



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Kysely koronavirusepidemian vaikutuksista Kainuussa

2.-22.5.2022

Kuntakohtaiset tulokset

Suunnittelija Anne Salin

17.11.2022



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Kyselyn tarkoituksena

Selvittää:

- *koronavirusepidemian vaikutuksia eri-ikäiseen kainuulaisväestöön
- *toteutuiko asukkaiden tarvitsema psykososiaalinen tuki, auttaminen, tarpeenmukaiset palvelut sekä niiden jatkuvuus epidemian aikana?
- *oliko epidemiaviestintä tarkoituksenmukaista?

ja lisäksi

- *saada oppia vastaisten poikkeustilanteiden varalle



Kyselyn toteutus:

- Sähköinen Questback-kysely, avoinna 2.-22.5.2022, asukkailla mahdollisuus vastata myös paperilomakkeella Kainuun kuntien kirjastoissa. Vastauksia yhteensä 406 kpl, paperilomaketta hyödynsi yhteensä 49 vastaajaa.
- Vastausalueena koko Kainuu
- Kysymyksiä mietittiin yhteistyössä Kainuun hyteverkoston kanssa.
- Tulokset raportoidaan Kainuun kunnille, sotelle, järjestöille sekä tiedotetaan asukkaille.

Taustatietoina selvitettiin:

- **Sukupuoli:** naisia 329, miehiä 73 ja muunsukupuolisia 4
- **Kotikunta:** Kajaani (54,2%), Sotkamo (11,6%), Kuhmo (10,3%), Paltamo (8,9%), Suomussalmi (7,1%), Puolanka (3,2%), Ristijärvi (2,5%) ja Hyrynsalmi (2,2%)



Ikäjakauma

	Alle 18 vuotta	18 - 64 vuotta	65 - 80 vuotta	Yli 80 vuotta
Hyrynsalmi	0,0%	<u>88,9%</u>	11,1%	0,0%
Kajaani	1,4%	84,9%	12,3%	1,8%
Kuhmo	0,0%	81,0%	14,3%	<u>4,8%</u>
Paltamo	0,0%	63,9%	<u>36,1%</u>	0,0%
Puolanka	0,0%	76,9%	23,1%	0,0%
Ristijärvi	<u>10,0%</u>	60,0%	30,0%	0,0%
Sotkamo	2,1%	72,3%	21,3%	4,3%
Suomussalmi	0,0%	82,8%	17,2%	0,0%



Asema:

	kokopäivätyössä	osapäivätyössä	työtön/lomautettu	opiskelija	eläkeläinen
Hyrynsalmi	<u>77,8%</u>	0,0%	11,1%	0,0%	11,1%
Kajaani	55,0%	<u>10,0%</u>	5,5%	7,7%	22,8%
Kuhmo	54,8%	9,5%	7,1%	7,1%	21,4%
Paltamo	47,2%	2,8%	11,1%	0,0%	38,9%
Puolanka	38,5%	7,7%	<u>23,1%</u>	0,0%	30,8%
Ristijärvi	40,0%	<u>10,0%</u>	0,0%	<u>10,0%</u>	<u>40,0%</u>
Sotkamo	57,4%	6,4%	0,0%	6,4%	29,8%
Suomussalmi	58,6%	6,9%	6,9%	3,4%	24,1%



Asema ikäryhmittäin:

- Alle 18-vuotiaat olivat opiskelijoita
- 18-64-vuotiaista 67,7% kokopäivätyössä
10,5% osapäivätyössä
7,7% työttömänä/ lomautettuna
5,8% opiskelemassa
8,3% eläkkeellä
- 65-80-vuotiaista 98,5% eläkkeellä
1,5% kokopäivätyössä
- Yli 80-vuotiaat olivat eläkeläisiä



Onko koronavirusepidemialla ollut vaikutusta taloudelliseen tilanteeseen?

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
Hyrynsalmi	22,2%	77,8%	0,0%
Kajaani	20,0%	72,3%	7,7%
Kuhmo	<u>31,0%</u>	69,0%	0,0%
Paltamo	11,1%	83,3%	5,6%
Puolanka	30,8%	61,5%	7,7%
Ristijärvi	10,0%	<u>90,0%</u>	0,0%
Sotkamo	10,6%	80,9%	<u>8,5%</u>
Suomussalmi	17,2%	75,9%	6,9%



Onko koronavirusepidemialla ollut vaikutusta taloudelliseen tilanteeseesi? (Ikäryhmittäin)

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>	<u>En osaa sanoa</u>
• Alle 18 vuotta	<u>60,0%</u>	20,0%	<u>20,0%</u>
• 18 - 64 vuotta	21,8%	71,4%	6,8%
• 65 - 80 vuotta	5,9%	89,7%	4,4%
• Yli 80 vuotta	0,0%	<u>100,0%</u>	0,0%



Millaisia vaikutukset ovat olleet?

Osalla vastaajista vaikutukset olivat positiivisia:

- Rahaa on jäänyt säästöön kun ei ole voinut matkustaa tai osallistua tapahtumiin.
- Etäkoulu mahdollistanut osa-aikatyön, joten tulotaso parantunut.
- Henkilö siirtynyt vuorotyöhön -> paremmat tulot



Enemmistöllä vastaajista vaikutukset negatiivisia:

- ”Ainoa keino saada autoon polttoainetta on ruveta varastamaan polttoainetta ja sama koskee myös ruokaa. Sosuministeri Saarikko kun ei tajua että saadakseen sosiaalitoimesta apua täytyisi myydä: asunto, auto, kaikki omaisuus ja sielu sekä oma perse. Olen jättänyt myös pakolliset lääkkeeni ostamatta ja lääkärissä en käy enää. Olen Suomalainen "ihmisroska" yhteiskunnalle.”
- ”Kaikki elintarvikkeet ovat kallistuneet eikä rahallinen korvaus työstä enää riitä. Lisäksi polttoainehinta on todella raju eikä voi ottaa sen vuoksi lisätyövuoroja koska työmatka on niin pitkä ja edes ylityöpalkka ei riitä kompensoimaan polttoainekuluja.”
- ”Olen yrittäjä alalla joka on täysin riippuvainen ihmisten liikkumisesta ja matkailusta. Hetkittäin koronatilanteen mukaan on todella hiljaisia kausia ja joutuu miettimään saako palkkaa maksettua.”
- ”Kelan lievennykset etuuksien ja tukien suhteen olivat loppupeleissä mitättömät. Opintotukikuukaudet eivät riittäneet useiden jatkohakemuksien jälkeenkään tarpeeksi pitkään. Pakko turvautua toimeentulotukeen.”
- ”Sairausloman aikana työnantaja ei maksanut palkkaa, joten ensin piti odottaa lääkäriltä todistusta kauan ja sen jälkeen kelalta päätöstä ja rahaa kauan!”



