinen lapsenlapsensa.



MATTI KORKIAKOSKI
aluevaltuutettu
aluehallituksen jäsen
aluevaltuustoryhmän puheenjohtaja

Yhteisöllinen asuminen ei korvaa ympärivuorokautista hoitoa

Mitä tarkoittaa vanhusten yhteisöllinen asuminen? Onko tarkoitus, että erittäin toimintarajoitteisia ikäihmisiä kootaan asumaan samaan paikkaan, jonne kotihoito ja muut palvelun tarjoajat tuovat apuaan pienemmin kustannuksin kuin koteihin pitkin pitäjää? Jos näin on, niin yhteisöllisyys toteutuu silloin vain avun tai hoidon antajien näkökulmasta.

Erilaisia yhteisöllisen asumisen muotoja on monissa Euroopan maissa, esimerkiksi Tanskassa ja Saksassa. Olennainen ero Suomeen on siinä, että yhteisöllisyystä on lähdetty kehittämään asukkaiden omista tarpeista. Ensin ovat ihmiset ja heidän toiveensa muodostaa asuinyhteisö, sitten toteutus.

Yhteisöllisessä asumisessa muisti ja toimintakyky ovat edellytyksiä selviytymisen kannalta. Tällöin on myös mahdollista vaalia sosiaalisia suhteita ja antaa tarvittaessa apua muille, eli olla osa toimivaa yhteisöä. Jos toimintakykyrajoitteet eivät ole suuret, voidaan tulla toimeen esimerkiksi kotihoidon käyntien turvin. Öisin riittävät yöpartion käynnit tarvittaessa. Henkilöstöähän ei yhteisöllisessä asumisessa ole vuorokauden ympäri.

Palveluasuminen, ryhmäkoti, hoiva- ja hoitokoti ovat nimikkeitä avohoitoperusteiselle ympärivuorokautiselle hoidolle ja palvelulle. Vanhainkodit ja muu laitoshoido ovat suurelta osin siirtyneet jo historiaan. Terveyskeskusten osastoilla ei myöskään enää asuta. Asukkaat ympärivuorokautiseen hoitoon seulotaan tiukoin kriteerein. Heidän on oltava fyysiseltä toimintakyvyltään huonokuntoisia sekä vakavasti muistisairaita. Henkilömitoitus on tällä hetkellä 0,6 eli 6 työntekijää 10 asukasta kohden. Tämä määrä henkilöstöä tarvitaan paljon hoitoa ja apua tarvitseville.

Yhteisöllisen asumisen pääsykriteerit on määritelty hieman lievemiksi, mutta avun tarvetta, somaattisia sairauksia ja muistin heikkenemistä on asukkaaksi tulevalle oltava.



Uusia yhteisöllisiä ja ympärivuorokautisen hoidon paikkoja rakennetaan vuonna 2026 Nurmijärvelle, Tuusulaan ja Järvenpäähän. Näihin sijoittuvien asukkaiden yhteisöjen kokoaminen on syytä aloittaa ihmisistä, heidän tarpeistaan ja kiinnostuksistaan. Pääsykriteereitä yhteisölliseen asumiseen ei tule tiukentaa, vaikka ympärivuorokautisen asumisen paikkamäärä vähenee suhteessa tarpeeseen.

ANNA-LIISA LYYTINEN
aluevaltuutettu
henkilöstöjaoston jäsen

Keski-Uudenmaan hyvinvointialueen tärkeimmät yhteystiedot

Hyvinkää, Järvenpää, Mäntsälä, Nurmijärvi, Pornainen ja Tuusula

Ajanvaraukseton kiirevastaanotto
Ennen kiirevastaanotolle hakeutumista ole yhteydessä OmaKeusote chat-palveluissa tai soita **kiireellisen asioinnin puhelinpalveluun 116 117**.

OmaKeusote digiasiointi: keusote.suomisote.fi
Sairaus tai terveyshuoli -chat: apua sairastumiseen ja terveyshuoliin. Avoinna arkisin klo 8–15: Jos et saa yhteyttä kohtuullisessa ajassa ja tarvitset hoitoa välittömästi, saavu suoraan ilman ajanvarausta.

