

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Kaisa Paterno

VAUVASTA ESIKOULULAISEKSI

Palveluopas joensuulaisille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2016



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2016
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Kaisa Paterno

Nimeke
Vauvasta esikoululaiseksi – Palveluopas joensuulaisille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen
Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki

Tiivistelmä

Suomalaisten perheiden terveys on lisääntynyt, mutta samalla myös terveyserot perheiden välillä ovat kasvaneet. Perheen vanhemmat ovat ratkaisevassa asemassa perheen terveyden edistämisessä. Tiedottamalla lapsiperheille suunnatuista palveluista autetaan perheitä saamaan heidän tarvitsemansa palvelut käyttöön.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää perheiden terveyttä ja hyvinvointia ohjaamalla heitä lapsille ja lapsiperheille suunnattujen palveluiden piiriin. Työn tavoitteena oli lisätä joensuulaisten alle kouluikäisten lasten perheiden tietoisuutta heille suunnatuista palveluista Joensuun seudulla. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa palveluopas alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Palveluopas sisältää tietoa alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen suunnatuista sosiaali- ja terveyspalveluista sekä harrastus- ja virkistystoiminnasta. Tavoitteena oli monipuolinen, selkeä, informatiivinen ja kattava palveluopas. Toimeksianto tähän opinnäytetyöhön tuli Joensuun kaupungilta. Palveluopas on suunnattu alle kouluikäisten lasten perheille sekä heidän kanssaan työskentelevien henkilöiden käyttöön. Oppaassa esiteltujen palveluiden järjestäjinä toimivat julkinen, yksityinen sekä kolmas sektori. Palveluopas sisältää palveluiden järjestäjien toiminnankuvaukset sekä yhteystiedot, ja se julkaistaan sähköisessä muodossa Joensuun kaupungin Internet-sivuilla. Palveluoppaan päivittämisvastuussa on Joensuun kaupunki.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä perehdyttiin erilaisten lapsiperheiden määritelmiin sekä uudistuvaan palvelujärjestelmään. Teoreettisessa viitekehyksessä selvitettiin, mitä palveluita kunnan tulee järjestää Suomen lain mukaan lapsille ja heidän perheilleen. Keskeisessä osassa teoreettisessa viitekehyksessä on perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Jatkokehitysajatuksena olisi Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaan sisällön siirtäminen Joensuun kaupungin Internet-sivuille helpommin käytettävään muotoon. Opas olisi hyödyllistä kääntää eri kielille, kuten englanniksi ja venäjäksi.

Kieli
suomi

Sivuja 36
Liitteet 3
Liitesivumäärä 3

Asiasanat

lapsiperheet, palvelujärjestelmä, terveyden edistäminen, palveluopas



THESIS
March 2016
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80220 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author
Kaisa Paterno

Title
From Babyhood to Preschool Age – A Service Guide for Families with Children Under School Age in the City of Joensuu

Commissioned by
City of Joensuu

Abstract

While health among Finnish families increases, health differences between families grow. Parents have a significant role in health promotion at family level. By providing information services directed at families, they are helped to access the services they need.

The purpose of this practise-based thesis was to promote health and well-being in families by guiding them to use different services. The aim of this study was to raise awareness of services among families. The assignment was to produce a service guide for families with children under school age in the city of Joensuu. The objective was to create a clear and informative service guide, which contains information on social welfare and health care services and leisure time activities.

This thesis was commissioned by the city of Joensuu. The service guide is aimed at families with children under school age and for professionals who work with them. Organizers of the services presented in this guide are the public, private and third sector. There are descriptions of their activities and contact information. The guide will be published online on the website of the City of Joensuu. The city is responsible for its update.

The theoretic part of the thesis discusses different family types and provides information about the reformed system of delivering health care in Finland as well as those services that municipalities have to offer for families according to the Finnish law. The focus in the thesis has been well-being and health promotion in families. The idea for further development is to translate the service guide into English and Russian.

Language

Finnish

Pages 36

Appendices 3

Pages of Appendices 3

Keywords

Families with children, delivery of health care, health promotion, service guide

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Perhe Suomessa	6
2.1	Perhe käsitteenä	6
2.2	Tilastotietoa suomalaisista lapsiperheistä vuoden 2014 lopussa	7
3	Perhemalleja	8
3.1	Ydinperheen synty	8
3.2	Yhden vanhemman perheet	9
3.3	Uusperheet	9
3.4	Leskiperheet	11
3.5	Maahanmuuttaja- ja monikulttuuriset perheet	11
3.6	Sateenkaariperheet	12
3.7	Adoptioperheet	13
3.8	Perheet, joissa on pitkäaikaissairas lapsi	14
3.9	Perheet, joissa on vammaisen lapsi	15
3.10	Monikkoperheet	16
4	Lapsiperheiden terveys ja hyvinvointi sekä terveyden edistäminen	18
4.1	Suomalaisten perheiden terveys ja hyvinvointi sekä terveyden edistäminen	18
4.2	Lapsiperheiden terveyden edistäminen	19
4.3	Osallistujasta osalliseksi	21
5	Lapsiperhepalvelut	22
5.1	Lapsen oikeuksien sopimus	22
5.2	Lapset ja lapsiperheet Suomen lainsäädännössä	23
5.3	Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutos	24
5.4	Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämissuunnitelma Kaste ..	25
5.5	Julkinen, yksityinen ja kolmas sektori palveluiden järjestäjänä	26
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä	26
7	Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus	27
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	27
7.2	Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaan aineiston kokoaminen ja oppaan laatiminen	28
8	Pohdinta	31
8.1	Opinnäytetyöprosessin eteneminen	31
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	33
8.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys	34
8.4	Palveluoppaan hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen	35
	Lähteet	37

Liitteet

Liite 1	Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
Liite 2	Kirje joensuulaisille lapsiperhepalveluiden järjestäjille
Liite 3	Toinen kirje joensuulaisille lapsiperhepalveluiden järjestäjille

1 Johdanto

Lapsiperheellä tarkoitetaan perhettä, jossa on vähintään yksi alaikäinen, alle 18-vuotias, lapsi. Suomessa oli vuoden 2014 lopussa 574 000 lapsiperhettä, ja 40 prosenttia Suomen väestöstä eli lapsiperheessä. (Tilastokeskus 2015a.) Vuonna 2014 Joensuussa oli 7 159 lapsiperhettä. Joensuulaisissa lapsiperheissä oli yhteensä 5 122 alle seitsemänvuotiasta lasta, mikä tarkoittaa 6,83 prosenttia Joensuun väestöstä. (Joensuu info 2015.)

Lapset ja lapsiperheet käyttävät merkittävässä määrin sosiaali- ja terveystalveta. Vanhemmilla on päävastuu lasten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä kasvatuksellisista asioista. Lapsille, lapsiperheille ja lapsiperheiden vanhemmille on monipuolisesti tarjolla palveluja tukemaan terveyttä ja hyvinvointia sekä vahvistamaan voimavaroja. Tuen oikea-aikaisuus sekä pulmatilanteiden varhainen tunnistaminen ovat keskeisiä asioita lapsiperhepalveluissa. (Perälä, Salonen, Halme & Nykänen 2011, 17.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää perheiden terveyttä ja hyvinvointia ohjaamalla heitä lapsille ja lapsiperheille suunnattujen palveluiden piiriin. Työn tavoitteena on lisätä joensuulaisten alle kouluikäisten lasten perheiden tietoisuutta eri palveluista Joensuussa. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opas alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen Joensuun seudulla olevista palveluista. Palveluoppaaseen on koottu alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheillensä suunnattuja palveluita ja tukimuotoja Joensuussa. Palveluoppaasta on erityisesti hyötyä Joensuuhun muuttaville lapsiperheille sekä tietoa eri palveluista ja toiminnoista kaipaaville perheille. Palveluopas on tehty myös perheiden kanssa työskentelevien henkilöiden käyttöön.

2 Perhe Suomessa

2.1 Perhe käsitteenä

Perhettä pidetään yhteiskunnan perusyksikkönä (Yesilova 2009, 11). Siviilivihkimisen vihkikaavassa todetaan seuraavasti:

Avioliiton tarkoituksena on perheen perustaminen siihen kuuluvien yhteiseksi parhaaksi sekä yhteiskunnan säilymiseksi. Avioliitto on tarkoitettu pysyväksi, jotta perheen jäsenet voisivat yhdessä luoda onnellisen kodin. (Maistraatit 2015.)

Perheen määrittely on hyvin haastava tehtävä, jota yritettiin EU:ssa, syyskuussa vuonna 2003, tehtävässä onnistumatta. Erilaisten perhemallien, esimerkiksi maahanmuuttajaperheiden, uusperheiden ja sateenkaariperheiden, yleistymisen myötä perhettä kuvaavat määritelmät ovat muuttuneet. (Lindholm 2004, 17.) Suomen Tilastokeskuksen määritelmien mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avo- tai aviopuolisot tai rekisteröidyssä parisuhteessa oleva pariskunta sekä heidän lapsensa tai yksi vanhempi lapsineen. Perheen voivat myös muodostaa avo- tai aviopuolisot tai rekisteröidyssä parisuhteessa elävät henkilöt ilman lapsia. Myös asuntoloissa asuvat perheet lasketaan perheväestöön kuuluviksi. Perheen voi muodostaa enintään kaksi peräkkäistä sukupolvea. Näin ollen, jos ydinperheen kanssa asuu isovanhempia, he jäävät perheväestön ulkopuolelle, elleivät he muodosta keskenään omaa, erillistä, perhettä. Laitoksissa kirjoilla olevia henkilöitä ei lasketa perheväestöön kuuluviksi. Myöskään yksin asuvia henkilöitä, keskenään asuvia sisaruksia, serkuksia tai yhdessä asuvia, samaa sukupuolta olevia henkilöitä ei lueta perheväestöön kuuluviksi. (Tilastokeskus 2015b)

Perhe voidaan määritellä biologisin perustein, jolloin perheen jäsenet ovat biologisesti sidoksissa toisiinsa. Biologisin perustein määriteltyn perheeseen voivat kuulua vanhemmat tai yksi vanhempi lapsineen ja esimerkiksi lasten isovanhemmat. Aikuiset sisarukset voivat yhdessä muodostaa biologisin siten määritellyn perheen. Juridisin perustein määritellyn perheen muodostavat avo- tai avioliitossa elävät vanhemmat lapsineen. Juridisin perustein määritellyiksi perheiksi luetaan myös rekisteröidyssä parisuhteessa elävien vanhempien ja heidän las-

tensa muodostamat perheet, uusperheet ja adoptioperheet. Perhe voidaan määritellä emotionaalisin perustein; henkisesti läheinen, tärkeä ihminen esimerkiksi ystävä tai naapuri, voi muodostaa perheen eri osoitteessa asuvan henkilön tai henkilöiden kanssa. (Åstedt-Kurki, Jussila, Koponen, Lehto, Maijala, Paavilainen & Potinkara 2008, 11–13.)

Perheen rakenne muodostuu sisäisistä ja ulkoisista suhteista perheen ulkopuolelle ja yhteiskuntaan. Perheen sisäiset suhteet muodostuvat niiden henkilöiden välille, jotka kokevat olevansa samaa perhettä. Näitä suhteita ovat esimerkiksi perheen vanhempien parisuhde, lasten ja vanhempien väliset suhteet sekä suhteet isovanhempiin. Perheen ulkoisilla suhteilla tarkoitetaan suhteita perheen ulkopuolisiin, tärkeisiin henkilöihin kuten ystäviin, naapureihin sekä koulu- ja työtovereihin. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 13.)

Jokainen määrittelee perheensä eri tavoin ja eri sanoin. Tuttuja nimityksiä läheisistä lienevät jokaiselle sanat perhe, suku, nuoriso, muksut, kakarat, rakkaat, läheiset, ystävät ja niin edelleen. Viranomaiset käyttävät asiayhteydestä riippuen sukulaisuussuhteista eri termejä, esimerkiksi omainen, lähiomainen, huoltaja ja edunvalvoja. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 11.) Perheenjäsenten kokemus siitä, keitä perheeseen kuuluu, voi poiketa hyvinkin paljon toisistaan (Lindholm 2004, 17). Perheitä tutkittaessa ja hoidettaessa on erittäin merkityksellistä, että jokainen saa määritellä perheensä sekä siihen kuuluvat henkilöt itse (Åstedt-Kurki ym. 2008, 13).

2.2 Tilastotietoa suomalaisista lapsiperheistä vuoden 2014 lopussa

Tilastokeskuksen tietojen mukaan Suomessa oli vuoden 2014 lopussa 1 474 000 perhettä, joista lapsiperheitä oli 574 000. Suomen väestöstä 40 prosenttia kuului lapsiperheisiin. Lapsiperheeksi kutsutaan perhettä, johon kuuluu vähintäänkin yksi alle 18-vuotias henkilö. Lapsiperheiden määrä on vähentynyt, ja lapsiperheiden koko on pienentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Vuonna 1990 perheisiin kuului keskimäärin 3 henkilöä, ja 82 prosenttia väestöstä kuului perhee-

seen. Vuoden 2014 lopussa perheeseen kuului keskimäärin 2,77 henkilöä, ja perheeseen kuuluvia oli 75 prosenttia väestöstä, mikä tarkoittaa 4 084 000 henkilöä. Lapsiperheiden määrän vähenemiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa kansainvälinen muuttoliikenne sekä se, että täysi-ikäistyvien määrä on syntyvien lasten määrää suurempi. (Tilastokeskus 2015a.)

Suomessa oli alaikäisiä lapsia perheissä vuoden 2014 lopussa yhteensä 1 056 000. Yksilapsisia perheitä oli 43 prosenttia, kaksilapsisia 38 prosenttia ja kolmelapsisia 13 prosenttia. Vähintään neljä alaikäistä lasta oli viidessä prosentissa lapsiperheitä. Keskimäärin lapsiperheissä oli 1,84 lasta. Perhetilasto kuvaa perheiden kokoa tiettyinä hetkenä, mutta ei kerro perheiden lopullista lapsilukua. (Tilastokeskus 2015a.)

3 Perhemalleja

3.1 Ydinperheen synty

Teollistumista ennen perheen käsite oli länsimaissa hyvin laaja. 1600-luvulla perheen sijaan puhuttiin "talosta", "perhekunnasta" tai "ruokakunnasta", johon laskettiin kuuluvaksi ydinperheen lisäksi myös sukulaiset ja palvelusväki. Teollistumisen ja kaupungistumisen myötä miesten sekä naisten roolit erottuivat entistä selkeämmin toisistaan; miehet hankkivat elannon kodin ulkopuolella ja naiset hoitivat lapsia kotona. 1920- 30-luvuilla ydinperheihänne vakiintui Suomessa koko kansalle ojennetuksi perhemalliksi. (Rönkkö & Rytönen 2010, 11–13.)

Ydinperheeseen kuuluu isä, äiti ja vähintään yksi lapsi (Åstedt-Kurki ym. 2008, 11). Vuoden 2014 lopussa avioparin muodostama lapsiperhe oli yleisin lapsiperhemuoto, ja niitä oli noin 60 prosenttia perheistä. Jos tilannetta tarkastellaan lasten näkökulmasta, avioparien perheissä asui 65 prosenttia lapsista. Tämä johtuu siitä, että lapsia on keskimäärin vähemmän yhden vanhemman ja avoparien perheissä kuin avioparien perheissä. (Tilastokeskus 2015 c.)

3.2 Yhden vanhemman perheet

Yhden vanhemman perheisiin kuuluvat perheet, joissa arjen sujuvuudesta vastaa pääsääntöisesti yksi vanhempi. Noin 80 prosentissa yhden vanhemman perheistä ainoa vanhempi on äiti. Yhden vanhemman perheisiin kuuluvat yksin lasta odottavat, yhteishuoltajat, yksinhuoltajat ja vuoroviikkovanhemmat. Yli viidennes suomalaisista lapsiperheistä on yhden vanhemman perheitä. Kolmasosa lapsista elää jossain vaiheessa lapsuuttaan yhden vanhemman perheessä. (Monimuotoiset perheet 2015a.) Vuonna 2014 perheitä, joissa on äiti ja lapsia, oli 18 prosenttia lapsiperheistä, kun taas isän ja lapsien muodostamia perheitä oli alle kolme prosenttia. (Tilastokeskus 2015a.)

Yhden vanhemman perhemuoto ei välttämättä ole perheelle ongelma, vaan se voi olla ratkaisu aiemman perhemuodon pulmiin. Yhden vanhemman perhe on voinut syntyä esimerkiksi avioeron, puolison menehtymisen tai perhesuunnittelun seurauksena. Yhden vanhemman perheissä tavallisia haasteita ovat vanhemman voimavarojen riittävyys, vanhemman työllistyminen etenkin pikkulapsiaikana sekä perheen toimeentulo. (Monimuotoiset perheet 2015a.)

3.3 Uusperheet

Uusperhe muodostuu kahden aikuisen solmimasta avo- tai avioliitosta sekä vähintään toisen vanhemman perheeseen mukana tuomista alaikäisistä lapsista. Vähintään toinen uusperheen vanhemmista on aiemmin ollut avo- tai avioliitossa. Uusperheeseen voi kuulua myös eri kodissa asuvia lapsia, jotka toisinaan viettävät aikaa uusperheessä. (Monimuotoiset perheet 2015b.) Vuonna 2014 uusperheiden muodostamia lapsiperheitä oli Suomessa 52 000. Uusperheen lapsista noin 60 prosenttia oli äidin uusperheeseen mukana tuomia lapsia. Uusperheiden vanhemmista noin puolet olivat avioliitossa ja puolet avoliitossa. (Tilastokeskus 2015a.)

Aluksi uusperhe on kuin kaksi erillistä yhdessä asuvaa perhettä. Ajan myötä näistä perheistä muovautuu uusperhe. Uusperheessä lapsen elintilaan tulee henkilöitä ilman hänen omaa valintaansa. Etenkin aluksi lapsen tunteet uusvanhem-paa kohtaan voivat olla hyvinkin erilaiset kuin oman biologisen vanhemman tun-teet uutta puolisoaan kohtaan. Uusperhettä kuormittavia tekijöitä voivat olla esi-merkiksi sopeutumisvaikeudet uuteen perherakenteeseen, uusperheen lähipiirin pulmallinen suhtautuminen uusperheeseen, menneisyyden painolastit, lasten ta-paamis- ja huoltosopimukseen liittyvät ongelmat sekä taloudelliset haasteet. Uus-perheen erona muihin perhemalleihin on se, että vanhempien liittoa solmittaessa perheessä on jo lapsia. Uusperheessä tullaankin yhdellä kertaa uusvanhemmiksi ja puolisoiksi. Uusperheessä lapsella voi olla kolmenlaisia sisaruksia; biologisia täyssisaruksia, sisko- tai velipuolia sekä uussisaruksia, jotka ovat uusvanhem-man aiemmasta liitosta olevia biologisia lapsia. Monimutkaiset rakenteet uusper-heissä luovat haasteita niin lapsille kuin vanhemmillekin. Jokaisen perheenjäse-nen täytyy löytää paikkansa uusperheessä. (Monimuotoiset perheet 2015b.)

Uusperhe kohtaa monia sosiaalisia haasteita, joita muunlaiset perheet eivät joudu käsittelemään; sosiaalinen verkosto muuttuu, uusperhe voi olla haastavaa saada toimivaksi, etävanhemman kanssa toimeen tuleminen sekä uusvanhem-muus voi olla hyvinkin haastavaa. Omat haasteensa tuo erilainen vanhemmuus biologisten lasten ja uuslasten välillä. Uusvanhempien parisuhde on perheen pe-rusta, ja sen hoitamiseen on hyvä varata aikaa. Erilaisten pelisääntöjen ja sopi-musten teko on erittäin tärkeää hyvän uusperhe-elämän kannalta. Etävanhem-pien kanssa on hyvä sopia yhtenevät linjat lasten asioissa. Uusperheen vanhem-pien täytyy muodostaa suhde uuslapsien kanssa. Uusperheen muodostaminen rauhalliseen tahtiin pidemmällä ajanjaksolla voi helpottaa muutostilanteeseen tot-tumista. Uusperhe ei ole ydinperhe, eikä sen tulisi sellaiseksi pyrkiäkään; onnel-lisen uusperhe-elämän kannalta tärkeää on hyväksyä uusperheen erilaisuus. (Fagerlund-Jalokinos 2012, 60–62.) Parhaimmillaan uusperhe on lapselle turval-linen kasvuympäristö, jossa hän voi rauhassa opetella ihmissuhdetaitoja osana uusperhettä (Monimuotoiset perheet 2015b).

3.4 Leskiperheet

Suomessa vuosittain noin 4 500 työkäistä leskeytyy ja noin 2 500 alaikäistä lasta menettää toisen vanhempansa. Lapsen vanhemmalle leskeksi tuleminen merkitsee täydellistä yksinhuoltajuutta. (Monimuotoiset perheet 2015c.) Jos perheen vanhemmat eivät ole eläneet toisen puolisoista kuollessa avioliitossa, leskeksi jääneellä puolisoilla ei ole oikeutta leskeneläkkeeseen (Suomen nuoret lesket ry 2015).

Leskiperheiden elämää kuormittavia asioita ovat muun muassa laissa säädetyt lasten edunvalvontaan liittyvät velvoitteet, taloudelliset haasteet, käytännön asioiden hoitaminen sekä surun kokonaisvaltainen vaikutus jokaisen perheenjäsenen elämään yksilöinä ja perheenä. Erityisesti leskiperheen lapset tarvitsevat tukea, apua ja rohkaisua menehtyneen vanhempansa muisteluun ja surun käsittelyyn. (Monimuotoiset perheet 2015c.)

3.5 Maahanmuuttaja- ja monikulttuuriset perheet

Vuonna 2012 9,1 prosentissa Suomen lapsiperheistä toinen tai molemmat vanhemmista olivat vieraskielisiä. Tämä tarkoittaa 50 000 lapsiperhettä. Näistä perheistä hieman alle puolessa vähintään toinen vanhemmista oli suomenkielinen tai ruotsinkielinen. (Miettinen 2015.) Kaksikulttuurisia pariskuntia syntyy vuosittain lisää Suomessa noin 3 000. Suomessa kaksikulttuurisissa perheissä elää yhteensä noin 160 000 lasta. (Väestöliitto 2015.) Vuonna 2012 yli 30 000 lapsiperheessä perheen ainoa vanhempi tai molemmat vanhemmat olivat vieraskielisiä. Vieraskielisten lapsiperheiden osuus kaikista lapsiperheistä vuonna 2012 oli 5,3 prosenttia. (Miettinen 2015.)

Maahanmuuttajaksi kutsutaan henkilöä, joka on muuttanut kotimaastaan toiseen maahan, jossa aikoo asua pitkäaikaisesti. Maahanmuuttaja on yleiskäsite, joka kokoa alleen kaikki muuttoperusteesta huolimatta. Maahanmuuttajiksi EU-alueella luetaan sekä EU:n kansalaiset että pakolaiset. (Ihmisoikeudet.net 2015.)

