Kaiku

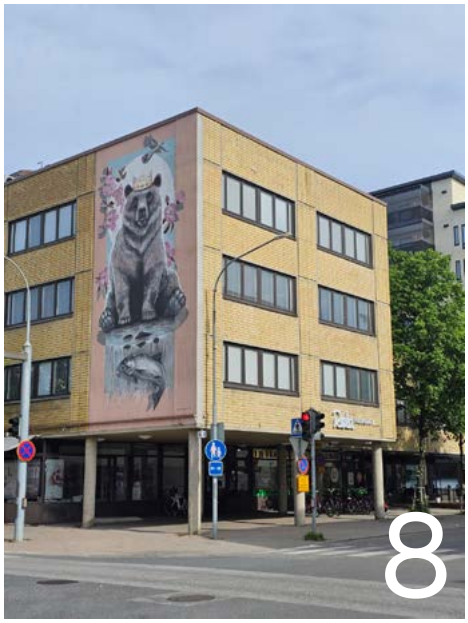
2/2026



Siun soten Palvelu- ja hoitoketjut

Tässä lehdessä

3 Miepän Ryhmät
4 Hoito- ja palveluketjut
8 Muuttoliike jatkuu
10 Ilmoitukset



P-K mielenterveydentuki ry:n uusi osoite elokuun puolesta välistä on Torikatu 17 ja toinen kerros. Sieltä löytyy hallinto, wörkkis ja olohuone kotoisa. Kulttuuripaja kuohu muuttaa ruutukaavalla toisaalle.





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.
L1 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

Siun SOTE
Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

MIEPÄN RYHMÄT
tukena hyvinvointiin

Miepän vastaanottotyö järjestää monipuolisia ryhmiä paikallisesti ja etäyhteydellä.

KENELLE RYHMÄT OVAT TARKOITETTU?

Ryhmätoiminta tarjoaa tukea ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa.

Ryhmä voi toimia muun hoidon tukena tai olla asiakkaan ensisijainen hoitomuoto. Tällöin ryhmän ohjaaja toimii asiakkaan omahoitajana Miepässä.

AMMATTITAITOISTA OHJAUSTA

Ryhmiä ohjaavat sairaanhoitajat ja psykologit.

SEURAA AJANKOHTAISIA RYHMIÄ

Tietoa ryhmistä löydät:

- Facebookista ja Instagramista
- Siun soten tapahtumakalenterista
- Pohjois-Karjalan tapahtumakalenterista

Ryhmiä koskevia esitteitä ja julisteita on saatavilla myös eri toimipisteissä.

ILMOITTAUTUMINEN

Voit ilmoittautua ryhmiin:

- Miepän hoitokoordinaattorin kautta
- Siun soten Digi-palvelussa

www.siunsote.fi/digi

LISÄTIETOA

Miepän hoitokoordinaattorit

p. 013 330 2145

Sairaanhoitaja Tiina Nenonen

tiina.nenonen@siunsote.fi

TARJOLLA OLEVAT RYHMÄT

- ◯ Ahdistuksen ja masennuksen ohjatun omahoidon ryhmä
- ◯ Ahdistuksen kognitiivinen lyhytterapiaryhmä
- ◯ Masennuksen kognitiivinen lyhytterapiaryhmä
- ◯ Unettomuuden kognitiivinen lyhytterapiaryhmä
- ◯ HOT – hyväksymis- ja omistautumisterapeuttinen ryhmä
- ◯ Tunnesäätelyryhmä
- ◯ Itsetuntoa vahvistava taideterapeuttinen ryhmä
- ◯ Kroonisen masennuksen hoidollinen ryhmä (CBASP=Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy)
- ◯ Pitkään psyykkisesti sairastaneiden ylläpitoryhmä (ahdistus, masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, tunne-elämän epävakaus, krooninen kipu)



SIUN SOTE

Hoito- ja palveluketjut - Siun soten näkymätön moottori

Suomen terveydenhuollossa on käynnissä hiljainen vallankumous, mikä ei näy uutisotsikoissa, eikä sen nimi ole sote-uudistus. Se on jotain paljon arkisempaa, se on erilaisten hoito- ja palveluketjujen hyödyntäminen jokapäiväisessä toiminnassa.