Hyvinkään terveysasema
Sairaalankatu 1, Hyvinkää

Järvenpään uusi sosiaali- ja terveyskeskus JUST Lääkärinkuja 1, Järvenpää

Mäntsälän terveysasema
Kivistöntie 14, Mäntsälä

Nurmijärven Kirkonkylän terveysasema
Sairaalantie 2, Nurmijärvi

Klaukkalan terveysasema
Vaskomäentie 2, Nurmijärvi

Etelä-Tuusulan sosiaali- ja terveysasema
Hyryläntie 13, Tuusula

Sosiaali- ja kriisipäivystys
Akuutti kriisiapu ja kiireelliset sosiaaliviranomaisen toimet. Virka-aikana arkisin. klo 8–15: **019 226 0400** Ympärivuorokautinen päivystys 24/7: **019 711 0721**.

Sosiaalihuollon tarve- ja lastensuojeluilmoitukset tehdään, kun henkilö ei kykene huolehtimaan itsestään tai lapsen hyvinvoinnista on huoli. Käsitteily viimeistään seitsemän arkipäivän aikana. Kiireellisissä tilanteissa yhteys puhelimitse sosiaalipäivystykseen tai 112. Sähköinen lomake: www.keusote.fi

Synnyttäjien puhelinpalvelu 24/7: **09 471 71500**
Synnytykset HUSin sairaaloissa; aina soitto ennen saapumista.



Keskustan Keski-Uudenmaan aluevaltuustoryhmä

Aluevaltuutetut

- Riikka Raekannas, Nurmijärvi**
aluevaltuuston 1. varapuheenjohtaja
Matti Korkiakoski, Nurmijärvi
aluehallituksen jäsen,
aluevaltuustoryhmän puheenjohtaja,
Uudenmaan piirin puheenjohtaja
Antti Heikkilä, Tuusula
aluehallituksen jäsen
Otto Suhonen, Nurmijärvi
lapset, nuoret ja työikäiset -lautakunnan varapuheenjohtaja
Johanna Tukiainen, Pornainen
lapset, nuoret ja työikäiset -lautakunnan jäsen
Katri Heinmurto, Mäntsälä
Jaakko Haapamäki, Hyvinkää
konsernijaoston varapuheenjohtaja
Anna-Liisa Lyytinen, Nurmijärvi
henkilöstöjaoston jäsen
Tomi Passi, Järvenpää
ikääntyneet ja vammaiset -lautakunnan jäsen
Jyrki Kosonen, Mäntsälä
pelastuslautakunnan jäsen

Vara-aluevaltuutetut

- Satu Haaparanta, Järvenpää**
ikääntyneet ja vammaiset -lautakunnan jäsen
Juhani Skyttä, Hyvinkää
Anna Pulkkinen, Järvenpää
Marjukka Honkanen, Hyvinkää
Marja-Leena Laine, Hyvinkää
Tapio Havula, Mäntsälä
Mirka Kovalainen, Tuusula
Olli Paavola, Hyvinkää
Tea Nieminen, Pornainen
Tapio Havula, Mäntsälä
tarkastuslautakunnan jäsen
Muut luottamustehtävät
Esa Lahtela, Nurmijärvi
aluevaalilautakunnan jäsen



Aluevaltuutettujen ja
vara-aluevaltuutettujen
yhteystiedot:

- Palvelut**
Lapset, nuoret ja perheet
www.keusote.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet
Vammaiset
www.keusote.fi/palvelut/vammaiset-henkilot
Ikääntyneet
www.keusote.fi/palvelut/ikaantyneet
Lähisuhdeväkivalta
Apua saatavilla hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen kautta.

- Omatiimi**
Jos tarvitset hoitoa samana päivänä, valitse kiireellinen hoito (klo 8–16). Valinta sukunimen alkukirjaimen mukaan.
Tarkemmat tiedot:
www.keusote.fi/palvelut/terveyspalvelut/laakaran-tai-hoitajan-vastaanotto

www.keusote.fi