

**Tervetuloa Omaks
virtuaalisiin avoimiin
oviin 21.9.2023!**

Tilaisuuden käytänteet

- Tilaisuus tallennetaan ja tallennus julkaistaan:
 - Hyvaks koulutusvideot -kanavalla (hyvinvointialueen työntekijöille)
 - [Keski-Suomen hyvinvointialueen Youtube-kanavalla \(2 viikkoa\)](#)
- Kameran ja mikrofonit kiinni esitysten aikana
- Jokaisen esittelyn lopussa on hieman aikaa kysymyksille ja vastauksille. Loppuihin kysymyksiin ammattilaiset vastaavat Teamsin keskustelukentässä.
- Voit myös lähettää sähköpostia suoraan ammattilaisille. Yhteystiedot löytyvät esitysdioista.

Päivän kulku

Aamupäivä

- Klo 9.05 Omaks – Digitaaliset sote-palvelut laaja-alaisessa sote-keskuksessa
Omaks palvelupäällikkö Sari Nurmivaara
- Klo 9.15 Sosiaaliohjaus
- Klo 9.30 Senioriohjaus
- Klo 9.45 Perhetyö
- Klo 10 Nuorten palvelut
- Klo 10.15 Raskauden ehkäisy ja seksuaalineuvonta
- Klo 10.30 Suun terveydenhuolto
- **Klo 10.45 Tauko**

Iltapäivä

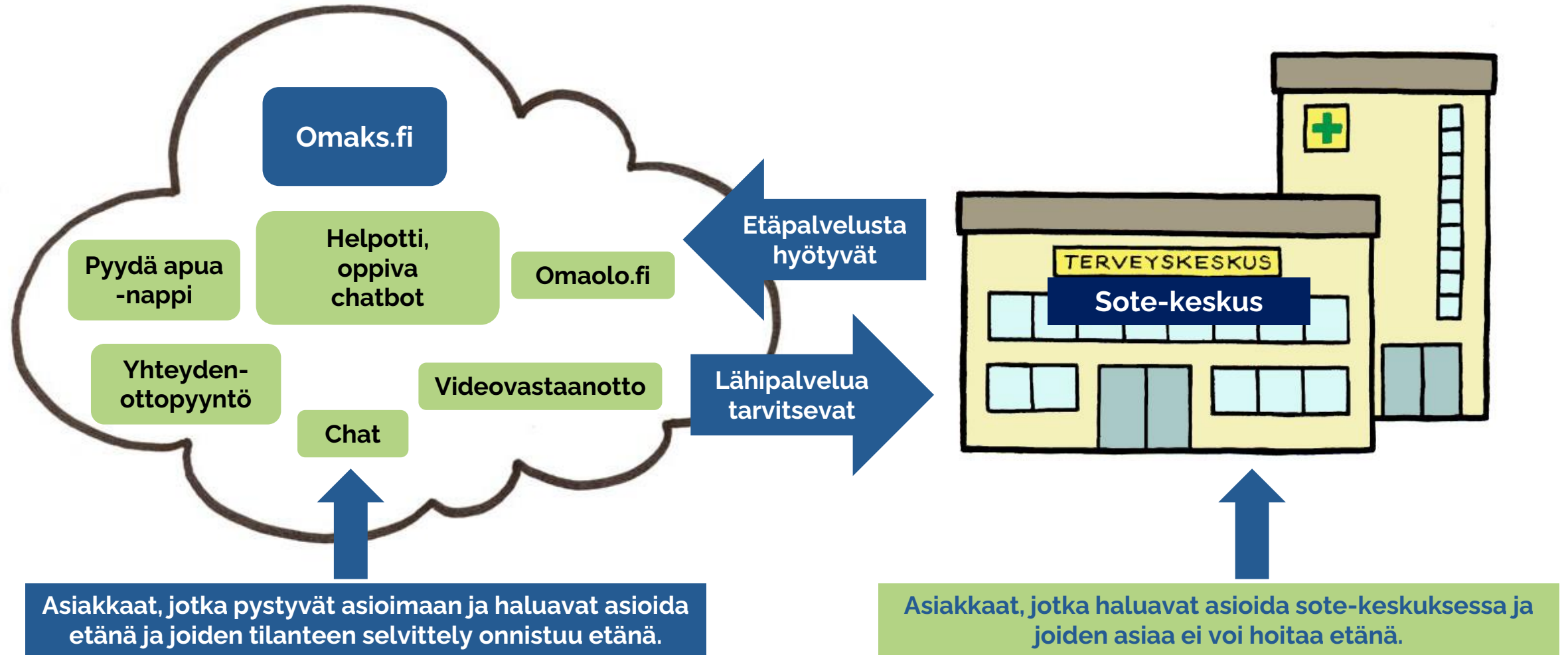
- Klo 11.15 Fysioterapia
- Klo 11.30 Toimintaterapia
- Klo 11.45 Ravitsemusterapia
- Klo 12 Elämäntapaohjaus
- Klo 12.15 Mielensterveys ja riippuvuudet
- Klo 12.30 Sairaanhoido
- Klo 12.45 Lääkäripalvelu

Päivä päättyy noin klo 13

Omaks

– Keski-Suomen digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

Digitaaliset palvelut lähipalveluiden rinnalla



Omaks.fi

- Palvelemme osoitteessa: www.omaks.fi, www.hyvaks.fi
- Aukioloajat: arkisin klo 8-18 (chat 17.30 asti)
- Tukea ja tietoa omahoitoon, ryhmiä, sote-ammattilaisten yleistä ohjausta neuvontaa sekä yksilöllistä palvelua (edellyttää vahvaa tunnistautumista)
- Ammatillaiset tavoitettavissa chatin, videovastaanoton, Hyviksen ja Omaolon kautta
- Vahvasti tunnistautuneen asiakkaan palvelut tällä hetkellä tarjolla Hankasalmen, Joutsan, Jyväskylän, Keuruun, Konneveden, Laukaan, Luhangan, Multian, Petäjäveden, Toivakan ja Uuraisen asukkaille. Palvelu laajenee koko Keski-Suomen hyvinvointialueelle
- Palvelu on pääosin maksutonta
 - Hyvinvointialueen linjaamat videovastaanottojen maksut: lääkäri 10,45 €, aikuisten terapiavastaanotot 5,80 €
- Omaks palvelupäällikkö sari.nurmivaara@hyvaks.fi
- Omaks lähiesihenkilö raija.loikkanen@hyvaks.fi