Sote-uudistukseen kohdistuu paljon pelkoja ja odotuksia. Miten palveluihin pääseminen onnistuu, tai miten palvelut pysyvät tasalaatuisina koko hyvinvointi alueella. Yksi arkinen vastaus on erilaiset hoito- ja palveluketjut, joista on nopeasti tullut myös Siun soten selkäranka.

Yksinkertaisuudessaan hoito- ja palveluketjut ovat matka ensioireista kuntoutumiseen, mikä ei vaadi suunnistajan tutkintoa. Ne eivät siis ole varsinainen digitaalinen palvelu, vaikka ne löytyvätkin netistä. Niitä voi siis katsoa vaikka yhdessä ystävän tai omaisen kanssa.

KETJUJA LÖYTYY NIIN ASIAKKAALLE, KUIN AMMATTILAISELLEKIN

Asiakkaalle polku tarjoaa selkeyttä. Selkeiden itsehoito ohjeiden lisäksi ketjun avulla ihminen tietää, kukavastaa, tai minne mennä seuraavaksi, kun oirearvio ohjaa suoraan oikeaan paikkaan.

Ammattilaiselle se on taas työkalu joka selkeyttää prosessia ja vähentää päällekkäistä työtä tai ”pompottelua” palveluiden välillä.

Tätä kirjoitettaessa Siun sotella on lähes kaksikymmentä erilaista hoito- ja palveluketjua. Niistä löytyy aina aakkosista Ahdistuksen hoidosta Uniapneaan saakka. Ja lisää tulee jatkuvasti. Eikä hoito- tai palveluketjut ole Siun-Soten yksinoikeus, vaan niitä löytyy myös muilta hyvinvointi alueilta. Vinkkiä voi siis kertoa myös ystäville ja tutuille muualla suomessa.

MITEN HOITO- JA PALVELUPOLKUJA KÄYTETÄÄN?

Hoito- ja palveluketjut löytyvät osoitteesta **https://palveluketjut.siunsote.fi/**

Tai kännykällä oheisella QR koodilla.

Sieltä löytyvistä linkeistä voi avata itselleen ajankohtaisen tai kiinnostavan hoito- tai palveluketjun.



Linkin takaa löytyy selkeä vaiheittainen ketju, (Tässä esimerkinä kakkostyypin diabeteksen hoito- ja palveluketju.) joka on yleensä jaoteltu loogisesti ennaltaehkäisystä aina hyvään hoitoon saakka. Tarkoitus ei siis ole yrittää omaksua kaikkea valtavaa tietomäärää kerralla, vaan avata ne kohdat ketjusta mitkä ovat itselle ajankohtaiset tai kiinnostavat.

2 Tunnistaminen

Asiakas

Tyypin 2 diabetes kehittyy yleensä hitaasti ja se voi olla pitkään oireeton, jolloin se voidaan löytää sattumalta esimerkiksi terveystarkastuksen tai muun sairauden tutkimisen yhteydessä.

Sairastumisriskiä lisäävät sukurasitteen lisäksi ylipaino, epäterveelliset elämäntavat, vähäinen liikunta ja raskauden aikainen verensokeritason nousu. Diabeteksen syntyyn ja etenemiseen on myös vaikutusta pitkäkestoisella stressillä, univaikeuksilla ja masennuksella.

Tyypin 2 diabeteksen oireita:

- Väsymys
- Janon tunne
- Lisääntynyt virtsaamistarve
- Tahaton laihtuminen

- Muutokset näössä

Kansansairauksien riskitesti arvioi riskin sairastua tyypin 2 diabetekseen sekä sydän- ja verisuonisairauksiin seuraavan kymmenen vuoden aikana ja muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana. Sairastumisriskin voi arvioida alla olevalle kansansairauksien riskitestillä. Aloita testi ja täytä taustatiedot. Seuraavaksi voit valita joko laajan testin, mikä kartoittaa riskin sairastua tyypin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin ja muistisairauteen tai kohdennetun testin tyypin 2 diabetekseen. Tyypin 2 diabeteksen riskitesti sisältää 9 kysymystä.