Lisää negatiivisia vaikutuksia talouteen:

- ”Lomautuksia.” ; ”Jouduin työttömäksi, kun epidemia alkoi.”
- ”koronatestiin piti mennä ja ajaa 280km:n mutka Kajaaniin. Hintaa tulee!”
- ”ylimääräisiä kuluja: maskit, lääkkeet, avustus.”
- ”En ole uskaltanut mennä töihin”
- ”Tartuntatautilain muutoksen ja henkilöstöhallinnon lain omavaltaisen tulkinnan vuoksi jouduin siirtymään omasta työstäni muihin tehtäviin.”
- ”Etätyö ja lasten etäkoulu (ja hybridimalli) kasvattaneet ruokakuluja”
- ”En saanut opiskeluja suoritettua loppuun ja sen takia saanut töitäkään”
- ”on ollut pakko tilata ruuat keräilyinä ja se on syönyt pientä eläkettä”
(riskiryhmäläinen)



Oletko joskus 12 viimeisen kuukauden aikana taloutesi rahatilanteen vuoksi

Pelännyt ruoan loppuvan?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	<u>22,2%</u>	77,8%
Kajaani	18,6%	81,4%
Kuhmo	11,9%	88,1%
Paltamo	8,3%	91,7%
Puolanka	7,7%	92,3%
Ristijärvi	0,0%	<u>100,0%</u>
Sotkamo	12,8%	87,2%
Suomussalmi	10,3%	89,7%

Joutunut tinkimään ruoan laadusta?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	22,2%	77,8%
Kajaani	37,7%	62,3%
Kuhmo	33,3%	66,7%
Paltamo	22,2%	77,8%
Puolanka	<u>38,5%</u>	61,5%
Ristijärvi	30,0%	70,0%
Sotkamo	31,9%	68,1%
Suomussalmi	17,2%	<u>82,8%</u>



Oletko joskus 12 viimeisen kuukauden aikana taloutesi rahatilanteen vuoksi

Joutunut tinkimään lääkkeiden ostosta?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	0,0%	<u>100,0%</u>
Kajaani	<u>17,7%</u>	82,3%
Kuhmo	14,3%	85,7%
Paltamo	11,1%	88,9%
Puolanka	7,7%	92,3%
Ristijärvi	10,0%	90,0%
Sotkamo	12,8%	87,2%
Suomussalmi	13,8%	86,2%

Jättänyt käymättä lääkärissä rahan puutteen vuoksi?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	11,1%	88,9%
Kajaani	<u>21,4%</u>	78,6%
Kuhmo	16,7%	83,3%
Paltamo	11,1%	88,9%
Puolanka	0,0%	<u>100,0%</u>
Ristijärvi	20,0%	80,0%
Sotkamo	17,0%	83,0%
Suomussalmi	20,7%	79,3%





Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

YKSINÄISYYS



Mielenterveysstrategia 2020-2030

YKSINÄISYYS

Tunnetko itsesi usein yksinäiseksi?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	44,4%	55,6%
Kajaani	43,6%	56,4%
Kuhmo	26,2%	73,8%
Paltamo	19,4%	<u>80,6%</u>
Puolanka	38,5%	61,5%
Ristijärvi	<u>60,0%</u>	40,0%
Sotkamo	27,7%	72,3%
Suomussalmi	37,9%	62,1%

Oletko koronaepidemian vuoksi kokenut olevasi aiempaa yksinäisempi?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	55,6%	44,4%
Kajaani	<u>61,8%</u>	38,2%
Kuhmo	42,9%	57,1%
Paltamo	33,3%	66,7%
Puolanka	23,1%	<u>76,9%</u>
Ristijärvi	50,0%	50,0%
Sotkamo	44,7%	55,3%
Suomussalmi	44,8%	55,2%



Kuinka usein olet yhteydessä ystäviin tai sukulaisiin, jotka eivät asu kanssasi samassa taloudessa?

	Päivitt.	Viikoitt.	Kuukausitt.	Harvemmin	En lainkaan	Minulla ei ole ystäviä/ läheisiä
Hsalmi	33,3%	<u>55,6%</u>	0,0%	11,1%	0,0%	0,0%
Kajaani	30,0%	<u>51,4%</u>	12,7%	3,6%	0,5%	<u>1,8%</u>
Kuhmo	28,6%	54,8%	7,1%	9,5%	0,0%	0,0%
Paltamo	36,1%	50,0%	8,3%	5,6%	0,0%	0,0%
Puolanka	<u>46,2%</u>	38,5%	7,7%	0,0%	<u>7,7%</u>	0,0%
Ristijärvi	40,0%	40,0%	10,0%	10,0%	0,0%	0,0%
Sotkamo	27,7%	42,6%	19,1%	10,6%	0,0%	0,0%
Ssalmi	10,3%	51,7%	<u>24,1%</u>	<u>13,8%</u>	0,0%	0,0%





Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

OSALLISUUS



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Osallistuitko/ kuinka usein osallistuit harrastusryhmätoimintaan ennen koronavirusepidemiaa?

	Päivitt./ lähes päivitt.	1–3 x vko	1–3 x kk	alle 1x kk	En ole osallist.
Hyrynsalmi	<u>11,1%</u>	0,0%	11,1%	<u>33,3%</u>	44,4%
Kajaani	7,3%	28,6%	14,5%	16,4%	33,2%
Kuhmo	0,0%	<u>42,9%</u>	31,0%	11,9%	14,3%
Paltamo	5,6%	38,9%	13,9%	13,9%	27,8%
Puolanka	0,0%	23,1%	15,4%	7,7%	<u>53,8%</u>
Ristijärvi	0,0%	40,0%	<u>40,0%</u>	10,0%	10,0%
Sotkamo	4,3%	29,8%	25,5%	10,6%	29,8%
Suomussalmi	3,4%	31,0%	17,2%	24,1%	24,1%



Onko epidemialla ollut vaikutusta osallistumiseesi?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrnsalmi	44,4%	<u>55,6%</u>
Kajaani	53,2%	46,8%
Kuhmo	69,0%	31,0%
Paltamo	52,8%	47,2%
Puolanka	46,2%	53,8%
Ristijärvi	<u>70,0%</u>	30,0%
Sotkamo	55,3%	44,7%
Suomussalmi	51,7%	48,3%



Miten epidemia on vaikuttanut osallistumiseesi?

