

# Terveyspisteinfo 2

17:30 Terveiset vapaaehtoisten juhlasta  
Motivoiva terveyseskustelu ja muita materiaaleja  
Terveyspisteiden raportointi kehittyy

18:10 Kysymykset ja kommentit

Terveystoiminnan koordinaattori Laura Tyyskänen

# Vapaaehtoistehtävät KAIKILLE avoimeksi

- Terveyspistevapaaehtoinen
  - Jokainen terveyden edistämisestä kiinnostunut, perusteet-kurssin käynyt
- Terveyspistevastaanottovapaaehtoinen
  - Ammatillinen osaaminen tukee terveyskeskustelujen toteuttamista
- Terveyspistevastuuvapaaehtoinen
  - Laillistettu tai nimikesuojattu ammattilainen
- **Terveyspistetöiminnan kouluttaja**
  - Kouluttaa ja perehdyttää vapaaehtoisia
  - Kehittää terveyspistetöimintää



**Terveyspistetoiminta  
on aina maksutonta.**

**Motivoiva  
terveyskeskustelu ja  
muita materiaaleja**

## TERVEYSKESKUSTELU

Terveyskeskustelu on interventiivinen, motivoiva toimintatapa Terveyspisteillä.

### Tavoitteet

1. auttaa kohdattavaa henkilöä löytämään ja vahvistamaan omaa motivaatiota terveyttä edistävissä muutoksissa.
2. tukea häntä löytämään oma toimijuutensa.
3. selvittää tarve sosiaali- tai terveyspalveluille.

### Periaatteet

1. jämään empatian osoittaminen
2. kohdattavan omien tavoitteiden ja arvojen selvittäminen
3. muutoskyvyn vahvistaminen korostamalla vahvuuksia ja onnistumisia
4. muutosvaiheen tunnistaminen ja tarpeettoman neuvonnan välttäminen eli kuuntele enemmän kuin puhut



## Menetelmät

### 1. Avoimet kysymykset

- Tee kävijän ajatukset näkyviksi
- Kuvaile, kerro, miten, millä tavoin...
- Vältä antamasta suoria ohjeita

### 2. Vahvistaminen

- Tue kävijän päätöksiä
- Ilmaise, että uskot kävijän pystyvän muutokseen
- Vältä tekemästä päätöksiä kävijän puolesta

### 3. Refleктоiva kuuntelu

- Toista kävijän ajatuksia ja tee tarkentavia kysymyksiä
- Tarkista, että ymmärrät ja tee yhteenvetoja
- Osoita tunnistettuja ristiriitoja: saavuttaako kävijä sen, mitä haluaa?
- Vältä omien tulkintojen tekemistä



# Terveyskeskustelun vaiheet

## 1. Luottamuksen rakentaminen

- Kuuntele ja anna tilaa kertoa
- Vältä väittelyä ja tuomitsemista
- Osoita kiinnostusta elein ja ilmein

## 2. Motivaation tutkiminen

- Arvioi tilanne esim. hyödyntämällä terveysseuloja ja/tai antamalla kävijän vapaasti kertoa
- Tarjoa tietoa sopivasti motivaation herättämiseksi
- Tue eteenpäin muutoksen kehällä

## 3. Toimijuuden tukeminen toimintasuunnitelmalla

- Tue kävijän omaa asiantuntijuutta omassa tilanteessaan
- Anna vastuuta ja korosta itsemääräämisoikeutta
- Vahvista kävijän omia kykyjä toimia terveytensä edistämiseksi
- Keskity onnistumisiin, älä anna epäonnistumisten lannistaa
- Ohjaa ja saata tarvittaessa palveluihin

## 4. Päätösviesti

- Kerro, mitä hyvää ja mahdollisuuksia näet kävijässä ja/ tai hänen tilanteessaan
- Kerro, miksi uskot hänen pystyvän muutokseen.

## **Terveyspisteen materiaalipaketti**

Terveyspisteelle voi tilata materiaaleja Kalkun logistiikkakeskuksen varastolta.

Tilaus tehdään lähettämällä oman **piirin terveyspistetoiminnasta vastaavalle** työntekijälle tieto Terveyspisteestä ja pyytämällä häntä tekemään tilaus. Piirin vastaava työntekijä tekee tilauksen sähköpostitse osoitteeseen myynti@redcross.fi . Tilaus lähetetään CC:nä myös keskustoimiston Terveyspisteistä vastaavalle työntekijälle laura.tyyskanen@redcross.fi .

Tilauksessa pitää näkyä lista tilattavista tuotteista, Terveyspisteen osasto, toimitusosoite, yhteyshenkilön nimi ja puhelinnumero. Ensisijainen toimitustapa on toimitus noutopisteeseen. Painavista syistä paketti voidaan toimittaa ovelle.

