

Hyvä kierre -projektin verkostokirje kevät 2020

Hyvä kierre on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen projekti Uudellamaalla vuosina 2019 - 2021. Sen vastuutahona toimii HUS Perusterveydenhuollon yksikkö. Hyvä kierre järjestää koulutustapahtumia ja kokoaa yhteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kiinnostuneiden verkostoja. Koronavirusepidemia estää tapaamista fyysisesti keväällä 2020, mutta verkostot jatkavat toimintaansa. Alla kiteytys verkostojen tilanteesta, ja kirjeen lopussa kerromme Hyvän kierteen verkostojen kuulumiset tarkemmin.

- **Tupakoimattomuuden edistäminen -verkosto** kohtaa Teams-kokouksessa ti 12.5. klo 13-15 aiheena ajankohtaista tupakkatuotteista sekä materiaalit vieroitustyön tukena.
- **Lihavuusverkoston** seuraava tapaaminen on Teamsissa ti 19.5. klo 13-15 aiheena uuden Lihavuus Käypä hoito -suosituksen käytäntöön vieminen.
- **Kaatumisen ehkäisy -verkoston** kokoontuu Teamsissa ti 5.5. klo 13-15. Aiheena THL:n toimintasuositukset tavoiteohjelmassa kaatumisen ehkäisyyn vuosille 2021 – 2030.
- **Toiminnallisten häiriöiden verkosto** jatkaa omassa Teams-ryhmässään ja kokoontuu joka kuun viimeinen keskiviikko klo 8.15-9.30 Teams Livemeetinginä järjestettävän oppimiscasen äärelle.
- **Pitkäaikaistyöttömien palvelut -verkosto** kokoontuu Teams-kokouksessa to 16.4. klo 12.45-15.
- **Nuorten hyvinvoinnin edistäminen:** Islannin mallista Suomen malliin verkostopäivä ke 18.3. jouduttiin perumaan. Verkosto jatkaa Teamsissa.

Järjestämme jatkoa 3.3. pidettyyn verkostopäivään Teams-kokouksena. PsT, psykoterapeutti Susanna Anglé Turusta pitää lyhyen alustuksen aiheesta **'Motivointitaidot pandemia-ajassa' ti 28.4. klo 14-15.30**. Osallistujilla on mahdollisuus tämän jälkeen jakaa kokemuksia ja esittää kysymyksiä, joita käsitellään yhdessä työnohjauksellisessa hengessä. Tilaisuuteen on vapaa pääsy! Kokoamme mielellään myös ennakkokysymyksiä Susannalle, joita voi lähettää osoitteella: katrimajja.luurila@hus.fi . Linkki tilaisuuteen toimitetaan verkostoille.

Tupakoimattomuuden edistäminen –verkoston perustamisesta on kulunut vuosi. Maaliskuussa 2019 kokoontuivat tupakasta ja nikotiinista vieroitustyötä tekevät hoitajat–koulutuspäivään, jossa osallistujat kutsuttiin vieroitushoitajaverkostoon. Kuluneen vuoden aikana verkoston jäsenmäärä on kasvanut ja suuntautunut moniammatillisen ja -alaisen yhteistyön vahvistamiseen. Kehittämistyöpajat ovat toimineet sekä tiedon jakamisen, että yhteisen kehittämisen alustoina. Kyselyt ja palautteet ovat antaneet tietoa koulutuksen ja tuen tarpeesta. Maaliskuun alussa järjestetty vuotuinen verkostopäivä vastasi toiveisiin ja antoi eväitä motivoivan keskustelun osaamisen vahvistamiseen sekä verkostotyön edelleen kehittämiseen. Teams toimii verkoston tiedotus- ja tapaamisalustana aikoina, jolloin yhteiseen tapaamiseen ei muutoin ole mahdollisuutta. Seuraavassa tapaamisessa ti 12.5. klo 13-15 aiheena on ajankohtaista tupakkatuotteista sekä materiaalit vieroitustyön tukena. Tervetuloa mukaan!

