

TERVEYSKYLÄ.FI

Terveyskylä on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Tarjoamme tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Palvelun sisällä toimii virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.

Tervetuloa!





TERVEYSKYLÄ.FI

Laura Suojanen

Kehittämispäällikkö, ETM (ravitsemustiede), Sh
Tohtorikoulutettava, HY



PAINONHALLINTATALO.FI



Sisältö:

Digitalisaatio

Virtuaalisairaala-hanke

Terveyskylä

Case Painonhallintatalo

Case-Sirkka




Helsingin Sanomien pääkirjoitus 3.11.17:

Digitieto mullistaa Sote-palvelut

”Asiakkaan laajempi valinnanvapaus sekä uusien maakuntien perustaminen ovat toki merkittäviä muutoksia, mutta niitäkin suurempi mullistus tulee vastaan teknologian kehityksen kautta.

Kun tekoäly tulee lääkärien ja hoitajien työkaluksi, ja työkaveriksi, se mullistaa paitsi tekemisen tavat, myös ammattiryhmien roolit. **Potilas ei ole enää hoidon objekti, vaan hän nousee kuskin paikalle.**”

 Onko digihoito nimenomaan mahdollisuus voimaannuttaa potilasta entistä paremmin omaan hoitoonsa? Millä tavoin?

Terveyskylä- palvelukokonaisuus on tuotettu Virtuaalisairaala2.0 hankkeessa, jota on tukenut vuosina 2016- 2018 Sosiaali- ja terveysministeriö

OYS

Pohjois-
Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri
(PPSHP)

VARSINAIS-SUOMEN
SAIRAANHOITOPIIRI

Varsinais-
Suomen
sairaanhoitopiiri
(VSSHP)



Pohjois- Savon
sairaanhoitopiiri
(PSSHP)



Pirkanmaan
sairaanhoitopiiri
(PSHP)

HUS

Helsingin ja Uudenmaan
sairaanhoitopiiri (HUS)

Yliopistosairaan-
hoitopiirien
vaikutusalueella
kaikki suomalaiset.

Terveyskylää
rakentamassa
1400 asiantuntijaa.