Jos epäilet itselläsi tyypin 2 diabetesta, ota yhteys työterveyteen tai omaan sotekeskukseen.

Tyypin 2 diabetes diagnoosi voidaan asettaa mahdollisten oireiden ja laboratoriotulosten perusteella.

- Satunnainen (tai sokerirasituksessa mitattu) verensokeri on yli **11 mmol/l** ja/tai paastoverensokeri on **7,0 mmol/l** tai enemmän.
- Jos oireet viittaavat diabetekseen, riittää yksi poikkeava mittaustulos. Jos muita diabetekseen viittaavia oireita ei ole, poikkeavia mittaustuloksia pitää olla kaksi tai enemmän.

- Diabetes voidaan myös todeta, kun verikokeena otettava HbA1c-arvo on **48** mmol/mol tai suurempi.

Kun tyypin 2 diabetes todetaan, hoitaja varaa ajan hoitajan vastaanotolle alkuohjausta varten. Alkuohjauskäynnillä kartoitetaan mm. elintapoja ja annetaan verensokerimittari sekä ohjataan mittarin käyttö. Hoitajan käynnin jälkeen varataan soitto- tai vastaanottoaika lääkärille. Lääkäri asettaa diagnoosin ja hoidontavoitteet. Lisäksi lääkärin kanssa keskustellaan mahdollisesta lääkityksestä tyypin 2 diabeteksen hoidossa.

Kansansairauksien riskitesti (diabetes.fi)

Tietoa tyypin 2 diabeteksesta (diabetespolut.fi)

Verensokerinseuranta (diabetespolut.fi)

Sote-keskusten yhteystiedot ja puhelinajat löytyvät alla olevasta linkistä:

Diabeteksen hoito Siun sotessa – yhteystiedot (siunsote.fi)

Ammattilainen +

Kun tilanteeseen sopiva osio on löytynyt sen takaa löytyvät tarkemmat asiaan liittyvät tiedot. (tässä esimerkiksi kakkostyypin diabeteksen tunnistamiseen liittyvää tietoa. Ketjun osioista voi aueta linkkejä lisätietoon mikäli asiaan paneutuminen sitä edellyttää, tai ketjussa voi kulkea takasin tai eteenpäin, joko ennaltaehkäisyyn tai mahdolliseen hoitoon ja sen yksityiskohtiin.

Pohjois- Karjalan
MIELENTERVEYDENTUKI RY

Muuttoliike jatkuu

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry löysi uudet tilat keskustasta haastavassa tilanteessa.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry:n matkan varrelle mahtuu jo kolme aikaisempaa muuttoa. Viime vuosina toistuneet osoitteenmuutokset ovat olleet niin säännöllisiä, että ne alkavat jo muistuttaa vuosituhanteen vaihteen komediaelokuvia.

Itseään toistavista elokuvista poiketen jokaiseen muuttoon on kuitenkin liittynyt suuria ja pääsääntöisesti positiivisia muutoksia – vaikka matkan varrelle aina joitakin rakkaita muistoja jääkin.

MATKA KÄPÄLÄPOLULTA YDINKESKUSTAAN

Yhdistyksen ensimmäinen suuri muutto suuntautui Käpäläpolulta Aspitielle. Muuton yhteydessä yhdistyksen olennaisena osana toiminut puupajatoiminta pääsi aivan uusiin mittoihin, ja siinä sivussa kehittyivät myös osallistujien kädentaidot.

Aspitie oli kuitenkin sijainniltaan hieman syrjässä matalan kynnyksen kahvilatoimintaa ajatellen. Niinpä seuraavaa isoa muuttoa säesti siirtyminen Joensuun ydinkeskustaan Keskuskujan tuntumaan. Samalla avautui matalan kynnyksen kahvila Miete. Sen tiloihin siirtyi muun muassa Siun soten Miepä-kahvila, jonka erikoisuutena oli mahdollisuus tavata sairaanhoitajaa ilman etukäteistä ajanvarausta.

