

## **PÄIHDEPOLIKLINIKKA KOMPASSIN AVAJAISET**

*"Tiloihin on luotu väreillä ja valoilla avaraa tuntua.  
Oleskelu ja ruokailutilat kruunaa maisematapetit,  
jotka rauhoittavat tilaa."*

## SISÄLTÖ

# 3/2023

- 3 Ryhmäinfot
- 8 Päihdelääketieteen juhlaseminaari
- 10 Älä rakastu seiniin
- 12 Valtakunnalliset yhdistyspäivät 2023
- 14 Digiä Tampereella



Liikunnalla on tutkitusti vaikutusta mielenterveyteen. Iltagaalan lisäksi valtakunnallisilla yhdistyspäivillä liikunta oli merkittävässä roolissa. Vuoden 24 yhdistyspäivät ovat Joensuussa.

Lehti tehdään yhteistyössä Siun soten, Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n, kuntoutujien ja kolmannen sektorin kanssa.

Vuodesta 2010.

Julkaistujen kirjoitusten ja kuvien osittainenkin kopiointi ilman lupaa on kielletty.

### Päätoimittaja

Juha Myller

### Sairaalan yhteyshenkilö

Tuija Kähkönen

### Sähköposti

toimitus@kaikulehti.fi

### Aikuispsykiatrian tehostettu avohoito

Päivystysluonteinen apu äkillisissä kriiseissä.

Tikkamäentie 16  
80210 Joensuu.  
1. talo, 1. kerros

Puh: 013-3302132  
Ma-Su 8.00-21.00

Klo 21.00 jälkeen puhelut kääntyvät kriisiosastolle

### Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

Hoidontarpeen arviointi ja hoitoon ohjaus.

Puh: 013 3302145



Valtakunnallinen digikaveritoiminta on ottanut pieniä harppauksia. Tänävuonna tutustuttiin toimintaan Tampereella, jonne Joensuulaiset ja Porilaiset digikaverit tulivat vierailulle.



# TORIKIEVARI

ToriKievari on avoin kohtaamispaikka ikäihmisille Joensuun keskustassa. Toiminta on ensisijaisesti suunnattu ikäihmisille, mutta kaikki halukkaat ovat tervetulleita mukaan.

Torikievarilla nautitaan syksyn aikana retkistä luontoon, erilaisista ulkoilulajeista, jumpista sekä musiikista Karaoken merkeissä.

Aukioloajat

Tiistaina klo 09-15

Keskiviikko-perjantai klo 10-17

Lauantai klo 09-13

Aamupala tarjotaan

tiistaina ja lauantaina klo 9-10.30.



**Vastaava ohjaaja**

Riitta Kurki

p. 044 752 1630

riitta.kurki@pkmielenterveydentuki.fi

**Ohjaaja**

Eija Kari

p. 044 720 0035

eija.kari@torikievari.fi

**Ohjaaja**

p. 044 550 3130



**ToriKievari**

# MATALANKYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA MIETE

Osoite Kirkkokatu 18 a A, 80100 Joensuu. Avoinna ma-pe kello 10.00-17.00

MieTe on kaikille avoin matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonne voit tulla omana itsenäsi vaihtamaan ajatuksia, kohtaamaan uusia ihmisiä sekä tekemään itsellesi mieleisiä asioita, kuten pelaamaan, askartelemaan tai ihan vain rennosti juomaan kahvia.

## Vastaava ohjaaja

Laura Oksman  
p. 044 742 5619

## Ohjaaja

Saara Suihko  
p. 050 322 6003

[laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:laura.oksman@pkmielenterveydentuki.fi) [saara.suihko@pkmielenterveydentuki.fi](mailto:saara.suihko@pkmielenterveydentuki.fi)

## Maanantai

kello 13.00-14.00 4.9.2023 alkaen askarteluryhmä MieTe:n tiloissa.

## Tiistai

kello 11.15-13.15 5.9.2023 alkaen kuntosaliryhmä Kuntokeskus Energyllä. Vain ennakoilmoittautuminen. Ryhmä toistaiseksi täynnä.

