

PS HYTE-viesti

POHJOIS-SAVON HYTE

PS HYTE –viesti nro 2/2020

Pohjois-Savon HYTE –viesti kokoaa tietoa, vinkkejä ja tapahtumia maakunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toiminnasta. HYTE-viesti lähetetään kerran kuukaudessa ilmoittamaasi sähköpostiin. HYTE-viestiä saa välittää eteenpäin. Pohjois-Savon HYTE löytyy myös Facebookista [Pohjois-Savon HYTE](#) , [Pohjois-Savon ehkäisevä päihdetyö](#) ja [Twitteristä](#) PSHYTE EU:n yleinen tietosuoja-asetus astui voimaan 25.5.2018. Säilytämme henkilötietoja tietosuoja-asetuksen edellyttämällä tavalla. [Tietosuojaseloste](#)

Mikäli haluat saada HYTE-viestin jatkossakin, sinun ei tarvitse tehdä mitään. Mikäli et halua viestiä enää, ilmoita siitä sähköpostilla henkilölle, jolta olet ko. viestin saanut.

Pohjois-Savon hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen - Ajankohtaista

PS HYTE kouluttaa yhteistyössä eri tahojen kanssa

- **ILMIÖ! Lasten ja nuorten pahoinvointi - miten sinä sen ratkaisisit? MITÄ?** Pohjois-Savossa järjestetään kolme tilaisuutta, joiden tavoitteena on käynnistää työskentelyprosessi lasten ja nuorten pahoinvointi - ilmiön parissa. Työskentelyn tavoitteena on löytää ilmiön parissa toimivien toimijoiden yhteistyöllä yhteisiä ratkaisuja. MISSÄ?
 - Iisalmi 31.3. klo 13-16 Yhdistystalo Vakka (Pohjolankatu 4, 74100 Iisalmi)
 - Varkaus 1.4. klo 13-16 Yhdistystalo Warikko (Ahlströminkatu 22, 78250 Varkaus)
 - Kuopio 2.4. klo 13-16 Maakuntasali, Pohjois-Savon Liitto (Sepänkatu 1, 70100 Kuopio)(Tilaisuudet eri paikkakunnilla ovat saman sisältöiset Ilmoittaudu yhteen tai useampaan tilaisuudesta 27.3. mennessä:
<https://link.webropolsurveys.com/S/5822D00B9232D0E7>
- 7.4.2020 8.30-15.30, **Kohtaa ja kysy oikeita kysymyksiä! Ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön koulutus nuorten parissa toimiville.** Varkauden kirjaston auditorio. Yhteistyössä AVI:n kanssa. [Lisätietoja](#)
- 29.4.2020 klo 12-16 **Pohjois-Savon hyvinvointivajeet ja niiden korjaaminen – HYTE-työn painopisteet ja vaikuttavat menetelmät III**, Kunnonpaikka, Siilinjärvi. Ohjelma: <https://bit.ly/32QSMo5> Ilmoittautuminen 20.4.2020 mennessä osoitteessa: <https://q.surveypal.com/pshyvinvointivajeetjamenetelmat>
- **Mielenterveyden ensiapu 2 – koulutus (MTEA2)** 6.-7.5.2020 klo 9:00 – 16:00. Koulutus sopii kaikille jotka haluavat lisätä tietoa tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista. Maksuton. Ilmoittautuminen: helena.tormi@kuh.fi Sitovat ilmoittautumiset 9.4.2020 mennessä. [Lisätietoja](#) TÄYNNÄ

- 11.6.2020 **Kuopion kesäseminaari** (ohjelma julkaistaan myöhemmin) Järjestäjänä Kuopion kaupunki ja Pohjois-Savon HYTE-tiimi

Yhteistyötahojen koulutuksia tarjolla

Maaliskuu

- THL kouluttaa: **Kestävä kehitys ja kansanterveys** 20.3.2020 <https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/ajankohtaista/kansanterveyspaiva>