Paikkavalinta onnistui niin hyvin, että keskustan tilat kävivät nopeasti pieniksi. Uusia tiloja etsittäessä tavoitteena oli saada kaikki toiminnot saman katon alle, keskeistä sijaintia ja esteettömyyttä unohtamatta.

HAASTEET KÄÄNTYVÄT UUSIKSI MAHDOLLISUUKSIKSI

Uudet tilat löytyivätkin Torikadun pohjoispäästä, vanhan virastotalon uumenista, missä uuden konseptin hyödyistä ehdittiin nauttia jonkin aikaa. Nyt vuokranantaja on kuitenkin irtisanonut tilat muuttaakseen ne todennäköisesti asuinkäyttöön.

Luonnollisesti tämä tarkoittaa yhdistykselle jälleen uutta muuttoa. Monen muuton konkarit tietävät, että yhdistys ei katoa minnekään tilojen vaihtuessa, mutta tällä kertaa uuden paikan etsintään liittyy myös poikkeuksellisia haasteita. Samaan aikaan kun mielenterveydelliselle tuelle olisi ennätysmääräinen tarve, toimintaan kohdistuvat rahoitukset ovat kutistuneet.

Yhdistyksessä ei ole jääty tuleen makaamaan: uusia toimintamuotoja, hankkeita ja rahoituksia haetaan jatkuvasti. Toiveena on, että uusista avauksista päästään julkaisemaan uutisia jo syksyn Kaiku- lehdissä.

UUSI OSOITE ISON KARHUMURAALIN ALLA

Nopeiden muutosten aikakaudella tiloilta vaaditaan entisten kriteerien lisäksi myös joustavaa muunneltavuutta. Näihin vaatimuksiin parhaiten vastaavat tilat on nyt löydetty osoitteesta **Torikatu 17**, jonne muutto tapahtuu heinä- ja elokuun vaihteessa. Uusi toimipiste on helppo löytää: se sijaitsee Citymarketia vastapäätä, ison karhumuraalin alla.

Uusiin tiloihin asettuu yhdistyksen hallinto, josta jäsenet voivat hakea etuuksina uima- ja elokuvalippuja. Saman katon alta löytyy jatkossa myös yhdistyksen työpajatoiminta, kuten digi- ja kädentaitopaja, sekä yhteinen tila matalan kynnyksen kahvilatoiminnalle.

Muuton yhteydessä on kuitenkin täytynyt tehdä joitakin kompromisseja. Kaikki toiminnot eivät enääjatkossa mahdu saman katon alle, vaan Kulttuuripaja Kuohu muuttaa vastakkaiseen suuntaan – torin toiselle puolelle, Kelan tilojen yläpuolelle.

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry toivottaa kaikki lämpimästi tervetulleiksi tutustumaan uusiin tiloihinsa!



UUSI OSOITE TORIKATU 17

Sisäänkäynti karhumuralin alta.

Olohuone kotoisa aukeaa 13.8.

MiePä kahvila aukeaa 19.8.

Ota yhteyttä:

Mielenterveys- ja päihdepalvelut

Hoitokoordinaattori ma-pe klo 8-13

p. 013 330 2145

www.siunsote.fi/digi

Hyvää elämää ja elämäniloa Pohjois-Karjalassa

TUKEA ♥ TURVAA ♥ HYVINVOINTIA

Siun SOTE POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUE

siunsote.fi



OOH - Olen Oikein Hyvä

-ahdistuksen ja masennuksen ohjattua omahoitoa ryhmässä

Siun SOTE POHJOIS-KARJALAN HYVINVOINTIALUE

Ohjaus ja vertaistuki tehostavat omahoitoa

Onko sinulla ahdistunut olo? Onko mielialasi matalalla? Pohditko, mitä voisit itse tehdä olosi parantamiseksi? Tai tuntuuko sinusta siltä, että itsehoidon keinot ovat tiedossa, mutta niitä on vaikea ottaa käytäntöön?