Kello 14.00-15.00 Kävelyjalkapallo Niiniyaaran kentällä. Ohjaajalta Esa Hyppönen, puh. 044 760 4455 lisätietoja.

## Keskiviikko

Kello 11.00-12.00 MieTe:n oma keskustelupiiri MieTe:n tiloissa.

Kello 13.00-15.30 SiunSoten MiePä Avoin Kahvila MieTe:n tiloissa.



Kello 14.00-15.00 Keilaus Kuntokeitaalla lähtö MieTe:ltä kello 13.30.

## Torstai

Kello 12.00-16.00 Digikaverit opastavat digilaitteiden kanssa MieTellä.

Kello 14.00-16.00 Kaiku -lehtiryhmä MieTe:n tiloissa. Lisätietoja Juha Myller p. 040 501 8009.

## Perjantai

kello 11.00-12.00 MieTe:n oma rentoutus sekä toive perjantai MieTe:n tiloissa.



# MATALANKYNNYKSEN KOHTAAMISPAIKKA MIETE

## Perjantai

- Kello 14.00-15.00 Parillisina viikkoina Bingo MieTe:llä.
- Kello 17.00-19.00 Parillisina viikkoina Robottikerho MieTe:llä  
Lisätietoja Ari Allinen 040 9665885.
- Kello 17.00-20.00 Parittomina viikkoina Sarjakuvakerho tiistaisin MieTe:llä  
Lisätietoja Roope Nieminen, puh. 040 824 4882.
- Kello 12.30 Parittomina viikkoina leivontaa MieTe:llä.
- Kello 13.00-16.00 Parittomina viikkoina alkaen 27.9. Marttojen Herkkusuut,  
Kauppakatu 23b B 13, 5 krs.  
Huom! Ennakkoilmoittautuminen ohjaajille!
- Kello 13.00-15.00 Parittomina viikkoina alkaen 20.9. Liperin Mite-kerho.
- Kello 16.00 Karaoke 6.9.2023 alkaen MieTe:llä, joka kuukauden  
ensimmäinen keskiviikko.
- Kello 17.00-18.30 Jooga 28.9. alkaen MieTen salissa.  
Päivämäärät 28.9., 31.8., 28.9., 26.10., 30.11.,  
14.12.2023. Ohjaaja Minna Kummunmäki.
- Ajat ilmoitetaan. Keinutuoli Vieras- esityksiä ja asiantuntijuutta eri  
teemojen ympärillä, kuten musiikki, taide, talous, jne.
- Kello 15.00-17.00 Mieli Maasta ry:n avoin naisten keskusteluryhmä.  
Alkaen 7.9., aina kuukauden ensimmäisenä torstaina.
- Kello 13.00 Mieli Maasta ry toiminnallinen liikuntaryhmä.  
Kerran kuukaudessa.  
Hilkka Saastamoiselta saastamoinen.hh@gmail.com  
tai Pirkko Kuvaja 040 749 6892.
- Ryhmä on omakustanteinen, toiminta toteutetaan  
osallistujien toiveiden mukaisesti.
- 14.11.2023 Retki Kuopioon. Tiedote ja ilmoittautuminen julkaistaan  
myöhemmin.

Muutokset aikatauluihin ja ryhmiin ovat mahdollisia, pidätämme oikeudet muutoksiin.

# MARTAT HERKKUSUUT

Alkaen 27.9 kello 13.00-16.00.

27.9, 11.10, 25.10, 8.11, 22.11,  
20.12.2023

Ilmoittautuminen aina viimeistään saman viikon maanantaina, kun herkkusuut on. Ilmoitathan samalla erityisruokavaliot sekä ruoka-aineallergiat

Ilmoittautua voit MieTellä tai  
044 750 0940

Ryhmään ei voi mennä ennen kuin olet ilmoittautunut MieTe:llä AINA ennen ryhmän alkua kello 12.45!

Herkkusuut ryhmään ei voi saapua itsenäisesti!

# TERVETULOA

# MUSARYHMÄ

Musaryhmä alkaen 8.9.2023  
kello 10.00-12.00

Musa-Pekan tiloissa  
Torikatu 30

## TERVETULOAA!

Laulamista, soittamista ja uuden  
kokeilemista omien lempi kappaleiden  
tahtiin!