Kehittämishankkeen vuoden 2026 aikana keskustoimisto kustantaa kaikille aloittaville Terveyspisteille aloituspaketin.

## Sisältö

- 1 Toimintalinjaus – esite SU/RU/EN
- 100 kpl Terveyspiste- terveyskortteja SU/RU/EN
- Staattinen kyltti SU/RU
- 4 Punainen Risti -avainnauha vapaaehtois kortille
- 1 Pöytäteline + Terveyspistepahvi kolmikielinen
- 2 Motivoiva terveyseskustelu -ohje SU/RU/EN
- 60 kpl Terveystien edistämisen esite SU/RU
- 10 kpl Turvallisia vuosia opas SU/RU
- 6 kpl Turvallisesti kotona SU/RU
- 50 kpl Särkyvää -esite
- 10 Älä jää yksin – ystävätoiminnan kortti
- 4 Tunnistatko yksinäisyyden, yksinäisyys puheeksi– työkalu SU/RU
- 20 kpl Ruokahävikki -opas SU/RU
- 10 kpl Henkisen tuen esite SU/RU/ EN ...
- 10 Fyysisen toimintakyvyn tarkistuslista SU/RU
- SPR Matkailijan ensiapulaukku
- 1 verenpainemittari, olkavarresta mitattava

## Terveyspisteen profiloitumisen mukaan erikseen tilattava materiaali

- Verensokerimittari ja aloituspaketti / koulutuksen käyneille ja tilataan vain suoraan lääkinnällisen kulutustavarapuitesopimuksen mukaisesti
- Tapaturmien ehkäisytyön tarkistuslistat
- Tapaturmien ehkäisytyön kampanjamateriaalit: Pysy pystyssä ja Tapaturmapäivät
- Nallesairaala – materiaali
- Avaruuslakana

## Sähköinen materiaali

Sähköiseen materiaaliin pääsee vapaaehtoisietosivuilta Terveyspisteet - Punainen Risti.

Terveyspisteen toteutusohje 2025

Auttajakurssi- materiaali

Terveyspistetoiminnan raportointi- ohjeet

Toimintasuunnitelma- ja kertomus

Terveempi yhteisö – malli / koulutuksen käyneille

Fiiliskierros ja Hyvän Mielen kortit

Terveysriskitesti

- o Yksinäisyyden tunnistaminen
- o Kaatumisseula o Kansansairauksien riskitesti
- o FINGER muistisairausriskitesti
- o AUDIT
- o Jaksamisen puheeksiotto

Terveyspisteiden roll up on lainattavissa piireistä Terveyspistetoiminnasta vastaavalta työntekijältä tai keskustoimiston Tehtaankadun ja Kalkun toimipisteistä. Saatavissa toistaiseksi vain suomenkielisenä.



**Sinua varten  
täällä.**

## Terveyspiste roll up - tilaukset

- Piireissä (SU) ja keskustoimistolla mallikappaleet
- Tilaus osoitteessa

<https://link.webpolsurveys.com/S/62AB35EE115D37CA>

- Hinta 150 euroa
- Saatavissa **suomenkielisenä**



Mitä materiaalitoiveita Terveyspisteellänne on?

Lähetä toive/et

[laura.tyyskanen@redcross.fi](mailto:laura.tyyskanen@redcross.fi)



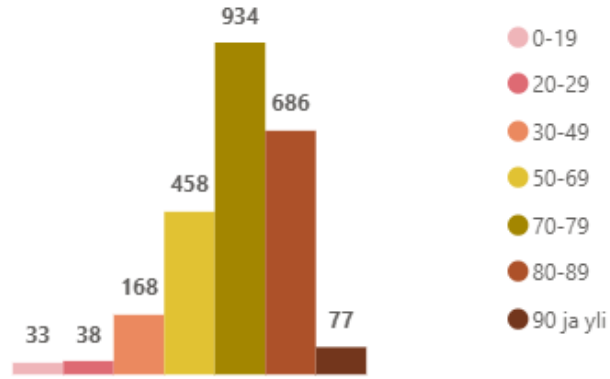
**Terveyspisteiden  
raportointi kehittyy**