Henkilöstö

Henkilöstö tällä hetkellä

- Sairaanhoidajia, terveydenhoitajia
- Sosiaaliohjaajia
- Lääkäreitä
- Mielensterveys- ja päihdesairaanhoitajia, psykologi
- Elämäntapaohjaaja
- Etäperhetyöntekijä OmaNanny
- Nuorten etätyöntekijä
- Fysioterapeutteja
- Toimintaterapeutteja
- Ravitsemusterapeutteja
- Seksuaalineuvojia
- Senioriohjaaja
- Suun terveydenhuolto / hammashoitaja



Henkilöstön määrä on tällä hetkellä yli 60 ja määrä kasvaa edelleen

Sosiaaliohjaus

Omaks sosiaaliohjaus

- 5 sosiaaliohjaajaa (4 kaikenikäisille, 1 yli 65-vuotiaille)
- Jyväskylän, Uuraisten ja Hankasalmen asiakkaille tunnistautuneena
- Chatissa palvellaan anonyymisti koko hyvinvointialuetta
- Palvellaan chatissa, videovastaanotolla ja puhelimitse

Omaks sosiaaliohjaus

- Sosiaaliohjaajat on tavoitettavissa Omaks:n chatissa joka päivä klo 8 – 15.30
- Chatbot Helpotti osaa myös vastata yleisimpiin sosiaalialan kysymyksiin
- Hyviksen kautta asiakas voi jättää yhteydenottopyynnön Omaks:n sosiaaliohjaajille tai varata ajan videovastaanotolle, ohjeet Omaks.fi
- Sosiaaliohjaajien sähköposti omaks.sosiaaliohjaajat@hyvaks.fi (jos laitat asiakastietoja, niin käytä suojattua sähköpostia)

Työn sisältö

- Työtä tehdään paljon yhteistyössä terveydenhuollon kanssa
- Erilaisiin lausuntoihin liittyviä selvityksiä, neuvontaa etuisuuksiin ja tukiin liittyen, hakemuksissa avustamista, palveluihin ohjaamista
- Asiakkuus keskimäärin 1-2 kontaktia
- Sampoharjun ja Palokan työkyvyn tuen tiimien alkupalvelu

Keskustelua ja kysymyksiä

Senioriohjaus

Omaks Seniorichat

Kaikille Keski-Suomen hyvinvointialueen ikääntyneille ilman tunnistautumista



- Ohjausta, neuvontaa ja tukea. Tietoa ikääntyneiden palveluista senioreille sekä heidän läheisilleen.
- Seniorichatissa voit keskustella mieltä askarruttavista asioista ilman ajanvarausta tai tunnistautumista.
- Keskustella voi joko kirjoittamalla tai videopuhelun välityksellä.
- Aukiolo: arkisin klo 10-15.30
- Palvelu on maksuton

Senioriohjaajan työn sisältö

Chatissa yleisimmin esiin nousseita asioita:

- Asuminen, harrastaminen, vapaaehtoistoiminta, edunvalvonta, kuljetuspalvelut ja yhteystiedot
- Ikääntyneiden tukiasioissa ohjaaminen ja neuvominen.
- Omaisen huoli läheisestä esim. muistiongelmat, kotona pärjääminen.
- Yksinäisyys, tarve jutusteluun, tarve tulla kuulluksi.

Puhelin yhteydet yli 65- vuotiaisiin sosiaaliohjaajien asiakkaisiin

- Tarkempaa selvittelyä hoitotukea, kuntoutusta tai kuljetuspalveluhakemusta varten.
- Neuvontaa ja ohjaamista palveluihin, hakemusten täyttäminen yhdessä ja kotona pärjäämisen selvittäminen.

Terveysasemien puhelinpalvelussa aikaa vievät asiakaskontaktit voi ohjata senioriohjaajalle

- Ovat terveysasemien puhelinpalveluihin/ajanvaraukseen paljon soittavia ikääntyneitä tai asiakkaita joilla tarve laajemmalle ohjaukselle.
- Senioriohjaaja kuuntelee, kartoittaa palvelun ja tuen tarvetta. Seuranta soittoja tarpeen mukaan.

Senioritapahtumissa ja kohtaamispaikoissa ikääntyvien tapaaminen, ohjaaminen ja opastaminen.

Voimavaroja omaishoitajuuteen - Etäryhmä ikääntyneille omaishoitajille alkaa 21.9.

Keskustelua ja kysymyksiä

Perhetyö

Perhetyö

- Sähköinen perhekeskus. Kaikille Keski-Suomen hyvinvointialueen asukkaille.
- Matalan kynnyksen ennaltaehkäisevää sosiaalihuoltolain mukaista ohjausta, tukea ja neuvontaa.
- Etäperhetyöntekijän palveluaika chatissa arkisin klo 10-15.30

Asiakas voi olla yhteydessä etäperhetyöntekijään:

- Chatin kautta (tunnisteellisesti tai tunnisteettomasti)
- Hyviksestä varattavan videovastaanoton kautta
- Pyydä apua -napin kautta
- Kaikki etäperhetyöntekijän palvelut ovat maksuttomia.
- Etäperhetyöntekijä kirjaa tarvittaessa Life Careen.
- Palveluun ovat tervetulleita myös lasten ja perheiden kanssa työskentelevät ammattilaiset. Pohditaan yhdessä ratkaisuja, keinoja ja näkökulmia lasten ja perheiden parhaaksi.
- Etäryhmät yhdessä eri toimijoiden kanssa.
- Omaks.fi/perheelle sivustolla tietoa keskeisistä lapsiperhe-elämään liittyvistä teemoista.



Palvelumme Ajanvaraus ja yhteydenotto Usein kysyttyä Oirearviot Hyvinvointisi tueksi Palaute

ETUSIVU

PERHEELLE

Perheesi tueksi | Etäperhetyöntekijä OmaNanny | Lapsiperheiden sosiaali- ja terveystalvet | Perhekeskukset

Etäperhetyöntekijä OmaNanny

Pohditko lapsesi käytöstä? Oletko uupunut? Mietityttääkö parisuhteen tilanne? Sinulla on mahdollisuus keskustella asiantuntijan kanssa perheenne arkeen liittyvistä asioista, helposti, matalalla kynnyksellä. Täältä saat vinkkejä arjen haasteisiin. Kysy ja keskustele rohkeasti, vaikka omalta kotisohvaltasi.