### LISÄTIETOJA

Janne Suhonen 044 721 0634



**Pohjois-Karjalan**  
MIELENTERVEYDENTUKI RY



# PÄIHDELÄÄKETIETEEN JUHLASEMINAARI

TEKSTI JA KUVAT JUHA MYLLER

**P**äihdelääketieteen yksikön avajaisia oli saapunut kuulemaan noin satakunta kuulijaa. Pandemian aikana tutuksi tullessa käytännössä, heistä noin kolmannes osallistui etäyhteyksin.

## JOHANNA SUVANTO

Avauspuheenvuorossaan palvelupäällikkö Johanna Suvanto suuntasi sanansa suunnittelijoille, tilapalvelujen väelle, päättäjille ja virkamiehille, siitä että monen vuoden urakka oli vihdoin saatu päätökseen. Erityisen kiitoksen hän lähetti kuitenkin kaikille työntekijöille, joiden osaaminen ja osallistuminen suunnitteluun näkyy lopputuloksessa.

## MERJA MÄKISALO-ROPPONEN

Valtuuston puheenjohtaja Merja Mäkisalo-Ropponen nosti puheessaan esille lainsäädännöllisten näkökulmien, vaikuttavuuden, tutkimusten ja standardien lisäksi keskustelu kulttuurin. Riippuvuus ei ole vapaa valinta, vaan taustalta löytyy paljon perinnöllisyyttä, lasista lapsuutta ja palveluiden puutteita. Palveluissa hän korosti oikea-aikaisuutta ja yksilöllisyyttä

## JUSSI MALINEN

Palvelujohtaja Jussi Malisen mukaan uusien tilojen

toteutus ei ole ollut yksinkertaista. On ollut tarve, jonka pohjalta on tehty suunnitelma, luotu hanke ja koko henkilöstöltä on vaadittu rohkeutta toteuttaa se. Henkilöstön rohkeudesta ja ammattitaidosta kertoo se, ettei osaston kansliaan ole haluttu rakentaa ”muureja” vaan ihmiset ovat aidosti läsnä. Osaston sijoittaminen Pohjois-Karjalan keskussairaalaan mahdollistaa saumattoman yhteistyön muiden terveydenhuolto palveluiden kanssa.

## MARGAREETTA HÄKKINEN

Päivän asiantuntija puheenvuoron piti Margareetta Häkkinen. (A-klinikka Oy:n ja THL:n päihdepuolen ylilääkäri, päihdelääketieteen yhdistyksen puheenjohtaja.) Hänen puheenvuoro jakautui oikeastaan kahteen osioon. Aluksi Margareetta pureutui enemmän tutkimukseen ja statistiikkaan. Kaavioiden taustalta löytyy ikävä totuus. Parinkymmenen vuoden aikana alkoholin rinnalle on tullut huumeet. Huumeiden käyttö on karkeasti arvioiden kolminkertaistunut, ja samoin huumausaineisiin liittyvät kuolemat ja rikollisuus. Yhteiskunnan polarisaatio näkyy myös päihneiden käytössä.

Margareetan puheenvuorossa ei jääty päivittelemään rumia lukuja, vaan hän kertoi niin sanotusta suomen mallista. Läpikäytiin korvaushoidon



periaatteita ja sitä että pelkkä lääkkeiden jako ei riitä, vaan korvaushoidon aikana täytyy saada myös keskusteluapua.

Viime vuosina nuorista noussut huoli, näkyy myös päihdekuolemista. Alaikäisillä on yhä rumpia taustoja, eikä lastensuojelussa tahdo löytyä paikkoja joissa olisi alaikäisille suunnattua päihdehoitoa. Tiedetään myös, että pakko ei ole paras motivaattori pysyvään muutokseen.

Margareetan mukaan hoidon ongelmakohtiksi muodostuukin oikea-aikaisuus, yksilöllisyys ja jatkuvuus.

