

# 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

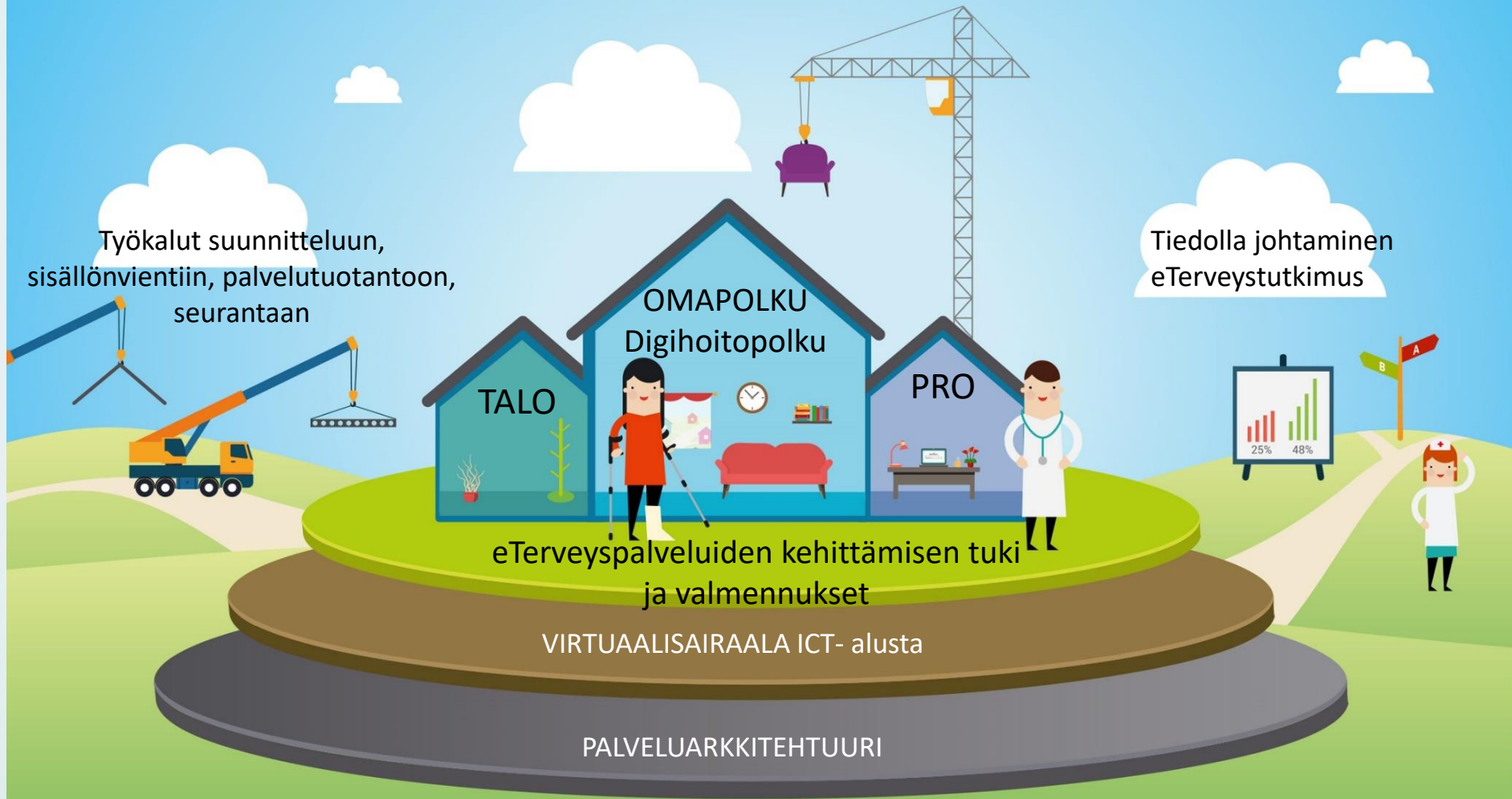
TALO

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](http://otakantaa.fi)

OSALLISTAMINEN



Palvelusuunnittelu

Kokemusasiantuntijat

TESTAUSRAATI



Tuotanto

ASIAKASRAATI



Käyttöönotto

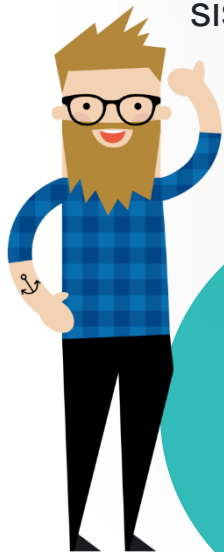
Jatkuva  
kehittäminen  
Kokemushaavi





# 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 tietosisällöt ja palvelut ovat veloitusetta kaikkien käytössä - myös ammattilaisten.

In English Pä 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.

**Tutustu taloihin**

Terveyskylässä toimii eri teemojen ympärille rakennettua virtuaalitaloa. Talot tarjoavat tietoa ja tukea kansalaisille, potilaille ja ammattilaisille. Terveyskylän talojen tarjoamat tietosisällöt ja palvelut ovat käytössäsi 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 sections, each with a small image and a "LUE LISÄÄ" button:

- 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.