- Omatoiminen ulkoilu lisääntynyt koronan vuoksi.
- Harrastukset ovat vaihtuneen yksin tapahtuviin harrastuksiin, esimerkiksi pyöräily.
- Toiminta siirtynyt etätoiminnaksi.
- Ryhmätoiminta ollut tauolla tai loppunut kokonaan.
- Pelko tartunnasta on estänyt osallistumisen.
- On eristäydytty muista.
- Oireilu on estänyt osallistumisen.
- Ei ole haluttu/ viitsinyt lähteä, vaikka toiminta olisi käynnistynyt uudelleen
- Oma, kuormittava työ on vienyt voimavarat, eikä ole jaksanut.
- Huono taloustilanne, ei ole ollut rahaa osallistua.





Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

TERVEYDENTILA



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Oma arvio terveydentilasta

Fyysinen

	<u>Hyvä</u>	<u>Melko hyvä</u>	<u>Melko huono</u>	<u>Huono</u>
Hsalmi	11,1%	55,6%	<u>33,3%</u>	0,0%
Kajaani	22,7%	52,3%	22,3%	2,7%
Kuhmo	23,8%	61,9%	14,3%	0,0%
Paltamo	25,0%	55,6%	13,9%	<u>5,6%</u>
Puolanka	30,8%	53,8%	15,4%	0,0%
Ristijärvi	10,0%	<u>80,0%</u>	10,0%	0,0%
Sotkamo	<u>34,0%</u>	46,8%	17,0%	2,1%
Ssalmi	17,2%	62,1%	20,7%	0,0%

Psyykkinen

	<u>Hyvä</u>	<u>Melko hyvä</u>	<u>Melko huono</u>	<u>Huono</u>
Hsalmi	11,1%	55,6%	33,3%	0,0%
Kajaani	26,4%	50,0%	21,4%	2,3%
Kuhmo	42,9%	50,0%	4,8%	2,4%
Paltamo	47,2%	38,9%	8,3%	<u>5,6%</u>
Puolanka	46,2%	53,8%	0,0%	0,0%
Ristijärvi	20,0%	40,0%	<u>40,0%</u>	0,0%
Sotkamo	<u>48,9%</u>	44,7%	6,4%	0,0%
Ssalmi	27,6%	<u>58,6%</u>	0,3%	3,4%



Pitkäaikaissairaudet ja terveysongelmat

Onko sinulla jatkuvaa lääkitystä vaativa pitkäaikainen sairaus tai muu pitkäaikainen terveysongelma?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	55,6%	44,4%
Kajaani	65,0%	35,0%
Kuhmo	61,9%	38,1%
Paltamo	<u>72,2%</u>	27,8%
Puolanka	53,8%	46,2%
Ristijärvi	70,0%	30,0%
Sotkamo	51,1%	<u>48,9%</u>
Suomussalmi	65,5%	34,5%

Rajoittaako sairautesi/ terveysongelmasi osallistumistasi harrastus-/ vapaa-ajan toimintaan?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	<u>60,0%</u>	40,0%
Kajaani	36,4%	63,6%
Kuhmo	23,1%	76,9%
Paltamo	34,6%	65,4%
Puolanka	14,3%	<u>85,7%</u>
Ristijärvi	14,3%	<u>85,7%</u>
Sotkamo	37,5%	62,5%
Suomussalmi	26,3%	73,7%



Pitkäaikaissairaudet ja terveysongelmat (Ikäryhmittäin)

Onko jatkuvaa lääkitystä vaativa pitkäaikainen sairaus tai muu pitkäaikainen terveysongelma?

	Kyllä	Ei
Alle 18 vuotta	0,0%	<u>100,0%</u>
18 - 64 vuotta	60,0%	40,0%
65 - 80 vuotta	79,4%	20,6%
Yli 80 vuotta	<u>100,0%</u>	0,0%

Rajoittaako sairautesi/ terveysongelmasi osallistumistasi harrastus-/ vapaa-ajan toimintaan?

	Kyllä	Ei
Alle 18 vuotta	0,0%	0,0%
18 - 64 vuotta	32,3%	67,7%
65 - 80 vuotta	29,6%	<u>70,4%</u>
Yli 80 vuotta	<u>87,5%</u>	12,5%



Koronan vaikutus terveydentilaan/ yleisvointiin

Onko koronavirusepidemia vaikuttanut mielestäsi omaan fyysiseen terveydentilaasi tai yleisvointiisi?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	<u>66,7%</u>	33,3%
Kajaani	38,2%	61,8%
Kuhmo	28,6%	71,4%
Paltamo	19,4%	<u>80,6%</u>
Puolanka	38,5%	61,5%
Ristijärvi	20,0%	80,0%
Sotkamo	25,5%	74,5%
Suomussalmi	24,1%	75,9%

Onko koronavirusepidemia vaikuttanut mielestäsi omaan psyykkiseen terveydentilaasi tai yleisvointiisi?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	55,6%	44,4%
Kajaani	57,7%	42,3%
Kuhmo	47,6%	52,4%
Paltamo	33,3%	66,7%
Puolanka	30,8%	<u>69,2%</u>
Ristijärvi	<u>80,0%</u>	20,0%
Sotkamo	46,8%	53,2%
Suomussalmi	31,0%	69,0%



Miten epidemia on vaikuttanut fyysiseen terveydentilaasi tai yleisvointiisi?

- "Olen pystynyt paineettomasti harrastamaan liikuntaa, lenkkeilemään jne. normaali. Olen laihtunut 20 kiloa pandemian aikana."
- "Fyysinen kunto on parempi kuin ennen koronaa, koska olen liikkunut, kuntoillut yksin enemmän."
- "Maskinkäyttö- suositus on vienyt voimia, koska se ahdistaa henkeä, yskittää ja kirvelee kasvoja." Erityisesti pitkät työvuorot, joissa maskia ollut käytettävä, kuvataan raskaiksi.
- "Käsien iho kovilla jatkuvasta desifioinnista ja pesusta."
- "Stressi pahentanut ärtyvää vatsaa."
- "Jatkuva väsymys ja hengenahdistus."
- "Koronaväsymys"
- "Yleiskuntoni on heikentynyt voimakkaasti ja tämä johtuu erittäin niukasta ravinnonsaannista. Ravinto yksipuolista, eli puutoksia"
- "Aluksi kyllä, koska olin hyvin stressaantunut ja sen myötä voin huonosti fyysisestikin"
- Usea vastaaja kertoo, että liikunta on jäänyt. Seurauksina kuvataan yleiskunnon laskua, jaksamisen vaikeuksia, erilaisia kipuja, "laiskistumista" ja painonnousua.