## ANU OINONEN

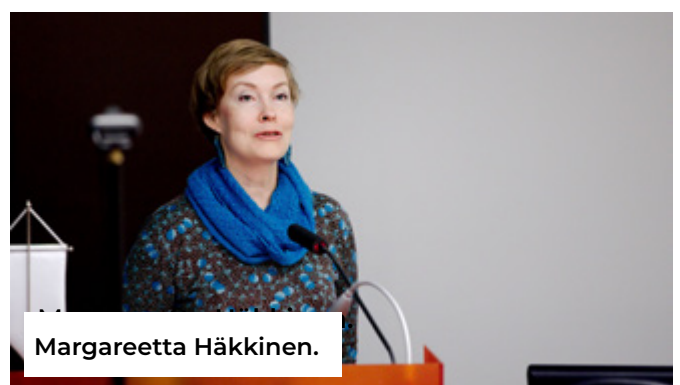
Apulaisyli lääkäri Anu Oinonen kertoi päihdehoidon käytännön kehittämistä ja teutumisesta Siun-Soten alueella. Visiona on suomen inhimillisintä päihdehoitoa. Kohtaamisen aitous ja läsnäolo. Jokainen on oman elämänsä asiantuntija.

Siun-Soten alueella pääsee hoitoon noin yhdeksänkymmentä prosenttia ensikontaktin ottajista neljäntoista vuorokauden sisällä. Riippuen hieman asuinalueesta. Hyvistä tuloksista kertoo myös asiakastyytyväisyys kysely, jonka NPS luku on positiivinen 74 (maksimi 100)

## KAISU-ELINA KARILA

Päivän pysäyttävimmän puheenvuoron stigmasta ja kohtaamisesta piti sairaanhoitaja Kaisu-Elina Karila. Riippuvuussairauksista on paljon uutta tutkimustietoa, joka osoittaa, että kyse ei ole vanhakantaan tahdon lujuudesta, vaan taustalla on paljon perinnöllisiä ja sosioekonomisia tekijöitä.

Yhteiskunnan ajatusmallit ovat niin tiukkaan juurtuneita, että joskus asiakkaat itsekin yllättyvät, ettei vastassa olekaan päihdetäti saarnamassa. Tiedon levittäminen, ja sitä kautta stigman lievittäminen onkin yksi päihdepuolen isoimpia haasteita nyt ja lähitulevaisuudessa.



# ÄLÄ RAKASTU SEINIIN

Hokema joka tulee vastaan muutosten edessä. Silloin kun muutetaan työn perässä toiselle paikkakunnalle, tai silloin kun palvelut muuttavat työntekijöiden perässä sille toiselle paikkakunnalle.

TEKSTI JA KUVAT JUHA MYLLER

**T**erveystieteiden julkisessa keskustelussa keskitytään paljon lääkäreihin, hoitajiin, jonoihin jne. Ja syystäkin. Keskustelussa jää vähemmälle huomiolle ne kaikki terveydenhuollon tukipalvelut, jotka mahdollistavat hoitotyön tekemisen. Sihteerit, siivoajat, tietotekniikka ja tässä tapauksessa tilapalvelut.

Ehkä nyt olisi aihetta rakastua seiniin, uuteen päihdelääketieteenyksikköön Kompassiin.

## REMPPA VAI MUUTTO SIUN-SOTE?

Reality sarjoissa kaikki tapahtuu

tunnin aikana, mutta Kompassin tapauksessa matka on kestänyt lähes koko Siun-Soten olemassaolon ajan.

Miepä palveluiden yhdistymisen ja synnyn myötä on nopeasti havaittu että tilat "Siilaisen takana" eivät ole tehokkaat tai toimivat, esimerkiksi esteettömyyden suhteen. Siitä on alkanut työ uusien toimivampien tilojen eteen.

Matkan varrelle on tarvittu paljon virkamiesten, päättäjien, ja ennen kaikkea hoitohenkilöstön työtä, joka materialisoi uutena päihdepalvelukeskus Kompassina, Pohjois-Karjalan

keskussairaalassa G siivessä.

## MITÄ MUUTTOON TARVITAAN LISTA

Vanhan laboratoriotilan muuttaminen Kompassiksi vaatii tiukkaa luovuutta. Tiloihin on luotu väreillä ja valoilla avaraa tuntua. Oleskelu ja ruokailutilat kruunaa maisematapetit jotka rauhoittavat tilaa.