# CASE

# PAINONHALLINTATALO

# FINTERVEYS 2017: VALTAOSA ON YLIPAINOISIA TAI LIHAVIA

YLIPAINOISIA TAI  
LIHAVIA 72 %



LIHAVIA 26 %

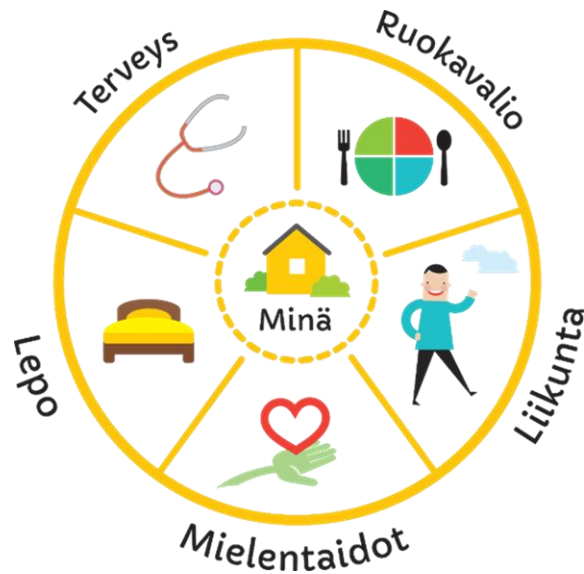
YLIPAINOISIA TAI  
LIHAVIA 63 %



LIHAVIA 28 %

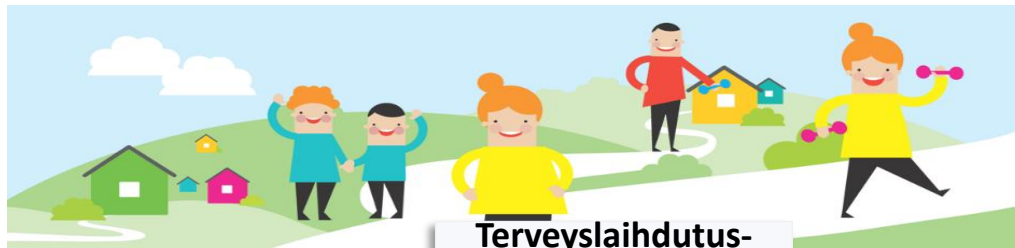


# Ammattilaisten ja potilaiden yhdessä luoma eTerveyspalvelu – Painonhallintatalo.fi



- 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?



Tietosuoja ja tietoturva



Saavutettavuus



Mitä hyötyä minulle on e-terveyspalveluiden käytöstä?



Miksi ja kenelle e-terveyspalvelut on tehty?



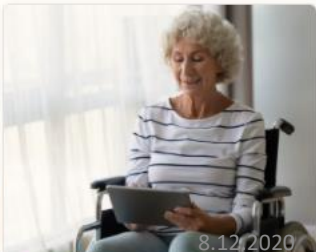
Puolesta-asiointi



Kokemuksia Terveyskylän käytöstä



E-terveyspalveluiden tietovisa – testaa osaamisesi!



8.12.2020  
Terveyskylän käyttäjän tietovisa



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

8.12.2020

## OMAHOITO-OHJELMAT

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

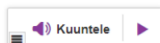
### Tuberkuloosi

### 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 laihduttaa.

Lue lisää aiheesta ja kokonaisvaltaisesta painonhallinnasta.

Päivitetty 23.9.2020



# PAINONHALLINTATALO –

- Oma painonhallinta mietityttää
- Sirkka tutustuu Painonhallintatalon avoimille sivuille

The screenshot shows the website interface for Terveyskyklä.fi. At the top right, there is a language selector for 'På svenska'. The main navigation bar includes a search box with the text 'Hae palvelusta' and a 'HAE' button, and a 'KIRJAUDU' button with a user icon. Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads 'PAINONHALLINTATALO.FI > Itsehoito > Painonhallintapolku'. The left sidebar contains a menu for 'Itsehoito' with sub-items: 'Ruokavalion kulmakivet', 'Liikunta', 'Stressinhallinta', 'Uni', 'Mielentaidot tukena painonhallinnassa', 'Pohdi ja testaa (Painonhallintatalo)', and 'Painonhallinnan motivaatiovaaka'. The main content area is titled 'Painonhallintapolku' and features a 'Kuuntele' button with a play icon. Below this, there is a list of items with right-pointing arrows: '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', and 'Viikko 2. harjoitus: Arvokkaita tekoja'. A light blue callout box on the right side of the page contains the text: 'Maksuton 6vko lyhytinterventio Ilman lähetettä'.



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](#)



### 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 palveluhakua. 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



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:  Diagnosi:  Vapaa teksti:

### - 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 liikkäyttöön. 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 hermosi 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.



Syötökö 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 lukuisista 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 ja tohokkaaseen kriisivaikutteeseen oireiden pahenemisen varalle.



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



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



Nettiterapiassa opitella eroon paniikkikohtauksista aiheuttavista tohokkaista keinoista ja tutkittujen menetelmien.



Terapeuttin tukemana harjoitella eroon välittämiskäytännön muutosten avulla.

# 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