Työkalut suunnitteluun,
sisällönvientiin, palvelutuotantoon,
seurantaan

Tiedolla johtaminen
eTerveystutkimus

OMAPOLKU
Digihoitopolku

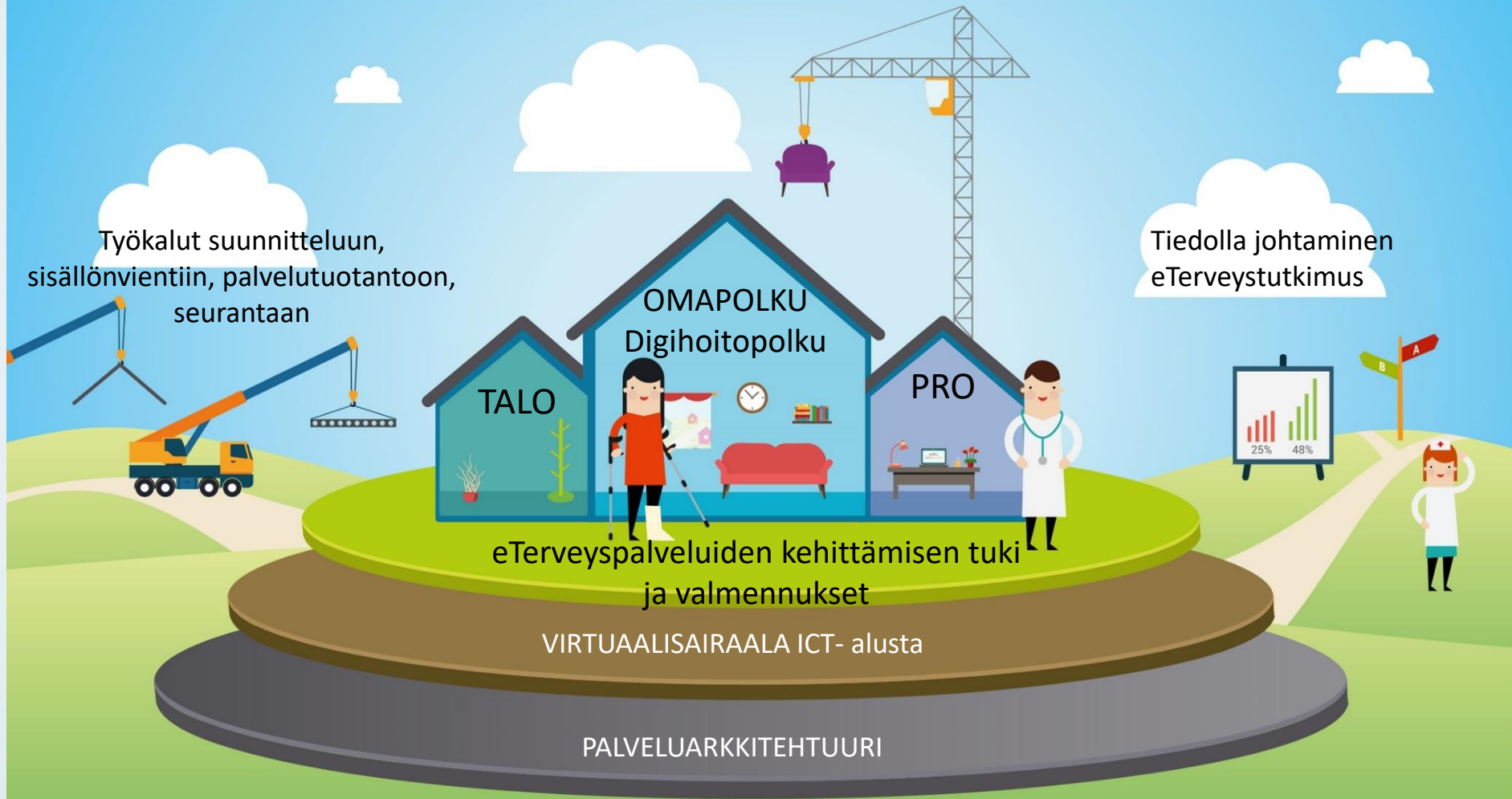
TALO

PRO

eTerveyspalveluiden kehittämisen tuki
ja valmennukset

VIRTUAALISAIRAALA ICT- alusta

PALVELUARKKITEHTUURI





**eTerveyspalvelut uudistavat
terveydenhuollon palveluketjuja,
parantavat tuotantotehokkuutta.**

**Mikä parasta;
Jää enemmän aikaa potilaiden
kohtaamiselle ja laadukkaalle
hoidolle.**



PALVELUMME NYT



TULEVAISUUDESSA



ASIAKKAAT MUKANA KEHITTÄMISEN KAARESSA

JOUKKOISTAMINEN



Kartoitus

otakantaa.fi

OSALLISTAMINEN



Palvelusuunnittelu

Kokemusasiantuntijat

TESTAUSRAATI



Tuotanto

ASIAKASRAATI



Käyttöönotto

Jatkuva
kehittäminen
Kokemushaavi





TERVEYSKYLÄ

Terveyskylä-palvelukokonaisuus on asiantuntijoiden yhdessä potilaiden kanssa kehittämä erikoissairaanhoidon verkkopalvelu. Palvelukokonaisuus sisältää **Terveyskylä.fi**-, **Omapolku**- ja **TerveyskyläPRO**-palvelut, joilla jokaisella on oma tehtävänsä ja oma näkökulmansa Terveyskylän tuoteperheessä.



TERVEYSKYLÄ.FI

KAIKILLE
AVOIMET
PALVELUT



OMAPOLKU

DIGITAALISET
HOITOPOLUT
POTILAILLE



TERVEYSKYLÄPRO

AMMATTILAISTEN
PALVELUPORTAALI

TERVEYSKYLÄ.FI



TERVEYSKYLÄ.FI

- Terveyskylä.fi sisältää 32 eri teemoittain rakennettua virtuaalista taloa.
- Palvelu tarjoaa tietoa ja tukea kaikille kansalaisille ja potilaille.
- Palveluvalikoimaan kuuluvat myös erilaiset chatit, chatbotit, ja oirenavigaattorit.
- Terveyskylän talojen tarjoamat tietosisäلتö ja palvelut ovat veloitusetta kaikkien käytössä - myös ammattilaisten.

In English På svenska

VALITSE TALO

Hae palvelusta

HAE

KIRJAUDU

Tietoa ▾ Palvelut ▾ Kaikkille avoin sivusto Omapolku ▾ TerveyskyläPRO ▾ Tutkimus ▾ Ajankohtaista Hälsobyn

TERVEYSKYLÄ.FI

TERVEYSKYLÄ.FI

VALITSE TALO

TERVEYSKYLÄ.FI, tuttavien kesken avoin sivusto, sisältää 32 eri teemojen ympärille rakennettua virtuaalista taloa. Talot tarjoavat tietoa ja tukea kaikille kansalaisille ja potilaille maksutta. Lisäksi palveluvalikoimaan kuuluvat erilaiset chatit, chatbotit ja oirenavigaattorit.

VALITSE TALO

Tutustu taloihin

Terveyskylässä toimii eri teemojen ympärille rakennettua virtuaalitaloa. Talot tarjoavat tietoa ja tukea kansalaisille, potilaille ja ammattilaisille. Terveyskylän talojen tarjoamat tietosisäلتö ja palvelut ovat käytössä maksutta.

LUE LISÄÄ

Omahoidon tueksi

Terveyskylä tarjoaa käyttöösi itsehoito- ja kuntoutusoppaita sekä maksuttomia omahoito-ohjelmia. Näistä palveluista saat tukea itsenäisen omahoidon toteuttamiseen. Lisäksi löydät Terveyskylästä eri sairauksiin liittyvää vertaistukea.

LUE LISÄÄ

Chatit ja botit

Terveyskylässä on maksuttomia chatteja ja botteja, jotka toimivat sekä kansalaisten että ammattilaisten tukena. Chateissa voi kysyä neuvoa terveydenhuollon ammattilaisilta, botit ohjaavat esimerkiksi sairaalaan tuloon liittyvissä kysymyksissä.

LUE LISÄÄ

Oirenavigaattorit

Terveyskylän oirenavigaattoreiden avulla voit kartoittaa oireita ja selvittää tarvetta mahdollisiin jatkotoimenpiteisiin. Oirenavigaattorit eivät korvaa lääkärin tekemää diagnoosia.