Lisätiedot: katrimajja.luurila@hus.fi

Lihavuusverkosto kokoontui ti 3.3. motivoivan keskustelun, hyvien käytänteiden jakamisen sekä verkostoitumisen merkeissä. Verkoston Teamsista löytyy “Korona-aika ja painonhallinta” -kirje, jossa on mm. hyviä linkkejä niin ammattilaisille kuin potilaillekin. Sitä voi muokata ja jakaa eteenpäin. Huhtikuulle suunniteltu lihavuuskoulutuspäivä on jouduttu siirtämään syksyyn koronatilanteen vuoksi. Uudesta päivästä infotaan heti sen selvittyä. Seuraava lihavuusverkoston tapaaminen toteutetaan etänä Teamsissa ti 19.5 klo 13-15. Silloin käydään uutta Käypä hoito –suositusta läpi ja pohditaan yhdessä, miten sen toteutumista voidaan edistää omassa työssä. Jos et ole vielä päässyt Teamsiin, niin voit laittaa pyynnön sähköpostitse: laura.suojanen@hus.fi. Ollaan yhteydessä - voimia kaikille!

Kaatumisten ehkäisyn verkosto kokoontui viimeksi tammikuussa 2020, jolloin aloitettiin kuvaamaan potilaan/asiakkaan palvelupolkua perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon rajapinnoilla. Tätä työtä jatketaan, kun kasvokkain tapaaminen on taas mahdollista. Sillä välin Teams toimii verkoston tiedotus- ja tapaamisalustana. Kaatumisiin ja putoamisiin kuoli vuonna 2018 yhteensä 1237 henkilöä, joista yli 60-vuotiaita 1166 henkilöä. Keskeisiä haasteita ovat mm. alueelliset erot (turvallisuusjohtaminen/riskienhallinta), tiedon puuttuminen ehkäisevän toiminnan kustannusvaikuttavuudesta sekä ammattilaisten, ikääntyneiden ja omaisten osaaminen. Näiden puitteissa THL on päivittämässä toimenpideohjelmia vuosille 2021-2030. Seuraavassa verkoston tapaamisessa ti 5.5. klo 13-15 Käydään läpi THL:n uusia toimintasuosituksia ja keskustellaan niistä. Voitte myös esitellä omia hyviä käytänteitä lyhyessä puheenvuorossa. Sisältöehdotukset ja lisätiedot: jaana.kotila@hus.fi. Pidetään lippu korkealla ja toimitaan yhdessä!

Toiminnalliset häiriöt ovat oiresairauksia, joissa potilaiden oireille ei löydy somaattista sairautta, mutta oireet voivat heikentää potilaiden toimintakykyä huomattavasti. Toiminnalliset oireet aiheuttavat paljon haasteita terveydenhuollon ammattilaisille ja kuten elämäntapojen muutos, toiminnallisten oireiden kohtaaminen vaatii vuorovaikutustaitoja, yhteistyösuhteen luomista asiakkaan kanssa ja resilienssin vahvistamista. HUSin perustamaan Toiminnallisten häiriöiden verkostoon on lyhyessä ajassa liittynyt yli 800 terveydenhuollon ammattilaista. Verkosto kokoontuu joka kuun viimeinen keskiviikko klo 8.15-9.30 Teams Livemeetinginä järjestettävän oppimiscasen äärelle. Verkostoon voi liittyä laittamalla sähköpostin majja.niemi@hus.fi tai helena.liira@hus.fi.

Pitkäaikaistyöttömien palvelut-verkosto käynnistyi marraskuussa 2019 Raaseporissa pidetyssä tapaamisessa, joka kokosi yhteen n. 40 sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaista pääasiassa Länsi-Uudeltamaalta. Verkoston tarkoituksena on jakaa ja kehittää parhaita käytäntöjä pitkäaikaistyöttömien palveluiden järjestämisessä. Verkosto päätti kokoontua seuravan kerran keväällä Kirkkonummella. Ajankohtaisen tilanteen vuoksi kokoontuminen on siirretty Teams-kokoukseksi ja tapahtuu to 16.4. klo 12.45-15. Verkostoon pääsee mukaan laittamalla sähköpostia helena.liira@hus.fi

Toivomme palautetta Hyvä kierre -projektille: mikä toimii, missä on kehitettävää? Millaista toimintaa tai tukea toivot epidemian ajalle?

Vastaukset osoitteella: katrimajja.juurila@hus.fi

Hyvää kevättä!

Terveisin Hyvä kierre -työryhmä
www.hyvakierre.fi Instagram @hyvakierre, #hyvakierre