



*Elämän  
tähden*

# **Terveyden edistämisen neuvottelukunta**

**4.12.2015**

**Ylilääkäri Maarit Varjonen-Toivonen**

# Aiheet

- ❖ **Poikkitoiminnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla**
  - ❖ Yhteenvetoa hyvinvointikoordinaattoreiden kyselystä 10/ 2015
- ❖ **Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus 2017 - 2020**
  - ❖ Yhteenvetoa Pirkanmaan kuntien johtoryhmien kyselystä 11/ 2015
  - ❖ Yhteenvetoa valmisteleavan työryhmän kokouksesta 27.12.2015
- ❖ **InnoEvent 2015: Terveysttä edistävä sairaala**



# TOIMEENPANOSUUNNITELMA

[www.pshp.fi/](http://www.pshp.fi/) Sairaanhoidopiiri/Alueellinen yhteistyö/Terveysten edistäminen

## 1. Alueellinen taso

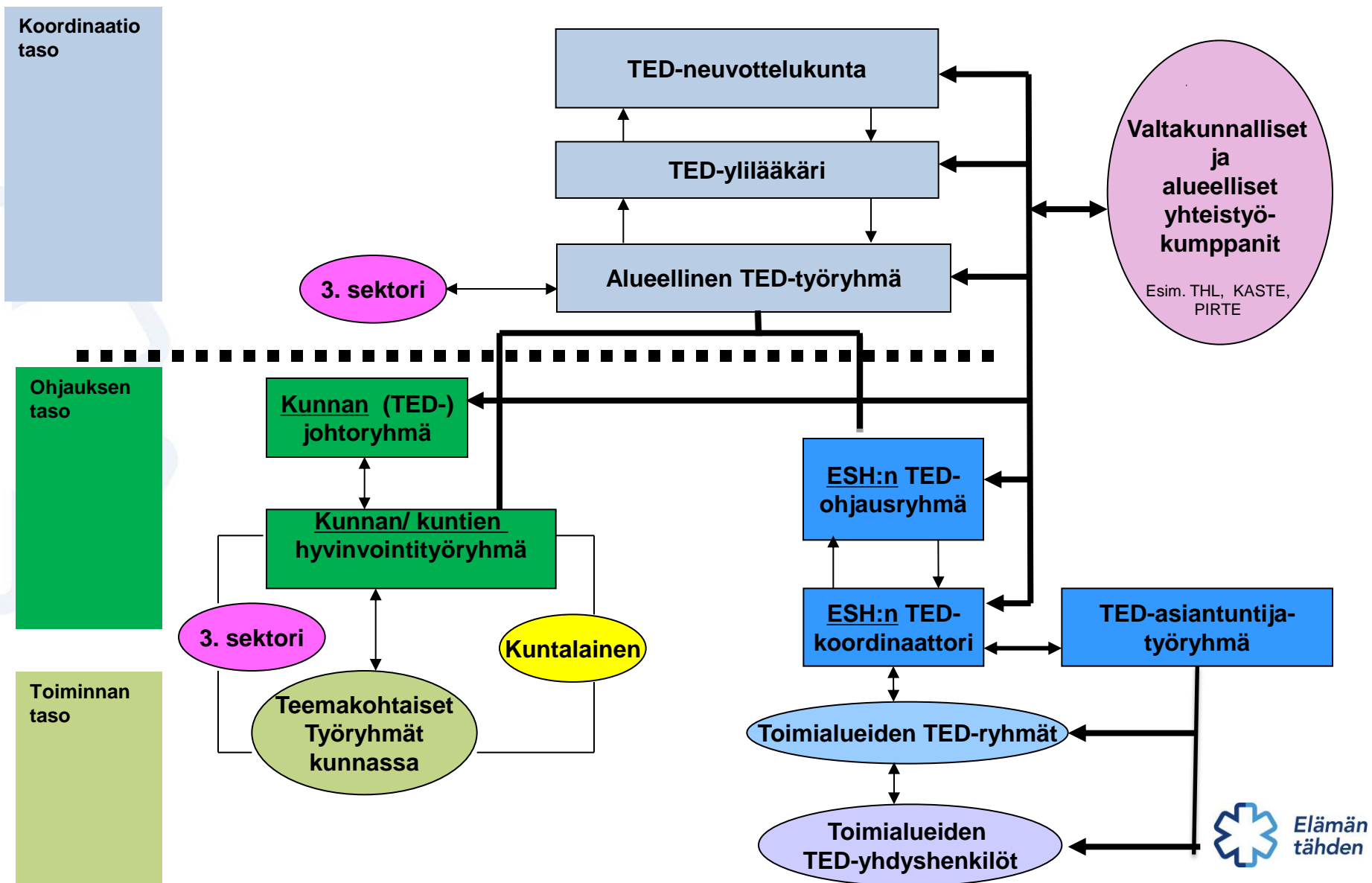
- 1.1 Terveysten edistämisen toiminnallisen kokonaisuuden toteutuminen potilaan näkökulmasta
- 1.2 Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen organisaatiomallin toiminta koordinaatitasolla
- 1.3 Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen organisaatiomallin toiminta ohjauksen tasolla
- 1.4 Alueellisen hyvinvointikertomuksen laatimistyö
- 1.5 Asiantuntija- ja koulutustuki kunnille
- 1.6 Tuetaan osaltaan kansallisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä lisäävien ja terveyseroja kaventavien ohjelmien toimeenpanoa Pirkanmaalla
- 1.7 Osallistutaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä lisäävien alueellisten mallien rakentamiseen ja toimeenpanoon
- 1.8 Terveysten ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulman huomioon ottaminen kaikessa alueellisessa suunnittelussa

## 2. Kunnat

## 3. Perusterveydenhuolto

## 4. Pirkanmaan sairaanhoidopiirin tuottama erikoissairaanhoito

# Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen koordinaation organisaatio



**Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen koordinaation  
painopisteet 2013 – 2016, Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus,  
[www.pshp.fi](http://www.pshp.fi) ->Ammattilaiselle->Terveyden edistäminen**

**2013 Kuntien hyvinvointikertomustyön tukeminen, sähköisen  
hyvinvointikertomustyökalun käyttöönotto  
(4. Hyvinvointityön rakenteiden vahvistaminen)**

**2014 Alueellisten ravitsemus- ja terveystiliasuunnitelmien laatiminen ja  
toimeenpano (1. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen vaikuttamalla  
suurten kansantautien esiintyvyyteen)  
ja Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen aseman vahvistaminen sisäisen  
turvallisuuden suunnittelussa  
(2. Yhteisöllisyys, syrjäytymisen vähentäminen ja sisäinen turvallisuus)**

**2015 Elintapaohjauksen tehostaminen  
(1. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen vaikuttamalla suurten  
kansantautien esiintyvyyteen)**

**2016 Sisällytetään kaikilla tasoilla johtamiseen ravitsemus ja liikunta osana  
terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä  
(3. Viestintä)**

**2013, 2014, 2015, 2016 Terveyden ja hyvinvoinnin brändääminen kaikkia  
väestöryhmiä kiinnostavaksi tuotteeksi  
(3. Viestintä)**



# KUNTIEN HYVINVOINTITYÖN TUKEMINEN

## TerPS2 –HANKKEEN JÄLKEEN

### Haasteet

- Hyvinvointijohtamiseen liittyvän tiedon lisääminen
  - ❖ Luottamushenkilöt
  - ❖ Toimialojen esimiehet
- HVK:n painopisteiden vienti osaksi toiminta- ja taloussuunnitteluprosessia
- EVA -menettelyn käyttö
- Hyvinvointikoordinaattoreiden työaikaresurssit
- Hyvinvointiryhmien jäsenten sitoutuminen

### Seuraavat askeleet

- Jatkuu osana Pirkanmaan TEAK-mallia -> Pirkanmaan alueellisen terveyden edistämisen suunnitelman toimeenpano ([www.pshp.fi](http://www.pshp.fi) -> Ammattilaisille -> Terveyden edistäminen -> Suunnitelma)
  - ❖ Alueellisen terveystoimintasuunnitelman toimeenpano
  - ❖ Alueellisen ravitsemussuunnitelman toimeenpano

# KUNNAN HYVINVOINTIJOHTAMINEN

- ❖ **Rakenteet + systemaattiset toimintakäytännöt ja niiden yhteys nykyisiin toiminta- ja taloussuunnitteluprosesseihin**
  - ❖ **Hyvinvointityöryhmät: edustus kunnan kaikilta toimialoilta, mukana  $\geq 1$  jorysta**
    - ❖ Tehtävät määritetty
    - ❖ Kokoukset sovittu: erityisesti suhteessa kunnan toiminta- ja taloussuunnitteluprosessiin
    - ❖ Vastuut ja valtuudet suhteessa toiminta- ja taloussuunnitteluprosessiin kirjattu
      - ❖ **MINIMI:** kukin jäsen koordinoi hyvinvointikertomuksen painopisteen toimeenpanon edustamansa toimialan toiminta- ja taloussuunnitteluprosessissa
  - ❖ **Hyvinvointikoordinaattori**
    - ❖ Tehtävät + vastuut ja valtuudet suhteessa toiminta- ja taloussuunnitteluprosessiin + koordinaatiotehtävään käytettävä työaika määritetty
  - ❖ **Tarkastuslautakunta**
    - ❖ Miten hyvinvointijohtamisen tavoitteet, toimenpiteet ja resurssien käyttö kunnassa on toteutunut = osa arviointikertomusta
  - ❖ **EVA-menettely**
    - ❖ Hallitus/ valtuusto: päätös käyttöönotosta
    - ❖ Lautakunnat: päätös missä päätöksissä kukin lautakunta käyttää
  - ❖ **Valtakunnalliset ja alueelliset tiedonkeruut** (TEAvisari-kyselyt, kouluterveyskysely)
    - ❖ Kunnan ääni (benchmarking)