Parisuhde, jossa puoliset ovat eri kulttuureista tai joissa pariskunnalla on sama etninen tausta, mutta toinen puolisoista on asunut kauan poissa lähtömaastaan, kutsutaan monikulttuuriseksi parisuhteeksi (Väestöliitto 2015). Puolisoiden varttumista erilaisissa yhteiskunnissa ja kulttuuriympäristöissä on yleisesti pidetty haasteena monikulttuurisille perheille. Perheet eivät voi noudattaa mitään valmista mallia vaan joutuvat luomaan oman, kolmannen, kulttuurinsa. Monikulttuurisissa parisuhteissa pulmana on usein yhteisen kielen puuttuminen, mikä voidaan ratkaista käyttämällä kahta, kolmea, neljää tai jopa neljää useampaa kieltä kommunikoimiseen. Usein monikulttuuriset perheet kokevat vaikeaksi sopeutua heidän näkökulmastaan suomalaisten niukkaan sosiaalisuuteen ja pidättäytyvyyteen. Taloudelliset huolet ja ongelmat toimeentulossa ovat monikulttuurisilla perheillä yleisempiä kuin Suomen kantaväestöllä. Monikulttuuristen perheiden lasten vahvuutena pidetään kasvamista maailman kansalaisiksi sekä suvaitsevaisuutta. Kaksi kulttuuria on rikkaus taakan sijaan. (Lainiala & Säävälä 2012, 49, 55, 77, 104, 112.)

3.6 Sateenkaariperheet

Sateenkaariperheiden kirjo on hyvin laaja ja moninainen. Sateenkaariperheiksi kutsutaan perheitä, joissa vähintään yksi vanhemmista kuuluu sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Näitä ovat esimerkiksi apilaperheet, mies- tai naisparin ydinperhe, sateenkaariuusperhe ja ystäväperhe. (Sateenkaariperheet ry 2015.) Rekisteröidyssä parisuhteessa elävien, samaa sukupuolta olevien vanhempien muodostamia lapsiperheitä oli vuonna 2014 Suomessa hieman yli 500. (Tilastokeskus 2015a.)

Apilaperheessä lapset ovat kahden perheyksikön, esimerkiksi mies- ja naispariskunnan yhteisiä. Kaikki perheen neljä vanhempaa voivat olla lasten sosiaalisia vanhempia, vaikka vain kaksi vanhemmista voi olla lapsen laillisia huoltajia. Apilaperheessä vähintään kaksi vanhemmista ovat jakaneet alusta asti vanhemmuuden ilman keskinäistä parisuhdetta. Nais- tai miesparin ydinperheessä vanhemmat jakavat lapsen vanhemmuuden yhdessä ja vanhemmat ovat useimmiten lapsen laillisia huoltajia. Sateenkaariuusperheessä joku perheen vanhemmista on

tullut perheeseen lapsen syntymän jälkeen ja vähintään yksi vanhemmista kuuluu sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöön. Ystäväperheessä lapsen vanhemmuuden jakaa vähintään kaksi ystävyys-suhteessa olevaa vanhempaa, joista vähintään toinen kuuluu seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön. (Sateenkaariperheet ry 2015.)

Sateenkaariperheitä yhdistävä tekijä on huolellinen perhesuunnittelu ja vahva sitoutuminen lapsiin. Sateenkaariperheet ovat yhteiskunnassa eriarvoisessa asemassa heteroydinperheisiin verrattuna. Sosiaaliset ja biologiset vanhemmat ovat lainsäädännössä eri asemassa, mikä näkyy myös sosiaalisten ja biologisten vanhempien erilaisessa kohtelussa. Esimerkiksi perhevapaiden saamisen edellytyksenä on syntyvän lapsen biologisten vanhempien asuminen samassa taloudessa, mikä ei useimmiten toteudu sateenkaariperheissä, ja tämän seurauksena perhevapaat jäävät useimmiten homoisilta saamatta. Sosiaaliset vanhemmat saavat biologisia vanhempia heikommin tukea vanhemmuuteensa. (Kuosmanen & Jämsä 2007, 102–103.) Omat haasteensa luo myös valmiiden kulttuuristen mallien puuttuminen sateenkaariperheistä (Jämsä 2008, 28).

Erityisen hankalassa asemassa on yhteiskunnallisesti ja lainsäädännöllisesti homomiesten isyys. Sateenkaariperheissä toteutuessaan se on lähes aina avioliittoinstituution säätelyn ja ydinperheen logiikan tavoittamattomissa. Samaa sukupuolta olevien pariskuntien yleisen yhdenvertaisuuden ja tasa-arvoisen avioliiton toteutuessa muut kuin ydinperhemalliset perhemuodot marginalisoituvat ja homomiesten isyysmahdollisuudet rajoittuvat entisestään. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että apilaperhemuodoissa eläminen käy yhä haastavammaksi ja useimmat naisparit valitsevat vanhemmuuden ilman läsnä olevaa lapsen isää. (Moring 2013, 112.)

3.7 Adoptioperheet

Adoptio eli lapseksiottaminen on laissa säädelty toimenpide, jossa adoptiota haakevan aikuisen ja adoptoitavan lapsen välinen vanhempi-lapsisuhde vahvistetaan. Lapsen etu on aina adoption lähtökohtana. Adoptiota ei voida toteuttaa, jos

joku antaa tai lupaa antavansa korvauksen lapsen adoptoinnista. Adoptiossa lapsi saa saman aseman kuin hänellä olisi perheeseen syntyneenä lapsena. Adoptio katkaisee kaikki juridiset siteet adoptoitavan lapsen aiempaan perheeseen ja on purkamaton. Perheen sisäisessä adoptiossa tavallisimmin uusi avio puoliso adoptoi puolisonsa jo olemassa olevan lapsen. Täysi-ikäinen voidaan adoptoida, jos hänellä on ollut alaikäisenä ollessaan adoptoivan henkilön kanssa vakiintunut vanhempi-lapsisuhteeseen rinnastettava suhde. (Adoptiolaki 22/2012.) Suomessa on yhteensä noin 4 000 kansainvälisesti adoptoitua henkilöä, joista noin tuhat on jo täysi-ikäisiä. Kotimaisia adoptioita Suomessa on vuosittain 30- 50. (Adoptioperheet 2015a.)

Kansainvälinen adoptioprosessi on aina perheelle matka tuntemattomaan, vaikka siihen oltaisiinkin valmistauduttu jopa vuosia etukäteen. Usein adoptiovanhemmat matkustavat noutamaan lastaan adoptiomaasta, ja he kohtaavat matkallansa erilaisia haasteita vieraan kielen, erilaisten adoptioon liittyvien paperitöiden ja lakiprosessien muodossa. Adoptiovanhemmat saavat vastuulleen ja hoidettavakseen heille aluksi tuntemattoman lapsen. Usein adoptiovanhemmissa herättää huolta lapsen terveys adoptiohetkellä sekä myös tulevaisuudessa. (Smith 2010, 2–3.)

Adoptioperhe tarvitsee usein moniammatillista tukea lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Adoptiolapset ovat kokeneet suuren menetyksen joutuessaan eroon biologisesta äidistään. Adoptiolapsella voi olla takana useita laitossijoituksia ennen adoptioperheeseen pääsyä. Sopeutuminen uuteen perheeseen ja ympäristöön voi olla hyvinkin haasteellista, ja lapsi voi oireilla eri tavoin pitkällä aikavälillä. Lapsen kiintymyssuhteen luominen vie aikansa. (Adoptioperheet 2015b.)

3.8 Perheet, joissa on pitkäaikaissairas lapsi

Lapsen pitkäaikainen tai jopa koko elämän kestävä sairastaminen ja sairaalassa olo vaikuttavat suuresti koko perheeseen ja muuttavat perheen elämää. Perheelle voi tulla erilaisia rajoituksia, uusia järjestelyjä ja aikatauluja. Jos lapsi on riippuvainen toistuvista hoidoista, se vaikuttaa perheenjäsenten sosiaaliseen ja

emotionaaliseen elämään. Perheen sosiaalinen kanssakäyminen kaventuu, perhe eristäytyy, ja perheen jäsenet tuntevat olevansa tilanteessa yksin. Lapsen vakavasti sairastuessa vanhemmat kokevat usein pelkoa lapsen menettämisen mahdollisuudesta, masennusta, stressiä, riittämättömyyttä ja väsymystä. Vanhemmat saattavat syyllistää itseänsä lapsensa sairastumisesta. Erityisesti äidit ovat näissä tilanteissa huolissaan omasta vanhemmuudestaan ja siitä, kuinka jaksavat huolehtia perheen muista lapsista. Lapsen sairastumisella on yleensä suuri vaikutus myös perheen taloudelliseen tilanteeseen hoitokustannusten, sairaalamatkojen, mahdollisesti sairaalassa asumisen ja siellä ruokailun sekä vanhempien töistä poissaolojen vuoksi. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 43–45.)

Lapsen sairastuminen voi muuttaa sisarusten välisiä suhteita myönteisesti tai kielteisesti. Terveet sisarukset voivat haluta auttaa ja tukea sairastunutta sisartaan, mutta toisaalta taas kokea mustasukkaisuutta ja kateuttakin, kun vanhemmat kohdistavat eniten huomiotaan sairastuneeseen lapseen. Sisaruksilla on myös paljon erilaisia tunteita käsiteltävänä; he saattavat kokea huolta, pelkoa, vihaa ja surua. Usein terveet sisarukset joutuvat ottamaan kodin arjesta ikätasoaan suuremman vastuun, jolloin heidän oma lapsuutensa on vaarassa jäädä vajavaiseksi. Perheen terveiden sisarusten tukemiseen tulisikin kiinnittää erityistä huomiota. (Åstedt-Kurki ym. 2008, 46.)

3.9 Perheet, joissa on vammaisen lapsi

Henkilöä, jolla on vamman tai sairauden vuoksi pitkäaikaisesti erityisiä vaikeuksia selvitä tavanomaisista elämän toiminnoista, pidetään vammaisena (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987). Vammaisen lapsen odottaminen voi herättää surua ja huolta lapsen vamman vaikeusasteesta, mahdollisesta vamman tai sairauden aiheuttamasta kärsimyksestä sekä siitä, kuinka lapsi selviää elämässään. Myös vanhempien oma jaksaminen sekä voimavarojen riittävyys voivat mietittyä jo raskausaikana. (Vernerinet 2014a.) Vammaisen lapsen syntymä muuttaa koko perheen elämän. Lapsen synnyttyä perhe tarvitsee entistäkin enemmän tukea vertaisilta, läheisiltä ja sukulaisilta sekä yhteiskunnan järjestämiltä palveluilta. (Eriksson 2008, 28.)

Vammaisen lapsen ja perheen tarvitsemien tukitoimien ja palvelujen järjestäminen sekä yhteistyö eri tahojen kanssa saattaa olla aikaa vievää ja perhettä kuormittavaa. Lapsen ja perheen tarpeisiin vastaamaan laaditaan palvelusuunnitelma, johon on koottu tiedot tarvittavista tukitoimista ja palveluista sekä perheen kokonaistilanne. Palvelusuunnitelman tavoitteena on perheen mahdollisimman hyvä elämä, ja se auttaa lasta sekä ohjaa perhettä saamaan heille asianmukaisen tuen ja palvelut. Perheen oma osallistuminen palvelusuunnitelman tekoon on erityisen tärkeää, sillä jokainen perhe on oman tilanteensa paras asiantuntija. (Vernerinet 2014b.)

Perheet, joissa on vammaisen lapsi, kohtaavat runsaasti haasteita. Vanhempien täytyy muun muassa järjestää vammaisen lapsen hoito, huolehtia tapaamisista eri hoitotahojen kanssa, selviytyä päivittäisestä stressistä ja ylläpitää parisuhdetta puolison kanssa. Kuuntelemalla ja auttamalla vanhempia löytämään voimavaroja voidaan auttaa vammaisen lapsen vanhempia nauttimaan elämästään. Hoitotyöntekijöillä on hyvä tilaisuus auttaa vanhempia kohtaamaan omat odotuksensa ja löytämään positiivisia näkökulmia vammaisen lapsen hoitoon. (Riley & Rubarth 2015, 6.)

3.10 Monikkoperheet

Perheitä, jotka saavat yhdellä kertaa kaksi, kolme tai enemmän lapsia, kutsutaan monikkoperheiksi. Monikkoperheeksi voi tulla myös adoptoimalla useamman lapsen samalla kertaa. (Kela 2015.) Monikkoperheessä voi myös olla yksittäin syntyneitä lapsia (Suomen Monikkoperheet ry 2015).

Monikkoraskaus on vanhemmille yllätyksellinen ja hämmentävä uusi asia, joka herättää mietteitä tulevasta vanhemmuudesta sekä lasten terveydentilasta. Vanhemmat valmistautuvat vauvojen syntymään keskustelemalla sekä tekemällä erilaisia hankintoja ja suunnitelmia tulevan elämäntilanteen sujuvuutta helpottamaan. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisilta vanhemmat kaipaavat tukea vanhemmuuteen valmistautumiseen, tietoa monikkovanhemmuudesta, arjen suju-

vuutta helpottavista asioista sekä keskustelutukea henkilökohtaiseen vanhemmuuteensa. Monikkoperheiden vertaistuki koetaan merkitykselliseksi jo raskausaikana. Raskausaikana monikkoperheen vanhemmat kaipaavat tietoa monisikiöisen raskauden riskeistä, niiden ehkäisystä ja synnytyksen kulusta. Tiedon puute lisää pelkoja ja epävarmuutta. Neuvoloissa perhevalmennus tapahtuu samassa ryhmässä yhtä lasta odottavien perheiden kanssa, joiden tarpeita vastaamaan perhevalmennuksen sisältö on suunniteltu. Tämä aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteita ja kokemuksen siitä, että neuvolasta saatu tuki monikkoraskauteen ei ole riittävää. (Heinonen 2013, 47–48.)

Pikkuvauva-aika on monikkovanhemmille erityisen haasteellista. Kotona on kaksi vauvaa, jotka tarvitsevat ympärivuorokautista hoivaa ja huolenpitoa. Vauvojen tarpeet tulevat esille joko vuorotellen tai yhtä aikaa. Vanhemmille voi olla hyvinkin haasteellista se, että toinen vauvoista joutuu yleensä odottelemaan hoivan saamista ja tilanteen ollessa rauhallinen vanhemmat kokevat olevansa hoitovalmiudessa. Vanhemmat tuntevat riittämättömyyttä ja huolta siitä, etteivät ehdi keskittyä yhteen lapseen kerrallaan. Vanhemmille on tärkeää monikkolasten yksilöllinen huomioiminen. (Heinonen 2013, 49, 51.)

Monikkoperheiden terveyttä edistäessä tulee kiinnittää huomioita vanhempien jaksamiseen, perheen arjen sujuvuuteen ja vanhemmuuden tukemiseen. Monikkoperheessä haasteena on eri kehitysvaiheiden samanaikaisuus, minkä vuoksi kasvatuksellisen tuen antaminen on tärkeää juuri monikkoperheille. Toimeentulon riittävyys on haaste monikkoperheissä, sillä kaksi saman ikäistä lasta aiheuttaa kaksinkertaiset menot eikä perheen sisällä tavaroiden ja vaatteiden kierrättäminen ole mahdollista samoin kuin eri-ikäisten lasten perheissä (Heinonen 2013, 52–53, 60, 66).

4 Lapsiperheiden terveys ja hyvinvointi sekä terveyden edistäminen

4.1 Suomalaisten perheiden terveys ja hyvinvointi sekä terveyden edistäminen

Terveys käsitteenä voidaan määritellä monin eri tavoin. Terveys on laajempi käsite kuin pelkkä sairauksien puuttuminen tai fyysinen tila. Terveys on perusarvo, johon kuuluvat yksilön toimintakyky, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä monet muut hyvinvoinnin osa-alueet. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Viime vuosisadan aikana tapahtuneen suomalaisten elinolojen ja perherakenteiden muuttumisen myötä yhteiskunta on muuttunut aiempaa terveyttä vaalivammaksi ja hyvinvoivemmaksi. Eliniänodote suomalaisilla on kaksinkertaistunut, ja lapsikuolleisuus on laskenut kansainvälisesti vertailtuna huomattavan alhaiseksi. Kansainvälisesti vertailtuna suomalaislasten terveydentila on erittäin hyvä. (Kaikkonen, Mäki, Murto, Pentala, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2014, 150.)

Hyvinvoinnin lisääntyessä myös perheiden väliset alueelliset ja sosioekonomiset terveys- ja hyvinvointierot ovat lisääntyneet ja osoittautuneet pysyviksi (Kaikkonen ym. 2015, 150). Perheiden kohtaamat haasteet voidaan jakaa asia- ja tunnetason ongelmiin, vaikka ne usein esiintyvät yhdessä ja sekoittuvat toisiinsa. Asiaongelmilla tarkoitetaan arkielämään kuuluvia, esimerkiksi terveyteen ja talouteen liittyviä, haasteita. Tunnetason, emotionaalisiin tekijöihin liittyvät pulmat ilmenevät esimerkiksi vuorovaikutusongelmina perheessä. (Yesilova 2009, 183).

Vanhemmuuden haasteita perheissä ovat vanhempien kyvyttömyys ja haluttomuus olla aikuisia, halu päästä helpolla sekä osaamattomuus tunnistaa omaa vanhemmuuttaan. Nämä näkyvät vanhemman ja lapsen roolien sekoittumisena; lapsilla on liikaa vastuuta, rajat puuttuvat ja toisinaan jopa lapset määrittelevät vanhemmillensa, mitä vanhemmuuteen tulisi kuulua. On arvioitu, että yksi tekijä vanhemmuuden hitaaseen kehittymiseen ja tavallisen arjen arvostamisen puutteeseen voisi olla päivähoito-oikeus. Perheiden terveyttä uhkaavat kiire, vanhem-

pien pulmalliset parisuhteet, päihteet, mielenterveysongelmat ja yleinen pahoinvointi. Perheen terveyden edistäminen on hidasta, pitkäjänteistä työtä, jonka tuloksia on haasteellista arvioida. (Sirviö 2006, 69–70, 91.)

Terveyttä, ihmisen subjektiivisesti kokemaa hyvinvoinnin osatekijää, pidetään yhtenä elämän tärkeimmistä arvoista (Pietilä 2012, 10). Terveyden edistäminen on moniammatillista, sektorirajat ylittävää yhteistyötä, jonka työskentelytavoissa korostuvat ratkaisukeskeisyys, voimavaralähtöisyys ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Terveyden edistämisen toiminnot ovat useimmiten aikasidonnaisia. Yksilöllä on tietyt yhteiskunnan antamat mahdollisuudet ja arvostukset, joiden antamisraameissa hän voi tehdä valintoja terveytensä edistämiseksi. Terveyden edistämisen perusajatuksena on yksilön aktiivinen toiminta omassa elämässään. (Pietilä 2012, 10–12.)

Terveyden edistäminen voidaan jakaa promootioksi ja preventioksi. Promootio merkitsee yhteisöä tai yksilöä tukevien ja auttavien kokemusten ja elinolojen luomista. Voimavaralähtöisen promootion avulla luodaan mahdollisuuksia huolehtia omasta sekä ympäristön terveydestä ennen kuin ongelmia tai sairauksia syntyy. Ongelmalähtöisellä preventiolla tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä. Näkökulmaltaan sekä promotiivisessa että preventiivisessä terveyden edistämässä keskeistä on suunnata painopiste tulevaisuuteen ja ennakoida tulevaisuutta toiminnalla. Pelkkä menneisyyden tai nykyisten tilanteiden tarkastelu ei ole merkityksellistä terveyden edistämisen kannalta. (Sirviö 2012, 138.)

4.2 Lapsiperheiden terveyden edistäminen

Perheen vanhemmat ovat ratkaisevassa osassa perheen terveyden edistämässä. Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijät voivat antaa perheelle erilaisia toiminnallisia mahdollisuuksia terveyden edistämiseen, mutta varsinaisten terveyden edistämisen tavoitteiden saavuttaminen jää perheen omalle vastuulle. Olennaista on huomioida perheen olemassa oleva terveydentila sekä perheen käytettävissä olevat voimavarat (Sirviö 2012, 130.) Huomioon tulee ottaa myös yksilöiden ja koko perheen kehitys- ja elämänvaihe sekä ympäristö ja kulttuuri,

jossa perhe elää. Lisäksi perheen terveyden edistämiseen vaikuttavat perheen työolosuhteet, elinolot, perheen sosiaaliset verkostot, yksilön voimavarat ja elämäntyyli sekä näissä tekijöissä tapahtuvat muutokset. (Hirvonen, Koponen & Hakulinen 2008, 36–37.)

Lapsiperheiden terveyden edistämässä keskeisiä teemoja ovat perheen vanhempien ja lasten roolien selkiyttäminen, lapsuuden turvaaminen, vanhempien tietoisuuden lisääminen ja perheen tukeminen arjessa, mikä mahdollistaa tasapainoisen perhe-elämän. Lapsiperheiden terveyttä edistettäessä keskeisiä työskentelymenetelmiä ovat ohjaaminen ja yhteistyö, osallistumisen mahdollistaminen, kannustaminen sekä tiedon lisääminen. (Sirviö 2006, 74–76, 81.) Terveyden edistämisen työskentelymenetelmien ja sisällön tulisi mahdollistaa yksilöiden, perheiden sekä yhteisöiden käsitys terveydestä, sen saavuttamisesta ja ylläpitämisestä (Hirvonen ym. 2008, 36).

Lapsiperheiden terveyden tärkeimpinä tekijöinä korostuvat kehitystä tukeva ympäristö, vanhempien vastuullinen rooli aikuisina sekä heidän aito kiinnostuksensa lapsiaan kohtaan. Lapsen hyvinvoinnin kannalta vanhempien aito henkinen sekä fyysinen läsnäolo ja yhdessä vietetty aika ovat merkityksellisiä ja luovat lapselle hyvän, turvallisen olon. Vanhempien tulee pystyä antamaan lapsille lapsuus ja vastaamaan myös lapsen mahdollisiin erityistarpeisiin. Lapsiperheiden terveydessä perustavia tekijöitä ovat myös perheen vanhempien parisuhteen vakaus sekä hyvät sosiaaliset verkostot. (Sirviö 2006, 67–69.)

Isällä, riippumatta siitä, asuuko hän lastensa kanssa vai ei, on merkittävä osuus lasten ja perheiden hyvinvointiin. Isän ja lapsen välinen rakastava vuorovaikutussuhde edistää lapsen sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja sekä empatiakyvyn kehittymistä. Vuorovaikutus isän kanssa lapsen varhaisen kehityksen aikana edistää lapsen kielenkehitystä, sillä lapsi oppii puhumaan eri tilanteissa eri tavalla. Isän läsnäolo lapsen elämässä pienentää todennäköisyyttä lapsen masentumiseen, itsetunto-ongelmiin ja erilaisiin pelkoihin. Se voi myös ehkäistä poikien käytösongelmia sekä tyttöjen psyykkisiä pulmia. (Men care a global fatherhood campaign 2015, 224–225.)

4.3 Osallistujasta osalliseksi

Perheen terveyden edistämisessä tärkeä tekijä on vanhempien osallisuus. Osallistumisella tarkoitetaan toiminnallista mukana olemista. Osallisuus on pelkää osallistumista laajempi käsite; osallinen vanhempi on aktiivinen toimija ja vaikuttaja, joka edistää perheensä terveyttä laaja-alaisesti ja jatkuvasti arvioiden ja kehittämisen omaa toimintaansa. (Sirviö 2012, 131.)