LUE LISÄÄ

12

11.8 MILJ.

SIVUILLA
KÄYNTIÄ

6.6 MILJ.

KÄVIJÄÄ

30.8 MILJ.

SIVUNLATAUSTA




TERVEYSKYLÄ.FI

Tammi-lokakuu
2020

OMAPOLKU

- Terveyskylän Omapolku on terveydenhuollon digitaalinen palvelukanava.
- 100 DHP, 40 000 potilasta.
- Omapolun palvelut täydentävät perinteisiä vastaanottokäyntejä.
- Potilas voi olla aktiivinen omaan hoitoonsa liittyvissä asioissa 24/7.
- Potilaan terveystiedot ja hoito-ohjeet kulkevat aina mukana.
- Palvelun käyttö on potilaalle maksutonta.
- Omapolku sisältää sekä kaikille avoimia omahoito-ohjelmia, että lähetteen tai hoitosuhteen edellyttäviä digihoitopolkuja.



The screenshot shows the Omapolku website interface. At the top, there is a navigation bar with the Omapolku logo, a search bar with the text "Hae palvelusta", and a "KIRJAUDU" button. Below the navigation bar, there are several menu items: "Tietoa", "Palvelut", "Kaikille avoin sivusto", "Omapolku", "TerveyskyläPRO", "Tutkimus", "Ajankohtaista", and "Hälsöbyn". The main content area features a large image of a person using a tablet displaying the Omapolku interface. To the right of the image, there is a text block describing the service and a "KIRJAUDU OMAPOLLLE" button. Below this, there are four cards, each with a small image and a title: "Tietoa Omapolusta", "Digihoitopolut", "Etävastaanotot", and "Omahoito-ohjelmat". Each card has a "LUE LISÄÄ" button at the bottom.

OMAPOLKU

OMAPOLKU

VALITSE TALO ▾

Hae palvelusta

HAE

KIRJAUDU ▸

Tietoa ▾ Palvelut ▾ Kaikille avoin sivusto Omapolku ▾ TerveyskyläPRO ▾ Tutkimus ▾ Ajankohtaista Hälsöbyn

OMAPOLKU

Terveyskylän Omapolku on terveyden- ja sosiaalihuollon digitaalinen palvelukanava. Omapolulla voit olla aktiivinen omaan hoitoosi liittyvissä asioissa vuorokauden ympäri. Potilaana terveystietosi ja hoito-ohjeesi kulkevat aina mukana.

KIRJAUDU OMAPOLLLE

Uusi käyttäjä? Rekisteröidy palveluun >

Käyttöehdot ja tietosuojaseloste >

Omapolun tekniset vaatimukset >

Tietoa Omapolusta

Terveyskylän Omapolku on potilaalle maksuton terveyden- ja sosiaalihuollon digitaalinen palvelukanava.

Digihoitopolut

Digihoitopolku täydentää perinteistä sairaanhoitoa ja vastaanottokäyntejä.

Etävastaanotot

Etävastaanotto on verkossa tapahtuva vastaanotto, jossa ammattilainen ja potilas kohtaavat videoyhteydellä.

Omahoito-ohjelmat

Omapolulla voit tehdä Terveyskylän omahoito-ohjelmia, jotka auttavat kohentamaan terveyttä.

LUE LISÄÄ

LUE LISÄÄ

LUE LISÄÄ

LUE LISÄÄ

CASE PAINONHALLINTATALO

FINTERVEYS 2017: VALTAOSA ON YLIPAINOISIA TAI LIHAVIA

YLIPAINOISIA TAI
LIHAVIA 72 %



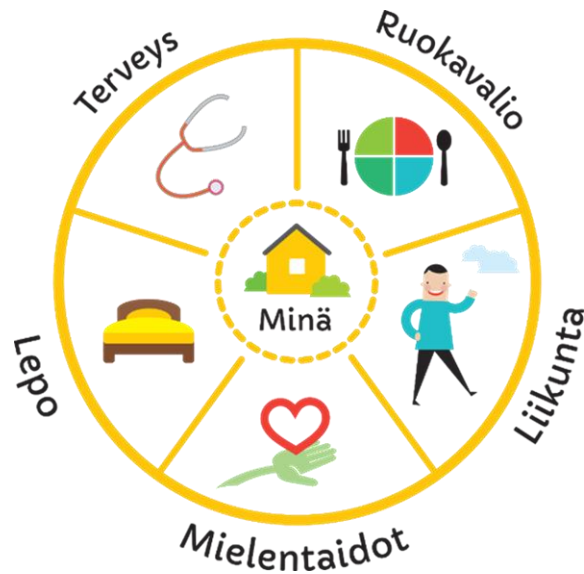
LIHAVIA 26 %

YLIPAINOISIA TAI
LIHAVIA 63 %



LIHAVIA 28 %

Ammattilaisten ja potilaiden yhdessä luoma eTerveyspalvelu – Painonhallintatalo.fi



- Luotettavaa tietoa lihavuuden hoidosta ja painonhallinnasta – ajan tasalla, arjen tasolla
- Työkaluja syömiseen, lepoon, liikuntaan, terveyteen sekä painonhallintaa vaikeuttavien ajatusten ja tunnekokemusten käsittelyyn
- Taustalla tutkittu tieto ja pitkä kliininen kokemus lihavuuden hoidosta

PAINONHALLINTATALO.FI



Terveyslaihhdutus- valmennus

12 kk

Virtuaalivalmentaja

- 200 harjoitusta
- Valmentajan harjoitus-palautteet +viestit
- 60 Videota & Audiota
- Ryhmächat
- App
- Tutkimus

Lihavuusleikkaus- valmennus

2 kk pre

- 12 kk post

Virtuaalivalmentaja

- Harjoituksia
- Viestit valmentajan kanssa
- Tutkimus

Maksuton itsehoitopolku 6 viikkoa

- 30 harjoitusta sis. ravitsemus, liikunta, mielentaidot

Avoimet sivut

- Ajankohtaista
- Painonhallinnan ABC
- Testejä
- Videoita
- Some

POTILASKOKEMUKSIA

”Pienistä asioista usealla toistolla saa paljon hyvää aikaan. Kyse on minun koko loppuelämästäni, ei vain kiloista tai kaloreista.”