Etusivu / Perheelle

Täältä löydät lapsiperheiden arkeen, lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä vanhemmuuteen liittyvää tietoa. Apua ja tukea on saatavilla monin eri tavoin. Ajoissa läheltä, kotisohvallesi. Voit halutessasi kysyä ja keskustella etäperhetyöntekijän kanssa, hakea oman paikkakuntasi palveluvalikon tai pysähtyä lukemaan sinulle tärkeää tietopakettia.



Helpotti
Etäperhetyöntekijä
OmaNanny

Perhetyön työn sisältö

- Etäperhetyöntekijään voi olla yhteydessä, jos
 - sinua mietityttää lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvät asiat
 - kaipaat keskustelukaveria, tukea, vinkkejä, ohjausta tai neuvontaa
 - sinulla on kysymyksiä vanhemmuuteen tai jaksamiseesi liittyen
- Etäperhetyöntekijä auttaa myös asioissa, jotka liittyvät
 - parisuhteeseen
 - perheen vuorovaikutukseen
 - perheen ristiriitatilanteisiin
- Etäperhetyöntekijän kautta saa
 - tietoa lapsiperhepalveluista ja erilaisista lapsiperheiden tuen muodoista.
 - palveluohjausta kivijalkapalveluihin ja apua oikean palvelun sekä yhteystietojen löytymiseen.
- Etäperhetyöntekijä voi tarvittaessa siirtää asiakkaan toiselle ammattilaiselle suoraan chat – keskustelussa. Omaks ammattilaisilla on myös aina mahdollisuus konsultoida toista ammattilaista nopeasti, jos asiakkaan tilanne sitä vaatii.

Pyydä apua -nappi

- Matalan kynnyksen sähköinen yhteydenottoväylä
- Tällä hetkellä lapsiperheille ja nuorille, mutta laajenee tulevaisuudessa myös muille kohderyhmille
- Apua voi pyytää nimettömänä
- Auki 24/7
- Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen vastaa yhteydenottoon 1-3 arkipäivän aikana
- Vastaus puhelimitse tai sähköpostitse, miten avunpyytjä itse toivoo
- Ohjausta ja neuvontaa oikeanlaisen avun piiriin
- Osa avunpyyntöjen asioista hoitunut sujuvasti myös Omaks:n kautta



Keskustelua ja kysymyksiä

Nuorten palvelut

Nuorten chat

OmaKS

Palvelumme Ryhmät Ajankvaraus ja yhteydenotto Usein kysyttyä Hyvinvointisi tueksi Palaute

ETUSIVU NUORELLE PERHEELLE

Nuorten chat | Seksuaalisuus | Mieli ja keho | Päihteet | Itsenäinen elämä | Tarvitsen apua | Q&A-palsta | Leffaklubi

Nuorten chat

Pohditko kaverisuhteisiin liittyviä asioita? Mietityttääkö some tai pelaaminen? Kaipaanko juttukaveria identiteettiin tai hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä? Nuorten etäyöntekijä auttaa ja tukee! Chat avataan 13.3.

Etusivu / Nuorelle

Helpotti Nuorten chat

- Matalan kynnyksen etäpalvelu kaikille Keski-Suomen hyvinvointialueen nuorille, nuorten vanhemmille sekä nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille
- Nuorten chatin palveluaika ma, to ja pe klo 10-15.30 sekä ti ja ke 10-17.30, myös videovastaanotto
- Aamuisin aikaa ennalta sovituille videovastaanotoille tai puheluille klo 8-10.
- Asiointi Omaks- chatin kautta tunnisteellisesti tai tunnisteettomasti
- Chat ilman ajanvarausta, maksuton
- Nuorten etäyöntekijä kirjaa tarvittaessa Life Careen.
- Omaks-sivuilla tietopaketti nuoruuteen liittyvistä teemoista