Varsinainen luova tiukkuus pääsee valloilleen potilashuoneissa, joita osastolla on kaikkiaan kaksitoista. Jokaiselle ihmiselle on varattu oma huone. Huoneisiin on saatu mahdutettua



Osastolle ei ole haluttu rakentaa muureja hoitajien ja potilaiden välille, vaan helposti lähestyttävä työpiste rohkaisee kanssakäymiseen.



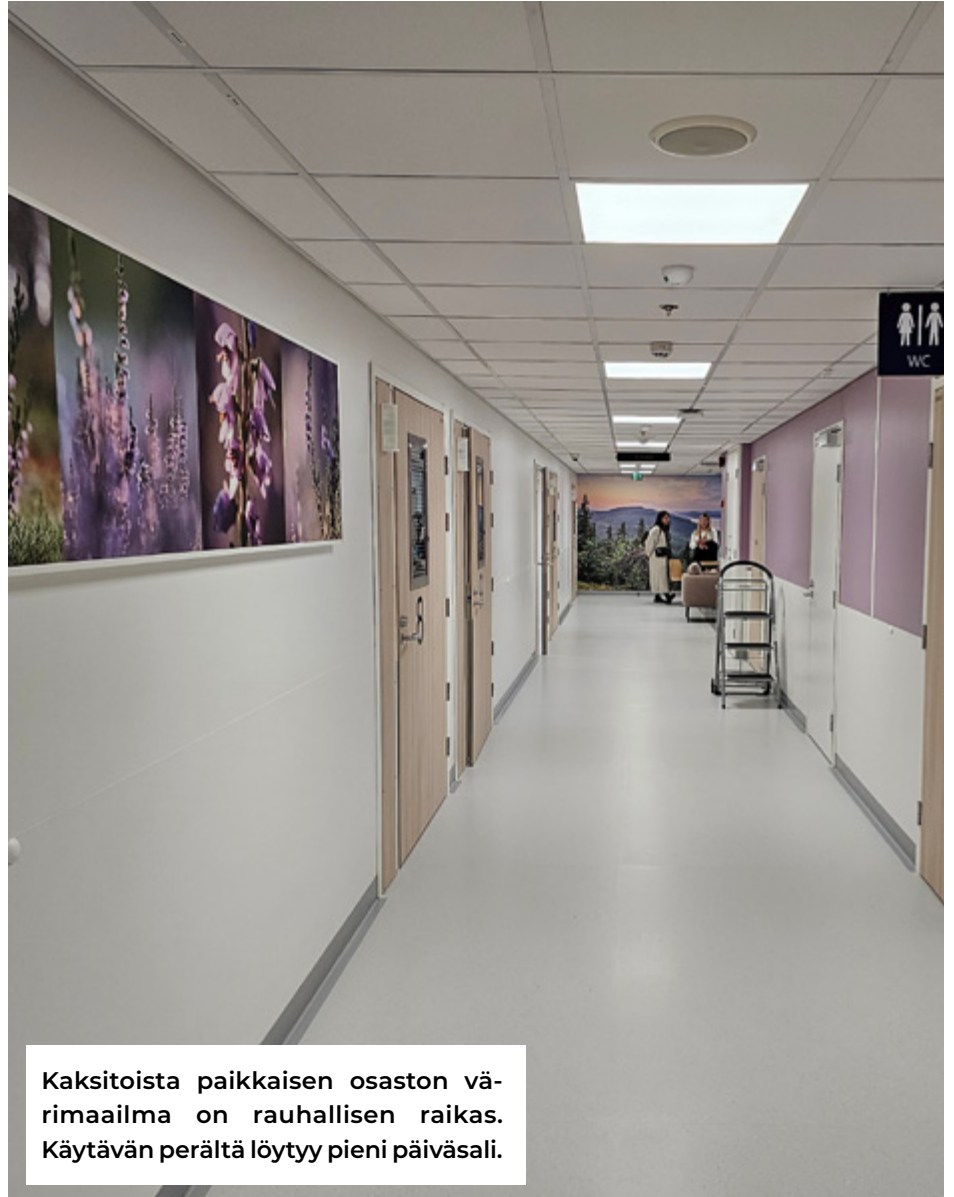
Ruokasalin peräseinää pehmentää maisematapetti. Pikkukeittiössä on osastolla olevilla mahdollisuus laittaa itse välipalaa ja kahvia.

oma pieni työpiste, kaapistot, televisio ja ennen kaikkea oma wc ja suihkutila. Huoneet ovat kompaktit, mutta toimivat, ja esteettömät.