Vanhempien osallisuus voidaan jakaa neljään tasoon: mukanaoloon, osatoimijuuteen, sitoutumiseen ja vastuunottoon. Mukanaolon tasolla eli velvollisuustasolla vanhemmat luottavat asiantuntijan tietoon kyseenalaistamatta sitä ja tyytyvät passiiviseen velvollisuudesta osallistuvaan mukanaoloon. Osatoimijuustasolla toimivat vanhemmat ovat aktiivisia asiakastilanteissa, he eivät aseta kyseenalaiseksi asiantuntijan tietoja ja he pyrkivät välttämään konflikteja, jolloin keskustelut jäävät pinnallisiksi ja yleiselle tasolle. Vanhemmat eivät välttämättä näe tarvetta perheen elämäntapojen muuttamiseen. Sitoutumistasolla toimivat vanhemmat ymmärtävät oman roolinsa perheen terveyden edistämisessä, pystyvät analysoimaan perheensä terveyteen liittyviä tekijöitä ja pystyvät päätöksentekoon saamiensa tietojen perusteella. Vastuunotto-tasolla vanhemmat kantavat itse vastuun toiminnastaan, kykenevät itsenäiseen ongelmatilanteiden ratkaisuun, eivätkä kaipaa asiantuntijoiden hyväksyntää päätöksilleen. Vanhemmat edelleen hyötyvät työntekijän asiantuntemuksesta, mutta eivät koe sitä terveyden edistämisen edellytyksenä. Vastuunoton tasolla vanhemmilla on positiivinen ja realistinen suhtautuminen elämään ja he kokevat hallitsevansa sitä. Osallisuuden vaikuttavia tekijöitä ovat vanhempien koulutus, ikä ja sukupuoli sekä vanhempien oma kokemus perheen terveydestä, perheestä saadut tiedot sekä perheen ja sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijän välinen asiakkuussuhde. Osallisuuden edellytyksenä on riittävä tuki ja arvostus sekä tasavertaisuus asiakkuussuhteessa, päätöksenteossa ja mielipiteiden ilmaisussa. (Sirviö 2012, 131–133.)

5 Lapsiperhepalvelut

5.1 Lapsen oikeuksien sopimus

Yhdistyneiden kansakuntien Ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen vapaudet ja oikeudet kuuluvat kaikille sukupuoleen, rotuun, ihonväriin, uskontoon, kieleen, sosiaaliseen tai kansalliseen alkuperään, varallisuuteen, vakaumukseen tai asemaan katsomatta. (Unicef 2015a.) Vuonna 1989 lapsen oikeudet kirjattiin YK:n lapsen oikeuksien sopimukseksi, joka koskee kaikkia alle 18-vuotiaita lapsia maailmassa. Maailmassa laajimmin ratifioitu YK:n ihmisoikeussopimus on Lapsen oikeuksien sopimus, jonka ulkopuolella on pelkästään Yhdysvallat. Sopimus tuli Suomessa voimaan vuonna 1991. Lapsen oikeuksien sopimus on laillisesti sitova ja se velvoittaa valtiot muuttamaan lakinsa sopimusta vastaaviksi. Lapsen oikeuksien sopimuksessa luetellaan lapsille kuuluvat ihmisoikeudet ja valtio asetetaan niiden ensisijaiseen toteutusvastuuseen. Valtiolla on vastuu tiedottaa lapsen oikeuksista kansalaisilleen. (Unicef 2015b.)

Lapsi tarvitsee erityistä huolenpitoa ja turvaa ennen syntymäänsä sekä sen jälkeen henkisen- ja ruumiillisen kypsyttämystensä vuoksi (Unicef 2015a). Lapsen oikeuksien sopimuksessa määritellään, mitä kuuluu lapsen hyvään elämään. Lapsen oikeuksien sopimuksessa on yleisiä periaatteita neljä:

1. Syrjimättömyys
 2. Lapsen edun huomioiminen
 3. Oikeus elämään ja kehittymiseen
 4. Lapsen näkemysten kunnioittaminen
- (Unicef 2015b.)

Suomessa lapsella on oikeus kehitystasonsa mukaisten henkisten ja aineellisten tarpeiden tyydyttämiseen. Lapsi on oikeutettu riittävään elatukseen, joka tarkoittaa oikeutta lapsen tarvitsemaan hoitoon sekä koulutukseen ja niistä aiheutuviin kustannuksiin. (Laki lapsen elatuksesta 704/1975.) Lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön sekä vaikuttaa ja osallistua omien asioidensa hoitoon. (Lastensuojelulaki 417/2007.) Lapsella on oikeus saada tietoa ikä- ja kehitystasoaan vastaavalla tavalla häntä koskevassa lastensuojeluasiassa sekä mahdollisuus kertoa mielipiteensä siitä. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

5.2 Lapset ja lapsiperheet Suomen lainsäädännössä

Perhe on yhteiskunnan perusyhteisö ja perusyksikkö. Perheen asema yhteiskunnan keskellä ja sisällä määrittää yhteiskuntapolitiikkaa; yhteiskuntapolitiikan lähtökohtana tulee olla perhe. Yhteiskunnallisten käytäntöjen tavoitteena on perheiden sekä koko yhteiskunnan hyvinvointi. (Yesilova 2009, 11, 36).

Kunnan tehtävänä on edistää alueensa elinvoimaa ja asukkaidensa hyvinvointia, sekä järjestää kuntalaisten palvelut yhdenvertaisesti. Järjestämisvastuulle kuuluvat palvelut kunta tai kuntayhtymä voi tuottaa itse tai hankkia ne muulta palveluntuottajalta, jolloin kuitenkin järjestämisvastuu säilyy kunnalla. (Kuntalaki 410/2015.) Kunnan tulee huolehtia hyvinvointia edistävien ja ongelmia ehkäisevien palveluiden sekä toimien järjestämisestä lapsille ja nuorille sekä varata voimavaroja lastensuojeluun. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Kunnan on järjestettävä neuvolapalvelut alueensa lasta odottaville naisille ja heidän perheilleen sekä alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Näihin neuvolapalveluihin sisältyy muun muassa raskausajanseuranta, lapsen kasvun ja kehityksen seuranta, lapsen suunterveyden seuranta sekä vanhemmuuden ja koko perheen hyvinvoinnin tukeminen. Kaikkiin neuvolapalveluihin kuuluu aina myös terveydenedistäminen. Lisäksi neuvolapalveluihin kuuluu lapsen erityisen tuen sekä tutkimusten tarpeellisuuden varhainen tunnistaminen ja tarpeen vaa-tiessa ohjaaminen tutkimuksiin tai hoitoon. Kunnan järjestämän perusterveydenhuollon on toimittava yhteistyössä neuvolapalveluja järjestäessään lastensuojelusta sekä muusta sosiaalihuollosta, varhaiskasvatuksesta ja erikoissairaanhoidosta vastaavien tahojen sekä tarvittaessa myös muiden tahojen kanssa. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

Kunta järjestää lapselle tai perheelle ehkäisevää lastensuojelua hyvinvointia edistämään, jos perhe tai lapsi ei ole lastensuojelun asiakas. Ehkäisevällä lastensuojelun tarkoituksena on tukea vanhemmuutta sekä turvata ja edistää lapsen kasvua ja kehitystä. Erityinen tuki ja tuki ovat ehkäisevän lastensuojelun muotoja, joita annetaan esimerkiksi päivähoitossa, äitiys- ja lastenneuvolassa sekä sosi-aali- ja terveydenhuollossa. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

Lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti vastuussa lapsen vanhempi tai muu huoltaja. Kasvatustehtävissä tukea vanhemmat ja huoltajat saavat lasten ja perheiden kanssa työskenteleviltä viranomaisilta. Apua, varhaista tukea sekä tarpeen vaatiessa lapsen ja perheen ohjaus lastensuojelun piiriin on tehtävä riittävän varhain. Lastensuojelun tehtävänä on tukea lapsen kasvatuksesta ja hoidosta vastaavia henkilöitä järjestämällä tarvittavia tukitoimia ja palveluita. Lapsi voidaan tarvittaessa sijoittaa kodin ulkopuolelle tai tarpeen vaatiessa lapsen hoiva ja huolenpito voidaan järjestää muuten. (Lastensuojelulaki 417/2007.)

5.3 Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennemuutos

Sosiaali- ja terveydenhuollon päämääränä on väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Suomessa on käynnissä sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteen uudistaminen, jonka tavoitteena on kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja sekä hallita kustannuksia. Uudistuksen myötä yhdistetään sosiaali- ja terveystalouksia kaikkialla tasoilla, minkä tavoitteena on palveluketjujen saumaton kokonaisuus sekä laadukkaammat peruspalvelut. Julkisen talouden kestävyysvajeita parannetaan vahvistamalla palvelun järjestäjien kantokykyä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakennetta uudistetaan muodostamalla palveluista kokonaisuus, jota johdetaan alueittain. Vastuu sosiaali- ja terveystalouksien järjestämisestä siirtyy kunnilta aiempia kuntia suuremmille itsehallintoalueille. Alueita tulee 18, joista 15 järjestää alueensa sosiaali- ja terveystalouksien palvelut itse. Alueet saavat tuottaa sosiaali- ja terveystalouksien palvelut halutessaan itse tai yhteistyössä toisten itsehallintoalueiden kanssa tai käyttää yksityisen ja kolmannen sektorin palveluja. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

5.4 Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma Kaste

Sosiaali- ja terveysministeriön pääohjelma on sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma, Kaste. Suomalaista sosiaali- ja terveystaloutta uudistetaan ja johdetaan Kaste-ohjelman avulla. Kaste-ohjelma on jaettu ensimmäiseen (2008- 2011) ja toiseen (2012- 2015) ohjelmakautteen. Kaste-ohjelman tavoitteena on terveys- ja hyvinvointierojen kaventaminen, lasten eriarvoisuuden vähentäminen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden rakenteiden ja palveluiden järjestäminen asiakkaita kuunnellen. Kaste-ohjelman perusajatuksena on painopisteen siirtäminen ongelmien hoidosta hyvinvoinnin kokonaisvaltaiseen ja aktiiviseen edistämiseen sekä koko väestön ongelmien ehkäisyyn. Kaste-ohjelman tavoitteiden saavuttamiseen pyritään kuuden osaohjelman kautta, jotka ovat:

1. Riskiryhmien mahdollisuutta osallisuuteen hyvinvointiin ja terveyteen parannetaan.
2. Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palveluja uudistetaan.
3. Ikäihmisten palvelujen rakennetta ja sisältöä uudistetaan.
4. Palvelurakennetta ja peruspalveluja uudistetaan.
5. Tieto ja tietojärjestelmät saatetaan asiakkaiden ja ammattilaisten tueksi.
6. Johtamisella tuetaan palvelurakenteen uudistamista ja työhyvinvointia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015b.)

Tässä työssä keskityn osaohjelmista toiseen eli lasten, nuorten ja lapsiperheiden palveluiden uudistamiseen. Toisesta osaohjelmasta käytetään nimitystä Lasten Kaste (Hastrup 2013, 23).

Lasten Kaste-hankkeiden toisen ohjelmakauden (2012- 2015) painopiste on lasten ja nuorten hyvinvointia tukevien toimintamallien ja menetelmien sekä ehkäisevän toiminnan vahvistamisessa ja juurruttamisessa, joilla tuetaan lapsiperheiden osallisuutta. Lasten kehittyminen ja kasvaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin: vanhempiin, muihin aikuisiin ja lapsiin, päivähoitossa ja vapaa-ajan eri ympäristöissä. Yhteisöllisyys ja kestävät ihmissuhteet edistävät lasten terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisevät syrjäytymistä. (Hastrup 2013, 16, 23.)

Lasten Kaste- hankkeissa on kehitetty työ- ja toimintatapoja, joissa lasten ja vanhempien tuki viedään perheen arkiympäristöön. Varhaisen tuen osaamista ja peruspalveluiden ehkäisevää roolia on vahvistettu. Tavoitteena on, että lapsen laitossijoitukseen tai perheen ulkopuoliseen sijoitukseen päädyttäisiin mahdollisimman harvoin. (Hastrup 2013, 23).

5.5 Julkinen, yksityinen ja kolmas sektori palveluiden järjestäjinä

Palveluita tuottaa julkinen, yksityinen ja kolmas sektori. Julkisen sektorin palveluntuottajia ovat valtio, kunnat ja kuntien palvelulaitokset ja toimipaikat, jotka eivät ole yhtiömuotoisia. Julkisen sektorin palvelulaitoksia ovat esimerkiksi kunnalliset koulut, sairaalat, terveyskeskukset ja päiväkodit. (Tilastokeskus 2015d.) Yksityiseen sektoriin luetaan ne, joiden työnantajana on esimerkiksi yhtiö, yritys, yksityinen henkilö, osuuskunta tai säätiö sekä itsenäiset ammatinharjoittajat ja yrittäjät. Voittoa tavoittelemattomat yhteisöt, esimerkiksi seurakunnat, luetaan myös yksityiseen sektoriin kuuluviksi. (Tilastokeskus 2015e.)

Kolmannen sektorin toimijoiksi kutsutaan voittoa tavoittelemattomia järjestöjä, jotka ovat syntyneet esimerkiksi jostain tietystä vammasta tai sairaudesta tiedottamaan, sen tutkimusta edistämään ja siitä kärsivien potilaiden etuja ajamaan. Kolmannen sektorin toimijat tuottavat alansa palveluita. (Ekroos 2004, 47.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää perheiden terveyttä ja hyvinvointia ohjaamalla heitä lapsille ja lapsiperheille suunnattujen palveluiden piiriin. Työn tavoitteena on lisätä joensuulaisten alle kouluikäisten lasten perheiden tietoisuutta eri palveluista Joensuussa. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opas alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen Joensuun seudulla olevista palveluista. Perheiden moninaistumisen myötä yhä monipuolisemmille lapsiper-

hepalveluille on kysyntää. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, Vauvasta esikouluiseksi -palveluopas on palveluohjaus lapsiperheiden ja palveluiden välillä. Siitä on iloa kaikille lapsiperheille, erityisesti juuri Joensuuhun muuttaneille lapsiperheille. Palveluoppaasta on hyötyä myös palvelun tuottajille sekä perheiden kanssa työskenteleville sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille kullekin perheelle sopivia palveluja etsittäessä.

Opinnäytetyön tietoperustassa selvitettiin lapsiperhepalveluja määrittäviä lakeja ja säädöksiä, palveluiden järjestämistapoja sekä uudistuvaa palvelurakennetta. Opinnäytetyön raportti perustuu tutkittuun tietoon lapsiperheistä ja lapsiperheiden terveyden edistämisestä sekä palvelurakenteesta ja sen uudistamisesta.

7 Opinnäytetyön suunnittelu ja toteutus

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjellä ammatillisen kentän toimintaa esimerkiksi ohjeen tai oppaan muodossa. Keskeistä toiminnallisessa opinnäytetyössä on käytännön toteutus sekä sen raportointi. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen, työelämälähtöinen, alan taitojen ja tietojen hallintaa osoittava pitkäjänteistä työskentelytaitoa vaativa prosessi. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.)

Opinnäytetyön aihe liittyy yleensä johonkin opiskelijan pääaineen aihealueeseen. Opiskelijan on syytä tuntea aihealueen perusteoriat aiempien opintojensa kautta. Opinnäytetyön aihealueen kiinnostavuus ja aiheen rajaus auttavat opinnäytetyöprosessin loppuun viemisessä. Tieto on opinnäytetyön raaka-aine. Aihevalintaa tehtäessä tulee kiinnittää huomiota siihen, että valitusta aiheesta on saatavilla tietoa. Opinnäytetyötä ei voi tehdä, jos tiedonsaanti valitusta aiheesta on vaikeaa tai jopa mahdotonta. Opinnäytetyö on prosessi, joka etenee vaiheittain ja päättyy hyväksytyyn, tieteelliseen opinnäytetyöhön. (Kananen 2015, 35–36.)

7.2 Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaan aineiston kokoaminen ja oppaan laatiminen

Oppaan tehtävänä on auttaa lukija tekemään, tietämään tai oppimaan uutta. Lähtökohtana on oppaan lukijan tarve, mitä lukija tietää luettuaan oppaan. Lukija tarvitsee oppaassa olevaa tietoa ja luottaa kirjoitettuun oppaaseen. Voidaan sanoa, että opas on lahja kirjoittajalta lukijalle. (Rentola 2006, 92–94.) Hyvässä kirjallisuudessa ohjeessa tai oppaassa kerrotaan oppaan tarkoitus ja kenelle se on suunnattu. Ulkoasultaan oppaan tulee olla selkeä, kirjasinkooltaan vähintään 12 ja kirjasintyybiltään helposti luettava. Teksti tulee olla selkeästi aseteltu ja jaoteltu. Sisällöltään hyvä opas on ajantasainen ja tarkka, ja se vastaa kysymyksiin "Mitä?", "Missä?", "Milloin?" ja "Miksi?". Kussakin kappaleessa esitetään vain yksi asia, ja asian ydin esitetään kappaleen ensimmäisessä virkkeessä. Kielen tulee olla selkeää, ja tekstissä käytettävien termien ja sanojen tulee olla tuttuja ja yksiselitteisiä. Tärkeitä asioita voidaan korostaa tehokeinoin, esimerkiksi alleviivauksilla tai väreillä. Ohjetta tai opasta voi elävöittää kuvituksella. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 126–127.)

Aloitin Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaan tekemisen kesäkuussa 2015 kokoamalla listaan yhteystiedot alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen suunnattujen palveluiden järjestäjistä Joensuussa. Kesä-heinäkuun useimmat palvelun järjestäjät ovat lomalla tai toiminta on supistettua, minkä vuoksi lykkäsin yhteydenottoa elokuun alkuun. Elokussa 2015 lähetin palvelun järjestäjille sähköpostiviestin (liite 2), jossa kerroin tekeillä olevasta palveluoppaasta ja pyysin heitä kirjoittamana lyhyen kuvauksen toiminnasta yhteystietoineen palveluopasta varten. Tammikuussa 2016 lähetin uudelleen saman (liite 2) sähköpostiviestin tekeillä olevasta palveluoppaasta niille palvelunjärjestäjille, jotka eivät olleet vastanneet ensimmäiseen viestiini. Niille palvelunjärjestäjille, jotka halusivat tiedot järjestämästään palvelusta tai toiminnasta palveluoppaaseen, lähetin sähköpostiviestin (liite 3), jossa kerroin ohjeistuksen, kuinka toimia, jos heidän ilmoittamansa tiedot, esimerkiksi Internet-osoite, muuttuu. Samalla lähetin heille julkaisemattoman palveluoppaan, että he voisivat tarkastaa omien tietojensa paikkansapitävyyden. Näin pyrin varmistamaan sen, että Vauvasta esikoululaiseksi -pal-

veluopas pysyy mahdollisimman ajantasaisena ja että siinä olevat tiedot ovat oikein. Lähetin tiedotteen palveluoppaasta yhteensä 102 toimijalle. Valmiiseen palveluoppaaseen koottiin yhteensä 78 palvelun tai vapaa-ajanviettomahdollisuuden tiedot. Yhteensä palveluoppaan tekemisen aikana lähetin noin 300 sähköpostiviestiä.

Saamani palaute palvelun järjestäjiltä aineiston kokoamisvaiheessa oli hyvin monipuolista. Osa kertoi kokevansa palveluoppaan tarpeelliseksi, osa kiitti siitä, että juuri heitä oli lähestytty ja pyydetty mukaan palveluoppaaseen. Osa ilmoitti, ettei ole kiinnostunut lähettämään tietoja palveluopasta varten. Osa jätti vastaamatta kahteen yhteydenottooni. Palvelukuvausten kirjo oli hyvin laaja. Osa lähetti mainoksen, posterin tai mainoslehtisen järjestämästään palvelusta. Myös logoja ja valokuvia sekä hinnastoja tuli sähköpostiviestien liitetiedostoina. Tuolloin pyysin uudestaan palvelun järjestäjiä kirjoittamaan lyhyen palvelukuvauksen heidän järjestämästään toiminnasta. Suurin osa vastasi pyynnön mukaisesti. Osa palvelun järjestäjistä antoi luvan käyttää heidän Internet-sivuillansa olevia tietoja. Tuolloin kirjoitin palvelukuvauksen Internet-sivujen tietojen pohjalta ja pyysin palvelukuvauksen hyväksynnän palvelun järjestäjällä.

Palvelukuvauksia pyytäessä ilmoitin, ettei valmiiseen oppaaseen laiteta kellon-aikoja eikä päivämääriä. Joustin tässä kuitenkin silloin, kun se oli palveluoppaan käytettävyyden kannalta merkittävää. Esimerkiksi Palvelevan puhelimen, Myrkytystietokeskuksen ja Joensuun kaupungin vaihteen kohdalla ilmoitin palvelun aukioloajat.

Jouduin pohtimaan termien valintaa palveluopasta tehdessä. Sanaa palveluopas ei Suomen kielitoimisto tunne, eikä sillä hakusanalla löytynyt Joensuun kaupungin kirjaston tai Karelia-ammattikorkeakoulun kirjasto Pisaran tietokannoista mitään. Kuitenkin palveluopas on yleisesti käytetty termi. Pohdin palveluopas-sanan korvaamista sanoilla "opas palveluista", mutta kuitenkin palveluopas-sana tuntui kuvaavimmalle ja yksiselitteisimmälle sanavalinnalle. Teoreettisessa viitekehyksessä selvitin sanat palvelu ja opas erikseen palveluopas-sanan puuttumisen vuoksi. Monia muitakin termivalintoja oli tehtävä opinnäytetyöprosessin aikana. Verkkosivut-termille oli monta vaihtoehtoa: nettisivut, Internet-osoite ja

verkkolinkki. Valitsin verkkosivut-termin, koska se on yksiselitteinen, selkeä ja ajanmukainen. Samoin yhteystiedot-termillä oli monta vaihtoehtoa, kuten yhteyshenkilö ja lisätiedot. Valitsin yhteystiedot-termin selkeyden vuoksi. Kaikki palveluntuottajat eivät ilmoittaneet yhteyshenkilöä, jolloin se nimitys olisi ollut virheellinen. Esitin yhteystiedot muodossa mahdollinen titteli, nimi, osoite, puhelinnumero, verkkosivut, sähköposti ja viimeisenä mahdollinen Facebook-tai Instagram-osoite.

Palveluoppaan kansikuvan taiteli 6-vuotias tyttärenti Linnea. En käyttänyt muualla palveluoppaassa kuvia, koska ne olisivat mahdollisesti haitanneet sivuasetteluja opasta päivitettäessä. Toinen syy kuvien poisjättämiseen oli se, että kuvat eivät välttämättä olisi olleet edukseen, jos opas tulostetaan mustavalkoisena.

Palveluoppaan nimeksi valitsin Vauvasta esikoululaiseksi -palveluopas joensuulaisille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen. Alkuperäisestä toimeksiantosta poiketen paperinen versio palveluoppaasta jäi toteuttamatta, sillä toimeksiantaja ilmoitti heinäkuussa 2015, ettei Joensuun kaupungilla ole varaa paperisen palveluoppaan painatukseen. Koin tämän erittäin harmilliseksi ja uskon, että paperisen palveluoppaan puuttuminen vähentää palveluoppaan käytettävyyttä.