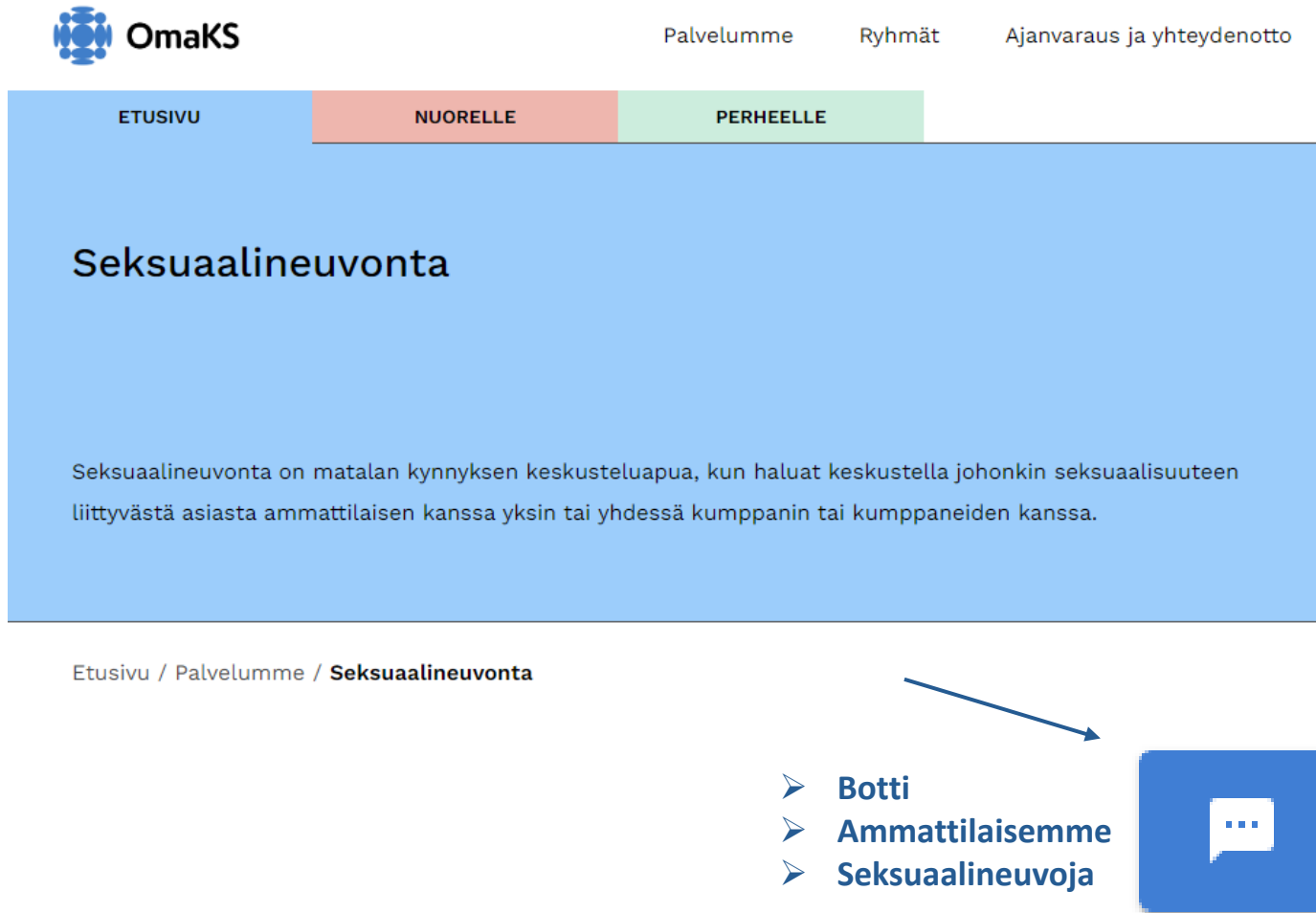
Nuorten etätyöntekijän työn sisältö

- Nuori voi olla yhteydessä nuorten etätyöntekijään
 - jos sinua mietityttää nuoruuteen liittyvät asiat (esim. koulu, kaverit, harrastukset, hyvinvointi, some, pelaaminen, identiteetti, päihteet, murrosikä, seurustelusuhteet, tai perhe)
 - jos kaipaat keskustelukaveria, tukea, vinkkejä, ohjausta tai neuvontaa
- Nuorten etätyöntekijä auttaa myös
 - Vanhempia nuorten kasvatukseen liittyvissä haasteissa
 - Ammattilaisia, joiden kanssa pohditaan yhdessä keinoja ratkaista ja helpottaa nuorten haasteita
- Nuorten etätyöntekijän kautta saa tietoa nuorten palveluista, harrastusmahdollisuuksista, koulutuksista sekä vapaaehtoistoiminnasta
- Palveluohjausta kivijalkapalveluihin ja apua oikean palvelun ja yhteystietojen löytymiseen
- Nuorten etätyöntekijä voi tarvittaessa siirtää asiakkaan toiselle ammattilaiselle suoraan chat – keskustelussa. Omaks ammattilaisilla on myös aina mahdollisuus konsultoida toista ammattilaista nopeasti, jos asiakkaan tilanne sitä vaatii.

Keskustelua ja kysymyksiä

Raskauden ehkäisy ja seksuaalivouonta

Seksuaalineuvonnan chat



OmaKS Palvelumme Ryhmät Ajanvaraus ja yhteydenotto

ETUSIVU NUORELLE PERHEELLE

Seksuaalineuvonta

Seksuaalineuvonta on matalan kynnyksen keskusteluapua, kun haluat keskustella johonkin seksuaalisuuteen liittyvästä asiasta ammattilaisen kanssa yksin tai yhdessä kumppanin tai kumppaneiden kanssa.

Etusivu / Palvelumme / **Seksuaalineuvonta**

- **Botti**
- **Ammattilaisemme**
- **Seksuaalineuvoja**

- Matalan kynnyksen keskusteluapua kaikenikäisille Keski-Suomen hyvinvointialueen asukkaille anonyymisti.
- **Chat auki arkisin 9-15.30.**
- Chat ilman ajanvarausta
- Vahvasti tunnistautuneen asiakkaan palvelut (chat, videovastaanotto) tällä hetkellä tarjolla Hankasalmen, Joutsan, Jyväskylän, Keuruun, Konneveden, Laukaan, Luhangan, Multian, Petäjäveden, Toivakan ja Uuraisten asukkaille
- Videovastaanotolle ajanvaraus chatin kautta
- Maksuton palvelu.

Seksuaalineuvojan työn sisältö

- Kun asiakas haluaa keskustella johonkin seksuaalisuuteen liittyvästä asiasta ammattilaisen kanssa yksin tai yhdessä kumppanin/kumppaneiden kanssa.
- Aiheina voi olla esimerkiksi itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyvät haasteet, ihmissuhteet, parisuhde, haluttomuus, halujen eriparisuus, seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus, mieltymykset tai fantasiat, sairauden vaikutus seksuaalisuuteen tai jokin muu asia, joka mietityttää omaan seksuaalisuuteen liittyen.
- Seksuaalineuvonnassa asiakkaalle annetaan lupa puhua seksuaalisuudesta. Seksuaalineuvonta on matalankynnyksen keskusteluapua ja oikean tiedon antamista/normalisointia sekä tabujen tai väärrien olettamusten oikaisua.
- Ammattilaisten mahdollista konsultoida chatin välityksellä.
- Myös vanhemmille, joilla on kysyttävää lapseen tai nuoreen liittyen + seksuaalikasvatuksellinen neuvonta

Raskauden ehkäisyn videovastaanotto

Asiakas ottaa yhteyttä (yli 16-vuotiaat)

- Omaks.fi seksuaalineuvonnan chat
- Yhteydenottopyyntö Hyvis.fi
- Sähköinen ajanvaraus Hyvis.fi

Ohjaus ennen videovastaanottoa verenpaineen ja painon mittaukseen, lähisuvun sairauksien selvittämiseen.