”Kaikki alkaa ajatusmallien muuttamisesta. Kun onnistuu niiden muuttamisessa, lähtee elämäntapamuutokset itsestään eteenpäin. Pitää antaa itselle aikaa muutokseen ja oppia huomaamaan, että tässä tilanteessa voin tehdä toisin.”



MITÄ SIRKKA LÖYTÄÄ TERVEYSKYLÄSTÄ

- Sirkka on 75-vuotias aktiivinen eläkeläinen
- Sirkalla on joitain terveysvaivoja ja niitä Sirkka käy selvittelemässä terveyskeskuksessa
- Hän etsii myös itse aktiivisesti terveystietoa verkossa
- Sirkkan mies sairastaa diabetesta ja Sirkka toimii miehensä omaishoitajana
- Mies on joskus turhautunut sairauteensa ja äkäinen
- Sirkka tuntee itsensä välillä uupuneeksi ja kaipaa vertaistukea omaishoitajuuteen



TERVEYSKYLÄSSÄ ON E-TERVEYSPALVELUIDEN OPAS



Tervetuloa käyttämään e-terveyspalveluita!



Mitä e-terveyspalvelut ovat?



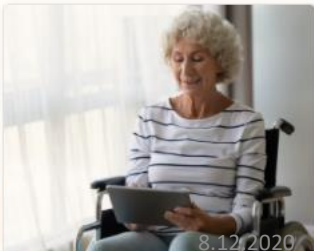
Mitä hyötyä minulle on e-terveyspalveluiden käytöstä?



Miksi ja kenelle e-terveyspalvelut on tehty?



E-terveyspalveluiden tietovisa – testaa osaamisesi!



Terveyskylän käyttäjän tietovisa



Tietosuoja ja tietoturva



Saavutettavuus



Puolesta-asiointi



Kokemuksia Terveyskylän käytöstä



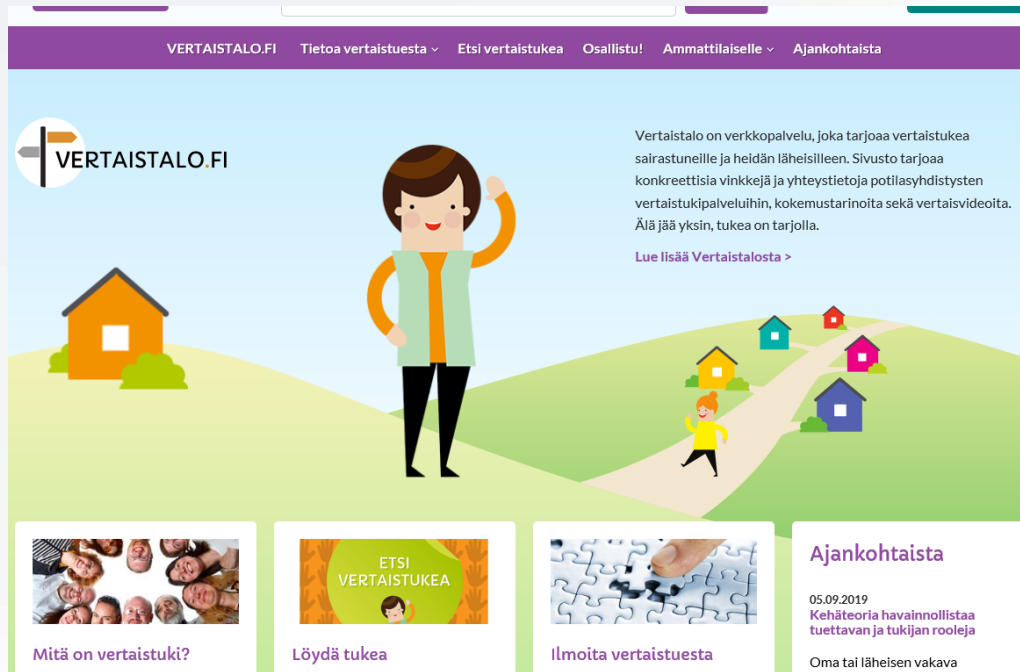
Tule mukaan kehittämään Terveyskylää!



E-terveyspalveluiden sanasto

VERTAISTALOSTA VERTAISTUKEA

- Vertaistalosta löytyy vertaistarinoita ja muiden samassa elämäntilanteessa olevien järjestöjä
- Sirkka löytää sieltä esimerkiksi Espoon ja Kauniaisten omaishoitajat ry:n yhteystiedot ja lähtee mukaan toimintaan



VERTAISTALO.FI Tietoa vertaistuesta ▾ Etsi vertaistukea Osallistu! Ammattilaiselle ▾ Ajankohtaista

VERTAISTALO.FI

Vertaistalo on verkkopalvelu, joka tarjoaa vertaistukea sairastuneille ja heidän läheisilleen. Sivusto tarjoaa konkreettisia vinkkejä ja yhteystietoja potilasyhdistysten vertaistukipalveluihin, kokemustarinoita sekä vertaisvideoita. Älä jää yksin, tukea on tarjolla.