Vastuu palveluoppaan sähköisen version päivityksestä ja ylläpidosta jää Joensuun kaupungille. Palvelun tuottajat saavat itse ilmoittaa tietojensa muuttumisesta Joensuun neuvoloiden osastonhoitaja Marjatta Partaselle tai terveydenhoitaja Anu Tellalle. Vauvasta esikoululaiseksi -palveluopas joensuulaisille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleensä julkaistaan sähköisessä muodossa Joensuun kaupungin Internet-sivuilla.

Tavoitteenani oli tehdä palveluoppaasta mahdollisimman monipuolinen ja kattava. Esittelin palveluoppaassa Joensuun kaupungissa olevia lapsiperhepalveluita monipuolisesti esimerkiksi kaupunkiin juuri muuttaneita lapsiperheitä ajatellen. Kiinnitin erityisesti huomiota siihen, että palveluoppaasta löytyy tiedot erilaisista palveluista, joille on tarvetta yllättävissä elämäntilanteissa, joissa perheellä ei välttämättä ole voimavaroja itsenäiseen tiedonhankintaan. Palveluoppaasta

löytyvät tiedot esimerkiksi sairaanhoitopalveluista, eri taloudellisen tuen muodoista, erilaisista vertaistukiryhmistä sekä lasten terapiapalveluista. Oppaassa on tietoa myös vapaa-ajanviettomahdollisuuksista: erilaisista harrasteryhmistä, koko perheelle sopivista retkeilypaikoista ja lapsiperheille suunnatuista tapahtumista.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Valitsin opinnäytetyön aiheen toimeksiantojen joukosta kesäkuussa 2014. Ilmoitauduin opinnäytetyöntekijäksi syyskuussa 2014. Aikatauluuni sopi parhaiten opinnäytetyön tekeminen vasta kesällä 2015. Näin ollen seurasin pienryhmässä parityönä tehdyn opinnäytetyön etenemistä lukuvuoden 2014–2015 ajan. Omaan työhöni tein lukuvuoden 2014–2015 aikana ainoastaan opinnäytetyön aihe-suunnitelman. Kävin tapaamassa opinnäytetyön asiantuntijaohjaajaa syyskuussa 2014, jolloin keskustelimme opinnäytetyön sisällöstä sekä aiherajauksesta. Alkuperäinen toimeksianto oli "Lapsiperheen päivitetyt palvelut Joensuussa yksin, asiakkaalle jaettaviin kansiin. mm. lista nettiosoitteista olisi myös mukava, jolloin asiakkaat itse voisivat tarkastella heille kiinnostavaa toimintaa". Päädyin rajamaan opinnäytetyön koskemaan alle kouluikäisiä lapsia ja heidän perheitään. Rajaus oli mielestäni tarpeellinen oppaan käytettävyyden ja selkeyden vuoksi. Opinnäytetyön asiantuntijaohjaaja vaihtui helmikuussa 2015. Esittelin tuolloin uudelle asiantuntijaohjaajalle opinnäytetyön aihe-suunnitelman, jonka hän hyväksyi. Samalla teimme opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen (liite 1).

Aloitin opinnäytetyön suunnitelman teon kesäkuun 2015 alussa. Aluksi rajasin aiheen. Valitsin keskeisiksi käsitteiksi monimuotoiset lapsiperheet ja niiden määrittely, sosiaali- ja terveystalvet uudistuksineen sekä lait ja säädökset, jotka ohjaavat lapsille ja lapsiperheille suunnattuja palveluita. Opinnäytetyöni tietoperustan keskeisin asia on lasten ja lapsiperheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Esittelin opinnäytetyösuunnitelman ohjaajalleni kesäkuussa 2015, jonka jälkeen aloitin työn tekemisen. Se ajoittui pääosin kesäkuulle 2015. Etenin työn

teossa ohjaajalle esittämäni opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Sain uuden opinnäytetyönohjaajan elokuussa 2015. Ennen opinnäytetyön valmistumista ensimmäinen ohjaajani palasi takaisin ohjaajakseni ja sain vielä työelämästä kolmannen asiantuntijaohjaajan. Tavoitteenani oli, että palveluopas olisi julkaistu syksyn 2015 aikana. Opas valmistui kuitenkin keväällä 2016.

Opinnäytetyön tiedonhankinta sujui mielestäni hyvin. Uutta tutkittua tietoa opinnäytetyöni keskeisistä aiheista oli runsaasti saatavilla. Etenkin sateenkaariperheisiin ja uusperheisiin liittyvää tutkimustietoa oli paljon. Hämmästykseni huomasin, että ajantasaista ydinperheestä olevaa tutkimustietoa oli kaikkein haastavinta löytää.

Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa kävin vielä kaikki työssäni käyttämät lähteet läpi ja huomasin, että Väestöliiton Internet-sivuilta osa materiaalista oli siirretty kirjautumista vaativaan osioon. Tunnusten luomisesta huolimatta en saanut enää oikeutta lukea lähdemateriaaleja, minkä vuoksi jouduin tekemään adoptioperheitä koskevan osuuden käyttäen uusia lähdemateriaaleja. Päädyin käyttämään lähteenä adoptiota koskevaa Suomen lainsäädäntöä. Olen alkuperäistä versiota tyytyväisempi tältä osin uuteen versioon.

Käytin tiedonhakuun Karelia-ammattikorkeakoulun kirjasto Pisaraa, Joensuun kaupunginkirjastoa, Itä-Suomen yliopiston kirjastoa sekä Internetiä. Käytin myös Ebsco-tietokantaa, Joel-tietokantaa ja Nelli-portaalia. Hyödynsin kirjastojen informaattikkojen tietotaitoa tiedonhaussa. Etsin lähdeoteoksia väitöskirjojen ja opinnäytetöiden lähdeluetteloita selaamalla sekä koottujen teosten lähdeluetteloista.

Opinnäytetyötä tehdessäni havaitsin, että etenkin toimitetuissa teoksissa kirjoittajat viittasivat omiin tutkimuksiinsa. Kun etsin kyseiset tutkimukset, tutkimuksissa viitattiin aiempiin tutkimuksiin. Välillä päädyin tällä tavoin 1970-luvulta peräisin oleviin kansainvälisiin tutkimuksiin. Kuitenkin toimitetussa teoksessa ollut tieto oli keskeistä työni kannalta, esimerkiksi kun käsittelin osallistujasta osalliseksi -käsitemparia. Keskusteltuani asiasta opinnäytetyönohjaajani kanssa ratkaisin asian viittaamalla toimitettuun, tuoreeseen teokseen alkuperäisten tutkimusten sijaan.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Työelämästä annettu opinnäytetyön toimeksianto tukee ammatillista kasvua ja antaa tilaisuuden jo opiskeluaikana peilata tietoja sekä taitoja työelämään ja työelämän tarpeisiin (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17). Tein opinnäytetyöni työelämästä tulleen toimeksiantona Joensuun kaupungin lastenneuvoloille. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus, Vauvasta esikoululaiseksi -palveluopas on mielestäni ajankohtainen ja tärkeä, sillä Joensuussa ei ole alle kouluikäisten lasten perheille vielä aiemmin tehty palveluopasta. Tiedottamalla lapsiperheille suunnatuista palveluista helpotetaan perheitä saamaan heidän tarvitsemansa palvelut käyttöön (Sirviö 2006, 76).

Opinnäytetyön lähdeteokset tulee valita kriittisesti ja harkiten huomioiden lähteiden tunnettavuus, ikä, laatu ja uskottavuus. Mahdollisimman tuoreet lähdeteokset sisältävät uusinta tietoa alalta ja kertovat opinnäytetyöntekijän seuraavan alan kirjallisuutta ja olevan perillä siitä, mitä alalla tapahtuu. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72.) Yksi lähdeteos ei saa korostua tekstissä liikaa, vaan tavoitteena on luoda vuoropuhelu eri lähteiden välille. Lähdeteoksiin viittaaminen on arvontoa niiden kirjoittajalle. On erittäin tärkeää tuntea alan keskeistä kirjallisuutta eikä vain poimia satunnaista tietoa eri teoksista. Lähteiden käytön tarkoituksena on tiedon rakentaminen sekä perusteleminen. (Roivas & Karjalainen 2013, 54.) Usein teosten lähteissä toistuvien henkilöiden auktoriteetti ja tunnettavuus on alalla todennäköisesti suuri. Alkuperäiset lähteet ja tutkimukset ovat hyviä lähteitä, sillä toissijaiset lähteet ovat aina ensisijaisen lähteen tiedon tulkintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73.)

Käytin opinnäytetyössäni laajasti eri lähteitä. Olen kiinnittänyt huomiota lähdeteosten luotettavuuteen. Lähteinä olen käyttänyt esimerkiksi useita väitöskirjoja, Suomen lakia, Suomen Tilastokeskuksen sekä sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Mukana on uusinta tietoa esimerkiksi suomalaisista perheistä ja lapsiperheiden palveluiden uudistamisesta.

Plagioinnilla tarkoitetaan ajatusten tai ideoiden varastamista, jonka välttämiseksi lähteiden merkitseminen tarkasti ja selkeästi on erittäin tärkeää (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78). Lähteiden huolellinen merkitseminen mahdollistaa tiedon alkupeuran selvittämisen. Tarkoituksena on lainata lähdeoteoksista ajatuksia, ei suoria sanamuotoja. (Roivas & Karjalainen 2013, 54.)

Opinnäytetyön yksin tekeminen voi vaikuttaa heikentävästi opinnäytetyön luotettavuuteen, sillä itsenäisesti työskennellessä käytettävissä olevia näkökulmia on vähemmän kuin parin tai ryhmän kanssa työskenneltäessä. Opinnäytetyössäni näkyvät ne asiat, jotka olen kokenut erityisen merkittävinä. Toisaalta olen alusta asti käsittänyt yksin tekemisessä olevan subjektiivisuuden vaaran ja olen tietoisesti pyrkinyt valitsemaan sisältöä ja lähdeoteoksia opinnäytetyöhöni mahdollisimman objektiivisesti ja siirtymään pois omalta mukavuusalueeltani tutkiessani aiemmin vieraita ja haastavia aihealueita. Opinnäytetyön yksin tekemisen etuna pari- tai ryhmätyöskentelyyn verrattuna on mielestäni se, että en voi jakaa työosuuksia tai vastuuta muiden kanssa ja näin ollen olen opin laajemmin ja perusteellisemmin opinnäytetyöni käsittelemistä aiheista sekä koko opinnäytetyöprosessista.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli palveluoppaan luotettavuutta lisää se, että palvelun järjestäjät saivat itse kirjoittaa kuvauksen palvelustaan tai toiminnastaan. Näin oppaaseen tuleva tieto toiminnasta on totuudenmukaista ja siinä on luotettavasti keskeiset asiat. Palveluoppaan luotettavuutta lisää myös se, että palvelun järjestäjät saivat tarkastaa omat tietonsa ennen oppaan julkaisua ja he saivat tiedon siitä, kuinka toimia, jos jokin palveluoppaassa oleva heitä koskeva tieto, esimerkiksi Internet-osoite tai puhelinnumero, muuttuu. Se, että palvelun tai toiminnan järjestäjät itse osallistuvat osaltaan palveluoppaan päivittämiseen, pitää palveluoppaan ajantasaisena ja siten luotettavana.

8.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyöprosessini kesti noin vuoden opinnäytetyöaihesuunnitelman laatimisesta ja esittämisestä opinnäytetyöseminaariin. Työstin välillä opinnäytetyötäni

hyvin intensiivisesti, ja välillä kirjoittaminen oli tauolla useiden kuukausien ajan, mutta ajatustyöskentely jatkui. Etäisyyden ottaminen opinnäytetyöhön toi uusia näkökulmia ja lisää voimia työskentelyyn.

Opinnäytetyöprosessin alussa asetin tavoitteekseni tehdä mahdollisimman kattava ja monipuolinen palveluopas, jossa on tietoa erilaisia palveluita tarvitseville lapsiperheille. Kirjallisen julkaisun laatiminen oli uusi kokemus, joka oli huomattavasti laajempi tehtävä kuin olin ennalta ajatellut. Lähetin opinnäytetyöprosessin aikana eri toimijoiden kanssa yhteensä noin 300 sähköpostiviestiä. Muokkasin Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaan sisältöä, rakennetta ja ulkoasua useita kertoja. Palveluopasta laatiessa sain runsaasti uutta tietoa eri palveluista. En tienyt läheskään kaikkien palveluiden olemassaolosta ennen tätä opinnäytetyöprosessia. Yllätyin palveluiden monipuolisuudesta ja kattavuudesta. Palveluoppaan laatiminen oli opettavainen tehtävä, joka auttaa työelämässä ohjaamaan perheitä heille tarpeellisten palveluiden piiriin.

Opinnäytetyöprosessin alussa asetin tavoitteekseni saada mahdollisimman selkeän kuvan Suomen lapsiperheistä, heidän haasteistaan ja siitä, kuinka perheiden terveyttä voidaan edistää lapsiperhepalveluiden avulla. Sosiaali- ja terveyspalvelut ja niiden uudistaminen on erittäin ajankohtainen ja merkittävä aihe, kuten myös perheisiin liittyvä lainsäädäntö. Opinnäytetyöprosessin aikana opin paljon näistä aiheista uutta tietoa, mikä tukee ammatillista kasvuani ja jota pystyn jatkossa hyödyntämään työelämässä. Kokonaisuutena olen tyytyväinen opinnäytetyöprosessiini ja sen lopputulokseen.

8.4 Palveluoppaan hyödynnettävyys ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus, Vauvasta esikoululaiseksi -palveluopas Joensuun kaupungin alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen on tehty auttamaan perheitä löytämään tarvitsemansa palvelut. Palveluopas sopii myös palvelun tuottajien sekä perheiden kanssa työskentelevien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten käyttöön kullekin perheelle sopivien palveluiden etsimiseen.

Palveluopasta tehdessäni löysin useita eri palveluoppaita sekä Internet-sivuja, joihin oli koottu Joensuussa olevia palveluita, tietoja tapahtumista, harrastusmahdollisuuksista ja vertaisryhmistä. Palveluoppaat ja Internet-sivut keskittyivät yleensä jonkin teeman, esimerkiksi vertaisryhmien tai harrastusmahdollisuuksien, ympärille. Näitä koonteja tarkastellessani löysin paljon vanhentuneita yhteystietoja ja Internet-sivuja sekä päällekkäisyyksiä. Siitä heräsi jatkokehitysajatus laajasta sähköisestä palveluoppaasta Joensuun kaupungin Internet-sivuille, johon olisi koottu palvelut kouluikäisille lapsille ja heidän perheillensä Joensuussa.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista myös selvittää, kuinka hyödyllisenä ja käyttökelpoisena lastenneuvoloiden terveydenhoitajat sekä asiakasperheet kokevat palveluoppaan Joensuun kaupungin alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheillensä. Palveluoppaan tarvetta eri kielillä, esimerkiksi venäjäksi, englanniksi ja arabiaksi, on syytä kartoittaa.

Lähteet

- Adoptiolaki 22/2012.
- Adoptioperheet. 2015a. Adoptio. Adoptioperheet yhdessä adoptiopollulla. <http://www.adoptioperheet.fi/adoptio>. 2.6.2015.
- Adoptioperheet. 2015b. Ammattilaiselle. Adoptioperheet yhdessä adoptiopollulla. <http://www.adoptioperheet.fi/ammattilaiselle>. 2.6.2015.
- Ekroos, V. 2004. Terveystieteiden palvelutuotanto Yksityisesti vai julkisesti. Helsinki: Talentum.
- Eriksson, S. 2008. Erot, erilaisuus ja elinolot - vammaisten arkielämä ja itsemäärääminen. Kehitysvammaliiton tutkimuksia. Helsinki: Kehitysvammaliitto.
- Fagerlund-Jalokinos, S. 2012. Uusperheen vanhemmuuden voimavarat. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Pro gradu -tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84147/gradu06357.pdf?sequence=1>. 8.9.2015.
- Hastrup, A. 2013. Lasten Kaste -hankkeissa kehitettyä 2008-2011. Teoksessa Hastrup, A., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J. & Pelkonen, M. (toim.). Lasten, nuorten ja lapsiperheiden palvelujen uudistaminen, Lasten Kaste -kehittämistyöstä pysyväksi toiminnaksi. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 23-34.
- Heinonen, K. 2013. Monikkoperheen elämismaailma varuillaan olosta vanhemmuuden vahvistumiseen: fenomenologis-hermeneuttinen tutkimus. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-1087-5>. 10.6.2015.
- Hirvonen, E., Koponen, P. & Hakulinen, T. 2008. Yksilö, perhe ja yhteisö muutoksessa: näkökohtia terveyteen. Teoksessa Pietilä, A.-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E.-M. & Sirola, K. (toim.). Terveystieteiden edistäminen Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY, 35-76.
- Ihmisoikeudet.net. 2015. Oppia ihmisyydestä. 2015. Käsitteitä. <http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=pakolaisuuteen-liittyvia-kasitteita>. 3.6.2015.
- Joensuu info. 2015. Tilastoja Joensuusta, Tilastot 2014, Väestö 2014. Joensuun kaupunki. <http://www.joensuu.fi/documents/11127/3362248/V%C3%A4est%C3%B6%202014/576997c7-fa7a-4198-80b7-7bc25f6035>. 8.6.2015.
- Jämsä, J. 2008. Suomalaiset sateenkaariperheet. Teoksessa Jämsä, J. (toim.) Sateenkaariperheet ja hyvinvointi. Käsikirja lasten ja perheiden kanssa työskenteleville. Juva: PS-kustannus, 26-47.
- Kaikkonen, R., Mäki, P., Murto, J., Pentala, O., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2014. Suomalaisten lasten ja lapsiperheiden terveys ja toimintakyky. Teoksessa Lammi-Taskula, J. & Karvonen, S. (toim.). Lapsiperheiden hyvinvointi 2014. Tampere: Terveystieteiden ja hyvinvoinnilaitos (THL) & Suomen valtio, 150-168.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kela. 2015. Monikkoperheen etuudet. <http://www.kela.fi/monikkoperheet>. 10.6.2015.
- Kuntalaki 410/2015.

- Kuosmanen, P. & Jämsä, J. 2007. Monimuotoiset sateenkaariperheet heterodydinperheille suunnitellussa palvelujärjestelmässä. Teoksessa Kuosmanen, P. & Jämsä, J. (toim.). Suomalaiset sateenkaariperheet sosiaali- ja terveyspalveluissa ja koulussa. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 102-114.
- Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki: WSOY.
- Lainiala, L. & Säävälä, M. 2012. Rakkautta, rikkautta ja ristiriitoja Suomalaisten solmimat kaksikulttuuriset avioliitot. Helsinki: Väestöliitto ry.
- Laki lapsen elatuksesta 704/1975.
- Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 380/1987.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Lindholm, M. 2004. Lapsi, perhe ja yhteisö. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.). Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus, 14-29.
- Maistraatit 2015. Vihkiminen. http://www.maistraatti.fi/fi/Palvelut/vihkiminen_ja_parisuhteen_rekisterointi/Vihkiminen/#Vihkikaava. 15.6.2015.
- Men care a global fatherhood campaign. 2015. State of the world's fathers. Men care a global fatherhood campaign. http://sowf.men-care.org/wp-content/uploads/2015/06/State-of-the-Worlds-Fathers_12-June-2015.pdf. 17.6.2015.
- Miettinen, A. 2015. Maahanmuuttajaperheet. Väestöntutkimuslaitos. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajaperheet/. 3.6.2015.
- Monimuotoiset perheet. 2015a. Yhden vanhemman perheen kohtaaminen. Kaikkien perheiden Suomi. <http://www.monimuotoisetperheet.fi/ammattilaiset-ja-opiskelijat/kohtaaminen/yhden-vanhemman-perheen-kohtaaminen/>. 1.6.2015.
- Monimuotoiset perheet. 2015b. Uusperheiden kohtaaminen. Kaikkien perheiden Suomi. <http://www.monimuotoisetperheet.fi/ammattilaiset-ja-opiskelijat/kohtaaminen/uusperheiden-kohtaaminen/>. 1.6.2015.
- Monimuotoiset perheet. 2015c. Leskiperheen kohtaaminen. Kaikkien perheiden Suomi. <http://www.monimuotoisetperheet.fi/ammattilaiset-ja-opiskelijat/kohtaaminen/leskiperheen-kohtaaminen/>. 1.6.2015.
- Moring, A. 2013. Oudot perheet, normeja ja ihanteita 2000-luvun Suomessa. Helsingin yliopisto. Humanistinen tiedekunta. Väitöskirja. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39269/oudot-per.pdf?sequence=1>. 10.6.2015.
- Perälä, M.-L., Salonen, A., Halme, N. & Nykänen, S. 2011. Miten lasten ja perheiden palvelut vastaavat tarpeita? Vanhempien näkökulma. Raportti 36/2011. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
- Pietilä, A.-M. 2012. Terveiden edistämisen lähtökohtia - katsaus kirjan ydinsäältöihin. Teoksessa Pietilä, A.-M. (toim.). Terveiden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 10–14.
- Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.). Tieto Kirjaksi. Helsinki: Kansanvalistusseura, 92–107.

- Riley, C. & Rubarth, B. 2015. Supporting Families of children With Disabilities. <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=ab75760e-6d76-4aad-af9e-bffa543899f0%40sessionmgr4003&hid=4112>. JIGNN: Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing. 1.7.2015. 28.2.2016.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. 2013. Sosiaali- ja terveystieteen viestintä. Helsinki: Edita.
- Rönkkö, L. & Rytönen, T. 2010. Monisäikeinen perhetyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Sateenkaariperheet ry. 2015. Mikä on sateenkaariperhe? <http://www.sateenkaariperheet.fi/index.php?item=68>. 2.6.2015.
- Sirviö, K. 2006. Lapsiperheiden osallisuus terveyden edistämässä - mukanaolosta vastuunottoon. Asiakastilanteiden arviointia sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden ja perheiden näkökulmasta. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-27-0502-8>. 7.6.2015.
- Sirviö, K. 2012. Lapsiperheiden terveyden edistäminen - osallistamista ja ennakointia. Teoksessa Pietilä, A.-M. (toim.). Terveyden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy 130-150.
- Smith, M. E. 2010. International Adoption Families: A Unique Health Care Journey. <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=6e823d0c-a10f-44b7-9b72-277f6da06c3b%40sessionmgr4001&vid=12&hid=4114>. Pediatric Nursing 9-10/2010. Vol. 36. No. 5. 9.2.2016.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a. Usein kysytyt: sote-uudistus. <http://stm.fi/sote-uudistus/ukk>. 16.6.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015b. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma - Kaste. <http://stm.fi/kaste>. 9.6.2015.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2016. Sosiaali- ja terveydenhuollon uusi hallintomalli. <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hallinto-ja-tehtavat>. 12.1.2016.
- Suomen monikkoperheet ry. 2015. Monikkotietoa. <http://www.suomenmonikkoperheet.fi/monikkotietoa/>. 10.6.2015.
- Suomen nuoret lesket ry. 2015. Vaikuttamistoiminta. <http://www.nuoretlesket.fi/toiminta/vaikuttamistoiminta/>. 2.6.2015.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Keskeisiä käsitteitä. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eri-arvoisuus/keskeisia-kasitteita>. 28.2.2016.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Tilastokeskus. 2015a. Perheitä on 1,5 miljoonaa. http://www.stat.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tie_001_fi.html. 1.6.2015.
- Tilastokeskus. 2015b. Tietoa tilastoista, Käsitteet ja määritelmät, Perhe. <http://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>. 4.6.2015.
- Tilastokeskus. 2015c. 5. Lapsista 82 prosenttia kahden vanhemman perheessä. http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh_2014_02_2015-11-27_kat_005_fi.html. 28.2.2016.
- Tilastokeskus. 2015d. Tietoa tilastoista, Käsitteet ja määritelmät, Julkinen sektori. http://www.stat.fi/meta/kas/julkinen_sektor.html. 29.6.2015.