# TAVOITE:

## Lainsäädännön velvoitteet ja kuntastrategia osaksi päivittäistä työtä

Lainsäädäntö ->  
**ORGANISAATION  
STRATEGIA**

**YLIN  
JOHTO**

**OSASTO-  
PÄÄLLIKÖT**

**YKSIKÖIDEN  
ESIMIEHET**

**LÄHI-  
ESIMIEHET**

**TYÖN-  
TEKIJÄ**

Talous- ja toimintasuunnitelman  
tavoitteiden toteutumisen  
arviointi  
= mittarit/ indikaattorit

**HYVINVOINTIRYHMÄ  
KOORDINOI JA TUKEE**

Mitä tarkoittaa  
kullakin tasolla ja  
eri tehtävissä?

Toiminnan tavoitteet  
osaksi talous- ja  
toimintasuunnitelmia

**HYVINVOINTIRYHMÄ  
KOORDINOI JA  
TUKEE**

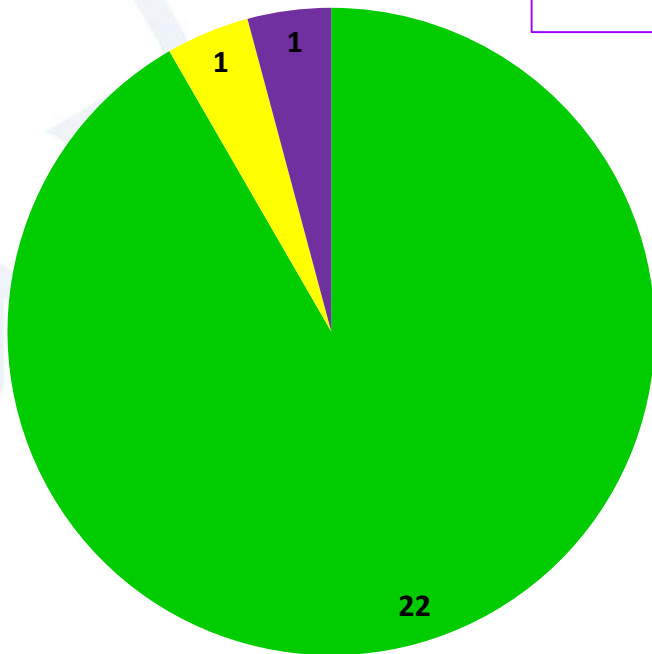




# Hyvinvointiryhmä 1.

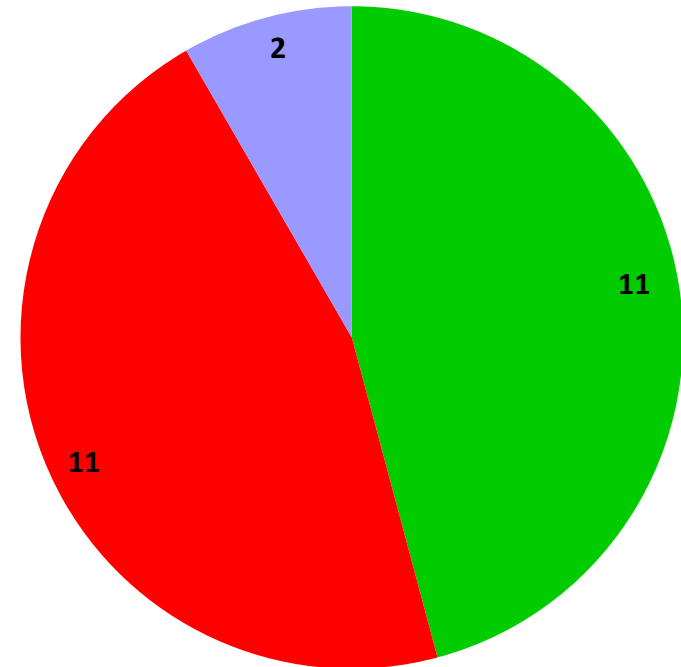
Onko kunnassa nimetty poikkitoiminnallinen hyvinvointiryhmä?

- Kyllä
- Ryhmä toimii, mutta ei ole virallisesti nimetty
- Vastaus puuttuu



Onko kunnassa kirjallisesti sovittu hyvinvointiryhmän tehtävistä? (n = 24)

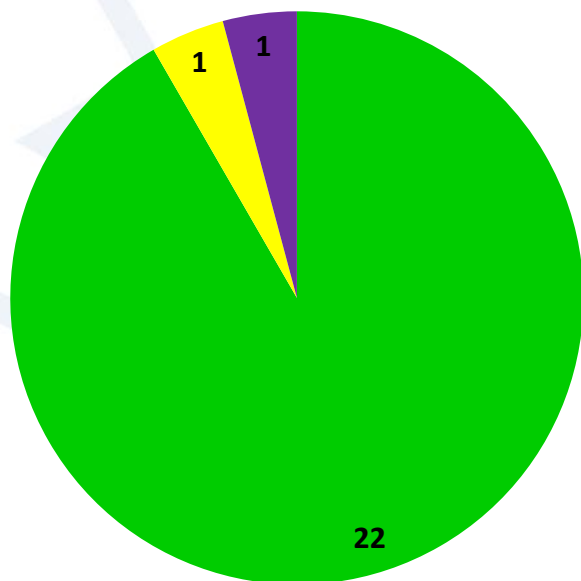
- Kyllä
- Ei
- Vastaus puuttuu



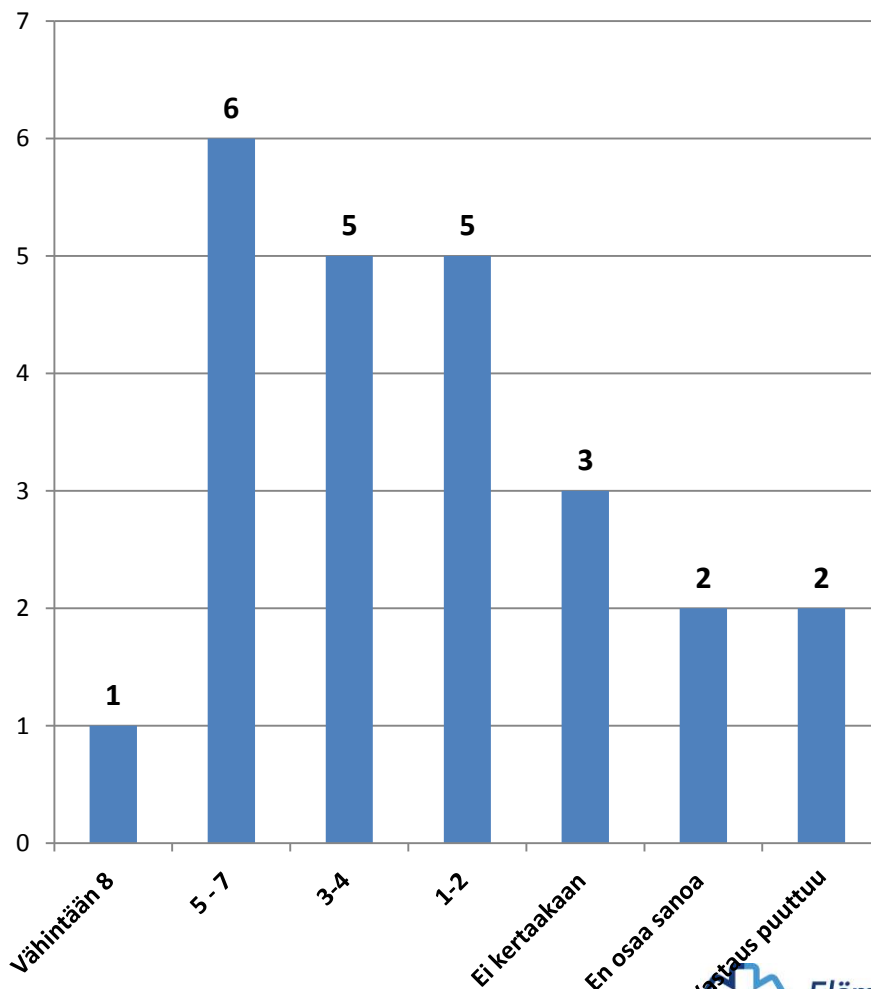
# Hyvinvointiryhmä

Onko kunnassa nimetty poikkitoiminnallinen hyvinvointiryhmä?