Miten epidemia on vaikuttanut psyykkiseen terveydentilaasi tai yleisvointiisi?

- Huoli omasta ja läheisten terveydestä
- Yksinäisyys
- Yleistä saamattomuutta
- Syrjäytymistä, stressiä, toivottomuutta
- Huolestuneisuutta, epävarmuutta tulevasta.
- Masennus, apeus, ahdistuneisuus, uniongelmat
- ”yleinen lamaannus”
- normaalia runsaampaa väsyneisyyttä, turhautumista tilanteeseen
- Työkuorman lisääntyminen-> työuupumus
- Uutisointi ja pandemialla mässäily ahdistaa



Miten epidemia on vaikuttanut psyykkiseen terveydentilaasi tai yleisvointiisi?

- ”Kehenkään ei voi luottaa.”
- ”Psyykkinen kuormitus on ollut valtava.”
- ” 24/7 kotona ja myös puoliso etätyössä kotona, oma tila, oma aika ja neljä seinää alkaa ahdistaa”
- ”Itsetuhoisia ajatuksia ilmaantunut erittäin paljon enemmän verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan.”
- ”Rokottamattomien henkilöiden syyllistäminen ja eristäminen työyhteisöstä vaikuttaa koko kehon hyvinvointiin”



Vastaajat kuvasivat myös positiivista vaikutusta:

- ”psykkinen terveydentila todennäköisesti parantunut maskien ja alun lock downin vuoksi.”
- ”sai vähän pidemmän loman henkisesti raskaasta kolmannen sektorin sosiaalialan työstä.”
- ”Minua ei ole painostettu osallistumaan ryhmiin ja olemaan epämukavuusalueen sijasta paniikkialueella. Psykkinen terveydentilani on parantunut.”
- ”Olo on helpottanut kolmen rokotuksen ja niiden jälkeen sairastetun koronan myötä.”
- ”Tilannetta helpottivat puhelin ystävät! Myös mökille pääsin välillä!”



Koronan sairastaminen

Oletko sairastanut koronaviruksen?

	<u>Kyllä</u>	<u>En</u>
Hyrynsalmi	22,2%	<u>77,8%</u>
Kajaani	37,3%	62,7%
Kuhmo	33,3%	66,7%
Paltamo	30,6%	69,4%
Puolanka	38,5%	61,5%
Ristijärvi	<u>50,0%</u>	50,0%
Sotkamo	31,9%	68,1%
Suomussalmi	41,4%	58,6%

Vaatiko sairastamasi koronatauti sairaala hoitoa?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	0,0%	<u>100,0%</u>
Kajaani	1,2%	98,8%
Kuhmo	<u>7,1%</u>	92,9%
Paltamo	0,0%	<u>100,0%</u>
Puolanka	0,0%	<u>100,0%</u>
Ristijärvi	0,0%	<u>100,0%</u>
Sotkamo	0,0%	<u>100,0%</u>
Suomussalmi	0,0%	<u>100,0%</u>



Koronan sairastaminen ikäryhmittäin

Oletko sairastanut koronaviruksen?

	Kyllä	Ei
Alle 18 vuotta	<u>80,0%</u>	20,0%
18 - 64 vuotta	38,2%	61,8%
65 - 80 vuotta	19,1%	<u>80,9%</u>
Yli 80 vuotta	62,5%	37,5%

Vaatiko sairastamasi koronatauti sairaala hoitoa?

	Kyllä	Ei
Alle 18 vuotta	0,0%	<u>100,0%</u>
18 - 64 vuotta	0,8%	99,2%
65 - 80 vuotta	0,0%	<u>100,0%</u>
Yli 80 vuotta	<u>20,0%</u>	80,0%



Onko sairastamisen jälkeen tullut pitkäkestoisia (ns. long-Covid) oireita?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	50,0%	50,0%
Kajaani	51,9%	48,1%
Kuhmo	28,6%	71,4%
Paltamo	54,5%	45,5%
Puolanka	40,0%	60,0%
Ristijärvi	20,0%	80,0%
Sotkamo	33,3%	66,7%
Suomussalmi	41,7%	58,3%

- Vastaajat kuvasivat yleisimpinä oireina: hengenahdistus, väsymys, uupumus, pitkittynyt yskä, muistiongelmät sekä kognitiiviset ongelmat

- Tulos yhtenevä STM:n asettaman laajan asiantuntijaryhmän konsensuslausunnon (31.12.2021) kanssa. Lausunnon mukaan määritelmästä riippuen pitkäkestoinen Covid -19 ilmenee noin joka toisella aikuisella ja noin yhdellä 50 lapsesta.
- Riskitekijöitä naissukupuoli, astma sekä pitkäaikaissairaudet



Oletko tarvinnut/ saanut edellä mainittuihin oireisiin apua? Jos, niin mitä?

Suurin osa vastaajista kokee, että ei ole saanut apua oireisiinsa vaikka olisi mielestään tarvinnut:

- ”En mitään muuta kuin jonotusta ja epämääräisiä neuvoja.”
 - ”Ne kuuluvat tautiin kuulemma. Se on apuni jonka sain.”
 - ”Hengenahdistukseen sain apua vasta eristyksen loputtua ja kirottuani puhelimesta”
 - ”Olisin halunnut YTHS:lle ajan, mutta aikoja ei saa joten en ole saanut apua edellä mainittuihin oireisiin. Julkiselle puolelle on myös aiempien kokemusten perusteella turhaa yrittää hakeutua epämääräisten oireiden vuoksi hoitoon.”
- **Iso osa vastaajista tuo esille että ei ole tarvinnut/ vielä hakeutunut hoitoon, koska sairastamisesta on vain vähän aikaa.**

Apua on myös saatu:

- ”Olen saanut lääkkeitä; Enemmän sairauslomaa jatkotutkimuksia; verikokeita”
- ”Hyvää, lääkäri tutki ja auttoi mahd. mukaan”
- ”Apua kauppa-asiointiin”





Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Julkiset palvelut ja muu tuki sekä auttaminen



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Onko koronavirusepidemialla ollut mielestäsi vaikutusta kuntasi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	33,3%	<u>66,7%</u>
Kajaani	71,8%	28,2%
Kuhmo	57,1%	42,9%
Paltamo	<u>75,0%</u>	25,0%
Puolanka	38,5%	61,5%
Ristijärvi	50,0%	50,0%
Sotkamo	51,1%	48,9%
Suomussalmi	58,6%	41,4%



Millaisia vaikutuksia?