- Tilastokeskus. 2015e. Tietoa tilastoista, Käsitteet ja määritelmät, Yksityinen sektori.
http://www.stat.fi/meta/kas/yksityinen_sekt.html. 29.6.2015.
- Unicef. 2015a. Lapsen oikeuksien julistus.
<https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-julistus/>. 15.6.2015.
- Unicef. 2015b. Mikä on lapsen oikeuksien sopimus? <https://www.unicef.fi/lapsen-oikeudet/mika-on-lapsen-oikeuksien-sopimus/>. 15.6.2015.
- Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vernerinet. 2014a. Vammaisen lapsen odotus. <http://verneri.net/yleis/vammaisen-lapsen-odotus>. 25.6.2015.
- Vernerinet. 2014b Tukea perheiden palvelusuunnitteluun. <http://verneri.net/yleis/tukea-perheiden-palvelusuunnitteluun>. 25.6.2015.
- Väestöliitto. 2015. Monikulttuurinen parisuhde. Väestöntutkimuslaitos.
http://www.vaestoliitto.fi/monikulttuurisuus/tietoa-monikulttuurisuudesta/monikulttuurinen_parisuhde/. 3.6.2015
- Yesilova, K. 2009. Ydinperheen politiikka. Helsinki: Gaudeamus.
- Åstedt-Kurki, P. Jussila, A-L. Koponen, L. Lehto, P. Maijala, H. Paavilainen, R & Potinkara, H. 2008. Kohti perheen hyvää hoitamista. Helsinki: WSOY.

Opinnäytetyön toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Jämsän kaupunki
Toimeksiantajan edustaja:	terveydenhoitaja Minna Hurmekoski
Osoite:	Nahkesentie 17 A 80130 Jämsä
Puhelinnumero:	050-4326103
Sähköposti:	minna.hurmekoski@jms.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1201368 Kaisa Paterno
Puhelinnumero:	0404164063
Sähköposti:	kaisa.paterno@gmail.com

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Palveluopas Jämsän kaupungin lapsiperheille
Toteutusmuoto	toiminnallinen opinnäytetyö
Aikataulu	vuosi 2015
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	Kopiointikulut jatkossa toimeksiantajalla

Toimeksiantajan sitoumukset	
Päivitysoikeus toimeksiantajalla	

Opiskelijan sitoumukset	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	RITVA MERTANEN

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 9.6.2015	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvitys Kaisa Paterno Kaisa Paterno
Päiväys 13.2.2015	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvitys Minna Hurmekoski
Päiväys 9.6.2015	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvitys Ritva Mertanen RITVA MERTANEN

Kirje joensuulaisille lapsiperhepalveluiden järjestäjille

Tervehdys!

13.8.2015

Opiskelen Karelia ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi ja teen opinnäytetyönäni Joensuun kaupungin alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen suunnatun palveluoppaan. Palveluopas tulee sähköisessä muodossa Joensuun kaupungin Internet-sivuille.

Kokoan palveluoppaaseen tietoja Joensuussa lapsiperheille palveluita järjestävistä tahoista. Haluaisin kertoa oppaassa myös Teidän järjestämästä lapsiperheille suunnatusta palvelusta. Pyydän Teitä lähettämään sähköpostiini lyhyen kuvauksen palvelustanne, yhteyshenkilön nimen ja puhelinnumeron sekä mahdollisen Internet-osoitteenne. Palveluoppaan on tarkoitus kestää aikaa, joten palveluoppaaseen ei tule päivämääriä tai kellonaikoja.

Palveluopas julkaistaan syksyllä 2015. Jos haluatte palveluoppaaseen tiedot järjestämästänne palvelusta, pyydän ystävällisesti tietojen lähettämistä mahdollisimman pian, viimeistään 1.9.2015 mennessä.

Yhteistyöterveisin Kaisa Paterno

Kaisa.Paterno@edu.karelia.fi

0404164063

Tervehdys!

7.3.2016

Opiskelen Karelia ammattikorkeakoulussa terveydenhoitajaksi ja teen opinnäytetyönäni Joensuun kaupungin alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheillensä suunnatun palveluoppaan. Palveluopas tulee sähköisessä muodossa Joensuun kaupungin Internet-sivuille.

Kiitos, palvelukuvauksestanne! Olen nyt koonnut saamani palvelukuvaukset Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaaseen. Tarkastaisitteko ystävällisesti vielä järjestämäänne palvelua koskevat tiedot. Jos haluatte muutoksia palvelukuvaukseenne, ottakaa yhteyttä sähköpostiosoitteeseeni Kaisa.Paterno@edu.karelia.fi mahdollisimman pian, viimeistään 15.3 mennessä. Jos Vauvasta esikoululaiseksi -palveluoppaassa olevat tietonne muuttuvat, ottakaa jatkossa yhteys Joensuun neuvoloiden osastonhoitaja Marjatta Partaseen tai terveydenhoitaja Anu Tellaan.

Yhteystiedot:

Sähköposti: marjatta.partanen@jns.fi tai anu.tella@jns.fi.

Yhteistyöterveisin Kaisa Paterno

VAUVASTA ESIKOULULAISEKSI

Palveluopas joensuulaisille alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen



Sisältö

1	Palveluoppaan lukijalle	1
2	Retkikohteita Joensuussa ja lähiympäristössä.....	2
2.1	Botania, Joensuun kasvitieteellinen ja trooppinen perhospuutarha	2
2.2	Joensuun bunkkerimuseo	3
2.3	Joensuun kaupungin lähiliikuntapaikat	3
2.4	Joensuun kaupungin teatteri.....	4
2.5	Joensuun taidemuseo Onni	5
2.6	Jokiasema.....	6
2.7	Lykynlampi.....	6
2.8	Pohjois-Karjalan museo	7
2.9	Pomppulandia.....	8
2.10	Pärnävaaran ulkoilukeskus	8
2.11	Saarilan maatilamatkailu ja kotieläinpiha	9
2.12	Sinkkolan kotieläinpiha	9
2.13	Uimarannat	10
2.14	Utran saaret	11
2.15	Vaarakirjastot.....	11
3	Ohjattua, avointa toimintaa perheille.....	11
3.1	Lähiötalo	11
3.2	Mannerheimin Lastensuojeluliiton Joensuun yhdistyksen Perhekahvila	12
3.3	Perheentalo	12
3.4	Perhekerho	13
3.5	Perhemessu.....	13
3.6	Pohjois-Karjalan Ensikoti	14
3.7	Pohjois-Karjalan Osuuspankin lastentapahtumat	15
3.8	Vekararokki.....	15
4	Harrastustoimintaa.....	16
4.1	Joensuun konservatorio.....	16
4.2	Joensuun seudun kansalaisopisto	17
4.3	Muskari	17
4.4	Pyhäkoulu, luterilainen kirkko	18
4.5	Pyhäkoulu Vapaaseurakunta	19
4.6	Päiväkerho.....	19
5	Liikuntaryhmät	20
5.1	Joensuun kaupungin liikuntapalvelut	20
5.2	Joensuun Kataja Taitoluistelu	20
5.3	Joensuun Uimaseura	21
5.4	Jokipata	21
5.5	Voimistelu Kataja	22
6	Vertaistoimintaa	23
6.1	Adoptioperheet ry	23
6.2	Joensuun Kehitysvammaisten Tuki ry.	23
6.3	Liekku ry	24
6.4	Mammat ja muksut	24
6.5	Mannerheimin Lastensuojeluliitto.....	25
6.6	Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry	26
6.7	Pohjois-Karjalan monikkoperheet ry	26

6.8	Sydänlapset- ja aikuiset ry.....	27
6.9	Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry	27
6.10	Äidit irti synnyttymasennuksesta ÄIMÄ ry	28
7	Päivähoito ja varhaiskasvatuspalveluita.....	28
7.1	Avoin varhaiskasvatus	28
7.2	Perhepäivähoito.....	29
7.3	Päiväkodit	30
7.4	Varhaiskasvatuksen perheohjaus	30
7.5	Yksityinen päivähoito	31
8	Terveyspalvelut.....	32
8.1	Ensiapu ja päivystys	32
8.2	Hammashuolto.....	33
8.3	Kriisikeskus.....	33
8.4	Neuvolapalvelut	34
9	Lasten terapiapalvelut.....	34
9.1	Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus, Honkalampi- säätio	34
9.2	PRT-keskus	35
9.3	Puheterapia	35
9.4	Puheterapiakeskus Sanasatama	36
9.5	Psykologipalvelut	36
9.6	Ravitsemusterapia	37
9.7	ToiMinnanTaika Oy.....	38
9.8	Toimintaterapia	39
10	Apua lapsiperheiden arkeen- sosiaalipalvelut.....	40
10.1	Diakonia.....	40
10.2	Eriyisdiakonia.....	41
10.3	Joensuun kaupungin turvakoti	41
10.4	Joensuun Pelastakaa Lapset ry.....	42
10.5	Kasvatus- ja perheneuvola	43
10.6	KELA	44
10.7	Lapsiperheiden kotipalvelu	45
10.8	Lastensuojelu.....	46
10.9	Lasten omaishoidon tuki	47
10.10	Marttojen Kotiapu.....	48
10.11	Perheasiain neuvottelukeskus	48
10.12	Sosiaalipäivystys	49
10.13	Toimeentulotuki	49
11	Tärkeitä puhelinnumeroita	50
11.1	Joensuun kaupungin vaihde	50
11.2	Myrkytystietokeskus.....	50
11.3	Palveleva puhelin.....	51
11.4	Yleinen hätänumero.....	51

1 Palveluoppaan lukijalle

Tähän palveluoppaaseen on koottu tietoa Joensuun seudulla alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen suunnatuista palveluista. Tiedot ovat koottu palvelusällön mukaan pääotsikoiden alle aakkosjärjestykseen. Löydät palveluoppaasta palvelukuvaukset sekä yhteystiedot.

Tämän palveluoppaan on koonnut Kaisa Paterno Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä. Kansilehden kuvan taiteili 6-vuotias Linnea. Palveluoppaan ylläpidosta vastaa palvelun tarjoaja. Muutokset palveluoppaan tietoihin tulee ilmoittaa Joensuun neuvoloiden osastonhoitaja Marjatta Partaselle tai terveydenhoitaja Anu Tellalle.

Yhteystiedot:

Sähköposti: marjatta.partanen@jns.fi tai anu.tella@jns.fi.

Johdattakoon tämä opas Sinut sinne, minne toivotkin pääseväsi, olkoon se sitten tuen ja avun äärelle tai uusiin seikkailuihin!



2 Retkikohteita Joensuussa ja lähiympäristössä

2.1 Botania, Joensuun kasvitieteellinen ja trooppinen perhospuutarha

Botania on kasvitieteellinen puutarha ja trooppinen perhospuutarha, joka tarjoaa elämyksellisiä matkoja maailman kasvien äärelle. Trooppiin ei tarvitse matkustaa lentämällä, sillä trooppiin kasvit ja lämpö löytyvät Joensuusta. Paikka tarjoaa paljon näkemistä koko perheelle! Noin 600 lajin kokoelmakasvihuoneissa on edustettuna neljä eri suurilmastoa: trooppi, subtropiikkiin kesä- ja talvisadealueet ja aavikko. Yli 600 lajin ulkopuutarhassa on mm. ravinto-, mauste-, myrkkyy-, lääke- ja koristekasvien kokoelmat.

Tropiikinosastolla sinua tervehtivät Botanian asukit; kultatöytäkakadu Juuso, sekä amatsonit Lasse ja Ilmari. Trooppiset perhoset lentelevät omalla osastollaan ympäri vuoden, kesäkaudella lajikirjoltaan runsaammin kuin talvikaudella. Botaniassa voi tutustua myös vaihtuviin teemanäyttelyihin sekä ympärivuotisiin perhos- ja muihin hyönteiskokoelmiin. Botaniassa on myös saatavilla osallistavia ohjelmia lapsiryhmille. Katso lisätietoa verkkosivuiltamme!

Yhteystiedot: Vilma Lehtovaara

Heinäpurontie 70

80110 Joensuu

Puh. 050 5629 482

Verkkosivut: www.botania.fi

Sähköposti: toimisto@botania.fi

2.2 Joensuun bunkkerimuseo

Joensuun bunkkerimuseossa voi tutustua talvisodan jälkeen rakennettuun kahteen teräsbetonibunkkeriin ja Salpalinjan linnoitusrakenteisiin. Bunkkerimuseo sijaitsee Marjalan kaupunginosassa idyllisen Höytiäisen kanavan varrella. Aukioloaikoina vapaa pääsy!

Joensuun bunkkerimuseo sijaitsee Marjalan kaupunginosassa; keskustasta noin 7 kilometriä Kuopion tietä (vt 17 ja 23) Marjalan eritasoliittymään, josta opastus bunkkerimuseolle.

Yhteystiedot: vt. museoamanuenssi Tanja Rovio-Murto

Puh. 050 403 3141

Sähköposti: tanja.rovio-murto@jns.fi

2.3 Joensuun kaupungin lähiliikuntapaikat

Lähiliikuntapaikka on asutuksen välittömässä läheisyydessä sijaitseva yhden tai useamman liikuntapaikan toiminnallinen kokonaisuus. ja ne sijaitsevat asutuksen välittömässä läheisyydessä. Lähiliikuntapaikat ovat helposti saavutettavissa turvallisten liikenneyhteyksien päässä ja ne ovat suunniteltu siten, että ne soveltuvat laajoille käyttäjäryhmille tarjoten mahdollisimman vapaan käytön ilman vuorojenvarausjärjestelmää. Lähiliikuntapaikat ovat vapaita käyttömaksuista tai käyttömaksut ovat alhaiset.

Lähiliikuntapaikat Joensuussa:

- Nepenmäen lähiliikuntapaikka Nepenmäen koulun vieressä
Mm. mäenlasku, hiihto, pururata, ulkokuntoiluvälineet ja seniorikuntoilu
Osoite: Kärpänkatu 7

- Heinävaaran lähiliikuntapaikka Heinävaaran koulunpihassa
Mm. jääkiekko, leikkivälineitä, motoriikkarata, monitoimikaukalo, katukoris ja rantalentopallo
Osoite. Isäntäläntie 1
- Suhmuran lähiliikuntapaikka Suhmuran koulunpiha
Mm. pienpelikenttä, rantalentopallo, leikkivälineitä ja seikkailurata
Osoite: Suhmurantie 199
- Hammaslahden lähiliikuntapaikka Hammaslahden ala- ja yläkoulun pihoilla
Katukoris, seniorikuntoilu, ulkokuntoilu, monitoimikaukalo, parkour, taistorata, ulkobandy, leikkivälineitä, rantalentopallo ja skeitti
Osoite: Hammaslahdentie 27

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/lahiliikuntapaikat>

2.4 Joensuun kaupungin teatteri

Joensuun kaupunginteatteri on yksi merkittävimmistä ja näkyvimmistä kulttuuri-palvelujen tarjoajista alueellaan.

Vastuullisen asemansa ja alueellisen merkityksensä vuoksi teatterin tehtäviin kuuluu tarjota monipuolista ohjelmistoa myös lapsille ja nuorille. Vuosittain teatterin ohjelmistoon kuuluukin sekä omia lastentuotantoja että mielenkiintoisia vierailuesityksiä. Yleensä suurelle näyttämölle tehdään koko perheelle tarkoitettuja seikkailu-, musiikki- tai klassikonäytelmiä ja satuja, jotka toteutetaan siten, että niistä nauttivat sekä lapset että aikuiset. Tällaisten esitysten kesto on yleensä noin kaksi tuntia ja tyypillisesti niissä on väliaika. Lisäksi tavoitteena on vuosittain toteuttaa pienimuotoisempia perheen pienimmillekin sopivia, noin puoli tuntia kestäviä esityksiä pienelle näyttämölle sekä kiertueelle.

Tervetuloa koko perheellä Joensuun kaupunginteatteriin!

Yhteystiedot:

Carelicum Palvelut

Puh. 013 267 5222

Verkkosivut: teatteri.jns.fi

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/carelicum-palvelut>

Sähköposti: teatteri@jns.fi

2.5 Joensuun taidemuseo Onni

Taidemuseo Onnin monipuoliset kokoelmanäyttelyt johdattavat tunnelmasta toiseen: antiikin ajan aarteista muinaiseen Kiinaan, Madonna-huoneen eurooppalaisen renessanssin kirkkotaiteesta suomalaisen taiteen helmiin 1800-luvulta nykypäiviin. Taideaarteet 3000 vuoden ajalta löydät läheltä kauppatoria, komeasta uusrenessanssityylisestä rakennuksesta. Museossa järjestetään vuosittain 3-5 vaihtuvaa näyttelyä ja 1-3 kokoelmista esiin nostettua pienoisnäyttelyä sekä työpajoja, opastuksia ja muita tapahtumia. Näyttelyt sopivat hyvin koko perheen katsottaviksi. Tarjolla on ajoittain mm. piirustuspesteitä ja tehtävävihkosia taideaarteiden etsintään. Lisätietoja taidemuseon näyttelyistä, tapahtumista ja muista palveluista löytyy museon verkkosivuilta ja Facebookista.

Yhteystiedot: amanuenssi Outi Suoranta

Joensuun kaupunki, Joensuun taidemuseo Onni

Osoite: Kirkkokatu 23, 80100 Joensuu

Puhelin: 050 351 8609

Verkkosivut: www.joensuuntaidemuseo.fi

Sähköposti: outi.suoranta@jns.fi

Facebook: www.facebook.com/joensuuntaidemuseo

2.6 Jokiasema

Jokiasemalla on leikkipuisto, jonka välittömässä läheisyydessä voi ihastella pien-eläinpuistossa asuvia eläimiä. Jokiasemalla on kesäterassi. Lapsiperheet ovat tervetulleita! Jokiaseman ulkoterassi on koiraystävällinen, eli Jokiasemalle saa tulla myös koiran kanssa.

Hasanniementie 3, 80110 Joensuu

Puh. 013 120 750

Verkkosivut: <http://jokiasema.fi/>

Sähköposti: info@jokiasema.fi

2.7 Lykynlampi

Koko perheen ympärivuotinen ulkoilupaikka Lykynlampi sijaitsee vain 10 km Joensuun keskustasta. Kesäaikana Lykynlampi tarjoaa luontopolun opastaului-
neen, yöpymismahdollisuuden kaksoislaavussa, kiintorastiverkoston, antoisat
sieni- ja marjametsät, sulka- ja lentopallokentät sekä hienon uimapaikan.

Talvella on tarjolla monen pituisia hiihtolatuja, lasten hiihtomaa, kaksoislaavu,
kahvio ja useita pitkin talvea järjestettäviä hiihtotapahtumia. Lykynlammella on
viihtyisät sisätilat; ulkoilumajassa on reilusti tilaa yhdessäoloon ja kokouksiin.
Rannassa on myös kaksi erillistä saunaa.

Yhteystiedot: Liikuntapaikkamestari

Puh. 050 496 1461

Osoite: Onttolantie 94

80510 Onttola

2.8 Pohjois-Karjalan museo

Pohjois-Karjalan museon perusnäyttelyissä Matkalla Karjalassa ja Muinaisille poluilla voi tutustua Pohjois-Karjalan värikkääseen historiaan aina kivikaudelta 2000-luvulle. Perusnäyttelyssä voi koko perheen voimin seikkailla mm. Museo-rotta Raunin aarrekartan johdolla, jota on saatavilla veloitusetta museon näyttelytiloista. Museossa järjestetään myös 2-4 vaihtuvaa näyttelyä vuosittain sekä näyttelyihin liittyviä oheistapahtumia. Lisätietoja museon näyttelyistä ja muista palveluista löytää museon verkkosivuilta ja Facebookista.

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/pohjoiskarjalanmuseo>

Facebook: <https://fi-fi.facebook.com/pohjoiskarjalanmuseo>

Pohjois-Karjalan museossa sijaitsee myös Mukulakatu, joka on kaikkien lasten suosikkipaikka. Sinne tullaan leikkimään ja viihtymään perheen kesken ja yhdessä muiden lasten kanssa. Mukulakadun tunnelmallinen puukaupungin kuja taloineen, toreineen ja satamineen on täynnä monenlaista toimintaa, tekemistä ja elämyksiä. Ja kaikki tämä on tehty varta vasten lapsille. Nukketeatteria, rooli- leikkejä ja tarinoita kerrataan vielä kotonakin. Mukulakadun ajankohtaiset tapahtumat löydät Facebookista.

Yhteystiedot: Tuottaja Pauliina Kaasalainen

Joensuun kaupunki | Pohjois-Karjalan museo

Postiosoite: Torikatu 21 C

Käyntiosoite: Koskikatu 5

80100 Joensuu

Puh. 050 341 9502

Sähköposti: pauliina.kaasalainen@jns.fi

Facebook: <https://fi-fi.facebook.com/mukulakatu>

2.9 Pomppulandia

Pomppulandiassa lapset pääsevät liikkeelle pomppien, hyppien, juosten ja tempuillen! Pomppulandiassa on mm. pomppulinnoja ja potkuautoja sekä erilaisia pelejä ja leikkejä. Meillä voit myös järjestää Pomppusynttarit!

Yhteystiedot: Pomppulandia / Joensuun Liikuntakeskus Oy

Puh. 050 912 4411

Verkkosivut: www.pomppulandia.fi

2.10 Pärnävaaran ulkoilukeskus

Pärnävaaran ulkoilukeskus on ihanteellinen paikka harrastaa murtomaahiihtoa, rullaluistelua tai -hiihtoa, suunnistusta tai pyöräsuunnistusta, lumikenkäilyä ja patikointia. Keskukseen monipuoliset ladut tarjoavat riittävästi haastetta niin kuntoilijoille kuin huippu-urheilijoillekin. Talvisin Pärnävaaralla on hoidettuja latuja kymmeniä kilometrejä, joista valaistua latua on viisi kilometriä. Kesällä asfaltoitu viiden kilometrin mittainen valaistu rata tarjoaa turvallisen ympäristön rullilla liikkumiseen. Vastaavasti muut latupohjat palvelevat lenkkeilijöitä ja maastopyöräilijöitä.

Kuntolatujen varrelta löytyy laavuja ja stadionalueelta nuotiokotia. 28-paikkainen ampumahiihdon harjoittelualue tarjoaa puitteet ampumahiihdon harrastajille. Pienimpien liikkujien iloksi stadionalueella on liuku-/pulkkamäki.