- Kyllä
- Ryhmä toimii, mutta ei ole virallisesti nimetty
- Vastaus puuttuu

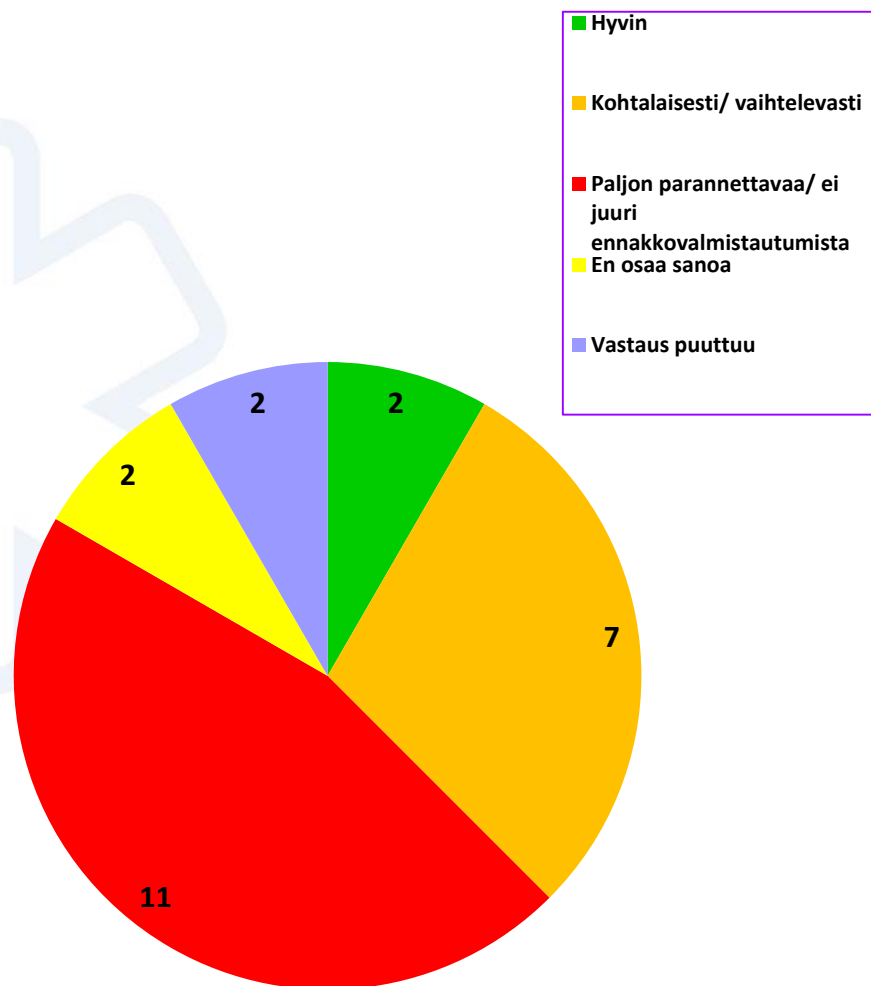


Montako kertaa kunnan hyvinvointiryhmä on kokoontunut ajalla 1.1. - 7.10.2015? (n = 24)

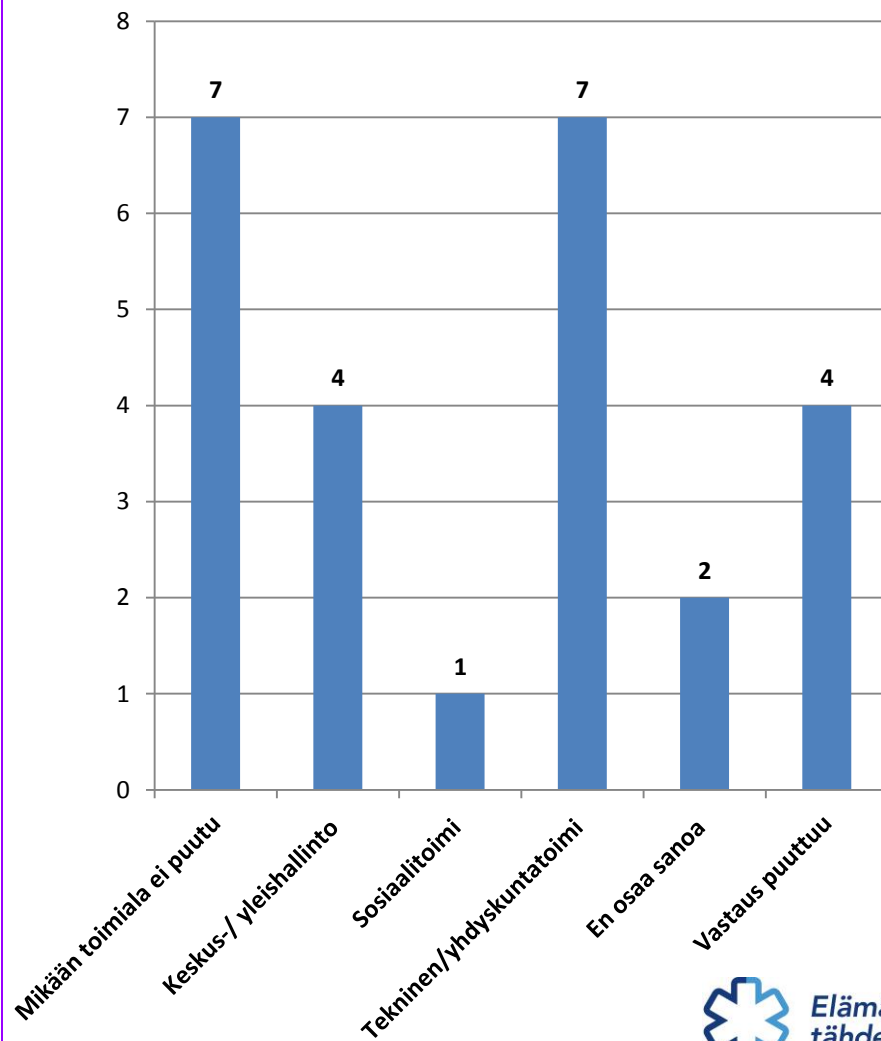


# Hyvinvointiryhmien työskentely

Miten mielestäsi hyvinvointiryhmän jäsenet valmistautuvat kokouksiin?

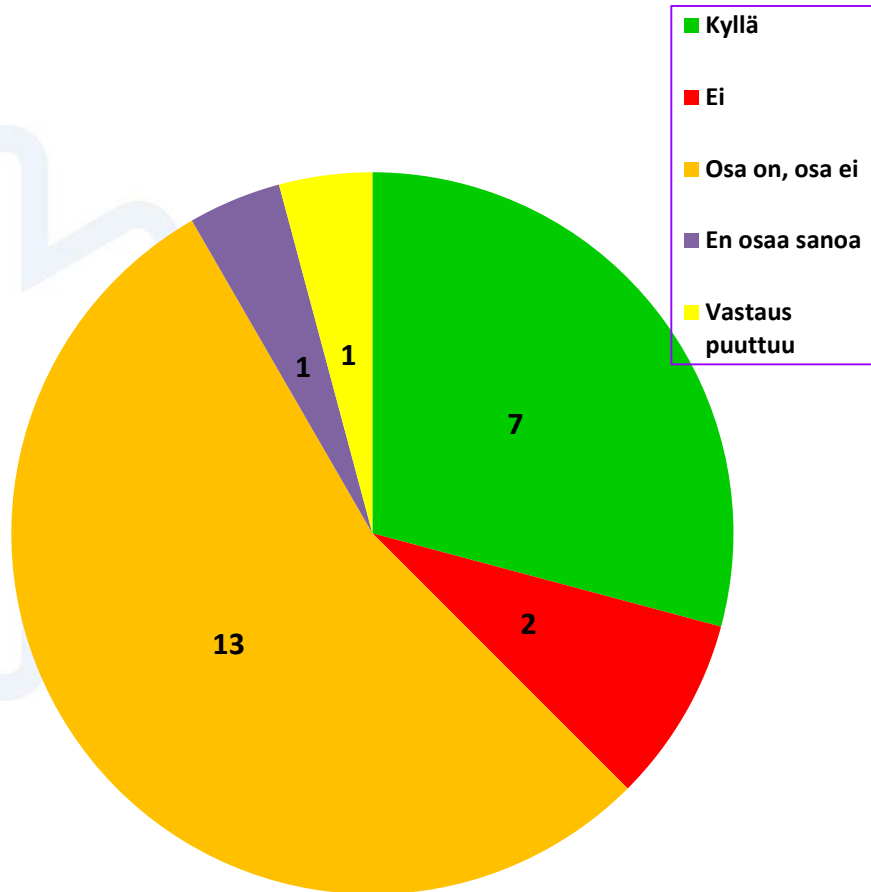


Onko jokin toimiala, joka usein puuttuu hyvinvointiryhmän kokouksista?