Ohjatun omahoidon etäryhmät

Ryhmässä työskentelet tavoitteellisesti oman hyvinvointisi parantamiseksi Mielenterveystalo.fi omahoito-ohjelmaa hyödyntäen. Ryhmäohjaaja on tukenasi koko ryhmän ajan ja lisäksi saat vertaistukea muilta ryhmäläisiltä..

Ryhmä on suunnattu yli 18-vuotiaille. Diagnoosia ei tarvitse olla. Ryhmään ohjaudutaan ammattilaisen arvion kautta, yhteystietoja löydät esitteen takasivulta. **www.siunsote.fi/palvelu/mielenterveys-ja-paihdepalvelujen-ryhmamuotoinen-hoito**



Mielen hyvinvointia etänä koko maakuntaan

Mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat ryhmämuotoista hoitoa mielen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja erilaisiin mielenterveyden haasteisiin. Kaikkialta maakunnasta on mahdollisuus osallistua etäryhmiin. Etäryhmien avulla palvelu on helposti ja nopeasti saatavilla. Etäryhmään osallistumista varten tarvitset avointa mieltä ja halukkuutta jakaa omia ajatuksiasi ja kokemuksiasi. Lisäksi tarvitset sähköpostiosoitteen, tietokoneen, tabletin tai älypuhelimen, toimivan nettiyhteyden, mikrofonin ja kameran. Ryhmä on luottamuksellinen, joten varaathan työskentelyä varten rauhallisen tilan.

Tukea helposti ja nopeasti vaikka kotisohvalle.

VALO valmennus yhdistys

LIVE

Euroopan unionin osarahoittama

Varpu-hankkeen terveiset!

Hankkeessa käynnistyi viimeinen puolen vuoden jakso ja hanke päättyy 30.10.2026

- Valmennettavia nyt noin 30 henkilöä.
- Ryhmät: Nepsyvalmennus-ryhmä ja Pyhäselän vankilan Isä-ryhmä
- Yksilövalmennuksessa paikkoja auki taas elokuussa, varaa valmennuspaikka asiakkaallesi jo nyt!

Alkavat ryhmät:

Nepsyvalmennus elo-syyskuu
livenä Joensuussa
Ilmoittautumiset katja.m.virta@inlive.fi

Tulevat tapahtumat:

Kehittämisyhteisön tapaaminen
Joensuussa 20.5. klo 14-16

Kehittämisyhteisön kiitoskahvit
Joensuussa 14.8. klo 13

Hankkeen lopputapahtuma
24.9. klo 10-14
osallistujille jaossa hankkeessa tuotettua materiaalia!

Ilmoittautumiset ja lisätietoja
karoliina.tammilehto@inlive.fi

Varpu-hanke lomailee heinäkuussa
Ihanaa ja rentouttavaa kesää kaikille!





OLISIKO PIHALLLASI TEKEMISTÄ?

Nurmikko kasvaa,
etkä ehdi sitä itse leikata?
Pensaillekin pitäisi tehdä jotain?
Ja polttopuutkin pinota?

MEIDÄN TYÖSTÄ VOIT HAKEA KOTITALOUS-VÄHENNYSTÄ!



Tarjoamme monipuolisesti kiinteistöhuollon palveluita:

- *kuolinpesien tyhjennykset*
- *hiekoitukset*
- *polttopuiden pinoamiset*
- *pihojen ja istutusten / kukkapenkkien siistimiset*
- *puutarhajätteen poisvienti*
- *kaatopaikkakuljetukset*
- *kodinkoneiden siirrot*
- *yms. muut pienkuljetukset*

SOITA, KYSY LISÄÄ JA PYYDÄ TARJOUS

Kiinteistöhuollon työpaja

p. 044 723 2650

kiinteisto@pkmielenterveydentuki.fi

Pohjois- Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

TORIKATU 36 A, 3. KRS, 80100 JOENSUU

WORKKIS

YHTEIS® KUNNALLINEN YRITYS

Vastuuna yhteinen hyvä!