[Lue lisää Vertaistalosta >](#)

Mitä on vertaistuki?

ETSİ VERTAISTUKEA

Löydä tukea

Ilmoita vertaistuesta

Ajankohtaista

05.09.2019
Kehätteoria havainnollistaa tuettavan ja tukijan rooleja

Oma tai läheisen vakava

LIIKKUMISEN ALOITTAMINEN OMAHOITO-OHJELMA

- Sirkka huomaa liikunnan jääneen vähemmälle, sauvakävelylle tulee lähdettyä yhtä harvemmin
- Hän päättää etsiä motivaatiota liikunnan aloittamisen omahoito-ohjelmasta - sen aloittamiseen ei tarvita lähetettä
- Sirkka rekisteröityy pankkitunnuksillaan Terveyskylän Omapolulle, josta löytyy kaikki omahoito-ohjelmat

OMAPOLKU LIIKKUMISEN ALOITTAMINEN
TERVEYSKYLÄ FI
LIIKKUMISEN ALOITTAMINEN

OMAPOLKU

Puolesta-sisäisi
ILMOITUKSET +
OMAT TIEDOT
KIRJAUTU ULOS

KOTI
HOITOPOLKU
KALENTERI
LIIKUNNAN KYSYMYKSET
SEURANTA

Hoitopolku

TERVETULOA LIIKKUMISEN ALOITTAMISEN OMAHOITO-OHJELMAAN!

NÄIN ETENET OMAHOITO-OHJELMASSA

LIIKUNTAMOTIVAATION HERÄTTELY

LIIKUNTA JA KIPU

ISTUMISEN VÄHENTÄMINEN

KUNTOKARTOITUS

ARJEN AKTIIVISUUS

VAHVISTUSTA LIIKUNTAMOTIVAATIOLLE

Tervetuloa liikkumisen aloittamiseen omahoito-ohjelmaan!

MEDIA, LINKIT JA LIITTEET

TERVETULOA!

Sydämellisesti tervetuloa liikkumisen aloittamiseen omahoito-ohjelmaan!

Tämä omahoito-ohjelma on erikoissairaanhoiton tarjoama palvelu, jonka tavoitteena on tukea sinua fyysisesti aktiivisemmän elämäntavan aloittamisessa ja ylläpitämisessä.

Toimii itseohjaisesti pohjalla tehtävää työtä ja omaa toimintaa seuraten. Tarkoituksena on, että ohjelman edetessä löydät juuri sinunlaisia ja arkesi sopivia fyysisiä aktiviteetteja.

Ohjelman sisältö:

- Tutkit ja tehyt liikuntamotivaatioon vaikuttavia tekijöitä (elämäntilanne, voimavarat, arvot).
- Tutkit terveyskunnan eri osastoissa ja niiden harjoittamiseen.
- Tutkit fyysisesti aktiivisempaa elämäntapaa osana mielen-terveyttä.
- Paketti sisältää suoraan ja palautuksen merkitystä fyysisesti aktiivisemmän elämäntavan edistämiseksi.

Ohjelma koostuu infomateriaalista, tehtävistä ja työkaluista. Sisällön on tehnyt lääkäri, videota ja leikkä, joihin voit tutustua oman mielenkiintoa ja tarpeita mukaan.

Huomioithan, että terveydenhuollon ammattilaiset eivät toimi polulla. Keskustele lääkärisi kanssa aina ennen ohjelman aloittamista, mikäli sinulla on todettu jokin pitkäaikaisraus tai haavalla kärsiä.

Omapolun sisältö on tuottanut erikoissairaanhoiton ammattilaiset. Polku on käytössä kaikilla palveluun kirjautuneilla kansalaisilla. Omapolku ja omat tiedot ovat yksilöllisiä ja luottamuksellisia. Äänitteet ohjelmaan on tuottanut Jaana Ahoranta, fysioterapeutti, HUS Valtakaus.

SEURANTA

8.12.2020

OMAPOLKU
TERVEYSKYLÄ FI

OMAPOLKU

Puolesta-sisäisi
ILMOITUKSET +
OMAT TIEDOT
KIRJAUTU ULOS

KOTI
VIISIT
KALENTERI
PÄIVÄKIRJA
LUPAPYYNNÖT
OMALÄPTE
LIIKUNNAN KYSYMYKSET

TERVETULOA OMAPOLULLE!

Omapolku on erikoissairaanhoiton digitaalinen palvelukanava, jossa saat hoitosi sinulle sopivana aikana. Omapolku löydät omahoito-ohjelmat ja sinulle avatut digihoitopolut. Omapolku mahdollistaa tietoturvallisen yhteydenpöydän omaan hoitopaikkaan sekä ohjauksen ja valmennuksen hoitoa edistääksesi.

MINUN HOITOPOLKUNI

Liikkumisen aloittaminen

Tästä ohjelmasta saa apua ja neuvoja liikunnan aloittamiseen.

HOITOPOLKU
KALENTERI
LIIKUNNAN KYSYMYKSET
SEURANTA

VOIMASSA

HUS Lasten päänsärky

Lapsen päänsärky digihoitopolku antaa tietoa lasten päänsärkyä, ohjaa päänsärkyä havainnointiin, valmistaa lääkärin vastaanotolle ja ohjaa päänsärkyä hoitoon ja itsehoitoon.