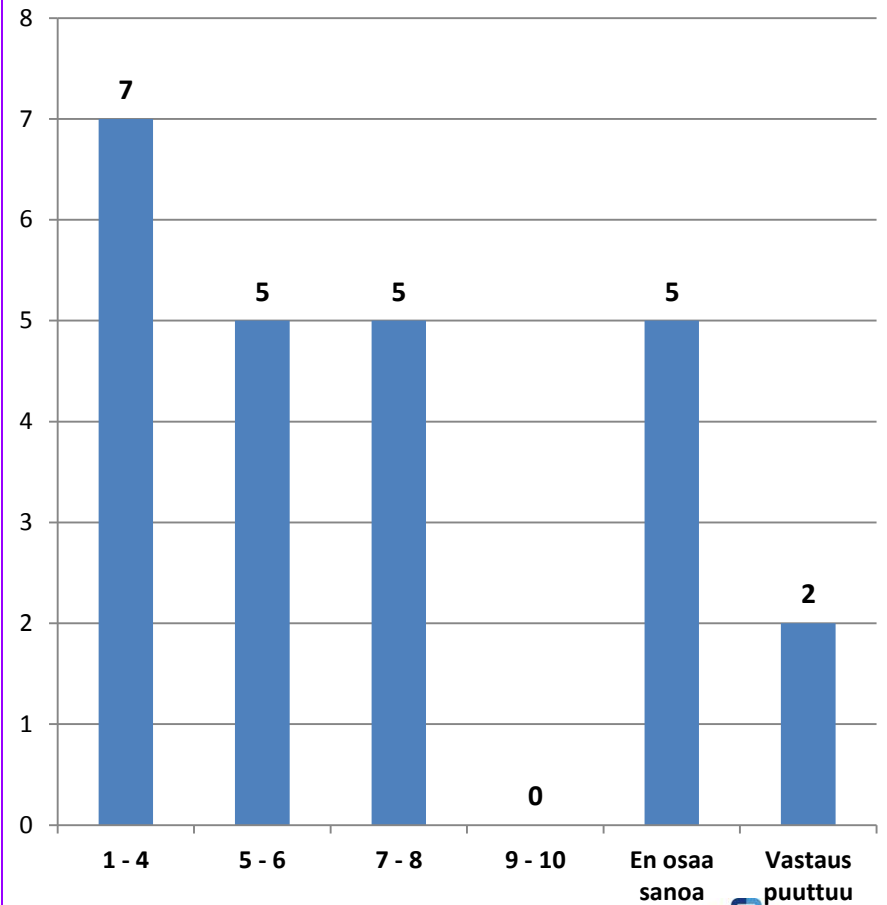


# Hyvinvointikertomus kunnan toimialojen esimiestasolla

“Onko mielestäsi eri toimialojen esimiestaso tietoinen hyvinvointikertomuksesta? ” (n = 24)



Miten esimiestaso viestii alaisilleen hyvinvointikertomuksesta? Arviointi kouluarvosanoin 1 - 10 (n = 24)

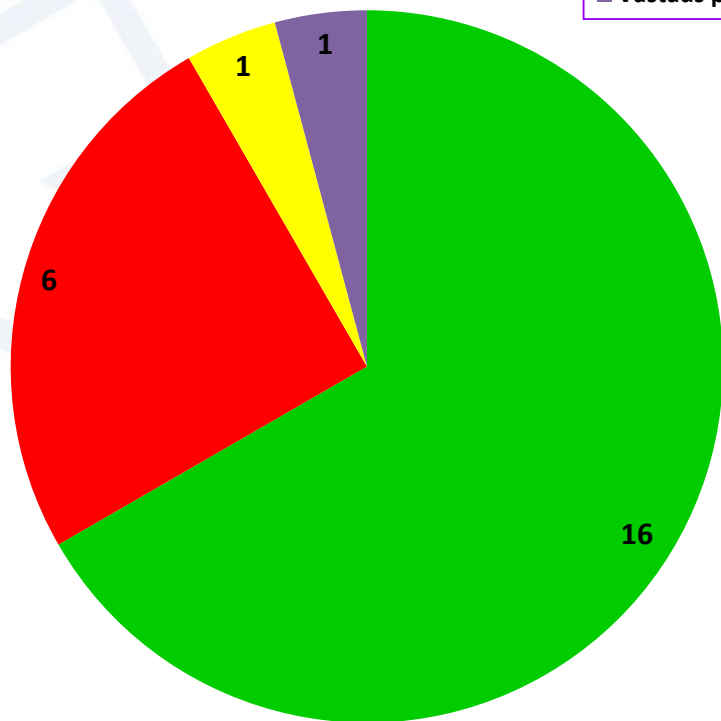


# Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät teemaryhmät kunnissa

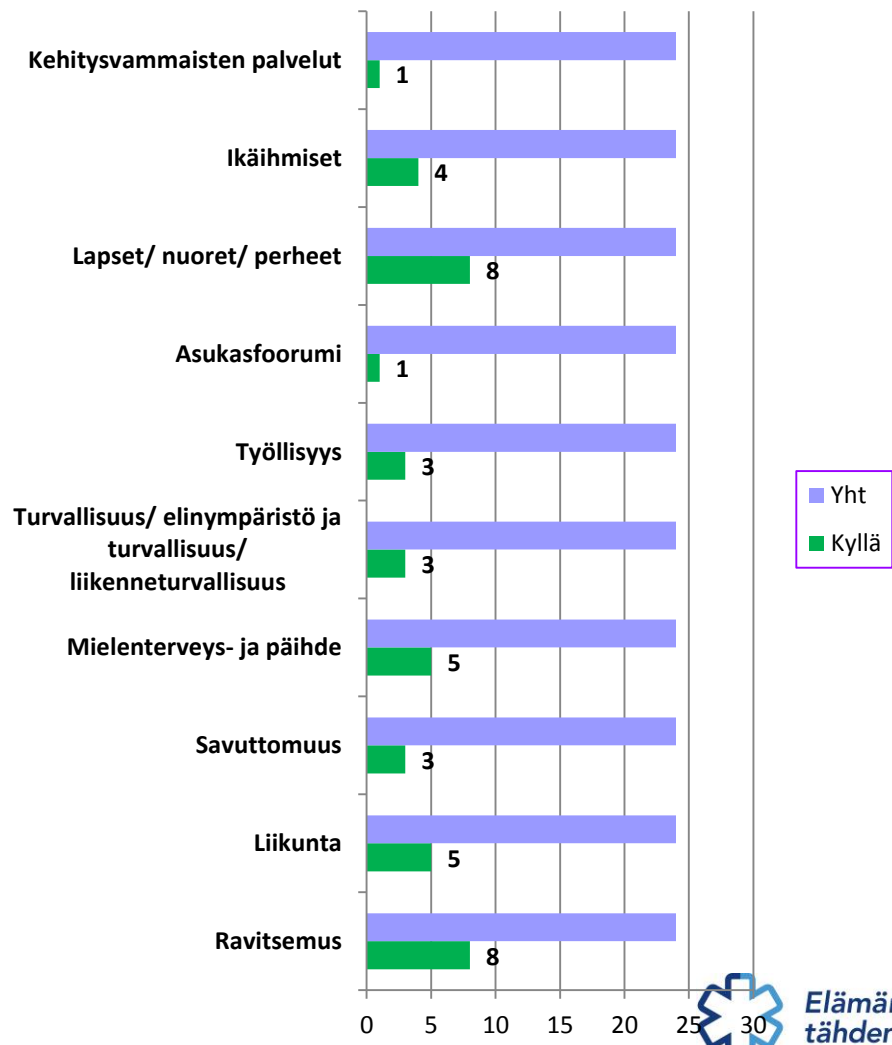
(n = 24 kuntaa)

Onko kunnassa nimetty väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä teemaryhmiä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa
- Vastaus puuttuu

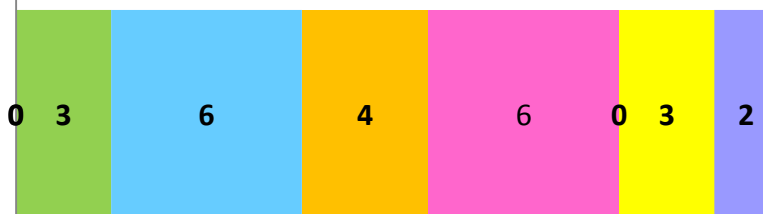


## Mitä teemaryhmiä kunnassa on?



## Hyvinvointikoordinaattorin työaika koordinaatiotehtävään

Paljonko työaika arvioit käyttäväsi hyvinvointi-koordinaatioon, % / 3 kk ?



Paljonko työajasta on sovittu käytettäväksi hyvinvointi-koordinaatioon?