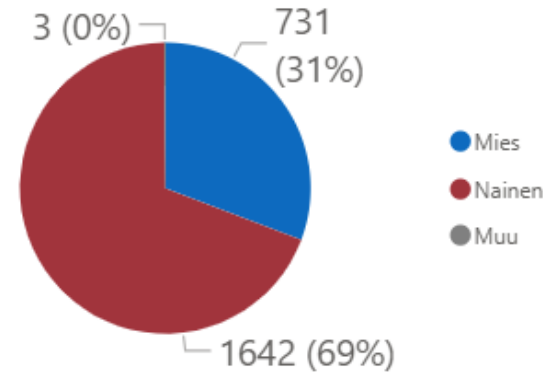
# Terveyspisteraportointi

- Käyntilomake (8004)
  - Tavoitteena tieto avun tarpeista ja toiminnan vaikuttavuudesta
- Tilaisuudet / tapahtumalomake (73)
  - Tavoitteena terveystilaisuuksien raportointi järjestön yhteiselle lomakkeelle
  - OMA lomake on käytössä vuoden 2026 loppuun
- Kävijäkysely (17)
  - Syyskuun lopulta marraskuun alkuun
  - Tavoitteena kävijöiden osallisuuden kokemuksen ja avun saannin tieto

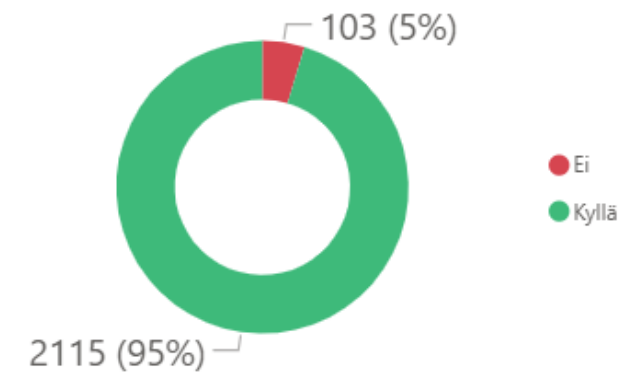
### Kävijöiden iät



### Kävijöiden sukupuoli



### Saiko kävijä apua



### Käyntisyy

Uni/lepo	Akuutti tilanne, kriisi	Kiinnostus toimintaan	Mielenterveys	Terveysmittaus	Palveluohjaus	Riippuvuus	Päihteet	Seksuaalisuus	Tuki sairauteen	Talousongelmat	Ykdinäisyys
384	97	138	106	1922	60	5	6	2	292	18	65

### Terveudessa todettu hoitoa edellyttävä löydös

Ei löydöstä	Fyysinen oire	Ihmissuhteisiin liittyvä	Iho	Mielenterveys	Riippuvuus	Seksuaalisuus	Verensokeri	Verenpaine
1429	202	13	13	20	3	2	144	258

1.1.-8.4.2026 2382 käyntiä

# Tapahtumaraportointi

- [Tapahtumaraportti | Evenemangsrappo](#)
- *Yhteiselle järjestön raportille?*

## Vapaaehtoinen tarkenne tapahtumasta

*Esim. paikka, ryhmä, kohde, teema, yhteistyökumppani tai muu lyhyt tunniste.*

## Tilaisuuden asiasisältö

*Mikä tai mitkä terveystemat olivat tavoitteena edistää?*

- Terveelliset elämäntavat: uni, ravitsemus tai liikunta
- Terveysturvallisuus esim. hygieniainfo
- Häiriö-, kriisi- ja poikkeusoloihin liittyvät teemat
- Päihteet ja muut riippuvuudet
- Ruoka-apu
- Mielenterveyden tukeminen
- Taloudellinen niukkuus
- Sairaudet ja/tai sairauksien ehkäisy
- Sosiaali- ja terveystalvelut ja/ tai palveluihin ohjaaminen
- Turvakoutsin turvallisuusasiat

## Tähän voit tarkentaa teemaa

*Kirjoita tarvittaessa oma teema, mikäli tilaisuutemme teemaa ei löydy yltä.*

## Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

Merkitse jokaisen väittämän kohdalla se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten omaa kokemustasi.	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen, että päivittäiset tekemiseni ovat merkityksellisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan myönteistä palautetta tekemisistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tarpeellinen muille ihmisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan oman elämäni kulkuun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen, että elämälläni on tarkoitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn tavoittelemaan minulle tärkeitä asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan itse apua silloin, kun sitä todella tarvitsen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minuun luotetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kävijäpalautekysely syksy 2026

- THL:n osallisuusmittari
- *Saan täällä apua tai tukea, kun sitä tarvitsen*
- *Kuinka todennäköisesti suosittelisit toimintaa sitä tarvitsevalle läheisellesi tai kaverillesi?*
- *Missä asioissa Punaisen Ristin apua tarvittaisiin paikkakunnallamme?*

## Kiitos vapaaehtoisuudestanne!

Linkki tallenteeseen tallennetaan  
vapaaehtoistietosivuille.  
Katsottavissa 24.4. asti.

**17.9. Terveyspisteinfo 3 17:30-18:30**

*Laura Tyyskänen*

*Terveystoiminnan koordinaattori*

[Laura.tyyskanen@redcross.fi](mailto:Laura.tyyskanen@redcross.fi)

Punainen Risti 



**Sinua varten**