HOITOPOLKU
VIISIT
KALENTERI
PÄIVÄKIRJA
LIIKUNNAN KYSYMYKSET

PÄÄTTYNYT

OMAHOITO-OHJELMAT

TUPAKOIMATTOMANA LEIKKAUKSEEN

Oleko menossa leikkaukseen? Tästä omahoitopolusta löydät kaikki tarvittavat toimenpiteet.

RAVITSEMUS RIITTÄVÄKSI - ESTÄ VAJAAARVITSEMUS

Hienoa, että olet kiinnostunut hyvinvoinnista! Tämä ohjelma antaa vinkkejä ja ohjeita ravitsemukseen.

SYÖTÖK SOPIVASTI? TUTUSTU RUOKATOTTUMUKSIISI

Opi tunnistamaan ruokailuasi vaihtoehtoja ja kokeilemista keinoja siitä.

TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN HYVÄN HOIDON TUkena

Ohjelman avulla löydät tupakoinnin tukitoimia ja ohjeita tupakoinnin lopettamiseen.

23

INFEKTIOTALO

- Sirkka on huolestunut korona-asioista
- Infektiotalosta hän löytää ajankohtaista infoa

Epidemiat

▼ Influenssa

Koronavirus (COVID-19)

Usein kysyttyä koronaviruksesta

Koronavirusinfektion pitkäaikaiset keuhko-oireet

Epidemiabotti: korona COVID-19

Huolibotti: korona COVID-19

Kuntoutumisohje koronavirusinfektioon sairastuneelle

Huolestuttaako Koronavirus?

Psyykinen selviytyminen eristyksissä

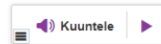
Tuberkuloosi

Rabies

▼ Ruoka- ja vesivälitteiset epidemiat

▼ Seksiteitse tarttuvat taudit

Usein kysyttyä koronaviruksesta COVID-19



Sivustolle on koottu eri lähteistä kysymyksiä ja vastauksia koronaviruksesta COVID-19.

Voit etsiä tietoa taudista kirjoittamalla alla olevaan hakukenttään 1-2 avainsanaa, jolloin hakukone suodattaa avainsanaan liittyvät vastaukset ja kysymykset. Hakusanoja ovat muun muassa tartunta, oireet, riskiryhmä, raskaus, astma, kuume, hengenahdistus ja monet muut sanat.

Yleistä tietoa koronaviruksesta saat valtakunnallisesta puhelinneuvonnasta, puh. 0295 535 535 (avoinna arkipäivisin klo 8-21 ja lauantaisin klo 9-15). Valtakunnallisessa puhelinneuvonnassa annetaan vain yleistä tietoa koronaviruksesta, ei henkilökohtaista ohjeistusta.

Mer information på svenska

- [Aktuellt om coronaviruset COVID-19 \(Institutet för hälsa och välfärd\)](#)

🔍 Suodata...

- Koronavirus ja iäkkäät 1/2
- Koronavirus ja iäkkäät 2/2
- Koronavirus ja jälkitaudit
- Koronavirus ja keuhkosairaudet
- Koronavirus ja lapset
- Koronavirus ja lasten

Koronavirus ja painonhallinta

Mediassa on uutisoitu koronavirukseen liittyviä tutkimustuloksia, joiden mukaan lihavuus voi lisätä vakavan tautimuodon riskiä. Tämä saattaa aiheuttaa huolta ja tuoda painetta laihduttua.

Lue lisää aiheesta ja kokonaisvaltaisesta painonhallinnasta.

Päivitetty 23.9.2020

PAINONHALLINTATALO –

- Oma painonhallinta mietityttää
- Sirkka tutustuu Painonhallintatalon avoimille sivuille

PAINONHALLINTATALO.FI Tietoa ▾ Itsehoito ▾ Terveyslaihutusvalmennus ▾ Lihavuusleikkaus ▾ Ammattilaiset ▾ Palvelut ▾ Videot ▾

PAINONHALLINTATALO.FI > Itsehoito > Painonhallintapolku

Itsehoito

- ▾ Ruokavalion kulmakivet
- ▾ Liikunta
- ▾ Stressinhallinta
- ▾ Uni
- ▾ Mielentaidot tukena painonhallinnassa
- ▾ Pohdi ja testaa (Painonhallintatalo)
- ▾ Painonhallinnan motivaatiovaaka

Painonhallintapolku

Tervetuloa painonhallintapolulle!
Viikko 1. Arvio nykytilanteesta
Viikko 1. harjoitus: Hyvinvointitottumukset

Maksuton 6vko lyhytinterventio Ilman lähetettä

- ▶ Tervetuloa painonhallintapolulle!
- ▶ Viikko 1. Arvio nykytilanteesta
- ▶ Viikko 1. harjoitus: Hyvinvointitottumukset ja arjen suunnittelu
- ▶ Viikko 1. harjoitus: Laihuttamiskokemukset
- ▶ Viikko 1. harjoitus: Oman ruokavalion linjaukset
- ▶ Viikko 1. harjoitus: Elämäni liike
- ▶ Viikko 2. Painoon vaikuttavat asiat
- ▶ Viikko 2. harjoitus: Arvokkaita tekoja



Ikätalo.fi on verkkopalvelu, joka auttaa arjessa ja terveyden ylläpidossa. Palvelu on suunniteltu yli 65 -vuotiaille ja heidän läheisilleen.