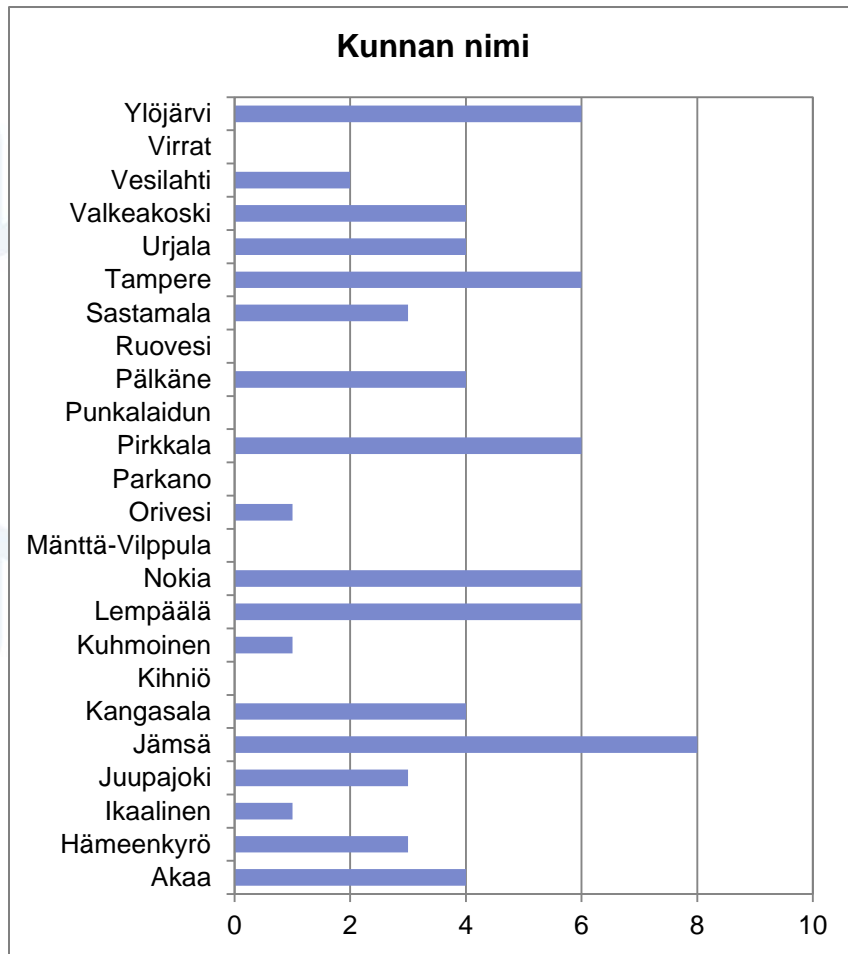
- 70 % tai enemmän
- 50 - 69 %
- 30 - 49 %
- 15 - 29 %
- 6 - 14 %
- Korkeintaan 5 %
- Ei ole sovittu/ ei määritellä
- En osaa sanoa
- Vastaus puuttuu

# Aiheet

- ❖ **Poikkitoiminnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla**
  - ❖ Yhteenvetoa hyvinvointikoordinaattoreiden kyselystä 10/ 2015
- ❖ **Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus 2017 - 2020**
  - ❖ Yhteenvetoa Pirkanmaan kuntien johtoryhmien kyselystä 11/ 2015
  - ❖ Yhteenvetoa valmisteleavan työryhmän kokouksesta 27.12.2015
- ❖ **InnoEvent 2015: Terveysttä edistävä sairaala**