- ”**Ei kehtaa kuormittaa** jo valmiiksi kuormittunutta henkilöstöä.”
- ”Testaus, jäljitys ja neuvonta on työllistäneet henkilöstöä.”
- ”Palveluita ei saa, **ohjeet ovat ristiriitaisia ja jopa henkilöistä riippuvaisia sotella**”
- ”Terveystutkimuksiin pääsy pitkästyi”
- ”**Aikoja ei saa ja takaisinsoittoa on saanut odottaa pitkään**”
- **Palveluita on suljettu tai aikoja on peruttu:** hammashoito, laboratorio, aikuispsykiatria, päivystävä lääkäri, leikkausajat, perheneuvola, lastenvalvoja, kuvantaminen, puheterapia
- **Kiireettömään hoitoon pääsy on vaikeutunut,** muiden sairauksien huomiointi on jäänyt vähäisemmäksi
- ”Terveysaseman toiminta ollut ala-arvoista jo ennen koronaa ja on edelleen ja kokoajan huonontuu. Onhan sieltä ollut julkisuudessa pyyntö: ”antakaa meille työrauha” ja siksipä **sinne ei halua mennä, ettei vaan häiritse.**”

Oletko koronavirusepidemian vuoksi joutunut käyttämään enemmän kuntasi sotepalveluita?

	<u>Kyllä</u>	<u>En</u>
Hyrynsalmi	<u>44,4%</u>	55,6%
Kajaani	20,5%	79,5%
Kuhmo	21,4%	78,6%
Paltamo	11,1%	88,9%
Puolanka	15,4%	84,6%
Ristijärvi	10,0%	<u>90,0%</u>
Sotkamo	23,4%	76,6%
Suomussalmi	24,1%	75,9%

Koronatestaus ja -rokotukset nousivat selkeästi eniten esille avoimissa vastauksissa.

Terveyspalveluista vastaajat mainitsivat käyttäneensä useimmin **mielenterveys- ja päivystyspalveluita sekä lääkärivastaanotto -käyntejä.**

Sosiaalipuolen palveluista mainittiin **toimeentulotuki ja lastensuojelu.**



Oletko koronavirusepidemian vuoksi joutunut käyttämään enemmän kuntasi sotepalveluita? (Ikäryhmittäin)

	Kyllä	Ei
• Alle 18 -v	20,0%	80,0%
• 18 - 64 -v	<u>22,8%</u>	77,2%
• 65 - 80 -v	10,3%	<u>89,7%</u>
• Yli 80 -v	12,5%	87,5%



Onko koronavirusepidemia mielestäsi vaikuttanut kuntasi sotepalvelujen saatavuuteen?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	22,2%	<u>77,8%</u>
Kajaani	<u>62,7%</u>	37,3%
Kuhmo	47,6%	52,4%
Paltamo	58,3%	41,7%
Puolanka	30,8%	69,2%
Ristijärvi	50,0%	50,0%
Sotkamo	48,9%	51,1%
Suomussalmi	44,8%	55,2%



Minkä palveluiden saatavuuteen ja millä tavalla?

- ”Kaikkiin”; ” Vast.otto palvelut, kansanterv.hoit. ja lääkäri, myös esh.palvelut kunnassa.”; ” Perhepalvelut, laboratoriopalvelut, hammashuoltopalvelut.”
- ”Työterveyshuollosta lähetettyä kuvantamisen aikaa jouduin odottamaan useita kuukausia.”
- ”Saatavuus huonompi kun koskaan”; ”Aikoja ei saa, ne siirretään tai perutaan.”
- Ei soiteta takaisin luvatussa vasteajassa.”
- ”Toimintoja on supistettu.”
- ”kaikki ei-välttämättömät toimenpiteet ovat siirtyneet hamaan tulevaisuuteen”
- ”Ruuhkautumista, pitkäaikaissairauksien seuranta ontuu eikä ennaltaehkäisevään työhön ole ollut resursseja”
- ”Etäpalvelut lisääntyneet.”
- ”Koronarokotukset ja testaus on toiminut. Samoin influenssarokotukset”



Epidemian vaikutus palveluihin jatkuu

- ” Itse en näitä palveluita ole käyttänyt, mutta asiakkaillani on ollut haasteita päästä/eivät ole saaneet mm. aikuissosiaalityön palveluita tai mielenterveyspalveluita. Aiksussa laitettiin vain ovet kiinni ja ohjattiin muualle pandemian alussa, vähän samaa myös mt-puolella, tosin pitkäkestoisemmin. Asiakkaat otettu vastaan vain etänä, jonka vuoksi asiakkaat lopettaneet palvelun. Esim. psykoterapia on melko mahdoton hoitaa kotoa käsin, jossa lapset paikalla ja kuulolla.”
- ”Esimerkiksi asiakkaidemme kohdalla hoidon saatavuuden paskentuminen vie ihmiset niin huonoon kuntoon, että kuntoutus viivästyy pahimmillaan useita vuosia. Osalla edessä ennen aikainen eläköityminen ja kun se tapahtuu riittävän aikaisin, yhteiskunta häviää 4 - 5 miljoonaa euroa / henkilö kunkin henkilön elinaikana. Eli siitä kannattaa laskea, kuinka paljon terveysmenoissa voi säästää. Hyvinvointialueet pois ja tilalle resurssien uudelleen kohdistaminen, jonka avulla ihmisiä voidaan oikeasti hoitaa ja mahdollisesti jopa ehkäistä tulevaisuudessa sairaanhoidon tarve.”
- ”Olen vammaispalvelujen piirissä Olen odottanut n. 6 kuukautta, että keittiön tiskapöydän yllä oleva valosysteemi kunnostettaisiin, sillä kun ostin uuden lampun, ei tullut kuitenkaan valoa, joten valotuslaite lienee rikki. Ei ole korjaajaa. Ei ole tiedossa kelle homma kuuluu, kertoi palvelusihteeri minulle. Odotan valoa, sillä työskentelen monta kertaa päivässä keittiössäni.”

Oletko koronavirusepidemian vuoksi hakenut apua tai tukea muualta kuin kuntasi tuottamasta palvelusta, esimerkiksi seurakunnalta tai järjestöistä?

	<u>Kyllä</u>	<u>Ei</u>
Hyrynsalmi	11,1%	88,9%
Kajaani	8,6%	91,4%
Kuhmo	4,8%	95,2%
Paltamo	2,8%	97,2%
Puolanka	7,7%	92,3%
Ristijärvi	<u>20,0%</u>	80,0%
Sotkamo	2,1%	<u>97,9%</u>
Suomussalmi	3,4%	96,6%



Oletko koronavirusepidemian vuoksi hakenut apua tai tukea muualta kuin kuntasi tuottamasta palvelusta, esimerkiksi seurakunnalta tai järjestöistä?