Ikätalo on rakennettu yhdessä erikoissairaanhoidon, perustason sosiaalipalvelujen, kolmannen sektorin ammattilaisten ja ikääntyneiden kanssa.

[Lue lisää Ikätalosta >](#)



Ikääntyneelle

Mistä saan apua arkeeni? Mitä palveluja voin hakea? Miten voin ylläpitää mahdollisimman hyvää elämää ikääntyessäni? Mikä olisi minulle paras asumismuoto? Tutustu myös ikääntymiseen liittyvään yleis- ja tilastotietoon.

[LUE LISÄÄ](#)



Hyvä arki

Hyvä arki koostuu monen osa-alueen hyvinvoinnista. Mitä voin itse tehdä hyvän arjen ylläpitämiseksi ja mistä saan tarvitessani tukea ja apua?

[LUE LISÄÄ](#)



Palvelut

Lue lisätietoa Ikätalosta.

Osion muu sisältö julkaistaan myöhemmin.

[LUE LISÄÄ](#)



Läheiselle



Ikä, terveys ja sairaudet

IKÄTALO

Auta meitä kehittämään Ikätalo.fi-palvelua.

[→ ANNA PALAUTETTA](#)

yle

Ylen Vanhusvahti

Ylen Vanhusvahdin avulla pystyt tutkimaan, millaista palvelua saat vanhetessasi omassa kunnassasi, ja toteutuvatko vanhuspalvelulain vaatimukset.

[→ SIIRRY PALVELUUN](#)

Ajankohtaista

MIELENTERVEYSTALO

MIELENTERVEYSTALO.FI

Aikuiset

Nuoret

Lapset

Nettiterapiat

Ammattilaiset

Tietoa palvelusta



Kaikille avoinna olevasta Mielenterveystalosta löydät tietoa, omahoito-ohjelmia, oppaita, oirenavigaattoreita sekä palveluhakuja. Mielenterveystalossa on tarjolla myös nettiterapiaa jonne pääsee lääkärin läheteellä ympäri Suomen. Ammattihenkilöille on omat kirjautumisen takana olevat tietosisältönsä.



MIELENTERVEYSTALON PALVELUOHJAUS

- Sirkka löytää Mielenterveystalosta tietoa paikoista, joista voi saada apua

The screenshot shows the website's search interface. At the top, the logo for MIELENTERVEYSTALO.FI is displayed. Below the logo is a navigation bar with links: "Hae neuvoja ja apua", "Tietoa mielenterveydestä", "Omahoito ja oppaat", "Itsearviointi", and "Tietoa palvelusta". The main content area has a breadcrumb trail: "Aikuiset » Hae neuvoja ja apua » Paikka- ja palveluhaku". A teal header bar contains the text "PAIKKA- JA PALVELUHAKU". Below this, a paragraph explains the search: "Tämän haun avulla ammattilainen, omainen tai potilas voi etsiä palveluita paikkakunnan mukaan ja/tai diagnoosiin perustuen." There are four search filters: "Alue" (Espoo), "Palvelutyyppi" (Terveys ja hyvinvointiasem...), "Diagnoosi" (F40-49 Ahdistuneisuus, st...), and "Vapaa teksti". Below the filters, the results are listed under the heading "- TERVEYS JA HYVINVOINTIASEMIEN PALVELUT (13)". The visible results are: "+ ESPOONLAHDEN TERVEYSASEMA / ESPOO", "+ ISON OMENAN TERVEYSASEMA / ESPOO", "+ JORVIN TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS / ESPOO", and "+ KALAJÄRVEN TERVEYSASEMA / ESPOO".

MIELENTERVEYSTALO.FI

Hae neuvoja ja apua Tietoa mielenterveydestä Omahoito ja oppaat Itsearviointi Tietoa palvelusta

Aikuiset » Hae neuvoja ja apua » Paikka- ja palveluhaku

PAIKKA- JA PALVELUHAKU

Tämän haun avulla ammattilainen, omainen tai potilas voi etsiä palveluita paikkakunnan mukaan ja/tai diagnoosiin perustuen.

Alue Palvelutyyppi Diagnoosi Vapaa teksti

Espoo Terveys ja hyvinvointiasem... F40-49 Ahdistuneisuus, st...

- TERVEYS JA HYVINVOINTIASEMIEN PALVELUT (13)

- + ESPOONLAHDEN TERVEYSASEMA / ESPOO
- + ISON OMENAN TERVEYSASEMA / ESPOO
- + JORVIN TERVEYSKESKUSPÄIVYSTYS / ESPOO
- + KALAJÄRVEN TERVEYSASEMA / ESPOO

MIELENTERVEYSTALON OMAHOITO-OHJELMAT

Tue mielen hyvinvointia omahoitojen avulla. Löydät apua esimerkiksi masennukseen, ahdistukseen tai alkoholin liikkakäyttöön. Voit työskennellä voititisi parantamiseksi omaan tahtiisi, missä ja milloin vain.

Sirkka löytää
Mielenterveystalosta
omahoito-ohjelmia
itsensä ja puolison
hoidon tueksi



AGGRESSION TUNTEEN OMAOHOITO

Oletko menettänyt hermosti niin, että olet tehnyt tekoja, joita olet myöhemmin katunut? Tutustu omahoito-ohjelman kautta haastaviin tunteisiin ja löydä parempia tapoja toimia aggression tunteiden kanssa.