Huhtikuu

- THL ja Kuntaliitto järjestää: **HYTE-treffit**- Teamsin kautta. Kuntien hyte-koordinaattoreille ja muille hyte-työn tekijöille avoin verkkotapaaminen. Kuullaan kuntien hyte-työn kehittämiseen ja johtamiseen liittyviä puheenvuoroja ja käydään yhteistä keskustelua. Aika: 17.4.,12.6.,14.8., 9.10. ja 11.12. klo 10-11. <https://www.kuntaliitto.fi/osallistuminen-ja-vuorovaikutus/johtaminen-ja-kehittaminen/hyvinvoinnin-edistaminen/hyte-treffit>
 - 17.4 teemana: Kuntien hyvinvointiryhmät - miten ne toimivat?
- Mielenterveyden Keskusliitto järjestää: **Minun kokemukseni – avoimet ilmaiset luentotilaisuudet**: 11.3. klo 17-18.30 Narsismin varjossa. 15.4. klo 17-18.30 Elämää pakko-oireiden kanssa, kokemusasiantuntija Petri, Paikka: Hyvän Mielen Talo, Minna Canthinkatu 2, Kuopio. Ei tarvita ennakoilmoittautumista.
- **Rahapelaaminen puheeksi – koulutus** 2.4.2020 klo 13-16. THL, Maksuton. [Lisätietoja](#)
- THL, Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin Käypä hoito -yksikön ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n järjestävät ”**Mitä uutta lasten, nuorten ja aikuisten lihavuudesta – lihavuuden Käypä hoito -suositus käyttöön**” **22.4.2020** klo 9.30–16.30. Koulutustilaisuus järjestetään THL:ssa Mannerheimintie 166, Helsinki, J-talo, salit 1, 2 ja 3, myös verkon kautta mahdollista seurata. [Lisätietoja, ohjelma ja ilmoittautuminen](#)
- **Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnassa –seminaari** 23.4.2020. Kokouspaikka: Technopolis Innopoli 2 (Otaniemi), kokoustila: Edison 1 & 2, Tekniikantie 14, 02150 Espoo. Seminaari on tarkoitettu kuntapäätäjille, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen asiantuntijoille ja kehittäjille sekä kaikille kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä kiinnostuneille. Seminaarin aiheina on erityisesti kestävä kehitys ja osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen. [Linkki ilmoittautumiseen](#) (ilmoittaudu 14.4. mennessä) [Linkki tapahtuman sivulle](#). Seminaaria voi seurata myös striimauksen välityksellä (ei vaadi ilmoittautumista, linkki tapahtuman sivulla).
- **Työlläkö pois niukuudesta? - seminaari osallisuudesta ja sen tukemisesta.** 23.-24.4.2020 Kylpylähotelli Rauhalahdi. [Ohjelma](#). Seminaarin järjestää SOKRA, THL ja Diak. Kestävää kasvua ja työtä - ohjelma.
- **Päihde- ja mielenterveystoipujille tarkoitettu Kokemusasiantuntijakoulutus.** Ilmoittautuminen 30.4. mennessä teppo.uotinen@ry.sirkkulanpuisto.com [Lisätietoja](#)

Toukokuu

- **TERVE-SOS** Sosiaali- ja terveysalan tapahtuma 5.-6.5.2020 Jyväskylä. Lisätietoja: <https://www.tervesos.fi/>

- **Kuntien hyvinvointiseminaari** 12.5.2020 klo 9.00-15.00 Helsinki, Kuntatalo. [Lisätietoja](#) Ilmoittautumiset 6.5. mennessä (myös etäosallistujat) <https://link.webpolsurveys.com/S/6778A6459B6460EF>
- **Päihdepäivät 2020.** Helsingin Kulttuuritalolla 27.-28.5.2020 https://www.ept-verkosto.fi/paihdepaivat/?utm_campaign=unspecified&utm_content=unspecified&utm_medium=email&utm_source=apsis-anp-3