	Kyllä	Ei
Alle 18 vuotta	<u>40,0%</u>	60,0%
18 - 64 vuotta	7,4%	92,6%
65 - 80 vuotta	2,9%	97,1%
Yli 80 vuotta	0,0%	<u>100,0%</u>

Keskusteluapua Kriisikeskukselta, seurakunnasta, työterveyshuollosta ja chat-palvelusta.

Ruoka-apua seurakunnan diakoniatyöstä ja Ohjaamosta

Opiskelijoiden psykiatrian palveluista

Sosiaalista kanssakäymistä kulttuuripaja Marilynistä

Rukoustukea

Yksityislääkäri

Kelan toimeentulotuki



Naapuriapu

Oletko auttanut naapuriasi tai tuttavaasi siksi että kotikunnan tuottamaa palvelua ei ole saatu koronavirusepidemiasta johtuen?

	Kyllä	Ei
Hyrnsalmi	11,1%	88,9%
Kajaani	20,0%	80,0%
Kuhmo	16,7%	83,3%
Paltamo	<u>27,8%</u>	72,2%
Puolanka	15,4%	84,6%
Ristijärvi	10,0%	<u>90,0%</u>
Sotkamo	17,0%	83,0%
Suomussalmi	17,2%	82,8%

Oletko itse saanut apua tuttavaltasi tai naapuriltasi sen vuoksi, että et ole päässyt kuntasi tuottamaan palveluun koronavirusepidemiasta johtuen?

	Kyllä	Ei	Ei tarvetta
Hyrnsalmi	<u>22,2%</u>	22,2%	55,6%
Kajaani	6,8%	33,2%	60,0%
Kuhmo	7,1%	11,9%	<u>81,0%</u>
Paltamo	13,9%	<u>36,1%</u>	50,0%
Puolanka	7,7%	30,8%	61,5%
Ristijärvi	10,0%	20,0%	70,0%
Sotkamo	2,1%	25,5%	72,3%
Suomussalmi	13,8%	13,8%	72,4%



Naapuriavun muodot

Naapuriapua on annettu:

- Kauppa- ym asiointeihin
- Kyyditysapuna; esimerkiksi käyttö yksityislääkärillä kun kunnalliselle ei päässyt
- Taloudellisena apuna kumppanilta tai tutuilta/ sukulaisilta
- Keskusteluapuna
- ”suomentanut” koronaohjeita ja neuvonut koronaan liittyen
- Palvelujen hankkimiseen
- Kodinhoidollisena apuna, esim. siivous
- Nettiasiointeihin, laskujen maksuun, yhteydenpitoon, tilaamalla aikoja esim. labraan ym
- Lumitöihin

Naapuriapua on saatu:

- Kaupassa käyntiin ja erilaisiin asiointeihin
- Kyydityksiin
- Taloudellisena tukena



Koetko saaneesi tarpeisiisi nähden riittävästi apua, tukea ja palvelua koronavirusepidemian aikana omalta kotikunnaltasi?

	Kyllä	Ei	Ei tarvetta
Hyrynsalmi	22,2%	<u>33,3%</u>	44,4%
Kajaani	22,3%	23,6%	54,1%
Kuhmo	16,7%	16,7%	<u>66,7%</u>
Paltamo	22,2%	25,0%	52,8%
Puolanka	<u>38,5%</u>	7,7%	53,8%
Ristijärvi	20,0%	20,0%	60,0%
Sotkamo	23,4%	17,0%	59,6%
Suomussalmi	13,8%	27,6%	58,6%

Koetko saaneesi tarpeisiisi nähden riittävästi apua, tukea ja palvelua koronavirusepidemian aikana omalta kotikunnaltasi? (Ikäryhmittäin)

	Kyllä	Ei	Ei tarvetta
Alle 18 vuotta	20,0%	20,0%	<u>60,0%</u>
18 - 64 vuotta	23,4%	20,3%	56,3%
65 - 80 vuotta	13,2%	29,4%	57,4%
Yli 80 vuotta	<u>25,0%</u>	<u>37,5%</u>	37,5%

Millaista tukea, apua tai palvelua olisit tarvinnut?

- Eniten kaivattiin erilaisia terveystalveluja: ”Olisin halunnut edes jonoon mielenterveyspalveluille enkä sysättäväksi toisaalle”
- Myös tiedottamiseen kaivattiin selkeyttä: ”Kuljetuspalveluita olisi pitänyt lisätä ja tiedottaa vaihtoehtoista”; ”Tiedottaminen on ollut sekavaa ja monimutkaista”
- ”Kun kouluja laitettiin etäopetukseen eikä työnteko etänä onnistunut, jouduin jäämään kotiin palkattomalle - kunnasta ekaluokkalaiselle ei apuja löytynyt”
- ”Tartunnanjäljitys toimi hitaasti ja todistuksia on joutunut kyselemään ja muutoksia niihin pyytämään.”
- ”Järjestöt olisivat voineet siirtyä neuvonnassa esim. sähköiseen muotoon eikä lopettaa toimintaansa kokonaan ja ottaa kaikkien kuntalaisten tukemisessa aktiivisemmän roolin järjestämällä vaikka kaikille suunnattuja erilaisia verkkotapahtumia.”



Miten tyytyväinen olet oman kotikuntasi toimintaan ja palveluihin koronavirusepidemian aikana?

	Erittäin Tyytymätön	Tyytymätön	Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	Tyytyväinen	Erittäin Tyytyväinen
Hyrnsalmi	0,0%	11,1%	22,2%	33,3%	<u>33,3%</u>
Kajaani	5,0%	10,9%	31,8%	47,3%	5,0%
Kuhmo	0,0%	7,1%	31,0%	50,0%	11,9%
Paltamo	5,6%	13,9%	22,2%	50,0%	8,3%
Puolanka	0,0%	7,7%	15,4%	<u>61,5%</u>	15,4%
Ristijärvi	0,0%	<u>20,0%</u>	30,0%	30,0%	20,0%
Sotkamo	<u>6,4%</u>	2,1%	44,7%	38,3%	8,5%
Suomussalmi	3,4%	6,9%	41,4%	37,9%	10,3%

Parannusehdotuksia toiminnan ja palvelun sisältöön liittyen:

- Kuntien suunnitelmat pitää päivittää.
- Julkisen palveluiden ja järjestöjen/yhdistysten yhteistyö kriisitilanteissa
- Selkeä ja jämäkkä johtaminen
- Lisää toimintaa jossa kohdata muita.
- Liikuntapalveluja myös kirkonkylälle.
- Yleisiä infotauluja, joissa kuntatiedotusta jatkuvasti.
- Potilastoimisto keskussairaalaan. Puhelimessa voisi olla arvio kuinka monta puhelua on jonossa, mikä on arvioitu takaisinsoittoaika. Näkyisi ”Kainuun sote soittaa.”
- Terveiden eläkeläisten säännölliset terveystarkastukset
- Takaisinsoittopalvelun kehittäminen toimivaksi
- Palvelusetelit laajemmin käyttöön
- Henkilöresurssit turvattava.
- Enemmän kotiapua.
- Puhelinsoitto ikäihmisille avun tarpeesta.