Yhteystiedot: Liikuntapaikkamestari

Puh. 050 496 1461

Osoite: Pärnävaarantie 32

80400 Ylämylly

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/parnavaara>

2.11 Saarilan maatilamatkailu ja kotieläinpiha

Saarilan kotieläinpiha sijaitsee Polvijärvellä noin 30 km päässä Joensuusta. Kotieläinpihassa tapaat paljon maatilalan eläimiä; vuohia, lampaita, kaneja, kissoja, suomenhevosen, ponin, aasin, minisiat, minilehmiä jne. Kotieläinpihan yhteydessä on kesäkioski ja satupolku sekä keppihevostalli. Ruokailu on mahdollista tilauksesta. Saarilassa vierailee paljon päiväkotiryhmiä ja kesäaikaan on käytössä aluemaksu.

Yhteystiedot: Terhi Kakkonen

Puh: 050 351 4325

Verkkosivut: www.saarila.com

Facebook: Saarilan maatilamatkailu

2.12 Sinkkolan kotieläinpiha

Vuodesta 1998 asti toiminut kotieläinpiha avautuu kesällä 2016. Kesään 2016 kuuluvat päiväleirit, eläimet laitumilla, kesäkahvio, teatteri sekä erilaiset tapahtumat ja teemapäivät.

Sinkkolan laidunalueella valmistunut, Sinkkolan päiväkoti, on valmis. Laitumien ympärille on rakennettu n. 650 metriä pisteaitaa, navetan lahonnut hirsiseinä on uusittu, Naljakan koulun puolelta on avattu uusi sisääntuloväylä ja muuta pientä pintaremonttia on tehty. Lumien sulettua ja pakkasten lauhduttua olemme valmiit avaamaan kotieläinpihan yleisölle 16.5.2016 alkaen. Pihaan saapuvat, jo perinteiset, kesäasukkaat.

Piha avoinna tiistai-sunnuntai klo 9-17. Kesäkahvio palvelee pihan aukioloaikoina.

Vapaa pääsy!

Huomio! Pysäköintitilaa Naljakan koulun pihassa

Yhteystiedot: Eläintenhoitaja

Puh. 050 410 7641

Kesäkahvio Puh. 040 524 9116

Pesolantie 2 (Navigaattoriin Noljakankaari 10)

80140 JOENSUU

Nuoriso-ohjaaja Tiina Karttunen

Puh. 013 337 5428 tai 050 325 3367

Sähköposti: tiina.karttunen@jns.fi

Nuoriso-ohjaaja Auli Vornanen

Puh. 013 337 8147 tai 050 362 6833

Sähköposti: auli.vornanen@jns.fi

Verkkosivut: www.sinkkola.com

2.13 Uimarannat

Joensuussa on yhteensä 34 liikuntapalvelujen seurannassa olevaa uimarantaa. Seurannassa oleminen tarkoittaa käytännössä sitä, että rannoilla tehdään säännöllistä uimaveden laadun valvontaa. Uimavalvontaa rannoilla ei ole.

Uimavesien laatua tarkkaillaan kesällä kerran kuussa otettavilla näytteillä. Seurantatulokset julkaistaan uimarantojen ilmoitustauluilla ja nettisivuillamme kunkin uimarannan tietojen yhteydessä.

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/uimarannat>

2.14 Utran saaret

Utran saaret on kaikille avoin ulkoilualue, josta löytyy kolme maksuttomassa käytössä olevaa nuotiokatosta sekä yksi tilausmaja varastoineen ja inva-wc-tiloineen.

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/utran-saaret>

2.15 Vaarakirjastot

Vaara-kirjastot tarjoavat lapsiperheille laajan kokoelman kirjoja, elokuvia, musiikkia, äänikirjoja ja konsolipelejä. Useimmissa toimipisteissä on satutunnit, joihin koko perhe on tervetullut. Kirjastossa voi myös viettää aikaa ilman lainauspakkoa - pelata lautapelejä, tavata tuttuja tai käyttää tietokoneita tiedonhakuun, pelaamiseen tai surffailuun.

Yhteystiedot: Informaatikko Riitta Vaittinen

Puh. 050 443 3441

Verkkosivut: vaarakirjastot.fi/lapset

3 Ohjattua, avointa toimintaa perheille

3.1 Lähiötalo

Lähiötalo sijaitsee Joensuun Rantakylässä ja tarjoaa vertaistukea vanhemmille ja lapsille. Lähiötalo on avoin kohtaamispaikka kaikille, erityisesti lapsille ja heidän vanhemmilleen. Avoimen toiminnan lisäksi iltapäivisin ja iltaisin on erilaisia vertaisryhmiä ja kerhoryhmiä lapsille ja aikuisille. Tervetuloa!

Yhteystiedot: Toiminnanjohtaja Kirsti Kurki

Puh. 045 855 1677

Osoite: Riihisärkänkatu 6 C 16 (2.kerros)

Avoinna ma – pe klo 9.30–14

Verkkosivut: www.viadia.fi/joensuu

Sähköposti: kirsti.kurki@viadia.fi

Facebook: www.facebook.com/pages/Lähiotalo-Joensuu

3.2 Mannerheimin Lastensuojeluliiton Joensuun yhdistyksen Perhekahvila

Perhekahvilan toiminta on suunnattu kaikille, joilla on päiväkerhoikäisiä lapsia. Mummot, vaarit, vanhemmat, lapset, sisarukset ja muut ovat tervetulleita mukaan perhekahvilaan. Toiminta on maksutonta, mutta vapaaehtoisen maksun voi suorittaa "kahvilippaaseen".

Yhteystiedot: Perhekahvilan vastaava Tuula Pyykkö

Puh. 045 854 1916

Perhekahvilan puh: 050 514 8078

Sähköposti: joensuumlltorikatu@gmail.com

Verkkosivut: <http://joensuu.mll.fi/>

3.3 Perheentalo

Joensuun Perheentalo sijaitsee Taitokorttelissa, os. Rantakatu 15. Perheentalon tilat ovat lasten, vanhempien ja muiden lasten läheisten vapaassa käytössä. Tilat soveltuvat hyvin lasten hoitotoimiin ja omien eväiden syöntiin.

Tervetuloa viettämään aikaa, leikkimään ja tapaamaan muita perheitä. Tarjolla on myös monenlaista ryhmä- ja vapaaehtoistoimintaa.

Yhteystiedot: Työntekijöiden yhteystiedot löytyvät Perheentalon www-sivuilta

Puh. 050 439 5209

Verkkosivut: www.joensuunperheentalo.fi

Sähköposti: perheentalo@pelastakaalapset.fi

Facebook: www.facebook.com/JoensuunPerheentalo

3.4 Perhekerho

Perhekerhot ovat lasten ja aikuisten yhteisiä kohtaamispaikkoja. Lapset voivat tulla sinne yhdessä vanhemman, isovanhemman tai perhepäivähoitajan kanssa. Kerhohetkeen kuuluu pieni hartaus, kahvittelua ja mehua sekä jutustelua. Ohjelmaan kuuluu myös askartelua, leikkiä ja laulua. Joskus kerhoissa vieraillee eri alojen asiantuntijoita. Perhekerhot kokoontuvat kerran viikossa, tarjoilumaksu 2 €/perhe.

Rantakylässä kokoontuu myös perhekerhotyyppinen ryhmä, Ekavauvaryhmä, ensimmäistä vauvaansa hoitaville.

Yhteystiedot: Lapsityön toimisto, Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen

Puh. 050 550 8330

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/toimintaa+kaikenikaisille/lapset+ja+perheet/perhekerhot/>

3.5 Perhemessu

Perhemessu on seurakunnan yhteinen jumalanpalvelus, jossa otetaan erityisesti huomioon lapsiperheet ja sen pienimmät jäsenet. Se on tavallista messua lyhempi kirkkohetki, johon kuuluvat luonnollisena osana lasten äänet ja pieni liikehdintä. Lapsiperheille järjestetään myös Mukulamessuja ja Vauvakirkkoja.

Perhemessuja vietetään seurakunnissa usein enkelien juhlapyhänä Mikkelinpäivänä, adventtina sekä pääsiäisenä. Erityistä suosiota ovat saaneet seurakuntien järjestämät koulunsa aloittavien siunauskirkot, joita vietetään elokuussa ennen koulujen alkamista.

Joensuun ja Rantakylän seurakunnissa lasten osallistumista jumalanpalveluksiin tuetaan messupassilla, johon voi kerätä koko kirkkovuoden ajan tarroja kirkkokäynneistään. Tarran saa paitsi messusta myös kastejuhlista, häistä, hautajaisista ja muista kirkkotilaisuuksista.

Yhteystiedot: Lapsityön toimisto, Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen

Puh. 050 550 8330

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/uskosta/ravitse+uskoasi/jumalanpalvelu-selama/perhemessu/>

3.6 Pohjois-Karjalan Ensikoti

Pohjois-Karjalan Ensikodin toiminta on matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää lapsiperheitä tukevaa avopalvelutoimintaa, joka on suunnattu 0-10-vuotiaille. Toiminta on perhe- ja vauvakahviloita sekä kerhotoimintaa. Järjestämme erilaisia tapahtumia eri tahojen kanssa yhteistyössä.

Yhteystiedot: Toiminnanjohtaja Pirjo Vauhkonen

Puh. 0400 819 841

Sähköposti: pirjo.vauhkonen@pohjoiskarjalanensikoti.fi

Avopalveluohjaaja Tarja Kallinen

Puh. 0400 819 842

Sähköposti: tarja.kallinen@pohjoiskarjalanensikoti.fi

Tapaamispaikkaohjaaja

Puh. 0400 170 826

Sähköposti: tapaamispaikkaohjaaja@pohjoiskarjalanensikoti.fi

Osoite: Pohjois-Karjalan ensikoti ry

Sänkinotkonkatu 6, 83500 Outokumpu

3.7 Pohjois-Karjalan Osuuspankin lastentapahtumat

Pohjois-Karjalan Osuuspankki järjestää tapahtumia lapsille pitkin vuotta. Alkuvuodesta järjestetään HIPPO-hiihdot, keväällä ja syksyllä suunnistetaan Hippojen kanssa ja syksyllä seikkaillaan Satumetsässä. Tapahtumista ilmoitetaan lehdissä, pankin facebook-sivuilla ja verkkosivuilla.

Verkkosivut: www.op.fi/joensuu

3.8 Vekararokki

Joensuun Popmuusikot ry järjestää Vekararokkia, jota vietetään aina Ilosaarirockin lauantaina. Vekararokki on lasten festivaali, jossa esiintyy lastenmusiikki-bändejä. Tapahtuman liput ovat hyvin edulliset (2€).Tänä vuonna Vekararokki järjestetään la 16.7. Joensuun Ilosaareissa.

Yhteystiedot: Petri Varis

Puh. 044 293 6889

Verkkosivut: www.vekararokki.fi

Sähköposti: petri@ilosaarirock.fi

4 Harrastustoimintaa

4.1 Joensuun konservatorio

Tervetuloa opiskelemaan musiikkia Joensuun konservatorioon! Musiikin opiskelun voi aloittaa vaikka jo 3 kuukauden iässä! Joensuun konservatorio on alueen merkittävin musiikkioppilaitos, jossa opiskelee yli 1200 oppilasta. Oppilaat jakautuvat alle kouluikäisten varhaisiän musiikkikasvatusosastolle, musiikkiopisto-osastolle sekä ammatilliselle toiselle asteelle. Konservatoriossa voi opiskella niin klassista musiikkia, pop/jazz musiikkia kuin kansanmusiikkia. Varhaisiän musiikkikasvatusosastolle otetaan oppilaat ilmoittautumisjärjestyksessä ja musiikkiopistoon järjestetään pääsykokeet toukokuussa.

Varhaisiän musiikkikasvatukseen Joensuun konservatoriossa kuuluvat musiikki-leikkikouluryhmät, musiikkivalmennusryhmät ja musiikkikerho. Musiikkileikkikoulussa on perheryhmiä (3 kk - 2-vuotiaat), leikkiryhmiä (3 - 4-vuotiaat) ja soitinryhmiä (5 - 6-vuotiaat). Musiikkikerhotoimintaa järjestetään 3 - 6-vuotiaille lapsille. Musiikkivalmennus on tarkoitettu 7 - 10-vuotiaille koululaisille. Lisäksi Joensuun konservatorion yhteydessä toimivat avoin osasto ja Soittari, jonne molempiin otetaan lapsia opiskelemaan musiikkia ilmoittautumisjärjestyksessä.

Yhteystiedot: Rehtori Pasi Hirvonen

pasi.hirvonen@jns.fi

puh. 050 526 1578

Apulaisrehtori Otto Korhonen

otto.korhonen@jns.fi

puh. 050 310 9452

Musiikkiopiston opintotoimiston sihteeri Kaija Reijonmaa

kaija.reijonmaa@jns.fi

puh. 050 575 1501

4.2 Joensuun seudun kansalaisopisto

Joensuun seudun kansalaisopistolta löytyy harrastuksia ja opiskelumahdollisuuksia kaikenikäisille lapsille, jotka tukevat lapsen kehitystä useilla alueilla, sekä lisäävät hyvinvointia. Monille kursseista lapsi ja vanhempi voivat mennä yhdessä. Runsaslukuisena tarjontaan kuuluvat taiteen perusopetuksen kurssit, jotka ovat tavoitteellista ja tasolta toiselta etenevää opetusta 4-20-vuotiaille. Taiteen perusopetusta voi opiskella kuva-, teatteri-, sirkus- ja sanataiteen alueilla. Liikkumisen iloa ja motorista kehitystä tukevaan liikunnan ja tanssin kurssikirjoon kuuluu mm. vauvauinnit, vanhempi-vauvajummat, liiku ja leiki -jummat eri-ikäisille, taaperotanssit ja erilaiset katutanssilajit eri-ikäisille ryhmille. Musiikkileikkikouluissa ja -kerhoissa ja lasten lauluryhmissä tutustutaan musiikin maailmaan leikinomaisesti. Lapsi voi myös opiskella tavoitteellisesti musiikin yksilöopetuksen puolella. Myös kielten, kuvataiteen ja kotitalouden ainealueilla on lukuvuosittain lapsille suunnattuja kursseja.

Joensuun seudun kansalaisopisto toimii viiden kunnan alueella: Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Outokumpu ja Polvijärvi. Opinto-opas koko kurssitarjonnasta jaetaan koteihin elokuussa, sekä vuodenvaihteessa.

Yhteystiedot: Asiakaspalvelu ja ilmoittautuminen

Puh. 013 337 5929

Verkkosivut: www.joensuu.fi/joensuunseudunkansalaisopisto

4.3 Muskari

Seurakuntien kirkkomuskareissa kokoontuvat lapset yhdessä aikuisten kanssa laulamaan ja musisoimaan. Muskareitten ohjelmistossa seurataan vuodenaikoja ja kirkkovuotta.

Lapset pääsevät tutustumaan lastenlauluihin, lasten hengellisiin lauluihin ja lastenvirsiin. Myös rooli- ja liikuntaleikit sekä rytmisoittimet ovat käytössä.

Kirkkomuskarit ovat maksuttomia ja niihin on ennakoilmoittautuminen. Lisätietoja voi tarvittaessa kysellä lapsityöntoimistoista.

Yhteystiedot: Lapsityön toimisto, Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen
Puh 050 550 8330

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/toimintaa+kaikenikaisille/lapset+ja+perheet/muskarit/>

4.4 Pyhäkoulu, luterilainen kirkko

Pyhäkoulu eli lasten kirkko on kirkon vanhin lapsityön muoto, jota kävivät jo äidit ja isät, ehkä ukit ja mummitkin lapsuudessaan.

Pyhäkoulussa tärkeintä on hiljentyminen sekä lapsille sopivat raamatunkertomukset. Siellä opitaan myös kiitollisuutta, toisten kunnioittamista, itsensä arvokkaaksi kokemista ja Jumalan hyvyyteen sekä huolenpitoon luottamista.

Kertomusten, lasten virsien ja rukousten lisäksi ohjelmaan kuuluvat erilaiset tehtävät, askartelut, leikit, juhlahetket ja retket. Pyhäkoulut ovat kaikille lapsille ja perheille avoimia ja ilmaisia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Yhteystiedot: Lapsityön toimisto, Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen
Puh 050 550 8330

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/toimintaa+kaikenikaisille/lapset+ja+perheet/pyhakoulu/>

4.5 Pyhäkoulu Vapaaseurakunta

Vapaaseurakunta on kristillinen seurakunta. Pyhäkouluja pidetään alle kouluikäisille (3-6 -vuotiaat) sekä kouluikäisille lapsille (7-12 -vuotiaat) sunnuntaisin klo 16. Pyhäkoulut sisältävät muun muassa raamatun opetusta, leikkiä, askartelua ja yhdessäoloa.

Yhteystiedot: Lapsityönjohtaja Marja Mönkkönen

Puh.050 377 9033

Sähköposti: marja.monkkonen@svk.fi

4.6 Päiväkerho

Päiväkerhot on tarkoitettu yli 3-vuotiaille, alle kouluikäisille lapsille ja ne kokoontuvat arkipäivisin. Toiminta tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja tarjoaa mahdollisuuden ryhmässä toimimiseen. Kerhot ovat 2,5 tunnin pituisia. Kerhotoiminta on maksutonta. Kerhoja on eripuolella kaupunkia.

Yhteystiedot: Lapsityön toimisto, Lapsityönohjaaja Kristiina Nissinen

Puh 050 550 8330

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/toimintaa+kaikenikaisille/lapset+ja+perheet/paivakerhot/>

5 Liikuntaryhmät

5.1 Joensuun kaupungin liikuntapalvelut

Joensuussa ohjattua ryhmätoimintaa järjestetään liikkujille vauvasta vaariin. Lapsiperheiden suosiossa ovat vauvauintiryhmät, joiden tarkoituksena on muun muassa tutustuttaa lapsia veteen ja lisätä vesiturvallisuutta. Lasten uimaopetuksen lisäksi ohjattuun ryhmätoimintaan kuuluvat erilaiset jumpat niin altaissa kuin saileilla sekä soveltavan liikunnan ryhmät.

Yhteystiedot: Terveysuunnittelija

Puh. 050 3109 610

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/ohjatut-ryhmat>

5.2 Joensuun Kataja Taitoluistelu

Joensuun Katajan taitoluistelujaosto tarjoaa laadukasta ja ammattitaitoista valmennusta yksinluistelussa niin harrastetasolla kuin kilpaurheilu-uraa tavoitteleville aina kansainväliselle uralle saakka. Tarkoituksena on taata jatkuvasti kehitettävän seuratoiminnan avulla turvallinen kasvuympäristö lapselle ja nuorelle haastavan lajin parissa. Luistelukoulumme tarjoavat luistelun alkeita 3-5-vuotiaille, jonka jälkeen on mahdollista jatkaa joko harrasteryhmässä tai siirtyä kehitysryhmien kautta kilparyhmiimme. Jokaiselle luistelijalle tehdään luistelukoulun jälkeen vuosittain oma kehityssuunnitelma tavoitteineen ja koulutetut valmentajamme ja ohjaajamme ovat sitoutuneita auttamaan lapsia ja nuoria saavuttamaan tavoitteensa.

Verkkosivut: joka.sporttisaitti.com

Sähköposti: puheenjohtaja.joka@gmail.com

5.3 Joensuun Uimaseura

Vuonna 1907 perustettu Joensuun Uimaseura on yli 800 jäsenen uimaseura ja sinettiseura, joka liikuttaa sekä harrastajia että kilpaurheilijoita. Joensuun Uimaseuran toiminta-ajatus on tarjota kaikille seuran jäsenille, yksityisille henkilöille ja yrityksille monipuolista ja iloista vesiliikuntaa. Voit osallistua seuramme järjestämille kursseille joiden pituudet vaihtelevat 4-13 kertaan, kysyä yksityisopetusta tai vaikkapa yrityksellesi tyhy-päivää. Seuramme järjestää mm. perheuinteja, uimakouluja, vesiralleja, uinnin tekniikkakursseja sekä valmennusta sekä uinnissa, että uimahypyissä. Seurassamme ohjaa yli 50 ammattitaitoista ohjaajaa ja valmentajaa.

Yhteystiedot: Joensuun Uimaseuran toiminnanjohtaja Marjo Siintomaa-Toljander
Puh. 044 099 1907
Uimarintie 1
80100 Joensuu

Verkkosivut: www.joensuunuimaseura.fi

5.4 Jokipata

Vuodesta 1969 toiminut tanssiseura Jokipata ry. tarjoaa kaikenikäisille ja -kokoisille ilahduttavan liikuntaharrastuksen rytmin jännittävästä maailmasta. Seurassamme voi harrastaa perinteisten kilpatanssien lisäksi myös lukuisia katulajeja, kuten breikkiä, hip hoppia tai show'ta tai sitten osallistua erilaisiin sooloryhmiin, joita niin ikään on tarjolla monen ikäisille.

Yhteystiedot: Sami Koponen
Puh. 040 514 3022
Verkkosivut: www.jokipata.fi

5.5 Voimistelu Kataja

Meillä on ryhmiä satujumpasta kilpailuryhmiin. Satujumppa on tarkoitettu seuramme pienemmille 3-5 -vuotiaille, jotka aloittavat voimisteluharrastusta. Satujumpassa harjoitellaan ja opitaan voimistelun alkeet ja siitä on mahdollista edetä alkeis-, jatko- tai kilpailuryhmiin. Alkeis- ja jatkoryhmissä opetellaan lisää voimistelun perustaitoja sekä muistutellaan mieleen jo opittuja taitoja sekä hiotaan niitä paremmiksi. Pojille meillä on erikseen temppuryhmä sekä TeamGym-ryhmä. Seurassamme harrastevoimisteliijoita on yhteensä yli 200.

Kilpailuryhmiä seurassamme on telinevoimistelun puolella neljä; 5-7-vuotiaiden ryhmä ja sen lisäksi kilpailuryhmiä on 8-10-vuotiaiden, 10-13-vuotiaiden sekä 13-16-vuotiaiden ryhmät. Telinevoimistelussa harjoitellaan ryhmän kanssa, mutta kilpaillaan yksilönä.

Seurastamme löytyy myös kilpailu- ja harrasteryhmiä Teamgymin puolella. Teamgymissä harjoitellaan ja kilpaillaan joukkueena kolmea telinettä: trampoliinia, voltirataa sekä tanssillista vapaaohjelmaa. Teamgymryhmiä seurassamme on tällä hetkellä viisi.

Kaikki seuramme valmentajat ovat koulutettu Suomen Voimisteluliiton koulutuksilla ja suurimmalla osalla valmentajista on oma henkilökohtainen voimistelu-tausta.

Yhteyshenkilö: Hallituksen puheenjohtaja Maarit Hartikainen

Puh: 050 344 0428

Sähköposti: maarit.hartikainen@saunalahti.fi

Verkkolinkki: <https://joka-voimistelu.squarespace.com/>

Instagram: @joensuunkatajavoimistelu

6 Vertaistoimintaa

6.1 Adoptioperheet ry

Adoptioperheet ry järjestää vapaaehtoisvoimin valtakunnallista vertaistukea perheille, joissa on adoptoituja lapsia. Joensuussa kokoontuu tällä hetkellä Perheen talolla perhekahvilatyypinen vertaistukiryhmä, joka on suunnattu alle kouluikäisten adoptoitujen lasten perheille. Lisäksi tarjoamme asuinpaikasta riippumatonta verkkovertaistukea.