Työryhmät ja verkostot

- Pohjois-Savon **seksuaaliterveyden edistämisen työryhmä** kokoontuu muutaman kerran vuodessa. Työryhmän tehtävänä on toteuttaa seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmaa 2014–2020 paikallisella tasolla sekä alueellisesti ja juurruttaa sitä sekä järjestää koulutusta. Mikäli haluat työryhmään mukaan, ota yhteyttä sade.rytkonen@kuh.fi
- Pohjois-Savon **kulttuurihyvinvointiverkosto** kokoontuu 5-6 kerran vuodessa. Työryhmän tehtävänä on alan toimijoiden kanssa yhteistyössä mm. toteuttaa kulttuurihyvinvoinnin toimintaohjelmaa Pohjois-Savoon sekä ja juurruttaa sitä sekä järjestää koulutusta. Mikäli kiinnostuit työryhmän toiminnasta, ota yhteyttä lastu@lastu.fi (Mervi Eskelinen pj) tai jaana.hamalainen@lapinlahti.fi (HYTE-tiimi).
- Pohjois-Savon HYTE-tiimin tekemät **valtuustokierrokset kunnissa** jatkuvat. Olemme syksyn ja alkuvuoden aikana jo lähes kymmenessä eri kunnassa keskusteluttamassa valtuutettuja ja virkamiehiäkin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä kunnissa.
- 17.3. klo 13-15 **Pohjois-Savon HYTE-yhteyshenkilöiden** tapaaminen, Pohjois-Savon liitto (erillinen kutsu lähtee työryhmään kuuluville)
- 24.3. klo 13-15 **Pohjois-Savon poikkihallinnollinen HYTE-ryhmä**, Pohjois-Savon liitto (erillinen kutsu lähtee työryhmään kuuluville)
- 28.3.2020 klo 10-16 **Pohjois-Savon järjestöfoorumi**. Luottamus kuntoon, verkostoista voimaa! Kuopion kaupungintalo, Tulliportinkatu 31. Tervetuloa järjestöjen, yhdistysten ja seurojen luottamushenkilöt, vapaaehtoiset, työntekijät sekä muut järjestöjen parissa työskentelevät! Järjestöfoorumi on kaikille Pohjois-Savon kunnissa toimiville järjestö- ja yhdistystoimijoille tarkoitettu avoin ja maksuton tilaisuus. [Lue lisää ja tutustu ohjelmaan >>](#) Tapahtuman löydät myös [Facebookista>>](#) Ilmoittaudu mukaan 23.3. mennessä: <https://link.webpolsurveys.com/S/61A585C79F6E54B3>

Huomasithan...

- MLL on avannut torstaina 13. helmikuuta **digitaalisen Nuorisoneuvolan**. Täysin digitaalinen palvelu kokoaa tietoa 12–18-vuotiaan kehityksestä, tukea nuoren kohtaamiseen ja haastaviin tilanteisiin. Lisäksi chat mahdollistaa vanhemman ja nuoren yhteisen keskustelun MLL:n ammattilaisen kanssa pienistä tai isommistakin huolenaiheista. https://www.mll.fi/tiedotteet/mll-avaa-digitaalisen-nuorisoneuvolan-vanhemmille-murrosikäisten-vanhemmat-tarvitsevat-enemman-tukea/?fbclid=IwAR0w7oCLeule_rLpqfF-Thla2iRON7neagg7Nfms2iPlq1YpOWXWtB1QHRo
- **Ikääntyneiden uusi ruokasuositus** julkistetaan 31.3.2020 klo 8.15-11.30, Helsinki. Tilaisuutta voi seurata myös netistä ja se

löytyy tallenteena ilaisuuden jälkeen. Lisätietoja: <https://thl.fi/fi/ajankohtaista/tapahtumat/tapahtumakalenteri/-/event/5588414>