Ehkäisyvalmisteen haku

- Jos kuuluu maksuttoman ehkäisyn piiriin valmisteen haku kivijalasta sovittuun aikaan
- Muuten haku normaalisti apteekista (lääkäri tekee reseptin)

Videovastaanotolla

1. Ehkäisyn aloitus tai reseptin uusinta – Fraasipohjan mukainen terveydentilan kartoitus ja mittaustulosten läpikäynti.
2. Mahdollisten vasta-aiheiden huomiointi – Etälääkärin konsultointi
3. Ehkäisyvalmisteen valinta
4. Fraasipohjan mukainen ohjeistus ja neuvonta
5. Jatkohoitosuunnitelma ja resepti
6. Tarvittaessa seksitautitestit



Tarvittaessa ohjaus kivijalkaan, mikäli ei voida turvallisesti aloittaa ehkäisyä videovastaanotolla.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Keskustelua ja kysymyksiä

Suun terveydenhuolto

Suun terveydenhuollon chat

- Palveluaika arkisin **klo 9:00 – 13:00**
- Kaikille voidaan antaa yleistä suun terveydenhuollon neuvontaa tunnistautumattomana
- Tunnistautuneena asioiminen on mahdollista Jyväskylän, Hankasalmen, Uuraisten, Joutsan, Luhangan, Toivakan, Laukaan, Konneveden, Keuruun, Multian ja Petäjäveden asukkailla
- On mahdollisuus varata aika tarvittaessa videovastaanotolle
- Palvelu on maksuton



Suun terveydenhuollon työn sisältö

- Kun asiakas haluaa keskustella hampaisiin tai suuhun liittyvissä asioissa, kuten suun ja hampaiden puhdistuksessa tai hoito-ohjeissa
- Asiakas voi ottaa yhteyttä ensisijaisesti kiireettömissä asioissa ja ne ovat mahdollista hoitaa alusta loppuun asti etänä
- Voi tilata asiakirjoja tai röntgenkuvia
- Chatin keskustelussa arvioidaan, onko tarvetta varata aikaa hammaslääkärille, suuhygienistille tai hammashoitajalle
- Asiakkaat voivat perua tai siirtää aikaa chatin kautta, mutta kiireelliset saman päivän perumiset olisi hyvä hoitaa puhelinpalvelun kautta, mikä aukeaa arkisin 7:30
- Tarvittaessa on mahdollisuus konsultoida suun terveydenhuollon ammattilaisia tai siirtää toiselle ammattilaiselle suoraan Omaks-chat keskustelussa
- Halutessaan asiakas voi liittää kuvia suun limakalvoilta, kielestä tai hampaista
- Omaolo-oirearvioiden käsittely
- Tulossa alle 1-vuotiaiden videovastaanotto (on myös mahdollisuus varata aika hoitolaan hammashoitajan vastaanotolle)

Keskustele chatissa suun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Voit tehdä arvion hampaiden tai suun alueen oireesta tai vammasta myös sivulla omaolo.fi.

Se on helppoa ja maksutonta.



[www.omaks.fi/
suun-terveydenhuolto](http://www.omaks.fi/suun-terveydenhuolto)

Arkisin klo 9–13

Kaikenikäisille keski-suomalaisille.
Tunnistautuneena Hankasalmen, Joutsan, Jyväskylän, Keuruun, Konneveden, Laukaan, Luhangan, Multian, Petäjäveden, Toivakan ja Uuraisten asukkaille.



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyväarkikaikille

Keskustelua ja kysymyksiä

Yhteystiedot

Omaks.fi-palvelu	sari.nurmivaara@hyvaks.fi	raija.loikkanen@hyvaks.fi
Sosiaaliohjaus	omaks.sosiaaliohjaajat@hyvaks.fi	
Senioriohjaus	minna.m.salminen@hyvaks.fi	
Perhetyö	miia.vottonen@hyvaks.fi	
Nuorten palvelut	miia.matilainen@hyvaks.fi	
Raskauden ehkäisy ja seksuaalineuvonta	sonja.seppanen@hyvaks.fi	lotta.e.kuha@hyvaks.fi
Suun terveydenhuolto	sari.timoniemi@hyvaks.fi	
Fysioterapia	eevi.savo@hyvaks.fi	kaisa.simo@hyvaks.fi
Toimintaterapia	anitta.hiekkataipale@hyvaks.fi	niina.a.nieminen@hyvaks.fi
Ravitsemusterapia	teija.ylonen@hyvaks.fi	heini.kaartti@hyvaks.fi
Elämäntapaohjaus	heidi.kiander@hyvaks.fi	
Mielenterveys ja riippuvuudet	sami.savonen@hyvaks.fi	anni.simonen@hyvaks.fi
Sairaanhoito	jenni.aho@hyvaks.fi	
Lääkäripalvelu	niina.salokannel@hyvaks.fi	mia.jernfors@hyvaks.fi

Päivän kulku

Aamupäivä

- Klo 9.05 Omaks – Digitaaliset sote-palvelut laaja-alaisessa sote-keskuksessa
Omaks palvelupäällikkö Sari Nurmivaara
- Klo 9.15 Sosiaaliohjaus
- Klo 9.30 Senioriohjaus
- Klo 9.45 Perhetyö
- Klo 10 Nuorten palvelut
- Klo 10.15 Raskauden ehkäisy ja seksuaalineuvonta
- Klo 10.30 Suun terveydenhuolto
- **Klo 10.45 Tauko**

Iltapäivä

- Klo 11.15 Fysioterapia
- Klo 11.30 Toimintaterapia
- Klo 11.45 Ravitsemusterapia
- Klo 12 Elämäntapaohjaus
- Klo 12.15 Mielen terveys ja riippuvuudet
- Klo 12.30 Sairaanhoido
- Klo 12.45 Lääkäripalvelu

Päivä päättyy noin klo 13

TAUKO

Ohjelma jatkuu
klo 11.15

Fysioterapia

Omaks fysioterapia



- Matalan kynnyksen palvelu yli 16-vuotiaille Jyväskylä, Hankasalmen ja Uuraisten asukkaille (laajentuminen käynnissä)
- Maksuton chat arkisin klo 8:30-15:30
 - Kaikki keskisuomalaiset voivat käyttää tunnistautumattomana, tunnistautuneena voivat käyttää tällä hetkellä yllä olevat kunnat
 - Tuki- ja liikuntaelinvaijien neuvonta, ohjaus ja potilasedukaatio
 - Fyysiseen toimintakykyyn liittyvä ohjaus ja neuvonta
 - Ajanvaraus etävastaanotoille sekä terveysasemien fysioterapiaan
 - Keskustella voi joko kirjoittamalla tai videopuhelun välityksellä
- Etävastaanotot puhelimitse tai videovälitteisesti
 - Asiakas voi itse varata videovastaanoton hyvis.fi –palvelun kautta, fysioterapian keskitetystä ajanvarauksesta, toisen ammattilaisen ohjaamana tai omaks.fi chatista
 - Videovastaanotot 5,80e
 - Puhelut maksuttomia