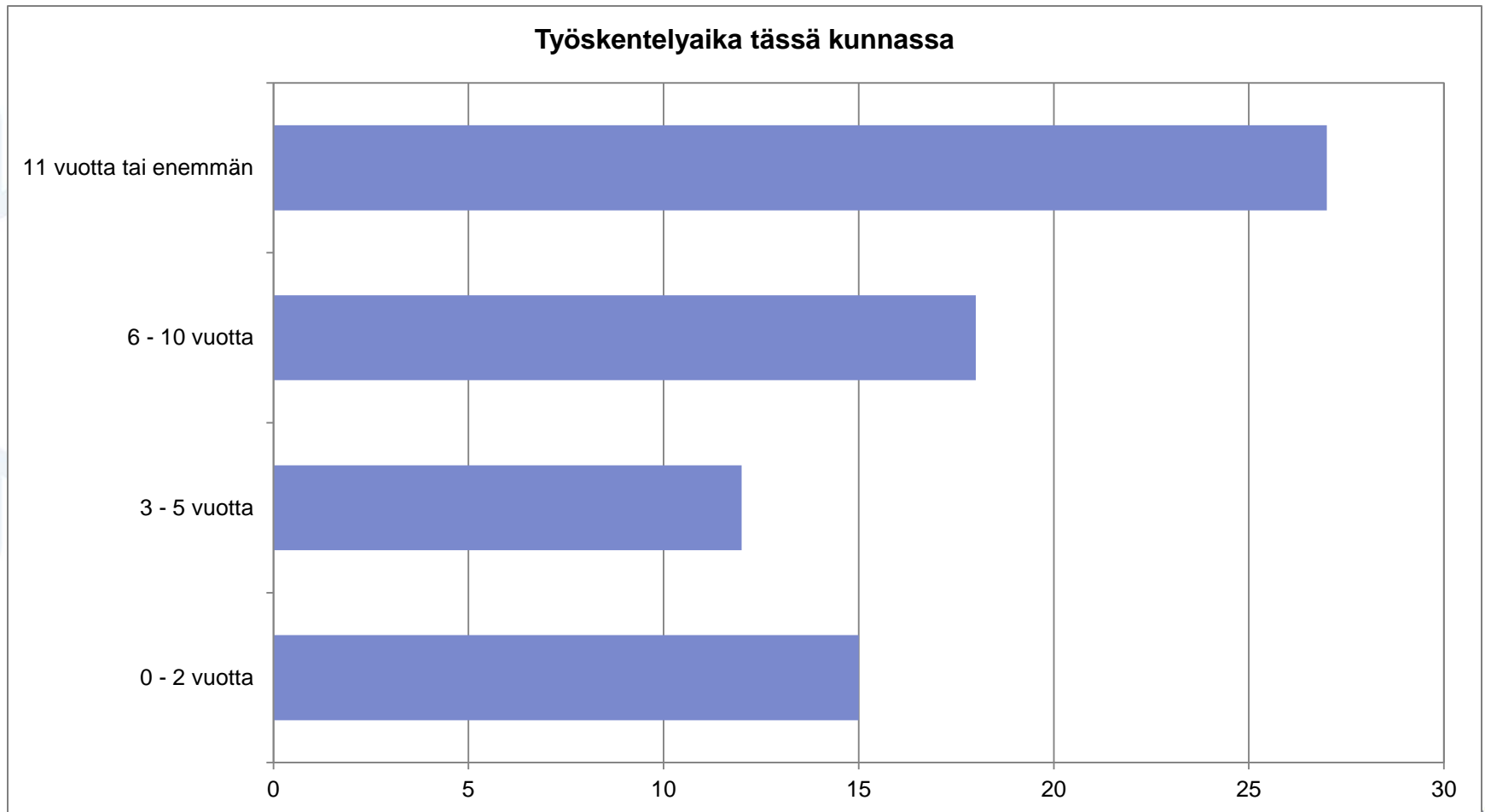


# Vastaukset johtoryhmien kyselyyn, tilanne 3.12.2015



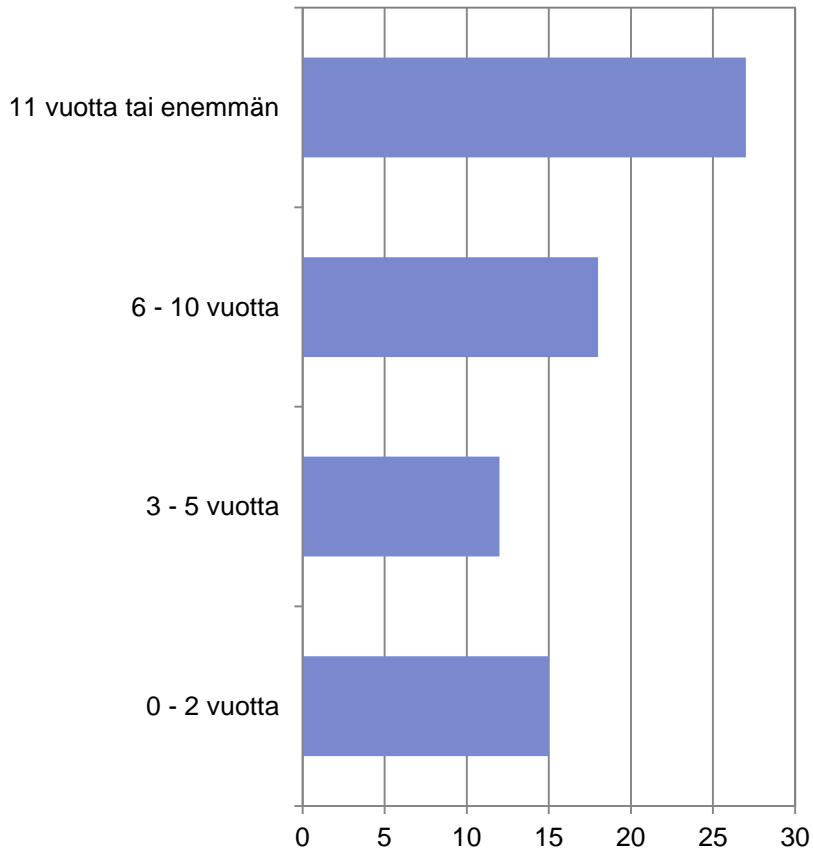


# Vastaukset johtoryhmien kyselyyn, tilanne 3.12.2015

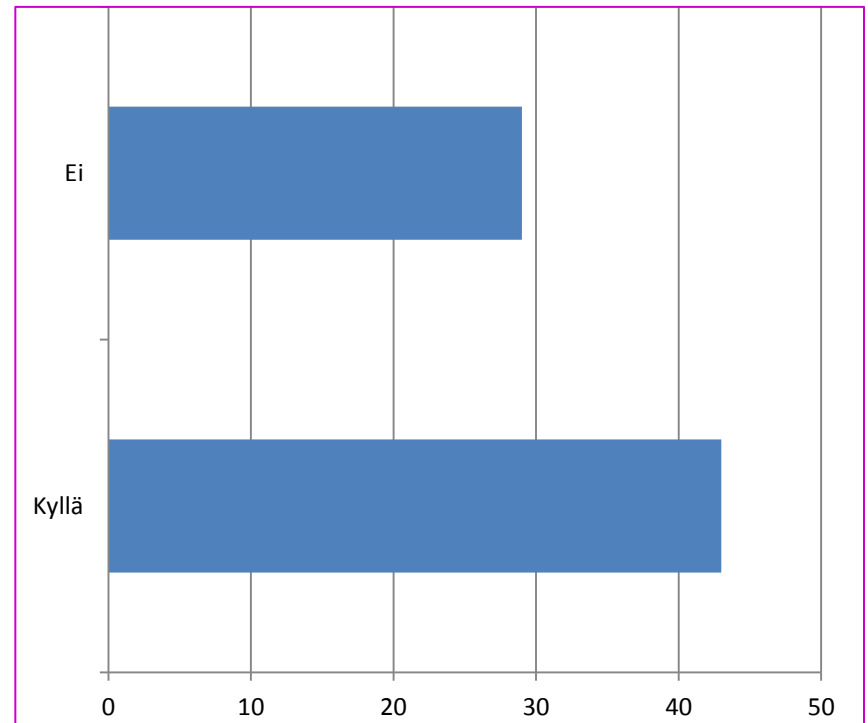


# Vastaukset johtoryhmien kyselyyn, tilanne 3.12.2015

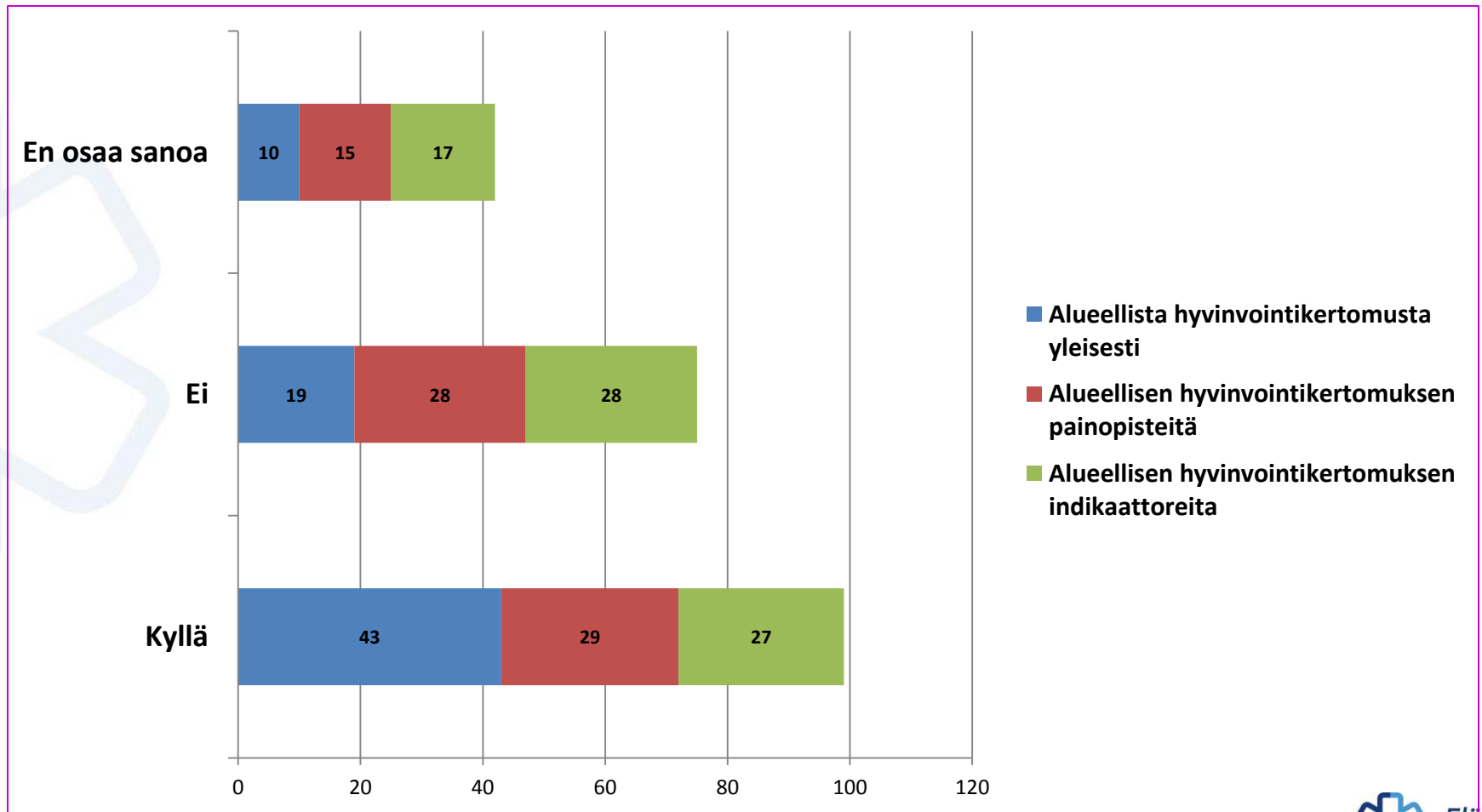
## Työskentelyaika tässä kunnassa



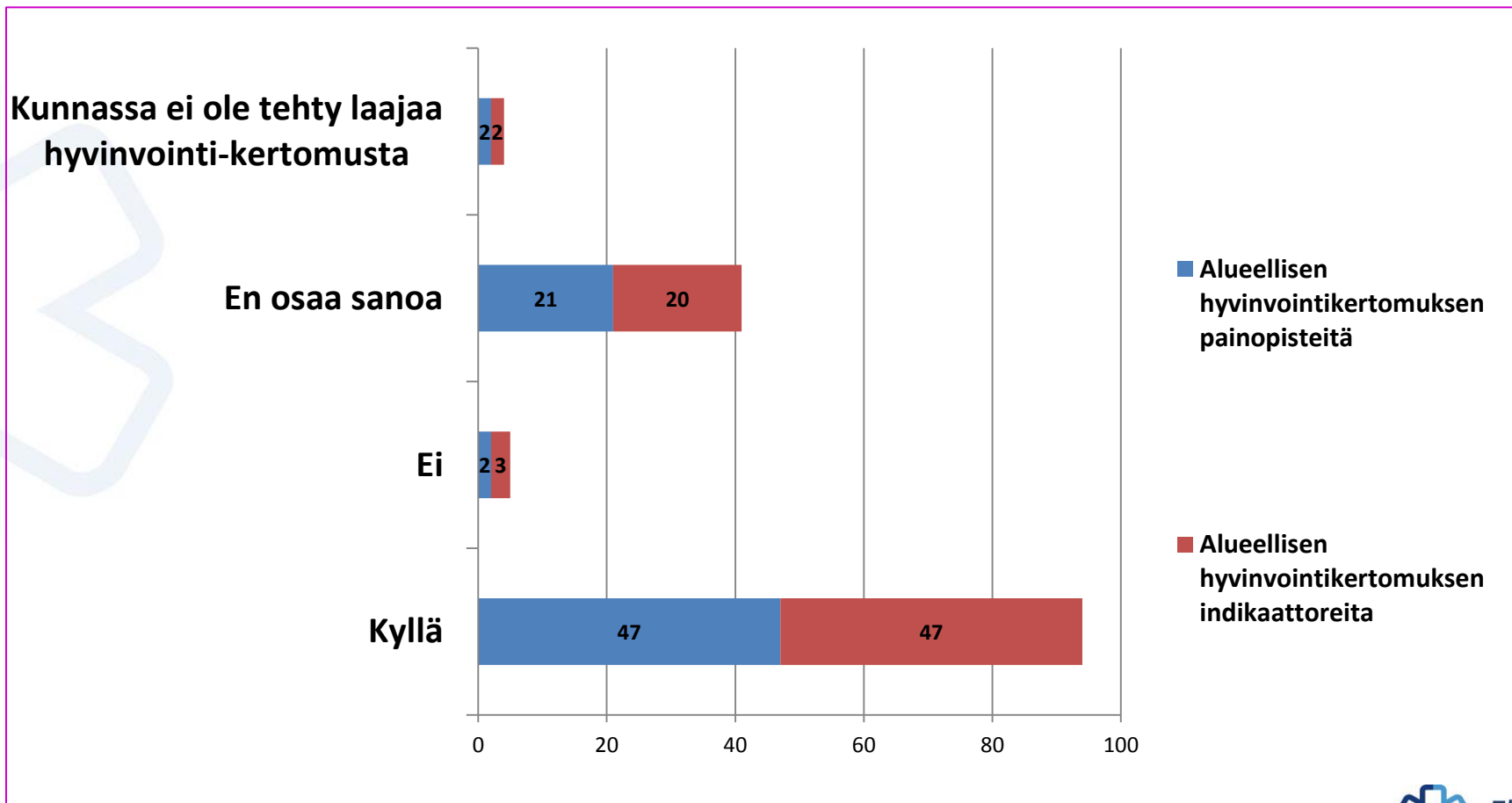
## Oletteko tutustuneet kuntanne Terveyspuuhun?