AHDISTUKSEN-KESYTTÄMINEN - TYÖKALUJA VANHEMMILLE

Mietittyätkö lapsen ahdistuneisuus? Jaako häneltä tekemättä asioita joita muut saman ikäiset tekevät? Ohjelma antaa tietoa ahdistuneisuudesta ja miten vanhempana voi tukea lasta.



AHDISTUKSEN OMAHOITO

Huolehdtiko asioista paljon etukäteen? Koetko epämääräistä jatkuvaa ahdistusta tai levottomuutta? Ahdistuneisuuden omahoito-ohjelma auttaa vähentämään liiallista ahdistusta ja murehtimista.



EPÄVAKAUDEN OMAHOITO

Ovatko ihmissuhteisi jatkuvasti sotussa tai koetko mielialasi allahtelevan voimakkaasti ja ennakoimattomasti? Epävakauden omahoito-ohjelma tarjoaa tietoa tunne-elämän epävakaudesta ja työkaluja siitä selviytymiseen.



Oletko juuri eronnut tai eron keskellä? Erosta selviytymiskeinoja on monia, mutta tärkein niistä on eron vaikeiden tunteiden käsitteleminen ja lopulta niiden hyväksyminen. Eron omahoito-ohjelmasta löydät tietoa, tukea ja työkaluja.



Syötöko jatkuvasti niin paljon, että sinulle tulee huono olo? Koetko, että ruoka hallitsee sinua etkä sinä ruokaa? Irti ahminnasta - omahoito-ohjelma auttaa sinua askel askeleelta kohti tasapainoisempaa suhdetta ruokaan.



JUOMISEN HALLINTA



KORONAVIRUKSEEN LIITTYVÄN HUOLEN JA EPÄVARMUUDEN SIETÄMINEN



MASENNUKSEN OMAHOITO

8.12.2020

MIELENTERVEYSTALON NETTITERAPIAT

- Jos omahoito-ohjelmat eivät ole riittäviä niin lääkäriltä voi saada lähetteen Mielenterveystalon nettiterapiaan



Nettiterapia rakentuu tarkasti tohokkaista harjoituksista, jotka auttavat sinua eroon olennaisista rajoittavista huolista ja pelistä.



Ongelmakäyttöön nettiterapia koostuu tarkista harjoituksista, joiden avulla alkoholinkäyttöä voidaan vähentää tai lopettaa tohokkaasti.



Nettiterapia perustuu jännittämiseen ja harjoittelemaan pelottavien tilanteiden kohtaamista tutkittuihin keinoihin, terapeuttin tukemana. Voidaan suorittaa yksin tai huoltajan kanssa.



Nettiterapia antaa työkalut masennus- ja mielialaisten oireiden tunnistamiseen ja tohokkaaseen kriisivaikutteeseen oireiden pahenemisen välttämiseksi.



Nettiterapia on tehokas hoito keuhkaan ja keuhkokuumeeseen masennukseen. Tutkittujen harjoitusten avulla on mahdollista korjata negatiiviset ajatusmallit ja mielialaa nostattavalle toiminnalle.



Nettiterapia pakko-oireista tai pakkoajatuksista koostuu. Tarkastelut pelkojen ja harjoitukset auttavat terapeuttin tukemana.



Nettiterapiassa opitella eroon paniikkikohtauksista aiheuttavista tohokkaista keuhkasta ja tutkittujen menetelmien.



Terapeuttin tukemana harjoitella eroon välittömästä tilanteesta arjen elämisessä.

LEIKKAUKSEEN TULIJAN TALON OHJEET

- Sirkka joutuu leikkaukseen - ohjeet leikkauksen valmistautumiseen löytyvät Leikkaukseen tulijan talosta

TERVEYSKYLÄ.FI

VALITSE TALO ▾ Hae palvelusta HAE KIRJAUDU ▾

LEIKKAUKSEEN.FI Yleistietoa ▾ Leikkaukseen tulijalle ▾ Eri leikkauksia Palvelut ▾ Ammattilaisille ▾ Ajankohtaista

LEIKKAUKSEEN.FI

Hyvä valmistautuminen takaa sujuvamman leikkauksen ja nopeamman toipumisen. Sivuiltamme saat ohjeita ja vinkkejä leikkaukseen valmistautumiseen ja siitä toipumiseen.

Sisätoimemme on leikkauksosaston ammattilaisten ja potilaiden yhdessä kehittämää. Lisäksi taloomme on koottu pieni sairaalasanasto ja usein kysytyjen kysymysten lista.

[Lue lisää Leikkaukseen tulijan talosta >](#)

Yleistietoa 8.12.2020

Eri leikkauksia

Palvelut

Ajankohtaista

05.09.2019
Suomalaisutkimus osoittaa paksusuolileikkauksen työlään ja potilaalle epämukavan valmistelun turhaksi

TUTKIMUKSEEN TULIJAN TALON OHJEET

- Laboratorio- ja kuvantamistutkimusten ohjeet voit tarkistaa Tutkimukseen tulijan talosta.



KIVUNHALLINTATALON OHJEET JA OMAHOITO

- Kipu vaivaa leikkauksen jälkeen.
- Sirkka lukee Kivunhallintatalosta tietoa
 - kivusta leikkauksen jälkeen
 - kivun itsehoidosta
 - kipuun liittyvien tunteiden käsittelystä