Omaks fysioterapia



Videovastaanotot

- Tuki- ja liikuntaelin vaivat, jotka eivät vaadi manuaalista tutkimista tai testausta
- Asiakas halukas etävastaanotolle
- Kesto max. 60 minuuttia
 - Kiireettömät ja selkeät tuki- ja liikuntaelinvaivat (esim. plantaarifaskiitti, noidannuoli, jännevaivat, nivelrikkokivut)
 - Potilasedukaatio
 - Leikkauksen jälkeinen fysioterapia
 - Leikkaukseen valmistava fysioterapia
 - Asentohuimaus lääkärikäynnin jälkeen
- Psykofyysinen fysioterapia
 - Kesto max. 75 minuuttia

Puhelut

- Potilasedukaatiot
- Fysioterapeuttiset arviot
- Kontrollit

Muut palvelut

- BuddyCare mobiilisovellus akuutit alaselkävivot, iskiaskivut ja osittain krooniset yhdessä kivijalkapalveluiden kanssa
- Omaolojen kautta yhteydenotot (polvi, alaselkä, olkapää)
- Hyvis -viestien kautta yhteydenotot chatin ollessa kiinni

Keskustelua ja kysymyksiä

Toimintaterapia

Toimintaterapia alle 16-vuotiaat lapset ja nuoret

- **Toimintaterapeuttiin voi olla yhteydessä**

- ✓ Jos lapsella / nuorella on aistitiedon säätelyn vaikeuksista
- ✓ Jos lapsen / nuoren vireystila ja keskittymisen haaste mietityttää
- ✓ Jos sosiaaliset ja leikki-aidot mietityttävät
- ✓ Jos lapsi / nuori jännittää puhumista
- ✓ Yhteyttä voi ottaa huoltaja, varhaiskasvatuksen työntekijä, opettaja tai muu lapsen / nuoren kanssa lähitoimiva henkilö

- **Toimiva puhelinajat ja etätyönohjaus**

- ✓ Aistisäätelyyn ja ruokailuun asioissa **tiistaisin klo 12-13** toimintaterapeutti Niina Nieminen puh. 0503119891
- ✓ Sosiaalisten ja leikkitaitojen haasteisiin ja puhejännitykseen **tiistaisin klo 8.30-9.30** toimintaterapeutti Anitta Hiekkataipale puh. 0405220286
- ✓ Etäpienryhmä työnohjausta varhaiskasvatukseen toimintaterapeutti Anitta Hiekkataipale

- **Etäryhmät**

- ✓ Etäryhmät vanhemmille ja lapsen lähitoimijoille toteutuvat syksyllä ja keväällä

Etäryhmät alle kouluikäisten lasten vanhemmille ja lähiaikuisille

- Ryhmien tavoitteena on antaa tietoa ja tarjota vanhemmille keinoja tukea lasta arjessa
- Vertaistuellisiin ryhmiin voivat osallistua vanhempi, vanhemmat tai muu lapselle läheinen aikuinen
- Ryhmät ovat maksuttomia kaikille keskisuomalaisille
- Lisätietoa ryhmistä löydät verkkosivuilta omaks.fi/ryhmat

Hei mä näyn ja kuulun! -ryhmä ujostelevien tai puhumista jännittävien lasten vanhemmille

Ujostelevan, hiljaisen, aran tai tietyissä tilanteissa puhumattoman lapsen käyttäytymisen tukeminen.

Virtapiiri-ryhmä vilkkaiden lasten vanhemmille

Vilkkaan lapsen tukeminen arjessa myönteistä lähestymistapaa hyödyntäen.

Makustelijat-ryhmä valikoivasti syövien lasten vanhemmille

Alle kouluikäisen lapsen syömisen haasteet ja käytännön vinkit arjen ruokailutilanteisiin.

Aistivat-ryhmä aistisäätely- pulmaisten lasten vanhemmille

Aistitiedon säätelyn vaikeudet, keinot ja toiminnalliset menetelmät arkeen.

Keskustelua ja kysymyksiä

Ravitsemusterapia

Ravitsemusterapia

- Matalan kynnyksen ravitsemusterapiaa Jyväskylän, Hankasalmen, Uuraisten, Keuruun, Multian, Petäjäveden, Joutsan, Toivakan, Luhangan, Laukaan ja Konneveden asukkaille
- Aikuisille ja alle 18-vuotiaille
- Lähetettä ei tarvita
- Esimerkkejä etäohjaukseen sopivista tilanteista:
 - Keliakia
 - Diagnosoitu toiminnallinen vatsavaiva
 - Ruoka-allergiat
 - Syömisen pulmat
 - Raskausdiabetes
 - Tyypin 2 diabetes
 - Painonhallinnan pulmat
 - Ruokavalion ravitsemuksellisen riittävyyden arviointi
- Etävastaanotolle ohjattaessa tulee tapauskohtaisesti harkita, soveltuuko asiakas etäohjaukseen
- Pitkäaikaista hoitosuhdetta edellyttävissä tilanteissa asiakas ohjataan Novan ravitsemusterapeutille (esim. syömishäiriöt)
- Videovastaanottoina tai puheluina (mikäli videovastaanotto ei ole asiakkaalle mahdollinen)

Ravitsemusterapia

- Ajanvaraus Omaks sairaanhoitajan chatin kautta tai terveystasemalta. Alle 18-vuotiaat ammattilaisen ohjaamina.
- Ammattilaisten konsultaatiot ja yhteydenottopyynnot Omaks:n ravitsemusterapeutille toimistoajalle
- Ajanvarauskirjat
 - 7digra (aikuiset)
 - 7digralap (alle 18-vuotiaat)

Keskustelua ja kysymyksiä

Elämäntapaohjaus

Elämäntapaohjaus

- Elämäntapaohjaus on tarkoitettu henkilöille, joilla on esimerkiksi ylipainoon ja elämäntapoihin liittyviä muutostarpeita, riski sairastua valtimotautiin kuten diabetekseen tai verenpainetautiin tai vastasairastuneille, jotka eivät ole saaneet ohjausta. Tärkeintä on kuitenkin oma halu tehdä muutoksia.
- Asiakas voi varata ajan elämäntapaohjaajan vastaanotolle suoraan hyvis.fi -ajanvarauspalvelusta. Vastaanotolle voi ohjautua myös toisen ammattilaisen lähettämänä.
- Ajanvarauskirja 7digeo, LC-viesti 7kiahe
- Ennen vastaanottoa asiakasta voi ohjata täyttämään Omaolon sähköisen terveystarkastuksen. Pakollista terveystarkastuksen täyttäminen ei kuitenkaan ole. Vastaanotolle voi tulla myös matalalla kynnyksellä keskustelemaan elämäntavoista ja kartoittamaan tarvetta muutokseen.
- Jyväskylän julkisten terveysasemien, Hankasalmen, Uuraisten, Keuruun, Laukaan, Multian, Petäjäveden, Joutsan, Luhangan ja Toivakan asukkaille.