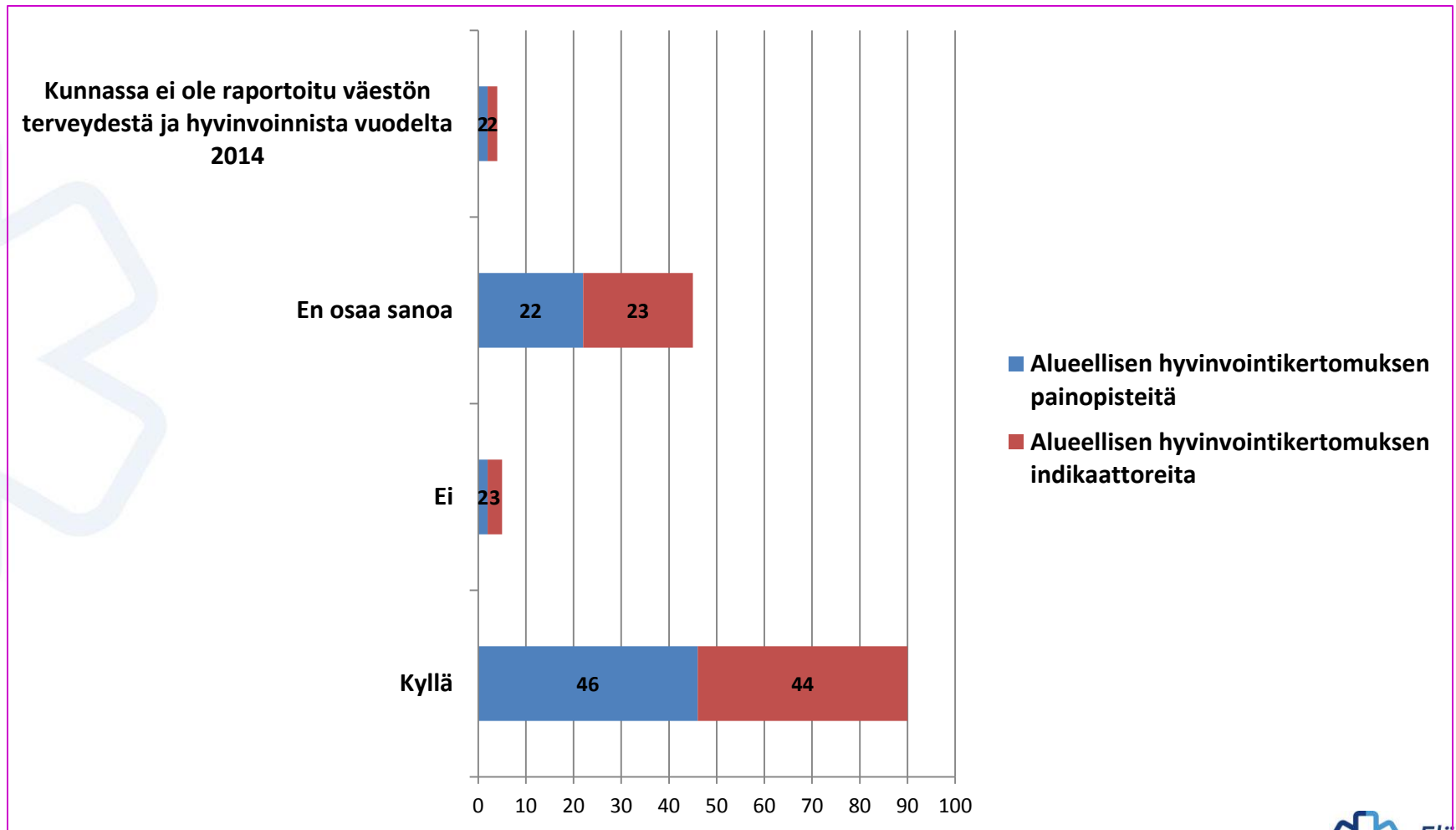
# Onko toimialanne talous- ja toimintasuunnittelussa vuodelle 2016 käsitelty Pirkanmaan alueellista hyvinvointikertomusta, sen painopisteitä tai indikaattoreita?



# Onko kuntanne lakisääteisessä laajassa hyvinvointikertomuksessa valtuustokaudelle 2013 - 2016 mukana Pirkanmaan alueellisen hyvinvointikertomuksen painopisteitä tai indikaattoreita?



# Onko kuntanne lakisääteisessä vuoden 2014 hyvinvointiraportissa / vastaavassa asiakirjassa mukana Pirkanmaan alueellisen hyvinvointikertomuksen painopisteitä tai indikaattoreita?



## Miten tärkeitä mielestänne ovat nykyisen alueellisen hyvinvointikertomuksen painopisteet kaudella 2017 – 2020?

Vastaajien määrä: 72

	Ei lainkaan tärkeä	2	3	4	Erittäin tärkeä	Yhteensä	Keskiarvo
Hyvinvointityön rakenteiden vahvistaminen	2	4	16	31	19	72	3,85
Alueellisten ravitsemus- ja terveystoimintasuunnitelmien toimeenpano / Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen vaikuttamalla suurten kansantautien esiintyvyyteen	0	4	19	30	19	72	3,89
Terveiden ja hyvinvoinnin edistämisen aseman vahvistaminen sisäisen turvallisuuden suunnittelussa/ Yhteisöllisyys, syrjäytymisen vähentäminen ja sisäinen turvallisuus	0	4	18	37	13	72	3,82
Elintapaohjauksen tehostaminen	0	3	19	28	22	72	3,96
Sisällytetään kaikilla tasoilla johtamiseen ravitsemus ja liikunta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä	1	6	18	30	17	72	3,78
Terveiden ja hyvinvoinnin brändääminen kaikkia väestöryhmiä kiinnostavaksi tuotteeksi/ Viestintä)	0	4	20	31	17	72	3,85
<b>Yhteensä</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>110</b>	<b>187</b>	<b>107</b>	<b>432</b>	<b>3,86</b>

# Aiheet

- ❖ **Poikkitoiminnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla**
  - ❖ Yhteenvetoa hyvinvointikoordinaattoreiden kyselystä 10/ 2015
- ❖ **Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus 2017 - 2020**
  - ❖ Yhteenvetoa Pirkanmaan kuntien johtoryhmien kyselystä 11/ 2015
  - ❖ **Yhteenvetoa valmistelevan työryhmän kokouksesta 27.12.2015**
- ❖ **InnoEvent 2015: Terveyttä edistävä sairaala**



# Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus RAKENNE

TAVOITE	TASOT	TOIMENPITEET	TARVITTAVAT RESURSSIT	VASTUUTAHO	TOTEUTUMISEN ARVIOINTIMENETTELYT
1. Terveysten ja hyvinvoinnin edistäminen vaikuttamalla suurten kansantautien esiintyvyyteen.	Alueellinen taso				
	Kunta				
2. Yhteisöllisyyden lisääminen, syrjäytymisen vähentäminen ja sisäinen turvallisuus					
	PSHP:n tuottama erikoissairaanhoido				
3. Viestintä					
4. Hyvinvointityön rakenteiden vahvistaminen					



### Osa I Väestön hyvinvoinnin kehitys valtuustokaudella 2013 - 2016

#### 1. Indikaattoreiden ja muun tiedon osoittama hyvinvointi

- lapset, varhaisnuoret ja lapsiperheet, nuoret ja nuoret aikuiset, työkäiset, ikäihmiset, kaikki ikäryhmät, talous ja elinvoima

#### 2. Painopisteiden, tavoitteiden ja toimenpiteiden arviointi

#### 3. Johtopäätökset ja toimenpide-ehdotukset

### Osa II Hyvinvointisuunnitelma valtuustokaudelle 2017 – 2020

#### 4. Kuntastrategian painopisteet ja linjaukset

#### 5. Hyvinvoinnin edistämisen erillisohjelmat ja –suunnitelmat

#### 6. Hyvinvointisuunnitelma

- Taulukko: Painopisteittäin tavoite, resurssit, vastuutaho, arviointi

### Osa III

#### 7. Suunnitelman laatijat

#### 8. Suunnitelman hyväksyminen

# Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus 2017 – 2020

## TYÖSTÄMINEN JA HYVÄKSYMINEN

TED-neuvottelukunta 9.10.2015

### TYÖRYHMÄT

#### INDIKAATTORIT

- ❖ Valmisteleva pientyöryhmä
  - Erikoissairaanhoidon TED-asiantuntijatr
  - Alueellinen TEDtr, hyvinvointikoordinaattorit
- ❖ Terveyden edistämisen neuvottelukunta