- Neljän maakunnan **Kulttuurisote II -hankkeen tulokset** on julkaistu. Hankkeessa saadut oivallukset on kiteytetty kuuteen käytännönläheiseen suositukseen. Kulttuuripaletti opastaa päättäjiä ja sosiaali- ja terveysalan henkilökuntaa alkuun ja osoittaa, että taiteen ja kulttuurin voi tuoda lähemmäs ihmisiä hyvinkin pienin keinoin. Kulttuuripaletti sosiaali- ja terveydenhuoltoon -julkaisu: <https://www.obotnia.fi/assets/1/Kulttuuri/Loppuraportti-fi-Kulttuurisote-II.pdf>
- **Liikuntasuositukset aikuisille ja yli 65-vuotiaille** ovat uudistuneet vastikään! Lapsille ja nuorille suosituksia aletaan uudistaa tänä keväänä. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/yli-65-vuotiaiden-liikkumisen-suositus>
- THL:n julkaisussa **Hyvinvoiva lapsi oppii ja kasvaa** on kuvattu LAPE-muutosohjelman konkreettisia, maakunnallisissa hankkeissa kehitettyjä malleja. Julkaisu tarjoaa tietoa lasten ja nuorten hyvinvointia vahvistavista menetelmistä ja tukevat sitä, että varhaiskasvatus-, koulu- ja oppilaitosympäristöt ja -yhteisöt ovat hyvinvointia vahvistavia ja yhteisöllinen työ on suunnitelmallista ja tavoitteellista http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137331/URN_ISBN_978-952-343-230-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kaksivuotinen **FINGER-tutkimus** osoitti elintapaohjauksen vaikutusten ulottuvan kognitiivisista muistitoiminnoista päivittäiseen toimintakykyyn, terveydentilaan ja yleiseen elämänlaatuun. Tutkimus vahvistaa, että kognitioon ja päivittäiseen toimintakykyyn voidaan vaikuttaa elintavoilla ja riskitekijöiden hyvällä hallinnalla. Olennaista on riskiryhmien varhainen tunnistaminen ja riittävän tehokas ja laadukas elintapaohjaus. Kun riskitekijöitä on useita, monitekijäinen elintapaohjaus on tehokkainta. <https://www.voimaavanhuuteen.fi/blog/tehostettu-elintapaohjaus-on-nyt-tutkitusti-tehokasta/>
- **Pohjois-Savon hyvinvointikertomuksen vuosiraportti vuodesta 2019** julkaistu: <https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/document/preview/10590307258>

Muuta menossa olevaa vinkiksi...

- Tutustu Pelituen raha- ja digipelaaminen oppaisiin: <https://pelituki.fi/materiaalia/>
- Hyödynnä THL:n **Verkkokouluja**: <https://verkkokoulut.thl.fi/>
 - Luo Luottamusta – Puutu väkivaltaa verkkokoulu
 - Luo Luottamusta – Suojele Lasta verkkokoulu sekä
 - Tietojen hyödyntäminen verkkokoulu - opit käyttämään THL:n tuottamia tietoja ja työkaluja monipuolisesti
- Sokra-hanke on koonnut mainion muistilistan avuksi johtamiseen ja osallisuusohjelman laadintaan: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/osallisuustyon-johtaminen-ja-osallisuusohjelman-teko>

Ota rohkeasti yhteyttä!

- Seuraa meitä Facebookissa: Pohjois-Savon HYTE ja Pohjois-Savon ehkäisevä päihdetyö
- Seuraa meitä Twitterissä: PSHYTE

- Aloitamme Pohjois-Savon kuntien asukkaille kohdistettua viestintää “Tiesitkö että...” vinkein. Vinkkejä lähetetään parin viikon välein ajankohtaisista aiheista. Välitäthän vinkkejä eteenpäin kunnassasi. Vinkit löytyvät Pohjois-Savon HYTE facebookista ja [nettisivuiltamme](#)

Kiitos, kun jaat HYTE-viestiä eteenpäin!

Julkaisemme HYTE-viestin joka kuukauden ensimmäinen torstai. Voit jakaa viestiä tai sen osia vapaasti eteenpäin asiasta mahdollisesti kiinnostuneille.

Mikäli haluat liittyä/ peruuttaa HYTE-viestin, ota yhteyttä sade.rytkonen@kuh.fi

Terveisin Pekka, Helena, Jaana ja Säde

Säde Rytkönen
Hyvinvointikoordinaattori
Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri
Perusterveydenhuollon yksikkö
KYS / Puijon sairaala, rak 6, 6. krs
PL 100, 70029 KYS

Puh: 044 7176370

E-mail: sade.rytkonen@kuh.fi