Yhteystiedot:

Puh. (09) 8603 8603

Verkkolinkki: www.adoptioperheet.fi/vertaistuki

Sähköposti: toimisto@adoptioperheet.fi

Verkkolinkki: www.adoptioperheet.fi

Facebook: www.facebook.com/adoptioperheet

Twitter: Twitter @Adoptioperheet

6.2 Joensuun Kehitysvammaisten Tuki ry.

Tällä hetkellä säännöllistä lapsiperhetoimintaa ei ole. Ehdotuksia ja toiveita toiminnasta otetaan mielellään vastaan.

Yhteystiedot: Pj Niina Komulainen

Puh. 050 5959 559

Sähköposti: kvtjoensuu@gmail.com

6.3 Liekku ry

Liekku ry on Joensuun seudulla toimiva vertaistukiyhdistys, joka on perustettu vuonna 2005. Yhdistyksen tarkoituksena on jakaa vanhemmille tietoa vauvojen ja pienten lasten hoidosta ja pyrkiä näin vahvistamaan lasten ja perheiden asemaa sekä hyvinvointia. Yhdistyksemme haluaa edistää lapsentahtisen ajattelun ja elämäntavan asemaa yhteiskunnassamme.

Liekku ry tarjoaa vertaistukea vanhemmuuteen ja siihen liittyviin haasteisiin, valintoihin sekä arjen ratkaisuihin. Tarjoamme tietoa mm. kiintymysvanhemmuudesta, lapsiperheen ekologisista valinnoista, kantoliinon ja kestovaippon käytöstä, imetyksestä sekä aktiivisesta synnytyksestä.

Vanhemmuuden vertaistukiryhmät ovat yhdistyksen keskeisin toimintamuoto. Lisäksi Liekku ry vuokraa mm. kestovaippoja, kantovälineitä ja synnytyksessä kivunlievitykseen käytettäviä TENS- laitteita ja ylläpitää doulapalvelua. Yhdistys järjestää vuosittain Kiekkujaiset-lapsiperhetapahtuman ja on mukana monissa muissa tapahtumissa ja tempauksissa.

Yhteystiedot:

Verkkosivut: www.liekku.net

Sähköposti: liekku@gmail.com

6.4 Mammat ja muksut

Äiti-lapsi piiri, lapsille on järjestetty hoito ja äidit/vanhemmat juttelevat hengellisistä asioista hyvässä hengessä.

Yhteystiedot:

Kanervalatalo, Leinikkitie 1

80130 Joensuu

Puh. 013 122 672

6.5 Mannerheimin Lastensuojeluliitto

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Joensuun yhdistyksen päämääränä on toimia joensuulaisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden tukemiseksi ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhdistys ylläpitää perustoimintoina mm. perhekahvila- ja kummikoulutustoimintaa. Olemme aktiivisia nuorisotyössä ja tapahtumien järjestelyssä lapsille ja perheille.

- Vuokraustoiminta
Yhdistyksen toimistosta voi vuokrata lyhytaikaiseen käyttöön mm. turvaisuimia, pelastusliivejä, matkasänkyjä sekä syöttötuoleja erittäin edulliseen hintaan.
- Eroryhmä
Eroryhmä on tarkoitettu eronneille miehille ja naisille. Ryhmä kokoontuu MLL:n Joensuun yhdistyksen tiloissa.
Yhteystiedot: Markku Kettunen
Puh: 050 521 1722
- MOM-Keskusteluryhmä
Monikulttuurinen MOM -keskusteluryhmä on avoin kaikille naisille, joilla on perhetaustalla ulkomaalaisia ihmisiä esim. mies, ukki, setä, serkku, veli, poika, lapsi, sisko, täti tai mummo. Ryhmä on suomenkielinen. Toiminta on maksutonta, tarjolla pikkupurtavaa.

Yhteystiedot: MLL Joensuun yhdistys ry:n toimisto

Torikatu 17, 80100 Joensuu

Puh. 050 518 079

Verkkosivut: <http://joensuu.mll.fi/>

Sähköposti: joensuumlltorikatu@gmail.com

6.6 Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset FinFami ry

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - FinFami ry tarjoaa maksutonta ryhmätoimintaa sekä omaisneuvontaa. Ryhmätoiminta tarjoaa vertaistukea henkilöille, joiden läheisellä on mielenterveysongelma tai omalla lapsella on arjen sujumisessa pulmia. Ryhmässä voi tavata muita samanlaisessa elämäntilanteessa eläviä, joiden kanssa voi jakaa arjen kokemuksia. Ryhmässä on mahdollisuus saada myös vinkkejä omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Omaisneuvonta on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen tarjoamaa tietoa ja tukea psyykkisesti oireilevien ja sairastuneiden omaisille ja läheisille. Keskustelussa asiakas tai perhe voi käydä läpi sen hetkistä elämäntilannettaan sairastuneen omaisena. Tavoitteena on, että omainen saa omin sanoin puhua huolestaan ja tunteistaan. Yhdessä voidaan miettiä keinoja arjen vuorovaikutustilanteisiin, lasten huomioimiseen ja omaisen oman hyvinvoinnin lisäämiseen. Omaisten tuki tai neuvonta voi tapahtua puhelinkeskusteluin tai erikseen sovittavissa tapaamisissa. Omaisneuvonta on maksutonta. Ajanvaraus omaistyöntekijältä.

Yhteystiedot:

Yhteyshenkilö: Minna Turunen

Puh. 050 564 8708

Ajanvaraus: Puh. 050 362 6818.

Karjalankatu 4 a 2, 80200 Joensuu

Verkkosivut: www.tukitupa.fi

6.7 Pohjois-Karjalan monikkoperheet ry

Pohjois-Karjalan monikkoperheet ry on tarkoitettu kaikille monikkoperheille, joissa on kaksoset/kolmoset. Pohjois-Karjalan monikkoperheet järjestää monikkoperhevalmennuksia Joensuussa 3 kertaa vuodessa. Valmennukset on tarkoitettu niille, jotka odottavat kaksosia tai kolmosia. Järjestämme myös kaksos/kolmosperheille erilaisia tapahtumia pitkin vuotta. Samalla saamme vertaistukea samassa tilanteessa olevilta.

Yhteystiedot :

Verkkosivut: www.suomenmonikkoperheet.fi

Sähköposti: pkarjalanmonikkoperheet@gmail.com

6.8 Sydänlapset- ja aikuiset ry

Sydänlapset- ja aikuiset ry on 40-vuotias yhdistys, joka tarjoaa tietoa, tukea ja toimintaa perheille ja yksilöille, joiden elämässä vaikuttaa sydänvika. Pohjois-Karjalan paikallisosasto järjestää kuukausittain toimintaa ja vertaistukea eri muodoissa perheille. Kenenkään ei tarvitse olla yksin suurien asioiden edessä. Meitä on monta.

Yhteystiedot: Pohjois- Karjalan alue-osasto/ Sydänlapset- ja aikuiset ry

Yhteyshenkilö: Saara Suihko

Verkkosivut: <http://www.sydanlapsetja-aikuiset.fi/>

Sähköposti: saara.suihko@gmail.com

6.9 Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry

Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry antaa lausuntoja, esittää vetoamuksia, järjestää seminaareja ja keskustelee mediassa. Liitto järjestää vertaistukiryhmiä, eroryhmiä ja lasten eroryhmiä sekä tuettajalomatukijaksoja yhteistyössä lomajärjestöjen kanssa. Liitto myös ylläpitää Eroinfo -puhelinpalvelua, nettineuvontaa ja asianajajien puhelinneuvontaa. Paikallisyhdistykset järjestävät myös virkistystoimintaa.

Liitto on lastensuojelujärjestö, jonka tarkoituksena on parantaa yhden vanhemman perheiden sosiaalista, taloudellista ja oikeudellista asemaa. Päämääränä on se, että yhden vanhemman perheiden lapset voisivat elää taloudellisesti turvallisissa oloissa tyydyttävää, monipuolista elämää joutumatta kohtaamaan syyllistämistä, epätasa-arvoa tai loukkaavaa kohtelua. Erityisesti liitto pyrkii estämään yhden vanhemman perheiden syrjäytymistä tukemalla näiden verkostoja. Liitto

pyrkii myös vahvistamaan vanhempien uskoa kykyihinsä toimia vanhempina ja kasvattajina.

Yhteystiedot: Yhden Vanhemman Perheiden Liitto ry, Itä-Suomen aluetoimisto
Teletie 4-6 E, 70600 Kuopio
Itä-Suomen Aluekoordinaattori
Puh.0400 441 708
Verkkosivut: www.yvpl.fi
Sähköposti: etunimi.sukunimi@yvpl.fi

6.10 Äidit irti synnytysmasennuksesta ÄIMÄ ry

ÄIMÄ ry tarjoaa vertaistukea synnytyksen jälkeiseen masennukseen sairastuneille äideille. Joensuun alueella tukihenkilönä toimii Heini Kaimo.

Yhteystiedot:
Verkkosivut: <http://www.aima.fi/>
Sähköposti: joensuu.aima@gmail.com

7 Päivähoito ja varhaiskasvatuspalveluita

7.1 Avoin varhaiskasvatus

Avoin varhaiskasvatus on ohjattua ja tavoitteellista toimintaa alle kouluikäisille lapsille vaihtoehdoksi kokopäivähoidolle.

Joensuussa järjestetään 2—5-vuotiaille lapsille Joensuun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman mukaista toimintaa kokopäivähoidon vaihtoehdoksi. Ryhmissä lapsilla on mahdollisuus leikkiä ja osallistua monipuoliseen ohjattuun toimintaan saman ikäisten lasten kanssa.

Yhteystiedot:

Joensuun varhaiskasvatuksen palveluohjaustiimi

Sirkkalantie 12 C, 1. kerros (klo 9 - 15)

Puh. 013 267 2990

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/avoin-varhaiskasvatus-ja-iltapaivatoiminta>

Sähköposti: varpal@jns.fi

7.2 Perhepäivähoito

Perhepäivähoito on kodinomaista, pienessä ryhmässä tapahtuvaa päivähoitoa, jossa tärkeänä osana ovat perushoito ja leikki. Pienessä, turvallisessa ryhmässä lapsi saa yksilöllistä hoitoa ja kasvatusta. Perhepäivähoidossa noudatetaan samoja varhaiskasvatuksen periaatteita kuin kaikissa päivähoiton palvelumuodoissa, esim. toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi.

Perhepäivähoitoa järjestetään pääsääntöisesti hoitajan kotona. Perhepäivähoitopaikkoja on eri puolilla kaupunkia. Ryhmäperhepäivähoidossa kaksi tai kolme perhepäivähoitajaa hoitaa lapsia kunnan osoittamassa tilassa. Perhepäivähoitoa voidaan tehdä myös lasten kotona tai 2 - 3 perheen kodeissa vuorotellen. Perhepäivähoidonohjaajat sijoittavat lapset ja ohjaavat perhepäivähoitoa sekä tekevät ohjauskäyntejä perhepäiväkoteihin.

Yhteystiedot:

Sirkkalantie 12 C, 1. krs

80100 Joensuu

Puh. 013 267 2990

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/perhepaivahoito>

sähköposti: varpal@jns.fi

7.3 Päiväkodit

Päiväkodeissa lapset toimivat ryhmissä. Ryhmien koot vaihtelevat lasten iän mukaan. Päiväkodit ovat avoinna pääsääntöisesti klo 6 - 18.

Vuorohoitoa järjestetään klo 18:n ja 6:n välisenä aikana. Yö- ja viikonloppuhoito on keskitetty Niinivaaran päiväkotiin.

Iltahoitoa järjestetään seuraavissa päiväkodeissa:

- Gävlenlinnan päiväkodissa keskustassa,
- Vesikkopuiston päiväkodissa Rantakylässä,
- Tarpojan päiväkodissa Noljakassa ja
- Huvikummun päiväkodissa Reijolassa.

Yhteystiedot:

Päivähoitopaikat, palveluohjaus

Sirkkalantie 12 C, 1. krs

80100 Joensuu

Puh. 013 267 2990

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/paivakodit>

7.4 Varhaiskasvatuksen perheohjaus

Kaikilla lapsiperheillä on elämänvaiheita, jolloin herää monenlaisia kysymyksiä ja joskus jopa tuntuu, että omat voimavarat eivät riitä arjen pyörytykseen. Varhaiskasvatuksen perheohjaus tulee avuksi vanhemmille mm. lasten kasvatukseen, vanhemmuuteen, perhe-elämään ja parisuhteisiin liittyvissä huolissa, esimerkiksi rajojen asettaminen, arjen hallinta, uusperheen arki sekä vanhempien ero ja lapsen asema erossa.

Perheohjaus tähtää vanhemmuuden vahvistumiseen ja perheen voimavarojen lisääntymiseen. Perheohjaus toimii linkkinä päivähoidon ja perheen välillä, sekä ohjaa tarvittaessa muihin palveluihin. Perheohjaukseen kuuluu myös erilaiset

vanhempainryhmät. Työ on luottamuksellista päivähoidon palvelua ja kohdentuu kaikille päivähoidon asiakasperheille!

Keskusteluajan voi varata itse tai pyytää lapsen kanssa työskentelevää henkilökuntaa varaamaan sopivan ajan. Keskustelu tapahtuu lähipäiväkodissa tai perheohjauksen toimistolla.

Yhteystiedot:

Varhaiskasvatuksen perheohjaajat

Niskakatu 1, 4.krs

Raili Airaksinen puh. 050 408 3646

Sähköposti: raili.airaksinen@jns.fi

Leena Lappalainen puh. 050 5998751

Sähköposti: leena.lappalainen@jns.fi

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/paivahoidon-perhetyo>

7.5 Yksityinen päivähoito

Joensuussa on yksityisiä päiväkoteja, perhepäivähoitajia ja ryhmäperhepäivähoito yksikkö. Yksityiseen päivähoitoon haetaan samalla hakemuksella kuin kunnalliseen päivähoitoon.

Perhe voi hakea yksityisen päivähoidon palvelurahaa, joka on harkinnanvarainen tuki joensuulaisille perheille. Palveluraha haetaan etukäteen ennen hoidon aloittamista ja päätökset palvelurahan myöntämisestä tekee palveluohjausyksikkö. Yksityisessä päivähoitossa asiakkaille määritellään omavastuuosuus, jonka määräytymisperusteet ja suuruus ovat samat kuin kunnallinen päivähoitomaksu. Yksityinen päivähoidon tuottaja voi periä vanhemmilta lisämaksua. Yksityisen päivähoidon valvonnasta ja hyväksymisestä vastaavat yksityisen päivähoidon valvojat.

Yhteystiedot: Yksityisen päivähoidon valvojat

Mervi Hodju

Puh. 050 5530375

Raija Saastamoinen

Puh. 050 367 5204

Torikatu 21 C, 3. krs, 80100 Joensuu

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/yksityinen-paivahoito>

8 Terveyspalvelut

8.1 Ensiapu ja päivystys

Kiireellistä hoitoa saa arkisin päiväaikaan terveysasemilta pääsääntöisesti klo 8 - 16. Terveysasemilla on lääkäreillä ja sairaanhoitajilla päiväpäivystysaikoja.

Yhteystiedot:

Niinivaara klo 8 - 16 puh. 013 267 4400

Rantakylä klo 8 - 16 puh. 013 267 4500

Siilainen klo 8 - 16 puh. 013 267 4000

Vakavassa, henkeä uhkaavassa sairaustapauksessa ota aina yhteyttä valtakunnalliseen hätänumeroon 112

Tikkamäen yhteispäivystys Pohjois-Karjalan keskussairaalan yhteydessä palvelee silloin, kun oma terveyskeskus on kiinni. Yhteispäivystys on tarkoitettu äkillisesti sairastuneille ja loukkaantuneille, joiden tulee saada hoito viimeistään vuorokauden kuluessa sairastumisesta ja hoidon viivästyminen voi aiheuttaa pysyvää terveydellistä haittaa tai henki on uhattuna.

Joensuulaiset, jotka asuvat Siilaisen, Rantakylän ja Niinivaaran terveysasemien alueilla voivat soittaa kiireellisissä ja välitöntä hoitoa vaativissa päivystysasioissa klo 12.00 jälkeen Pkssk:n yhteispäivystyksen puhelinpalveluun

Puh. 013 171 6161

Tikkamäentie 16

80210 Joensuu

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/ensiapu-ja-paivystys>

8.2 Hammashuolto

Hammashoitopalveluihin ovat oikeutettuja Joensuun, Kontiolahden ja Outokummun asukkaat, sekä ulkokuntalaiset tehtyään ilmoituksen terveysaseman vaihdosta. Kun otat yhteyttä terveysasemallesi, arvioidaan tarvitsemasi hoito ja sen kiireellisyys. Arvion perusteella saat neuvontaa tai vastaanottoajan suuhygienistille, hammaslääkärille tai hammashoitajalle.

Viikonloppuisin ja arkipäivinä Hammaslääkäripäivystys ajanvarauksella Siilaisen hammashoitolassa.

Yhteystiedot:

Ajanvaraus klo 11:00 – 12:00, puh. 050 301 1592. Tämän jälkeen klo 21:00 saakka hoidon tarpeen arvio ja hoitoon ohjaus yhteispäivystyksen puhelinneuvonnan kautta puh. 013 171 6161.

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/hammashuolto>

8.3 Kriisikeskus

Kriisikeskus auttaa erilaisiin kriisitilanteisiin joutuneita asiakkaita. Kriisikeskus on avoinna ma - la klo 10 - 18. Vastaanotto ajanvarauksella. Työntekijöiden puhelinpäivystys ma - la klo 12 - 14

Yhteystiedot:

Puh. 013 316 244.

Verkkosivut: <http://www.joensuunkriisikeskus.fi/>

8.4 Neuvolapalvelut

Äitiys-, lasten-, ja perhesuunnittelu-(ehkäisy-)neuvolan palvelut järjestetään lähipalveluna alueen neuvoloissa. Neuvolapalveluihin ovat oikeutettuja Joensuun, Kontiolahden ja Outokummun asukkaat, sekä ulkokuntalaiset tehtyään ilmoituksen terveysaseman vaihdosta, tai saatuaan maksusitoumuksen omasta kotikunnastaan. Neuvolapalvelut ovat asiakkaalle maksuttomia, paitsi äitiysneuvolasta annetut AGY- ajat lääkärille, joista peritään normaali lääkärin käyntimaksu, 20,90 €. Neuvolat toimivat ajanvarauksella.

Yhteystiedot:

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/neuvolapalvelut>

9 Lasten terapiapalvelut

9.1 Perheperustaisen kuntoutuksen kehittämiskeskus, Honkalampisäätiö

Keskus kehittää ja toteuttaa kasvatuksellisen kuntoutuksen toimintamalleja neurologisella, neuropsykiatrisella ja sosiaalisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä ja ammattihenkilöstön tarpeisiin. Toimimme matalan kynnyksen periaatteella. Ota yhteyttä, mikäli tarvitset neuvontaa ja tukea tai olet kiinnostunut lapsille, nuorille ja perheille suunnatuista ryhmätoiminnoista.

Yhteystiedot: Yksikön vastaava: Jaana Ylönen
Puh. 050 388 6612

9.2 PRT-keskus

Keskus kehittää PRT-menetelmään (Pivotal Response Training) pohjautuvia toimintamalleja autismin kirjon sekä vuorovaikutuksen ja kielenkehityksen vaikeuksia omaaville lapsille ja nuorille. PRT-menetelmän tavoitteena on kielellisten, sosiaalisten sekä leikkitaitojen kehittäminen luonnollisissa tilanteissa vanhempien, sisarusten ja lähiympäristön tuella. Ota yhteyttä, mikäli tarvitset tietoa ja tukea lapsen kielen kehityksen sekä vuorovaikutuksen tueksi.

Yhteystiedot: PRT-ohjaaja Noora Alm
Puh. 050 388 6679

9.3 Puheterapia

Puheterapia on laillistetun puheterapeutin antamaa lääkinällistä kuntoutusta. Se sisältää puheen, kielen, kommunikaation ja äänen häiriöiden ennaltaehkäisyn, varhaisen toteamisen, tutkimisen ja kuntoutuksen. Joensuun terveystalvelujen puheterapiaa toteutetaan kaikenikäisille lääkinällisen kuntoutuksen tarpeen mukaan.

Puheterapiaan ohjaututaan neuvolan, lääkärin tai päiväkodin läheteellä. Voit haakeutua puheterapiaan myös ilman lähetettä soittamalla ajanvarausnumeroon. Uusien asiakkaiden ajanvaraus maanantaisin ja tiistaisin klo 11.30-12.30 puhelinnumerosta 050 430 6778.

Puheterapeuttien yhteystiedot:

Sepänkatu 33 A 2.krs, 80100 Joensuu

Niina Aho 050 310 9545

Sirkku Ikonen-Hwang 050 401 5702

Sirpa Klemetti 050 310 9772

Heli Tumanoff 050 441 6283

Puhelinajat ma ja ti klo 11:30 - 12:30

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/puheterapia>

9.4 Puheterapiakeskus Sanasatama

Puheterapiakeskus Sanasataman yksityiset ammatinharjoittajat tarjoavat puheterapeuttista arviointia ja kuntoutusta. Puheterapiaan tullaan enimmäkseen Pohjois-Karjalan kuntien tai Kelan maksusitoumuksella, neuvolan tai PKSSK:n suosituksesta.

Yhteystiedot: Sanasatamassa työskentelevät puheterapeutit:

Tarja Koivula 040 729 4861

Teija Leminen 040 552 0125

Anita Lipponen 040 702 6644

Anna-Leena Martikainen 044 366 4744

Katja Silvennoinen 040 717 9753

Heli Tumanoff 050 512 4484

Marja Leena Vartiainen 044 217 6748

Verkkolinkki: www.sanasatama.fi

9.5 Psykologipalvelut

Alle kouluikäisten psykologipalvelut

Joensuun terveystoimen psykologit työskentelevät alle kouluikäisten lasten ja heidän vanhempiansa kanssa. Tavoitteena edistää ja tukea lasten tervettä psyykkistä kasvua ja sosiaalista kehitystä. Työmuotoina ovat psykologiset tutkimukset, keskustelut, neuvonta ja ohjaus.

Terveystenhoitaja, lääkäri, puheterapeutti tai toimintaterapeutti voi lähettää lapsen psykologin tutkimuksiin halutessaan kokonaiskuvan lapsen kehityksestä. Vanhemmat voivat myös oma-aloitteisesti tai esimerkiksi päivähoiton kannustamana lapsensa asioissa ottaa yhteyttä psykologiin.

Varsinaisia puhelin/ajanvarausaikoja ei psykologeilla ole. Mikäli emme juuri sillä hetkellä voi vastata puheluun, meille voi jättää soittopyynnön, jolloin soittamme perheelle takaisin.