Uusissa tiloissa on myös uutta tekniikkaa. Ensimmäisenä yksikkönä Siun-Soten alueella potilashuoneissa on sensorit, joilla parannetaan turvallisuutta. Sensoreilla voi havaita vaikka yölliset kaatumiset. Aikaisemmin yksiköissä on avun pyytämiseen käytetty rannekehälyttimiä. Nyt automatiikka havaitsee haverin, ja hälyttää apua, mikäli ihminen ei itse siihen kykene.

Uusien tilojen syvin olemus tuli kuitenkin esille kokemustojoiden kahvipöydässä. Meillä on valitettavasti ihmisryhmä, joka on risaisen kodin lisäksi elänyt elämänsä risaisissa päiväkodeissa, homeisissa kouluissa ja laitakaupunkein laitoksissa. Tahtomattaan ihmislunto arvottaa itseään tällaisilla asioilla.

Nyt Kompassin uudet hienot tilat, antaa uutta suuntaa päihdepalveluille.



Kaksitoista paikkaisen osaston värimaailma on rauhallisen raikas. Käytävän perältä löytyy pieni päiväsal.



Kompaktit yhden hengen huoneet ovat valoisat, ja niissä on wc tilojen lisäksi pienet työpisteet ja seinälle tuleva televisio.

Siun  
**SOTE**  
POHJOIS-KARJALAN  
HYVINVOINTIALUE

# VALTAKUNNALLISET YHDISTYSPÄIVÄT 2023

Mielenterveyden keskusliiton valtakunnalliset yhdistyspäivät vietettiin tänä vuonna niin että iltagaala järjestettiin Riihimäen teatteri hotellilla ja urheiluosuus taas Hyvinkään urheilupuistossa.

Paikalle oli saapunut noin 170 osallistujaa, joka on suunnilleen samansuuruinen määrä kuin edellisvuotena Porissa, mutta kävijämäärät ovat laskeneet selvästi koronaa edeltäneestä ajasta.

Vuoden 24 yhdistyspäivät pidetään Joensuussa. Tervetuloa!



Olavi Sydänmaanlakka piti lyhyen avauspuheenvuoron.



Toiminnanjohtaja Anni Pesonen ohjeistaa aikatauluja bussimatkan aikana.



Liikuntapäivän tapahtumat suoritettiin Hyvinkään urheilupuistossa.



Tuula ja Esa veivät kaksoisvoiton työntekijöiden juoksussa.



Toimiston "Riitta", veti aika legendaariset bingot.



Urheilupuiston pöydät notkuvat kultaa ja kunniaa.



Liikuntapäivän avajaiset pitivät (oikealta.) Hyvinkään Sivistystoimenjohtaja Pentti Halonen, MTKL:n Toiminnanjohtaja Olavi Sydänmaanlakka, MTKL:n hallituksen puheenjohtaja Tarmo Raatikainen ja paikallisen yhdistyksen edustaja.



Kehitysjohtaja Janne Jalava ojensi vuoden pomppu palkinnon, jonka kisa oli tänävuonna ennätys tiukka.



Riihimäen rautatiemuseossa tuoksui vanhan ajan rasva jolla vetureita pidetään kunnossa.



Iltaa isännöi MTKL:n yhdistystoiminnasta tutut Nina Tuittu ja Jenni Rihti.



Mikaela Mansikkala esiintyi raikkaiden biisien kera.



Yhdistyspäivien taidepajoissa tehtiin taidetta eri menetelmin.



Loppuillan viihteestä huolehti Tarmo "Harmaa" ja Sepi "Valkoinen".