Elämäntapaohjaus

- Elämäntapaohjaajan vastaanotolla asiakas saa tietoa, tukea ja ohjausta terveellisten elämäntapojen toteuttamiseen. Asiakkaan kanssa tehdään yksilöllinen suunnitelma elämäntapojen parantamiseksi. Tarvittaessa ohjataan laboratoriotutkimukset ja RR-seuranta sekä muut tarvittavat lisätestit
- Ohjataan tarvittaessa mm. Liikuntaneuvontaan, lääkärille, fysioterapeutille, ravitsemusterapeutille tai mielenterveys- ja päihdepalveluihin
- Etävastaanotot ovat pääasiassa videovastaanottoja, mahdollista myös puheluvastaanotot mikäli asiakkaalla ei ole mahdollisuutta videovastaanotolle osallistua. Vastaanotot ovat maksuttomia



Keskustelua ja kysymyksiä

Mielenterveys ja riippuvuudet

Mielenterveys ja riippuvuudet-etäpalvelu



- Täysi-ikäisille suunnattua maksutonta mielenterveyspalvelua
- Palvelussa työskentelee 4 sairaanhoitajaa ja psykologi
- Palveluun tulemisen väylä asiakkaille on chat
- Tunnistautumattomana palvelemme koko Keski-Suomen hyvinvointialuetta
- Tunnistautuneena palvelemme tällä hetkellä Jyväskylän kaikki alueet, Hankasalmi, Uurainen, Laukaa, Konnevesi, Luhanka, Keuruu, Multia, Joutsa, Petäjävesi ja Toivakka, tarkoituksena laajentua koko hyvinvointialueelle (Muurame syksyllä 2023 ym.)
- Halutessaan potilas voi asioida anonyymisti, mutta jatkohoito ja asioiden tarkempi selvittely edellyttää tunnistautumista
- Chatin kautta voidaan aloittaa kontakti etäpalvelussa, pääsääntöisesti lyhyemmät kontaktit (1-3krt) ja tarvittaessa tehdään jatko-ohjaus muihin palveluihin, jos esim. potilas tarvitsee tarkempaa arviota tai ei jostain syystä sovellu etäpalveluun
- Ensisijaisesti lievä-, ja keskivaikeaoireiset
- Tavoitteena päästä mielenterveyspalvelun piiriin matalalla kynnyksellä ja etäpalvelun mahdollistamana helposti. Tulevaisuudessa myös mahdollistaa tasavertaisen palvelun kaikille alueille

Mielenterveyspalvelun sisältö

- Chatissa mielenterveyshoitajat paikalla joka arkipäivä klo 8.30-15.30
- Monenlaiset mielen haasteet, kysymykset läheisten puolesta, palveluohjaukselliset kysymykset
- Lisäksi ajanvarauksella toimivat vastaanotot joko puhelimitse tai videovastaanoton välityksellä (näihin ei asiakas voi varata suoraan aikaa)
- Lisäksi muilta ammattilaisilta OmaKS:lta ohjatut potilaat ja konsultaatiotuki heille
- Työskentelymuotoina mm. lyhytterapia, ohjattu omahoito, Käynti kerrallaan-menetelmä
- Etäryhmät?
- Pystytään hoitamaan monenlaisia potilasasioita, mikä myös yllättänyt käytännön työssä
- Aito moniammatillisen yhteistyön mahdollisuus osana Omaks:ää

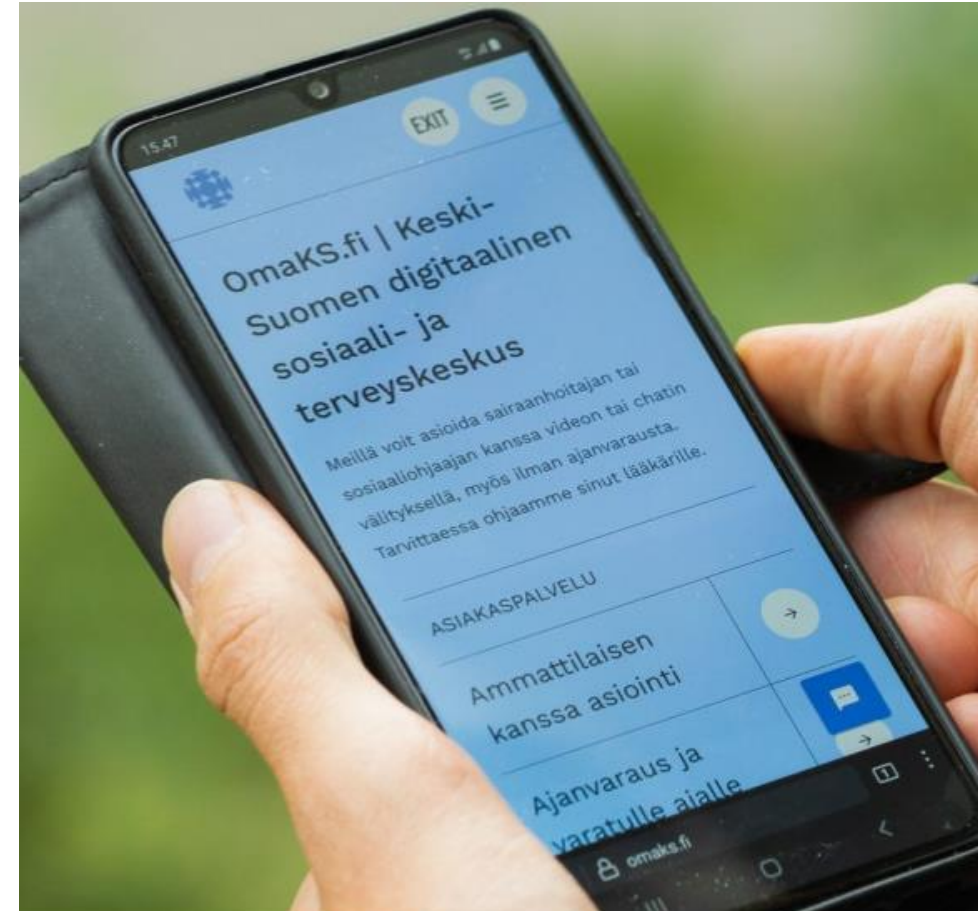


Keskustelua ja kysymyksiä

Sairaanhoido

Sairaanhoidaja

- Sairaanhoidajat palvelevat kaiken ikäisiä asiakkaita.
- Tällä hetkellä sairaanhoidajat palvelevat Jyväskylän, Hankasalmen, Uuraisten, Keuruun, Laukaan, Multian, Petäjäveden, Konneveden, Joutsan, Luhangan ja Toivakan julkisten terveysasemien YLE-tiimien asiakkaita eri kanavien välityksellä.
- Yleistä neuvontaa ilman tunnistautumista annetaan kaikille.
- Sairaanhoidajan palvelut ovat maksuttomia.