Rantakylän (Rantakylä, Mutala, Utra) sekä Enon ja Uimaharjun neuvola-alueet

Asta Haapalainen

p: 050 310 9771

Keskustan (Keskusta, Nolja, Marjala) sekä Niinivaaran ja Tuupovaaran neuvola-alueet

Riitta Ignatius

p: 050 538 9080

Sähkötie 22, 82200 Hammaslahti:

Hammaslahden, Reijolan ja Heinävaaran neuvola-alueet

Jaana Kervinen

p: 050 382 0813

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/psykologipalvelut>

9.6 Ravitsemusterapia

Ravitsemusterapiapalveluja tarjoavat laillistetut ravitsemusterapeutit, joiden puoleen voi kääntyä erilaisissa ravitsemukseen liittyvissä ongelmissa. Tällaisia ovat mm.

- ravitsemuksen avulla ehkäistävät tai hoidettavat sairaudet
- erityisruokavaliota vaativat sairaudet

- syömiseen liittyvät ongelmat

Ravitsemusohjausta annetaan yksilöille ja ryhmille. Ravitsemusterapiaan voivat hakeutua eri-ikäiset joensuulaiset lääkärin, terveyden- tai sairaanhoitajan lähetteellä. Yhteyttä voi ottaa myös ilman lähetettä. Ravitsemusterapeutit toimivat Rantakylän terveysasemalla. Palvelu on maksutonta.

Yhteystiedot ja ajanvaraus:

Rantakylän terveysasema, Ruoritie 3, 80160 Joensuu
ma - to klo 8.00 - 16.00, pe klo 8.00 - 14.15

Puhelinaika ma - pe klo 8-9

Puh. 013 337 0095

Ajanvaraukseton vastaanotto ma - pe klo 12-13

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/ravitsemusterapia>

9.7 ToiMinnanTaika Oy

ToiMinnanTaika Oy tarjoaa yksilöllisiä toimintaterapiapalveluita Pohjois-Karjalan alueella. Toimintaterapiapalveluita toteutamme lapsille, nuorille sekä aikuisille. Toimintaterapiakäynnit voidaan toteuttaa toimitilakäynteinä Noljakankaari 1-3:ssa Joensuussa tai tarpeen mukaan koti-, päiväkot-, koulu- tai työpaikkakäynteinä Joensuun lähiympäristössä.

Yhteystiedot: toimintaterapeutti Minna Partanen

Puh. 044 363 2020

Verkkosivut: www.toiminnantaika.com

Sähköposti: mnnpartanen@gmail.com

9.8 Toimintaterapia

Alle kouluikäisten lasten toimintaterapian tavoitteena on tukea lasta ja perhettä arkielämän haasteissa, vahvistaa lapsen oppimisvalmiuksia ja tukea koulukypsyyden kehittymistä.

Toimintaterapia sisältää lapsen tilanteen arviointia, kuntoutusta ja lähiympäristön ohjausta. Lasten toimintaterapiassa tuetaan lapsen kokonaiskehitystä, karkea- ja hienomotorisia taitoja, hahmottamisen taitoja, tarkkaavuuden säätelyä sekä oma-toimisuutta ja itsetunnon vahvistumista.

Toimintaterapeuttien aluejako ja yhteystiedot:

Toimipiste: Väisälänkatu 4, 80170 Joensuu

Rantakylän, Keskustan, Marjalan, Enon, Uimaharjun ja Heinävaaran neuvola-alueet

Riitta Pehkonen

Puh. 050 338 1830

Noljakan, Niinivaaran, Hammaslahden, Reijolan ja Tuupovaaran neuvola-alueet

Riitta Karhunen

Puh. 050 407 3021

SI -arviot ja terapiat

Eeva Lukander

Puh. 050 441 2862

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/toimintaterapia>

10 Apua lapsiperheiden arkeen- sosiaalipalvelut

10.1 Diakonia

Jokaisen elämässä tulee eteen taitekohtia, jolloin tarvitsee toisen ihmisen tukea. Seurakuntien diakoniatyön tavoitteena on asettua ihmisenä ihmisen rinnalle, ettei kenenkään tarvitsisi kantaa taakkaansa yksin.

Diakoniassa ei kysytä kirkon jäsenyyttä, vaan avun tarvetta. Apua voivat hakea kaiken ikäiset. Tarvittaessa ohjaamme muun avun piiriin. Diakoniatyöntekijöihin voi ottaa yhteyttä sopiakseen henkilökohtaisen tapaamisajan joko toimistolle tai kotiin. Päivystysaikoina vastaanotolle voi tulla myös ilman ajanvarausta. Käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia.

Taloudellista avustusta haettaessa on tarpeen ottaa mukaan tositteet tuloista ja menoista sekä mahdollinen toimeentulotukipäätös. Avustukset ovat kertaluontoisia ja tarkoitettut lähinnä elämän kriisien aiheuttamien taloudellisten vaikeuksien helpottamiseen.

Yhteystiedot:

Joensuun seurakuntakeskus
Kirkkokatu 28, 80100 Joensuu

Päivystys ti-ke klo 9-11

Puh. 013 2635 314

Diakonissa Satu Halonen

puh. 050 3855 139

Diakoni Pauliina Martikainen

puh. 050 4387 474

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/apua+ja+tukea/diakonia/>

10.2 Erityisdiakonia

Seurakunnissa halutaan tukea erityisryhmien osallistumista toimintaan ja yhteyden kokemiseen. Erityisdiakonia madaltaa tuota kynnystä tavoittelemalla maakunnan alueella erityisesti kuurosokeita, viittomakielisiä, huonokuuloisia ja näkövammaisia.

Erityisdiakonia tekee yhteistyötä eri vammaisjärjestöjen kanssa. Yhdessä järjestetään mm. leirejä, retkiä ja virkistymistoimintaa. Erityisryhmien asemaa kirkossa tuetaan valtakunnallisen kirkon saavutettavuusohjelman kautta.

Viittomakielisille tarkoitettu päivystys on tiistaisin klo 10-12 Joensuun seurakuntakeskuksessa, Kirkkokatu 28. Muina aikoina tapaamisesta sovitaan etukäteen.

Yhteystiedot:

Erityisdiakoni Tuula Mertanen

puh. 050 3660 892

(vain tekstiviestejä!)

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/apua+ja+tukea/erityisdiakonia/>

10.3 Joensuun kaupungin turvakoti

Mikäli parisuhteessasi on tilanteita, missä pelkää oman tai lapsesi turvallisuuden puolesta, voi olla, että turvakoti on palvelu, jota tarvitset. Turvakodille voi tulla ilman erillistä lähetettä kotikuntaan, ikään, sukupuoleen tai erityistarpeisiin katso-matta, mikäli olet perhe- tai lähisuhdeväkivallan uhri tai koet sen uhkaa. Voit tulla turvakodille joko yksin tai yhdessä lastesi kanssa. Turvakoti on avoinna ympäri vuorokauden. Turvakodilla oleminen on asiakkaille maksutonta.

Turvakoti tarjoaa turvallisen elinympäristön sinulle ja mahdollisesti mukanaasi tuleville lapsille. Saat turvakodilta apua, tukea ja neuvontaa perhetilanteesi selvittelyyn, väkivallan kierteen katkaisemiseen ja sen mahdollisesti mukanaan tuomien haasteiden selvittelyyn.

Osoite: Väisälänkatu 4, 80170 Joensuu.

Puh. 050 524 6262

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/joensuun-turvakoti>

Sähköposti: turvakoti@jns.fi

10.4 Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Joensuun Pelastakaa Lapset ry on valtakunnallisen Pelastakaa Lapset ry:n jäsenyhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on järjestön toiminta-ajatuksen mukaisesti vaikuttaa lapsiväestön asemaan ja toimia erityisesti niiden lasten ja nuorten hyväksi, jotka elävät vaikeissa ja haavoittavissa olosuhteissa. Tavoitteena on kansallisesti ja kansainvälisesti edistää lapsen edun toteutumista YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti. Yhdistys tekee ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä ilman taloudellisen voiton tavoittelua.

Perheille suunnatut toiminnot ovat viime vuosina olleet retkiä tai teatteritapahtumia, niihin perheet ovat voineet osallistua lähes maksuttomasti.

Yhteystiedot:

Pienryhmätoiminnan vastaava Kaisa Kontkanen

Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Kauppakatu 35, 3. krs

80100 Joensuu

Puh. 050 431 0535

Sähköposti: kaisa.kontkanen.pelastakaalapset@kolumbus.fi

Verkkosivut: <http://joensuu.pelastakaalapset.fi/>

Facebook: <https://fi-fi.facebook.com/joensuunpelastakaalapset/>

10.5 Kasvatus- ja perheneuvola

Perheneuvolaan voi ottaa yhteyttä, kun:

- olet huolissasi lapsesi käyttäytymisestä tai kehityksestä
- koet tarvitsevasi tukea vanhemmuuteesi ja lasten kasvatukseen
- lapsella on pulmia päiväkodissa, koulussa tai kavereiden kanssa
- kotona on jatkuvia ristiriitoja
- perheessä on kohdattu menetyksiä tai suuria muutoksia
- perheessä harkitaan avioeroa tai on jo erottu ja lasten asioista on huolta

Joensuun kasvatus- ja perheneuvola palvelee Joensuussa ja Kontiolahdessa asuvia lapsiperheitä.

Kasvatus- ja perheneuvolan toimintamuodot

- puhelinneuvonta
- ohjaus ja neuvonta
- psykologiset, sosiaaliset ja lääketieteelliset tutkimukset
- perhe-, pari- ja yksilöterapia
- lasten ja vanhempien ryhmät
- verkostotyöskentely
- perheasiain sovittelu
- konsultaatio, työnohjaus ja koulutus

Palvelut ovat luottamuksellisia, maksuttomia ja vapaaehtoisia, lähetettä ei tarvita. Henkilökuntaan kuuluu psykologeja, sosiaalityöntekijöitä/ perheterapeutteja sekä osa-aikainen lastenpsykiatri. Työntekijöillä on erikoistumis- ja terapiakoulutuksia.

Puhelinneuvonta ja ajanvaraukset

Joensuussa:

tiistaisin ja perjantaisin klo 10-12

puh. 050 368 0068

Kontiolahden, Enon ja Tuupovaaran alueella:

ei erikseen puhelinaikaa

sosiaalityöntekijä 040 594 2642

psykologi 040 594 2538

Outokummussa:

ei erikseen puhelinaikaa

vs. sosiaalityöntekijä 050 464 8273

psykologi 050 415 7001

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/kasvatus-ja-perheneuvola-kasper-i>

10.6 KELA

Lapsen syntyessä ja kasvaessa vanhemmillä on oikeus erilaisiin Kelan maksamiin etuuksiin sekä perhevapaisiin, jotka perustuvat työsopimuslakiin.

Kelan myöntämiin etuuksiin kuuluvat:

- äitiysavustus, joka on joko äitiyspakkaus tai 140 euroa
- erityisäitiysraha ja äitiysraha (kunnes lapsi n. 3 kk)
- isyysraha (n. 9 viikkoa kunnes lapsi 2 v.)
- vanhempainraha äidille tai isälle (vauva n. 3 kk–9 kk)
- lapsilisä (kunnes lapsi täyttää 17 v.)
- kotihoidon tuki alle 3-vuotiaalle, joka ei ole kunnallisessa päivähoidossa
- yksityisen hoidon tuki alle kouluikäiselle, joka ei ole kunnallisessa päivähoidossa
- joustava hoitoraha alle 3-vuotiaalle
- osittainen hoitoraha 1. ja 2. luokkalaiselle
- elatustuki alle 18-vuotiaasta
- erilaiset tuet lapsen sairastaessa
- adoptiotuki ulkomailta adoptoiville

Sotilasavustus asepalveluksessa tai siviilipalveluksessa olevalle asevelvolliselle ja hänen perheelleen. Asevelvolliseen rinnastetaan myös reservin kertausharjoitukseen kutsuttu sekä vapaaehtoisessa asepalveluksessa oleva nainen.

Yhteystiedot:

Joensuu, Koulukatu 24, 80100 Joensuu

Rantakylä, Puronsuunkatu 1, 80160 Joensuu

Puh. 020 692 206

Verkkosivut: <http://www.kela.fi/lapsiperheet>

10.7 Lapsiperheiden kotipalvelu

Lapsiperheiden kotipalvelu on sosiaalihuoltolain (1301/2014) 19 §:n mukaista palvelua lapsiperheille, painopisteenä ovat alle kouluikäisten lasten perheet ja vauvaperheet. Palvelusta tehdään valituskelpoinen palvelupäätös, joka perustuu sosiaalihuollon työntekijän arvioon. Tarvetta arvioitaessa otetaan huomioon avun tarpeen kiireellisyys ja mahdollisuus saada muuta apua ja tukea.

Lapsiperheiden kotipalvelun tehtävänä on tukea perhettä arjessa ja auttaa löytämään omat voimavaransa keskustelemalla, ohjaamalla ja yhdessä tekemällä. Lapsiperheissä työskennellään perheen kotona auttaen vanhempia lasten hoitoon, huolenpitoon ja kasvatukseen sekä kodinhoidollisiin tehtäviin liittyvissä asioissa. Lisäksi tuetaan perheen tukiverkoston rakentamista ja ohjataan perhettä tarvittaessa myös muiden palveluiden käyttöön.

Lapsiperheiden kotipalvelu voi olla säännöllistä tai tilapäistä. Palvelu on pääsääntöisesti kotikäyntejä, arkisin sovitusti klo 7.00–18.00 välillä. Perheen kanssa tehdään työskentelystä suunnitelma, jossa määritellään mm. työskentelyn tavoitteet ja työskentelytapa. Palvelu on maksullista, maksu määräytyy perheen henkilöluvun ja tulojen perusteella.

Ota yhteyttä kotipalvelun päivystysnumeroon ma-pe klo 9.00–11.00. Muuna aikana voit jättää soittopyynnön vastaajaan tai lähettää yhteydenottopyynnön sähköpostitse niin sinuun otetaan mahdollisimman pian yhteyttä.

Yhteystiedot:

Puh: 050 436 7104

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/lapsiperheiden-kotipalvelu>

Sähköposti: lapsiperheiden.kotipalvelu@jns.fi

10.8 Lastensuojelu

Vastuu lapsen hyvinvoinnista on ensisijaisesti vanhemmilla ja huoltajilla. Jokaisella lapsella on oikeus erityiseen suojeluun. Lapselle kuuluu turvallinen ja virikkeellinen kasvuympäristö, jotta hän voi kehittyä tasapainoisesti ja monipuolisesti. Lastensuojelun tehtävänä on auttaa ja tukea lapsia sekä heidän perheitään lasten kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä kysymyksissä. Lasten ongelmien ei tarvitse olla pitkälle edenneitä tai selvästi arkielämää haittaavia, vaan apua kannattaa kysyä jo paljon aiemmin. Lastensuojeluun voi olla yhteydessä jokainen, joka huomaa lapsen olevan avun tarpeessa.

Yhteystiedot:

Postiosoite: Joensuun kaupunki

Lapsiperhepalvelut/lastensuojelu

Väisälänkatu 4, 80170 Joensuu

Puh. virka-aikana ma-pe klo 8.30 – 15 050 428 5107

Fax: 013 267 5773

Sähköposti: lastensuojelu.vastaanottiimi@jns.fi

Mikäli vastaanottiimi ei soittaessasi pysty vastaamaan, voit jättää soittopyynnön ja yhteystietosi puhelinvastaajaan. Voit jättää yhteydenottopyynnön virka-ajan ulkopuolella myös sähköpostitse, tekstiviestillä tai lähettää postia.

10.9 Lasten omaishoidon tuki

Omaishoidon tuella tarkoitetaan vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotiloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Omaishoidon tuki on kokonaisuus, joka muodostuu omaishoitajalle maksettavasta hoitopalkkiosta, tuesta ja lakisääteisestä vapaasta sekä omaishoitoa tukevista palveluista.

Omaishoidon tuen myöntämisen perusteena on hoidon sitovuus ja vaativuus. Omaishoidon tukea myönnetään pääsääntöisesti, kun tuen tarpeen arvioidaan olevan pysyvä tai pitkäaikainen ja tuki kohdennetaan eniten hoitoa ja huolenpitoa tarvitseville. Omaishoidon tuesta päätettäessä on selvitettävä täyttääkö hakija (hoidettava) laissa säädetyt edellytykset ja Joensuun kaupungin ja Kontiolahden kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistoiminta-alueen myöntämisperusteet tuen saamiselle, ja onko hänen hoidon ja hoivan tarpeensa kokonaisuutena arvioiden muihin hakijoihin verrattuna sellainen, että hänelle määrärahojen puitteissa voidaan omaishoidon tukea myöntää.

Lasten ja nuorten tuen tarpeen arvioinnissa huomioidaan lapsen/nuoren ikätasoa vastaava päivittäisen hoivan, huolenpidon, ohjauksen ja valvonnan tarve. Lisäksi arvioidaan liikuntakykyä, kommunikaatitaitoja sekä hoitotoimenpiteiden tarvetta. Lapsen hoitotyön sitovuutta arvioitaessa verrataan tilannetta saman ikäisten terveiden lasten tarvitsemaan hoitoon ja huolenpitoon. Päätöksen teon tukena käytetään lääkärinlausuntoja, muita hoitoisuuteen liittyviä lausuntoja sekä viitteellisenä mittarina alle 18 -vuotiaiden hoitoarviointilomaketta. Omaishoidon tuki myönnetään lasten kohdalla pääsääntöisesti alimman maksuluokan mukaan, koska lapsi on yleensä suurimman osan vuodesta kodin ulkopuolisen palvelun piirissä (esimerkiksi päiväkodissa tai koulussa). Omaishoidon tukea haetaan lomakkeella joka löytyy kaupungin nettisivuilta.

Yhteystiedot: palveluohjaaja Tarja Tikka

Puh: 050 463 8372

Sähköposti: tarja.t.tikka@jns.fi

10.10 Marttojen Kotiapu

Vuonna 1999 käynnistynyt Marttojen kotiapu tarjoaa apua kodin päivittäisiin tehtäviin. Joensuussa kotiapupalveluita tarjoaa Pohjois-Karjalan Marttapalvelut Oy. Marttapalveluilta voit tilata:

- kotisiivouspalvelut
- asiointi- ja ulkoiluttamisapua
- ruoanvalmistusta
- kotona tekstiili- ja vaatehuoltopalveluita
- lastenhoitoa
- apua puutarhan
- hoitotöihin
- pienimuotoisten juhlien järjestämiseen asiakkaan kotona
- astia- ja tilavuokrausta
- tarjoiluapua

Palvelumme ovat maksullisia ja kotitalousvähennyskelpoisia.

Yhteystiedot:

Koskikatu 5-7, 80100 Joensuu

Puh. 040 771 5495

Verkkosivut: <http://www.martat.fi/piirit/pohjois-karjala/marttojen-kotipidot/>

Sähköposti: p-k.marttapalvelut@martat.fi

10.11 Perheasiain neuvottelukeskus

Työskentelemme aikuisten kanssa pari-, yksilö ja perhekohtaisissa ongelmissa. Teemme erotilanteissa lakisääteistä perheasioiden sovittelua, jolloin lasten asioiden järjestäminen erossa on keskustelujen keskiössä. Tehtäviimme kuuluvat myös työnohjaus, työyhteisöjen kehittäminen, alustukset ja koulutus. Teemme yhteistyötä eri rinnakkaistoimijoiden kanssa.

Yhteystiedot:

Perheasiain neuvottelukeskusten johtaja Seppo Kuosmanen

Puh. 050 5681 739

Perheasiain neuvottelukeskus

Penttilänkatu 1 F, 80220 Joensuu

Ajanvaraus ma-ke ja pe klo 9-11, puh. 050 4308 472

Verkkosivut: <http://www.joensuunevl.fi/apua+ja+tukea/parisuhdeneuvonta/>

Sähköposti: perheneuvonta.joensuu@evl.fi

10.12 Sosiaalipäivystys

Konsultaatio ja virka-apu mm. seuraavissa tilanteissa:

- perhe- ja lähisuhdeväkivaltatilanteet
- lastensuojelulliset asiat
- mielenterveysongelmat
- päihdeongelmat
- vanhusten ongelmat
- seksuaalinen väkivalta
- onnettomuudet ja kriisit

Yhteystiedot:

Yhteys hätäkeskuksen 112 kautta tai muiden viranomaisten kautta

10.13 Toimeentulotuki

Toimeentulotuki on tarkoitettu tilapäiseksi tueksi taloudellisissa vaikeuksissa oleville henkilöille tai perheille. Se perustuu toimeentulotukilakiin. Päätösten teossa huomioidaan myös opas toimentulotuen soveltamisesta sekä sosiaali- ja terveys-

lautakunnan vuosittaiset sovellusohjeet. Toimeentulotuki haetaan oleskelukunnasta joko kirjallisella tai sähköisellä hakemuksella. Hakemuksen mukana tulee toimittaa liitteet.

Yhteystiedot: Sosiaali- ja terveystieteiden keskus

Torikatu 17, 2 krs.

80100 Joensuu

Neuvonta ja ohjaus ma - pe klo 9-12

Puh. 013 267 5860 (tästä numerosta ei ajanvarauksia)

Verkkosivut: <http://www.joensuu.fi/yhteystiedot-ja-ajanvaraus>

11 Tärkeitä puhelinnumeroita

11.1 Joensuun kaupungin vaihde

Puh. 013 267 7111

Avoimena ma-pe klo 8-16

Lähde: <http://www.joensuu.fi/yhteystiedot>

11.2 Myrkytystietokeskus

Myrkytystietokeskus vastaa puhelimesta ympäri vuorokauden äkillisten myrkytysten ehkäisyyn ja hoitoon liittyviin kysymyksiin. Keskus palvelee koko maata. Myrkytystietokeskuksessa ei hoideta potilaita eikä tehdä myrkkymäärityksiä. Myrkytystietokeskuksessa ei ole mahdollista antaa yleistä lääke- tai elintarvikeneuvontaa eikä sairauksien hoitoa, allergia-asioita tai eläinten myrkytyksiä koskevaa neuvontaa.

Yhteystiedot:

Puh. 09 471 977

Avoinna 24 t / vrk

Lähde: <http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/myrkytystietokeskus/Sivut/default.aspx>

11.3 Palveleva puhelin

Palvelevassa puhelimessa vastataan joka ilta klo 20 - 23. Soittajalla on mahdollisuus keskustella tehtävänsä koulutetun vapaaehtoisen päivystäjän kanssa, joka sitoutuu nimettömyyteen, luottamuksellisuuteen ja soittajan kunnioittamiseen. Yhdessä hänen kanssaan voi keskustella mieltä painavista asioista.

Suomenkielinen päivystys on avoinna koko maassa sunnuntaista torstaihin kello 18–01 sekä perjantaina ja lauantaina 18–03. Ruotsinkielinen päivystys on joka ilta kello 20–24. Palvelu on käytettävissä myös viikonloppuisin ja juhlapäivinä.

Yhteystiedot:

Puh. 01019 0071

Suomesta soitettaessa

Puh. + 358 1019 0071

Suomen ulkopuolelta soitettaessa

11.4 Yleinen hätänumero

Hätänumeroon 112 tulee soittaa aina kiireellisissä, todellisissa hätätilanteissa hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön ollessa uhattuna tai vaarassa, tai jos on syytä epäillä näin olevan.

Lähde: http://www.112.fi/hatanumero_112