Kommentteja:

- ”Varautua pitäisi paremmin jatkossa. Näitä poikkeusoloja voi tulla jatkossakin.”
- ”Luottamus meni poliitikoihin ja virkamiehiin valtiotasolla, mutta lisääntyi paikallistasolla.”
- ”Heille ,jotka eivät käytä internettiä, on voinut olla hankalampaa saada tietoa ja palvelua.”
- ”Jos työntekijä vaihtuu tulee uudelle antaa lista asiakkaista eikä luottaa siihen että kyllä ihmiset ottavat itse yhteyttä. Eivät ota jos ei ole enää voimia ottaa!”
- ”Otaa jokainen asiakas saman arvoisena”
- ”Soten ohjeistus ja toimet olleet hyvin epävarmoja varsinkin keväällä 2022”
- ”Testaus toiminut hyvin ja omasote.fi-kautta voi kysyä ja saa vastauksia.”



Lisää kommentteja:

- ”Yhtenäisempi tiedottaminen soten sisällä ja yhtenäiset linjat, ettei tiedot vaihdu koko ajan eri hoitohenkilöltä kysyttäessä”
- ”Tiedotusta kehitettävä siten että se on helposti löydettävissä ja riittävän selkeää ja oikea-aikaista.”
- ”Selkeää informaatiota käytännön asioista myös kohderyhmälle ei nettiä.”
- ”Tekstiviesti-infoa enemmän käyttöön pandemiatiedottamisena.”
- ”Kun hoitoa ei saa, vaivat pahenevat. lähipalvelujen tulee SÄILYÄ”
- ”Yhteisöllisyyttä lisättävä”
- ”Yksinasuvat tarvitsisivat enemmän huomiota.”
- ”Mielestäni Kainuussa olisi aika murentaa hierarkinen ajattelu hallinnollisissa elimissä ja työntekijöiden sekä kansalaisten hyvien ja rakentavien mielipiteiden ja ideoiden huomina sekä heidän asiallinen kohtelu tulisi saada kuntoon. Näin moni toiminta kehittyisi ja paranisi alueellamme”
- ”Vähemmän byrokratiaa. Soten henkilö voi laittaa asian vireille, vaikka se ei juuri hänelle kuuluisikaan, kiitos!”



- ”Toivon, että sosiaali- ja terveydenhuollon toimintatapoja tarkasteltaisiin ennakkoluulottomasti, jotta saataisiin tuotettua kuntalaisten tarvitsemat palvelut kustannustehokkaasti ja asiakaslähtöisesti. Erityisesti vanhustenhuollon surkea tila huolestuttaa. Laajamittaisia tehostettuja sairauksia ehkäiseviä ja sosiaalihuollon tarvetta vähentäviä toimia tulisi lisätä. Esimerkiksi vammaisryhmien e-ranneke ja Kaikukortti ovat esimerkki hyvästä toiminnasta. Kaikukorttipalveluita tulisi lisätä koskemaan taloudellisista vaikeuksista lisäksi myös vammaispalveluita tarvitsevia. Maksuttomia, kaikille avoimia yhteisliikuntahetkiä, esim. ohjattua sauvakävelyä, pyöräilyä, hiihtoa ja eväsretkiä pitäisi järjestää säännöllisesti. Näillä ehkäistäisiin yksinäisyyttä ja eriarvoistumista ja ehkä innostutettaisiin ihmisiä lähtemään liikkeelle myös yksin.”





Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Viestintä

Koetko että olet saanut koronavirusepidemian aikana riittävästi ajantasaista tietoa julkisista palveluista ja niiden saatavuudesta?

	Kyllä	Ei
Hyrynsalmi	88,9%	11,1%
Kajaani	76,6%	23,4%
Kuhmo	83,3%	16,7%
Paltamo	86,1%	13,9%
Puolanka	84,6%	15,4%
Ristijärvi	<u>90,0%</u>	10,0%
Sotkamo	74,5%	<u>25,5%</u>
Suomussalmi	86,2%	13,8%

Pääasiallinen viestintäkanavasi (Vastaajilla mahdollisuus valita useampi vaihtoehto)

	TV	Radio	Sanomalehdet	Kuntasi Kotisivut	Kainuun soten nettisivut	Internet yleisesti	Some	Muu, mikä?
Hyrnsalmi	<u>88,9%</u>	<u>66,7%</u>	<u>77,8%</u>	33,3%	<u>77,8%</u>	66,7%	<u>77,8%</u>	0,0%
Kajaani	47,2%	15,6%	38,1%	9,2%	64,2%	54,6%	45,0%	3,7%
Kuhmo	47,6%	23,8%	38,1%	19,0%	71,4%	45,2%	35,7%	4,8%
Paltamo	33,3%	11,1%	27,8%	25,0%	63,9%	47,2%	25,0%	2,8%
Puolanka	30,8%	15,4%	38,5%	<u>53,8%</u>	15,4%	69,2%	15,4%	7,7%
Ristijärvi	70,0%	50,0%	40,0%	10,0%	50,0%	50,0%	10,0%	<u>10,0%</u>
Sotkamo	63,8%	19,1%	27,7%	12,8%	57,4%	46,8%	31,9%	0,0%
Sssalmi	58,6%	17,2%	34,5%	27,6%	72,4%	<u>75,9%</u>	37,9%	0,0%



Pääasiallinen viestintäkanavasi (Ikäryhmittäin)

	TV	Radio	Lehdet	Kuntasi kotisivut	Kainuun sote nettisivut	Internet	Some	Muu
• Alle 18 vuotta	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	60,0%	<u>100,0%</u>	0,0%
• 18 - 64 vuotta	46,3%	14,2%	33,3%	15,7%	<u>69,1%</u>	59,9%	43,5%	4,0%
• 65 - 80 vuotta	5,7%	37,3%	<u>52,2%</u>	16,4%	43,3%	29,9%	16,4%	0,0%
• Yli 80 vuotta	<u>75,0%</u>	50,0%	62,5%	0,0%	25,0%	25,0%	12,5%	0,0%