#### PAINOPISTEET

- ❖ Valmisteleva pientyöryhmä
  - Erikoissairaanhoidon TED-asiantuntijatr
  - Alueellinen TEDtr, hyvinvointikoordinaattorit
- ❖ Erikoissairaanhoidon TED- ohjausryhmä
- ❖ Terveyden edistämisen neuvottelukunta

#### TOIMENPITEET JA TARVITTAVAT RESURSSIT

- ❖ Valmisteleva pientyöryhmä
  - Erikoissairaanhoidon TED-asiantuntijatr
  - Alueellinen TEDtr, hyvinvointikoordinaattorit
- ❖ Erikoissairaanhoidon TED- ohjausryhmä
- ❖ Terveyden edistämisen neuvottelukunta

#### HYVÄKSYMINEN

- ❖ Shp jory
- ❖ Lausuntokierros: kunnat ja sidosryhmät
- ❖ Erikoissairaanhoidon TED- ohjausryhmä, TED-neuvottelukunta
- ❖ Shp-jory -> shp hallitus/ valtuusto

### AIKATAULU v. 2016

- ❖ **INDIKAATTORIT**
  - Hyväksyntä tammikuun loppu/ Terveyden edistämisen neuvottelukunta
- ❖ **PAINOPISTEET**
  - Hyväksyntä maaliskuun loppu/ Erikoissairaanhoidon TED-ohjausryhmä ja Terveyden edistämisen neuvottelukunta
- ❖ **TOIMENPITEET JA TARVITTAVAT RESURSSIT**
  - huhtikuu – elokuu
- ❖ **HYVÄKSYNTÄ KUNTIEN JA MUIDEN SIDOSRYHMIEN LAUSUNTOJA VARTEN**
  - syyskuun alku/ Erikoissairaanhoidon TED-ohjausryhmä, Terveyden edistämisen neuvottelukunta, PSHP:n johtoryhmä
- ❖ **LAUSUNTOKIERROS**
  - syyskuu - lokakuun puoliväli
- ❖ **MAHDOLLISET TÄYDENNYKSET JA MUUTOKSET**
  - lokakuun loppu – marraskuu
- ❖ **HYVÄKSYMINEN PSHP:n HALLITUS/ VALTUUSTO**
  - marraskuu – joulukuu/  
Erikoissairaanhoidon TED-ohjausryhmä, Terveyden edistämisen neuvottelukunta, PSHP:n johtoryhmä



- ❖ **TERVEYDEN EDISTÄMISEN NEUVOTTELUKUNTA**
  - Sairaanhoidopiirin hallitus nimennyt toimikaudekseen
- ❖ **ERIKOISSAIRAANHOIDON TERVEYDEN EDISTÄMISEN OHJAUSRYHMÄ**
  - Sairaanhoidopiirin johtaja nimennyt
- ❖ **ALUEELLINEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN TYÖRYHMÄ**
  - Sairaanhoidopiirin johtaja nimennyt organisaatiot
- ❖ **ERIKOISSAIRAANHOIDON TERVEYDEN EDISTÄMISEN ASiantuntijatyöryhmä**
  - Erikoissairaanhoidon terveyden edistämisen ohjausryhmä nimennyt tarvittavan asiantuntemuksen
- ❖ **HYVINVOINTIKOORDINAATTORIT, ALUEELLINEN RAVITSEMUSTYÖRYHMÄ**
- ❖ **VALMISTELEVA PIENTYÖRYHMÄ: Pj ylläkäri Maarit Varjonen-Toivonen**
  - ❖ **Aluehallintovirasto:** ylitarkastaja Sini Männistö
  - ❖ **Erikoissairaanhoido:** asiakaspalvelun kehittämispäällikkö, esh:n TED-koordinaattori Tiina Kortteisto
  - ❖ **Järjestöt:** järjestösuunnittelija Kati Multanen, Suomen Diabetesliitto ry
  - ❖ **Kunnat:** hyvinvointikoordinaattorit Satu Kankkonen/ Nokia, Anne Kytölä/ Pirkkala, Helena Pesu/ Ruovesi ja Virrat
  - ❖ **Liikunta:** Hämeen Liikunta ja Urheilu: liikunnan kehittäjä, hankevastaava Sampsa Kivistö
  - ❖ **Ravitsemus:** toimitusjohtaja Tarja Alatalo/ Tampereen Ateria
  - ❖ **Sosiaalitoimi:** kehittämispäällikkö Minna Niemi/ Pikassos
  - ❖ **Terveyden ja hyvinvoinnin laitos:** asiantuntija Kirsi Wiss

## Hyväksyvät

- Indikaattorit
- Painopisteet
- Toimenpiteet ja resurssitarpeet

# Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus 2017 – 2020

## NOSTOJA VALMISTELEVAN TYÖRYHMÄN KOKOUKSESTA 27.11.2015

### KEHITTÄMISEHDOTUKSIA

- ❖ Tiiviimpi ja helppolukuisempi versio
- ❖ Paperista tiivistelmä -> kevyt versio, joka hyvin yleisesti saatavilla
- ❖ Tiedon esittäminen järjestyksessä: HYVIN, PAREMMIN, MITEN
- ❖ ”Ilmiön” kärkien tai ”hyvin tehtyjen” ja kehittämiskohteiden kuvaaminen Pirkanmaan kuntien tasolla
- ❖ Alueelliset vahvuudet, heikkoudet, tarpeet sekä kehittämiskohteet
- ❖ Selkeät alueelliset tavoitteet ja toimenpiteet ja nämä toimenpiteet olisi vastuutettu ja aikataulutettu myös
- ❖ Vertailua muihin maakuntiin
- ❖ Hyvinvointityön ja turvallisuustyön yhteensovittaminen
- ❖ Kaupunkisuunnittelun tai maankäytön suunnittelun vaikutus turvallisuuteen -> katuturvallisuusindeksi -> Maakuntaliiton rooli??

### INDIKAATTOREISTA

- ❖ Maahanmuuttajanäkökulma uupuu
- ❖ Seksuaali- ja lisääntymisterveyteen liittyvä indikaattoritieto uupuu
- ❖ Elämän laadun mittaus (15D) käyttöön alueella niin pth:ssa kuin esh:ssa
- ❖ Pienten lasten hyvinvoinnin mittarit (0 – 6v.) ja alakouluikäiset (7 – 12 v.)
- ❖ Asiakaspalautejärjestelmät ja niiden analysointi & raportointi
- ❖ Tyytyväisyys ruokahetkeen ja ruokailuun: päiväkotilapset, koululaiset ja opiskelijat. Ruokahetki on kiva hetki (%), ruokailemaan on kiva tulla (%)
- ❖ MOVE (5. ja 8. luokkalaiset) -> fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä
- ❖ ”Henkisen hyvinvoinnin” mittarit
- ❖ TTT-saaneiden määrä (”köyhyysindikaattori”)
- ❖ ”Tapaturmaiset kuolemat alueella”



# Aiheet

- ❖ **Poikkitoiminnallinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Pirkanmaalla**
  - ❖ Yhteenvetoa hyvinvointikoordinaattoreiden kyselystä 10/ 2015
- ❖ **Pirkanmaan alueellinen hyvinvointikertomus 2017 - 2020**
  - ❖ Yhteenvetoa Pirkanmaan kuntien johtoryhmien kyselystä 11/ 2015
  - ❖ Yhteenvetoa valmisteleavan työryhmän kokouksesta 27.12.2015
- ❖ **InnoEvent 2015: Terveysttä edistävä sairaala**



# InnoEvent 2015

## Toimeksianto: Terveyttä edistävä sairaala



**”Uusia innovatiivisia ideoita miten saada terveyden edistäminen enemmän näkymään neliapilan eri osa-alueilla”**

## Yhteenveto toimeksiannon tuloksista

- ❖ Team Hehku: Mobiilisovellus VIRE, jonka avulla milenterveyskuntoutuja kirjaa mielialoja ja arjen toimintoja
- ❖ Team Pisteet kotiin: Ideana tehdä sairaalasta terveyteen kannustava. Sairaalan viihtyvyyden parantaminen ja nettisivujen ulkoasun muokkaaminen
- ❖ Team Onniveneet: Tiedonkulun parantaminen potilaalle usean eri kanavan kautta, esimerkkihahmona sydänpotilaat
- ❖ Team Outsiders: Olohuone – paremman mielen tila. Tarjota potilaille ja omaisille tila seurusteluun, tarjoaa apua tiedonhakuun
- ❖ II Team Motivoituneet selviytyjät: Mobiilisovellus TASKUFRENDI, jossa virtuaalilemmikin hahmon avulla kootaan tietoa omahoidon aktivoimiseksi
- ❖ I Team Into: ”Nuku hyvin” –unipaketti. Sisältää opaslehtisen unesta, muutaman rentoutumisohjeen, silmäsuojan ja korvatulpat



# Rauhaisaa Jouluaikaa



Sirius –kissa 1v8kk ja Nilla –koira 10kk