# DIGIÄ TAMPEREELLA

**T**oista vuotta toiminnassa ollut Digiloikkarit hanke on juurtunut hitaasti mutta varmasti Joensuuhun. Touko – Kesäkuun vaihteessa koulutettiin Joensuussa neljä uutta digikaveria viime vuonna koulutettujen kymmenen digikaverin lisäksi. Toiminta siis jatkuu, vaikka suunnilleen sama määrä edellisessä koulutuksessa olleita joensuulaisia digikavereita on siirtynyt elämässä eteenpäin kohti ammattiopintoja.

Uusien digikavereiden ura alkoi oikein isosti, kun he pääsivät mukaan digikavereiden kesäpäiville Tampereelle, joka on Joensuun lisäksi toinen pilotti paikkakunnista, Aspa-säätiön hallinnoimassa Digiloikkarit hankkeessa. Joensuun ja Tampereen

lisäksi hanke on jalkautunut isosti Poriin, sekä yksittäisten digikavereiden avustuksella muille paikkakunnille, esimerkiksi Turkuun.

Kesäpäivien tärkein anti oli koulutuksella, jossa myös visioitiin tulevaisuutta. Digikavereilla oli toive, että pystyttäisiin tekemään digisimulaattori, jolla kaikki ihmiset voisivat harjoitella digilaitteiden käyttämistä, ilman pelkoa tai jännitystä, että tekee virheen pankkimaksuissa tai muissa tärkeissä asioissa.

Tampereella tutustuttiin myös museokeskus Vapriikkiin. Museoissa näkee hyvin digitaalisen maailman kehityksen. Kuinka vanhat mekaaniset laitteet on ensin korvattu erilaisella analogisella



*"Digikaverina oleminen on osa jotain isompaa."*

elektroniikalla, ja kuinka kokonaisia tehdashalleja ohjataan nykyisin digitaalisilta päätteiltä.

Digiosallisuuden ja nyky-yhteiskunnan näkökulmasta onkin tärkeää, että kaikilla on siihen yhtäläiset mahdollisuudet laitteiden ja koulutuksen kautta.

Vapriikin näyttelyistä suosituin oli kuitenkin suomalainen peli museo. Pelaamisesta usein pinnalle nousevat pelaamisen haittapuolet. Taustalla on kuitenkin paljon hyviä asioita. Museokierroksella kävi ilmi, miten iso työllistäjä peliala on suomessakin. Mielenterveyskuntoutujissa on paljon ihmisiä, joilla olisi mahdollisuus täsmätyöllistyä pelialalle.

Digikaverien kesäpäivien parasta antia on kuitenkin se, että kansalliset digikaveritapaamiset tuovat kokemusten lisäksi yhteenkuuluvuuden tunnetta. Digikaverina oleminen on osa jotain isompaa.





# MIELENTERVEYSOMAINEN TOIVON LÄHTEILLÄ

**Lauantaina 25.11.2023 klo 11.00-15.00**  
Itä-Suomen yliopisto, Carelia-sali, Yliopistonkatu 2, Joensuu



**ANU VEHVILÄINEN**

LOHTU SURUA KANTAA,  
TOIVO ELÄMÄÄ ANTAA



**MAARET KALLIO**

VOIMANA TOIVO



**MARKKU PÖLÖNEN**

JA AURINKO NOUSEE  
- muistiinpanoja elämän  
kölipuolelta

Kaikille avoin ja maksuton tapahtuma. Tarjoamme joulupuuron, kahvit sekä edestakaiset bussikuljetukset Valtimolta, Lieksasta, Kesälahdelta, Rääkkylästä, Polvijärveltä ja Outokummusta eri paikkakuntia kiertäen.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 10.11.2023 mennessä oheisesta QR-koodista, osoitteesta <https://link.webropol.com/s/25112023> tai Katja Pesonen p. 050 534 6772.



Yhteistyössä:



Karelian Martat

**KARJALAINEN**

SAVO-KARJALAN LINJA OY

Asianajotoimisto Heli Nykänen Oy

Hammaspalvelu Karelia

KLEOPATRA

**PÄHEE!**