Vapaata kommentointia

- Satsattava myös ennaltaehkäiseviin palveluihin ja rakenteisiin (työ, harrastukset, turvallinen ympäristö) ym
- Verkkoajanvaraukset testeihin ja rokotuksiin oli todella sekavien reittien takana! Ja välillä tuntui että rokotusjärjestystä tulkitessa olisi tarvinnut lakimestä setvimään joko on minun vuoro vai eikö vielä. Eli selkeyttä ja helpokäyttöisyyttä tarvitaan!
- Pandemia-ajasta on selvinnyt ihan ok, kunhan vaan taas uskaltaa ja jaksaa lähteä ihmisten ilmoille, että tämä lisääntynyt yksinäisyys joskus alkaisi vähentyä. Ts. uskaltaisi alkaa taas "elää" uudestaan myös vapaa-ajalla (ja en siis ole yksinäinen vanhus, vaan yksin asuva nelikymppinen työelämässä oleva ihminen).
- Paikallista viestintää ja neuvontaa olisi arvostettava enemmän palveluissa.
- Tiedotus ollut välillä sekavaa. Välillä on tullut tietoa liika ja epäselvästi. Some-viestintä ollut esimerkillistä.
- Minä selviän, koska osaan käyttää nettiä, mutta liian moni vanhus ei osaa käyttää nettiä, joten tarvitsevat apua moneen asiaan.
- Alussa kun oli tärkeää tietää altistumispaikat ja ajat, olisi toivonut että niistä oltaisiin tiedotettu enempi. Myös ikäihmisille tiedon meneminen miten toimia kun saat korona viruksen, olisi pitänyt olla parempaa. Moni ei osaa käyttää Internetiä tai muita laitteita. Siksi moni ikäihminen positiivisen tuloksen saatua lähti parin päivän päästä kauppaan tai muualle, kun ei tuntenut oloaan sairaaksi. Tämä oli vain siksi, kun ohjeistus ei ollut heille mennyt perille.



Kiitollisuutta:



”Kiitos kaikille toimijoille, jotka ovat taistelleet epidemiasta selviytymiseksi.”

”Kainuussa mielestäni asiat hoituu.”



Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

Johtopäätökset



Mielenterveysstrategia 2020-2030

Johtopäätöksiä

- Kyselyn vastausaktiivisuus kohtalainen
- Epidemia vaikuttanut eniten opiskelijoiden ja työikäisten tulotason, eläkeläisille ei juuri vaikutusta.
- Koronavirusepidemia lisännyt selvästi yksinäisyyttä ja vähentänyt osallisuutta sekä osallistumismahdollisuuksia.
- Korona vaikuttanut jonkin verran vastaajien fyysiseen terveydentilaan, isommat vaikutukset psyykkiseen terveydentilaan.
- Alle 18- vuotiaat ja yli 80 –vuotiaat sairastaneet koronan yleisimmin, sairaalahoitoa vaativa tautimuoto ollut yleisin yli 80 –vuotiailla. Ns. Long Covid –oireista ilmoitti yleisimmin kärsineensä 65 – 80 –vuotiaat vastaajat, oireet harvinaisimpia nuorilla vastaajilla. (vrt. valtakunnalliset luvut)
- Enemmistö sekä ikäryhmän 18-64 – että 65 -80 - vuotiaista on sitä mieltä, että koronavirusepidemia on vaikuttanut kunnan terveydenhuollon palveluihin ja niiden saatavuuteen negatiivisesti. Erityisesti hammashoitoon ja kiireettömiin terveydenhuollon palveluihin pääsy ollut huonoa -> hoitovelkaa
- Sosiaalipalveluihin ei epidemialla vastaajien mukaan juuri ollut vaikutusta.



- Koronavirusepidemian vuoksi vastaajat eivät omasta mielestään ole joutuneet suuressa määrin käyttämään terveydenhuollon palveluita, lukuun ottamatta testauksia, rokotuksia ja mielenterveys – sekä päivystyspalveluita.
- Erityisesti nuoret ovat hyödyntäneet järjestöjen ja seurakunnan tarjoamaa tukea epidemian aikana, vanhemmat ikäluokat heikommin. Järjestöjä suuremmassa roolissa on ollut naapuriapu, jota on sekä annettu että saatu kaikissa ikäluokissa. Suurin osa vastaajista kokee kuitenkin, että ei ole tarvinnut apua naapurilta tai tuttavalta.
- Yli 80- vuotiaista 37,5% vastaajista kokee että oma kotikunta ei ole tarjonnut tarpeeseen nähden riittävästi palvelua, ikäryhmästä 65 – 80-vuotiaat näin ilmoitti 28,4%. Suurin osa vastaajista on kuitenkin sitä mieltä ettei ole tarvinnut palveluita.
- Kotikunnan tarjoamiin palveluihin ollaan pääsääntöisesti tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä.
- Viestintään ollaan tyytyväisiä, heikoiten viestintä on tavoittanut yli 80-vuotiaat. Pääasiallinen tiedonsaantikanava on ollut:
 - * alle 18 –vuotiaat some 60%, internet yleisesti 60%
 - *18 – 64-vuotiaat Kainuun soten nettisivut 69,1%, internet yleisesti 59,9%
 - * 65 -80-vuotiaat TV 65,7%, sanomalehdet 57,2%
 - * yli 80 –vuotiaat TV 75%, sanomalehdet 62,5%

Miten poikkeustilanteissa tavoitetaan vanhemmat ikäluokat?



Vastaajilla toiveena:

- Enemmän paikallista tiedottamista ja selkeitä ohjeita.
- Palveluista kaivataan kuvauksia
- Verkkoajavarauksiin kaivataan selkeyttä ja helppokäyttöisyyttä
- Monella vastaajalla on aito huoli ikäihmisten tiedonsaannista
- ”Turha hössötys pois”
- Henkilökunnan riittävyys turvattava
- Julkisen sektorin ja järjestöjen yhteistyötä kehitettävä
- Mielenterveyspalveluiden riittävyys ja saatavuus tulee turvata
- Lähipalveluiden säilyttäminen



MUKANA
ELÄMÄSSÄ

Itsemurhien ehkäisy Kainuussa



Kainuun sote

KIITOS

Suunnittelija Anne Salin

anne.salin@kainuu.fi

0406749157



Mielenterveysstrategia 2020-2030