Sairaanhoidajan työn sisältö

- Chatissa sairaanhoitajat paikalla joka arkipäivä klo 8.00-17.30. Chatissa mahdollisuus myös siirtää potilas toisen ammattiryhmän chat-huoneeseen, esim. seksuaalineuvonta tai fysioterapia.
- Puhelinpalvelussa Omaks sairaanhoitajat vastaavat yhdessä asemien sairaanhoitajien kanssa Jyväskylän julkisten terveysasemien sekä Joutsa-Toivakka-Luhanka-alueen puheluihin.
- Omaolo-oirearvioiden sekä Hyvis-viestien käsittely. Näitä yhteydenottoja käsitellään Jyväskylän, Hankasalmen, Uuraisten, Keuruun, Laukaan, Multian, Petäjäveden, Konneveden, Joutsan, Luhangan ja Toivakan alueelta.
- Omaks LMEP-sairaanhoidajat pitävät myös videovastaanottoja (7digh3), joihin asiakkaat voivat itse varata Hyviksen kautta aikoja (Ovidee) ja aikoja on myös ammattilaisten varattavissa (Ovideo)
- Lisäksi videovastaanotoilla hoidetaan tekonivelooptimointeja, työttömän- ja omaishoitajan terveystarkastuksia sekä diabeteksen digihoitopolkua. Näistä ammattilaiset voivat jättää yhteydenottopyynnön 7digko-kirjalle omiin slotteihin: SH-konsu, Terveystarkastukset, Tekonivelooptimointi, LMEP

Keskustelua ja kysymyksiä

Lääkäripalvelu

Lääkärichat ja videovastaanotto

- Lääkäripalveluja tuotetaan tällä hetkellä Jyväskylän, Hankasalmen, Uuraisten, Keuruun, Laukaan, Multian, Petäjäveden, Joutsan, Luhangan ja Toivakan julkisten terveysasemien YLE-tiimien potilaille. Laajennamme myös pohjoiseen alueeseen.
- Lääkäripalvelua tuotetaan sekä ***videovastaanottona potilaille kotiin, hoitaja-avusteisena etävastaanottona*** sekä nyt uusimpana ***chat-palveluna*** hoitajien arvion kautta. Annamme myös ***konsultaatioapua*** hoidon tarpeen arviota tekeville hoitajille sekä ***etäkonsultaatiota*** yksittäisen potilaan asioissa
- Potilaskontakteissa käytössä on ***vahva tunnistautuminen***
- Hoidamme potilaita aluejaon mukaisesti (Itäinen, Läntinen ja Keskinen alue, jatkossa Pohjoinen alue)
- Lääkäreiden yhteystiedot ja ajanvarauskirjat löytyvät **7digilaak** (kimppakirja) tai
 - ❖ Itäinen alue **7digii**, Läntinen alue **7digil** ja Keskinen alue **7digik**
 - ❖ Päivystävä lääkäri **7diglp**
 - ❖ Konsultoiva lääkäri **7diglk**

Lääkäripalvelun sisältö

- Vastaanotolle ja chattiin tullaan hoidontarpeen arvion kautta
- Kullekin lääkärille ajanvarauksia tulee sekaisin eri paikkakunnilta, samoin voi olla kotiin vietäviä ja hoitaja-avusteisia palveluita sekaisin samana päivänä
- Päivystävä lääkäri huolehtii chatista ja kiireellisistä vastaanotoista (hoitaja-avusteinen vastaanotto)
- Vastaanoton ja etäkonsultaation pohjana on **määritelty rakenne esitiedoista**, jotta potilas on mahdollisimman hyvin valmisteltu vastaanotolle tai etäkonsultaatioon => " yhden pysähdyksen taktiikka"
- Tarvittaessa konsultoivalta lääkäriltä kysytään tarpeellisista esitutkimuksista ennen vastaanottoa
- Aikaa varatessa tulee huomioida **asian soveltuvuus** etävastaanotolle sekä **potilaan kyky** käyttää etälaitteita
- Palvelumuotoilu:

[Sampo-ohjepankki - Omaks lääkäripalvelu YLE-potilaille - hoitajan ohje - Ylläpito \(sharepoint.com\)](#)

Keskustelua ja kysymyksiä

Yhteystiedot

Omaks.fi-palvelu	sari.nurmivaara@hyvaks.fi	raija.loikkanen@hyvaks.fi
Sosiaaliohjaus	omaks.sosiaaliohjaajat@hyvaks.fi	
Senioriohjaus	minna.m.salminen@hyvaks.fi	
Perhetyö	miia.vottonen@hyvaks.fi	
Nuorten palvelut	miia.matilainen@hyvaks.fi	
Raskauden ehkäisy ja seksuaalineuvonta	sonja.seppanen@hyvaks.fi	lotta.e.kuha@hyvaks.fi
Suun terveydenhuolto	sari.timoniemi@hyvaks.fi	
Fysioterapia	eevi.savo@hyvaks.fi	kaisa.simo@hyvaks.fi
Toimintaterapia	anitta.hiekkataipale@hyvaks.fi	niina.a.nieminen@hyvaks.fi
Ravitsemusterapia	teija.ylonen@hyvaks.fi	heini.kaartti@hyvaks.fi
Elämäntapaohjaus	heidi.kiander@hyvaks.fi	
Mielenterveys ja riippuvuudet	sami.savonen@hyvaks.fi	anni.simonen@hyvaks.fi
Sairaanhoito	jenni.aho@hyvaks.fi	
Lääkäripalvelu	niina.salokannel@hyvaks.fi	mia.jernfors@hyvaks.fi

**KIITOS
OSALLISTU-
MISESTA!**

Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyväarkikaikille