

An anatomical drawing of a human torso, showing the ribcage, spine, and internal organs. A blue heart is positioned on the left side, and an orange heart is on the right side. The drawing is rendered in a light, sketchy style.

TERVEYDEKSI!

Ota huoli puheeksi
ja opasta palveluihin

ISBN 978-952-94-1772-8 (nid.)
ISBN 978-952-94-1773-5 (pdf)

Tekijät: Veera Luoto, Ulla-Maija Kopra,
Katriina Lehtovaara, Timo Nerikko

Toimittajat: Katriina Lehtovaara, Leena Valkonen

Taitto: AD Krista Jännäri
Mainospalvelu Kristasta Oy

Painatus: Savion Kirjapaino Oy
Toinen, päivitetty painos 2023

Työttömien Keskusjärjestö ry
Rahakamarinportti 3 A, 3. krs
00240 HELSINKI

www.tyottomat.fi

©Terveystyöhanke (2016–2019),
Terveystyötä työttömille -toiminta

Terveydeksi!

Ota huoli puheeksi ja opasta palveluihin

Veera Luoto, Ulla-Maija Kopra, Katriina Lehtovaara, Timo Nerikko

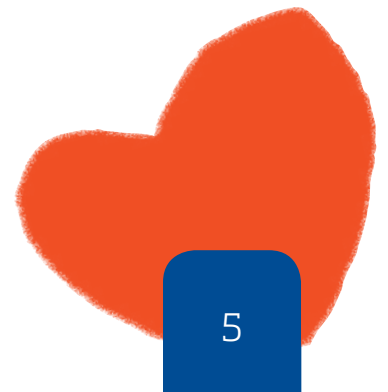
Terveyttä työttömille -toiminta



Sisältö

Alkusanat	6
Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen puheeksioton avulla	7
Miten otan huolen puheeksi?.....	8
Vinkkejä puheeksiottoon.....	9
Huoltilanteen kartoitus.....	9
Miten opastaa palveluihin?.....	10
Työttömän polku palveluihin.....	11
Työttömien terveystarkastus.....	12
Miten yhdistys voi tukea palveluista tiedottamisessa?.....	12
Oman terveystapahtuman järjestäminen.....	14
Terveys	16
Kohonnut verenpaine.....	17
Diabetes – tunnistaminen ja ehkäisy.....	18
Metabolinen oireyhtymä.....	19
Painonhallinta.....	20
Suun terveydenhuolto.....	21
Riippuvuudet.....	22
Tupakka- ja nikotiinituotteet.....	23
Alkoholin liikkäyttö ja alkoholismi.....	24
Huume- ja lääkeriippuvuus.....	27
Ongelmapelaaminen.....	28
Mielenterveys ja sen häiriöt.....	30
Masennus.....	31
Ahdistuneisuusoireet.....	32
Unettomuus.....	34
Itsetuhoinen käyttäytyminen.....	35
Kuntoutuksesta.....	37
Miten kuntoutukseen hakeudutaan?.....	38
Miten tulot turvataan kuntoutuksen ajalta?.....	38

Sosiaalinen apu ja tuki	39
Minne ottaa yhteyttä?.....	40
Kiireellinen sosiaalipalveluiden tarve.....	40
Apua kriisitilanteessa.....	41
Kelan palvelunumeroita.....	42
Päivystysapu 116 117.....	42
Lähisuhdeväkivalta.....	43
Talous- ja velkaongelmat.....	45
Toimeentulotuki.....	46
Ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki hyvinvointialueelta.....	47
Asiakasmaksut ja asiakkaan oikeudet	48
Asiakasmaksujen kohtuullisuus.....	49
Terveystieteiden asiakasmaksujen maksukatto 2023.....	50
Vuosiomavastuu eli lääkekatto.....	51
Hoitotakuu.....	51
Palvelujen laatu.....	52
Tyytymättömyys palveluun, kohteluun tai hoitoon.....	52
Sosiaaliasiamies.....	52
Potilasasiamies.....	53
Päihdeasiamies.....	53
Hyödyllisiä linkkejä	54
Lähteet	56



Alkusanat

Työtön. Tiesitkö, että sinulla on oikeus maksuttomaan lakisääteiseen terveystarkastukseen? Jos et, niin et varmaan ole ainoa, sillä tilastojen mukaan vain harva työtön on oikeuttaan käyttänyt, vaikka siihen oikeuttava laki on ollut voimassa jo vuodesta 2011.

Tämä opas on laadittu yhdistysten ja kohtaamispaikkojen avuksi. Oppaassa kuvataan yleisimpiä kansansairauksia, mielenterveyteen ja elämäntilanteisiin liittyviä ongelmia sekä kerrotaan minkä tahon puoleen avun saamiseksi voi kääntyä.

Me kaikki tarvitsemme joskus apua ja meistä jokainen voi sitä myös antaa. Yksi auttava taho ei korvaa toista. Viranomaisten ja järjestöjen avun lisäksi tarvitaan myös puheeksi ottajia, rinnalla kulkijoita ja vertaisia. Niitä olemme me kaikki.


Huolen puheeksiotto on taito, joka kaikkien ihmisten parissa toimivien on tärkeä hallita. Taitoa voi tarvita tilanteissa tuttujen tai tuntemattomien ihmisten kanssa, ja huolen aiheen tunnistamista, tunnustamista ja sen selvittämistä voi opetella aivan kuten muitakin taitoja.

Oppaan tarkoitus on toimia käsikirjana, jota voi tutkia itse tai käyttää apuna eri keskustelutilanteissa. Kunkin aiheen yhteydessä on viittaus tai linkki, josta saa lisätietoa asiasta.

Opas on koottu Työttömien Keskusjärjestö ry:n ja Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n yhteisessä Terveystarkastus-hankkeessa, joka alkoi vuonna 2016, ja joka on nykyisin pysyväisluonteista Terveystarkastus työttömille -toimintaa. Opas on julkaistu paperisena ja sähköisenä julkaisuna, ja se on ladattavissa Työttömien Keskusjärjestö ry:n internet-sivuilta **tyottomat.fi**. Opas on päivitetty syksyllä 2023

Yksikin oikea-aikainen ja harkittu puheeksiotto voi olla jonkun ihmisen kohdalla käännteentekevää kohti hyvinvointia.

Antoisia lukuhetkiä!



Jukka Haapakoski

Toiminnanjohtaja, Työttömien Keskusjärjestö ry

Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen puheeksioton avulla

Koettu hyvinvointi kuvaa ihmisen kokemaa tyytyväisyyttä suhteessa hänen tarpeisiinsa. Toimintakyky on osa hyvinvointia, ja sillä tarkoitetaan ihmisen edellytyksiä toimia elämässään: ihmissuhteissa, päivittäisissä toimissa ja vapaa-ajalla. Toimintakykyyn vaikuttavat merkittävästi terveydentila sekä osallisuus ja osallistuminen.

Keskeistä hyvinvoinnin ja osallisuuden kokemuksessa on kanssakansalaisuus ja vertaisuus. Kanssakansalaisuus on pieniä tekoja – toisten huomaaminen ja huomioiminen, ystävällisyys ja välittäminen, kuulumisten kysyminen sekä vertaistuki ovat tärkeitä kaikille.

Huolen puheeksiotto on tapa ottaa askarruttava asia puheeksi toista loukkaamatta. Tärkeää on ottaa huoli puheeksi kunnioittavalla tavalla toisen kanssa. Se on hyvä tehdä mahdollisimman varhain, jotta yhteistyöhön päästään viipymättä.

Miten otan huolen puheeksi?

Monet elämässä eteen tulevat asiat ovat omista toimista ja tahdosta riippumattomia, mutta moniin niistä voi myös vaikuttaa.

Huolen puheeksiotto on keino ottaa askarruttava asia puheeksi kunnioittavalla tavalla ja toista loukkaamatta.

Kun ihmistä lähestytään ystävällisesti ja kunnioittavasti, reaktiot ovat yleensä odotettua myönteisempiä ja samalla kynnys ottaa asiat puheeksi madaltuu. Tavoitteena on kysyä, kuunnella ja avata keskustelua sen sijaan, että määritteli tilannetta toisille tai heidän puolestaan. Aidosti ja vilpittömästi toisesta huolensa esittävä näyttää ja kuulostaa erilaiselta kuin ongelmia korostava ja arvosteleva lähestymistapa.

Vinkejä puheeksiottoon

- ◆ Valitse sopiva aika – kun olet itse rauhallinen.
- ◆ Sopiva paikka – mukava ja yksityinen.
- ◆ Voi olla helpompi jutella ensin jostain muusta ja ottaa vasta sitten huoli puheeksi.
- ◆ Kysy vointia tai kuulumisia.
- ◆ Älä painosta puhumaan, vaan palaa myöhemmin asiaan.
- ◆ Muista tilanteen luottamuksellisuus ja yksityisyyden kunnioitus.

“Olen huolissani siitä että...”

“Sopiiko jos jutellaan tästä paremmalla ajalla uudelleen?”

“Voit tulla puhumaan minulle myöhemminkin, jos tahdot...”

“Miten voisin olla avuksi asiassa?”

“Mitä sinulle kuuluu?”

“Mietitäänkö yhdessä?”

Miten puhua?

- ◆ Kuuntele keskeyttämättä.
- ◆ Varmista, että olet ymmärtänyt oikein: "Mitä tarkoitat, kun sanot että...".
- ◆ Kokoa keskustelun pääasiat yhteen "Kerroit, että...".
- ◆ Hyväksy ja kunnioita toisen kertomaa, älä tulkitse tai syyllistä.
- ◆ Osoita myötätuntoa.
- ◆ Pyri olemaan realistinen ja myönteinen
- ◆ Pyri kestämään hiljaisuutta ja ole kärsivällinen.
- ◆ Anna toivoa ja kannusta.
- ◆ Ole myötätuntoinen ja ystävällinen myös itseäsi kohtaan.

Mitä seuraavaksi?

- ◆ Kysy, voisiko asiaa miettiä yhdessä?
- ◆ Tarjoa apuasi tiedon tai ammatillisen avun hankkimisessa, esimerkiksi etsimällä tietoa hyvinvointialueen tai järjestön nettisivuilta, soittamalla yhdessä tai saattamalla tapaamiseen.
- ◆ Kulje mahdollisuuksien salliessa rinnalla.

Muista! Huolehdi myös itsestäsi. Jaksat auttaa ja tukea muita, kun itse voit hyvin ja nautit elämästäsi.

Mieti omalta kohdaltasi:

- ◆ Millaiset asiat antavat sinulle voimia?
- ◆ Mitä teet, kun voit hyvin?
- ◆ Kenelle sinä kerrot huolestasi?

Huolutilanteen kartoitus

Kysy miten ihmisen kuvaama asia vaikuttaa hänen arkeensa.

- ◆ Pyydä konkreettista esimerkkiä.
- ◆ Varmista ymmärsitkö oikein.
- ◆ Kuuntele rauhassa, älä tee oletuksia.
- ◆ Muista luottamuksellisuus.

Huolutilannetta voi kartoittaa vähitellen, asia kerrallaan. Hyvinvointialueen sosiaalityöntekijät ja -ohjaajat auttavat, jos ihminen ei pääse omin avuin eteenpäin tai ongelmat ovat vaikeita tai kasautuneet. Kysymisestä on yleensä pienempi haitta kuin kysymättä jättämisestä.

Hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn arviointiin on kehitetty erilaisia kyselyitä, joita voidaan käyttää tilanteen pohtimisen tukena. Työterveyslaitoksen Kykyviisari-kysely on eräs mittari, jonka avulla kuka tahansa voi kartoittaa tilannettaan, vahvuuksiaan ja kehittämiskohteitaan.

Kykyviisari-kyselyn voit täyttää sähköisesti osoitteessa: [Kykyviisari.fi](https://www.kykyviisari.fi).

Lähteet:

Ehyt.fi

Huugo.fi

Kykyviisari.fi

Thl.fi -> toimintakyky -> mitä toimintakyky on?

Miten opastaa palveluihin?

Kannattaa kysyä ihmiseltä itseltään, mitä hän toivoo. On hyvä muistaa, että toiveet tai käsitykset hyvästä arjesta tai elämästä voivat olla hyvinkin erilaisia.

Lähde liikkeelle ihmisen itsensä kertomasta, ja varmista että olet ymmärtänyt oikein. Kysy ja kuuntele - ihmisellä on usein itsellään ratkaisun avaimet tilanteeseen, kun sitä voi rauhassa pohtia toisen kanssa.

- ◆ Onko jokin asia, jonka hän toivoisi olevan toisin?
- ◆ Onko hänen mahdollista vaikuttaa siihen itse?
- ◆ Mistä ihminen haaveilee?
- ◆ Mikä sen estää?
- ◆ Mikä sen mahdollistaa?

Kiinnitä huomiota voimavaroihin, lahjakkuuksiin ja kiinnostuksen kohteisiin. Tavoitteisiin päästään askel kerrallaan, eikä kaikesta tarvitse selvittää yksin.

- ◆ Pohtikaa yhdessä, mikä taho voisi auttaa asiassa.

Työttömän polku palveluihin

Työttömän palvelupolku voi alkaa monesta kohdasta. Se riippuu siitä, mihin tahoon ottaa ensin yhteyttä. Jos tilanne on monin tavoin kimurantti, ovat hyvinvointialueen sosiaali-ohjaus ja sosiaalityö hyviä paikkoja aloittaa. Siellä tehdään tarvittaessa myös palvelutarpeen arviointi.

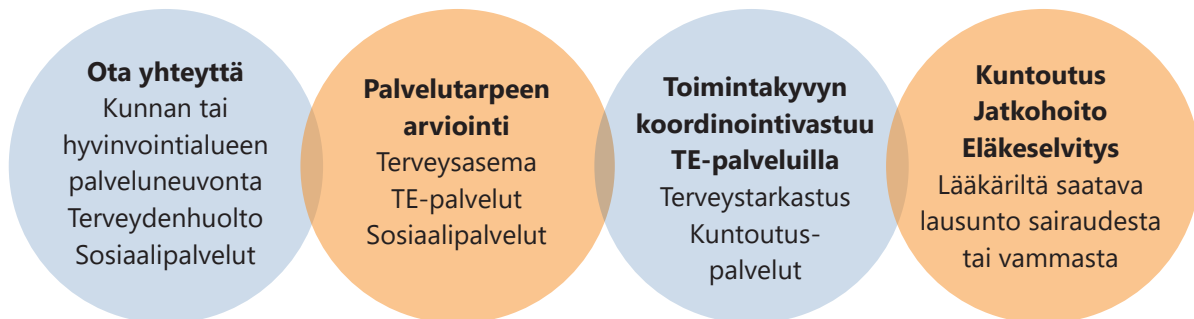
Työttömällä on aina oikeus maksuttomaan viranomaisneuvontaan. Asian hoitamisen voi aloittaa hyvinvointialueen puhelinvaihteesta, palveluneuvonnasta tai suoraan terveydenhuollosta tai sosiaalipalveluista. Sieltä ohjataan eteenpäin oikeaan palveluun tai oikealle henkilölle.

Terveydenhuollon, sairastamisen ja kuntoutuksen osalta ohjausta eteenpäin palveluissa on mahdollista saada myös työttömien maksuttoman terveystarkastuksen

kautta. Työttömän kannattaa myös itse pohtia erilaisia vaihtoehtoja, kuten ammatillisen tai muun kuntoutuksen tarvetta. Työttömien palvelut löytyvät kuntien ja hyvinvointialueiden internetsivuilta.

Työ- ja toimintakyvyn selvityksen koordinoinnin vastuu on TE-palveluilla. Selvitys voi alkaa työttömän terveystarkastuksesta, johon hakeudutaan TE-palveluiden tai terveysaseman kautta. Jos työkyky on heikentynyt, tulee asiakas ohjata terveystarkastuksesta eteenpäin jatkohoittoon tai kuntoutukseen.

On erittäin tärkeää, että myös työtön saa todistuksen sairaudestaan tai vammastaan. Sitä saatetaan tarvita myöhemmin muun muassa kuntoutukseen tai eläkeliselykseen hakeutumisessa.



Työttömien terveystarkastus

Jokaisella hyvinvointialueella on terveydenhuoltolain määräämä velvollisuus järjestää maksuton terveystarkastus alueensa työttömille.

Terveystarkastusten tavoitteena on terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn arviointi sekä niiden ylläpitäminen ja edistäminen. Tavoitteena on myös sairauksien tunnistaminen, niiden ehkäiseminen sekä ohjaaminen hoitoon tai kuntoutukseen (lääkinnällinen, ammatillinen tai sosiaalinen kuntoutus). Samalla otetaan kantaa jäljellä olevaan työkykyyn tai työkyvyttömyyteen.

Tarkastusten järjestämistavat ja käytännöt vaihtelevat eri hyvinvointialueilla. Joillakin alueilla tarkastukseen voi haakeutua itse suoraan varaamalla ajan. Toisaalla siihen tarvitaan lähete esimerkiksi työvoiman palvelukeskukselta (TYP), TE-palveluilta tai sosiaalitoimesta. Lähetteen tarpeesta voi kysyä terveydenhuollon ajanvarauksesta tai palveluneuvonnasta. Työttömän terveystarkastukseen haluavan tulee ottaa yhteys omalle terveysasemalle tai TE-palveluihin tarkempia ohjeita varten.

Tarkastuksen tekee yleensä terveydenhoitaja. Jos tiedossa on jo jokin hoitoa vaativa ja mahdollisesti työ- ja toimintakykyä heikentävä sairaus tai vamma, tarkastuksen tekee lääkäri.

Tarkastus sisältää useimmiten erilaisia mittauksia ja kokeita (verenpaine, paino, pituus, peruslaboratoriokokeet). Lisäksi kartoitetaan elintapoja ja terveystottumuksia (esim. ravinto, liikunta, tupakointi, alkoholin käyttö, mieliala) keskustelun tai erilaisten testien avulla. Tarkastuksessa myös päivitetään rokotustiedot, tutkitaan kuulo ja näkö tarpeen mukaan sekä annetaan ohjausta ja tukea terveyshaittojen ehkäisyyn.

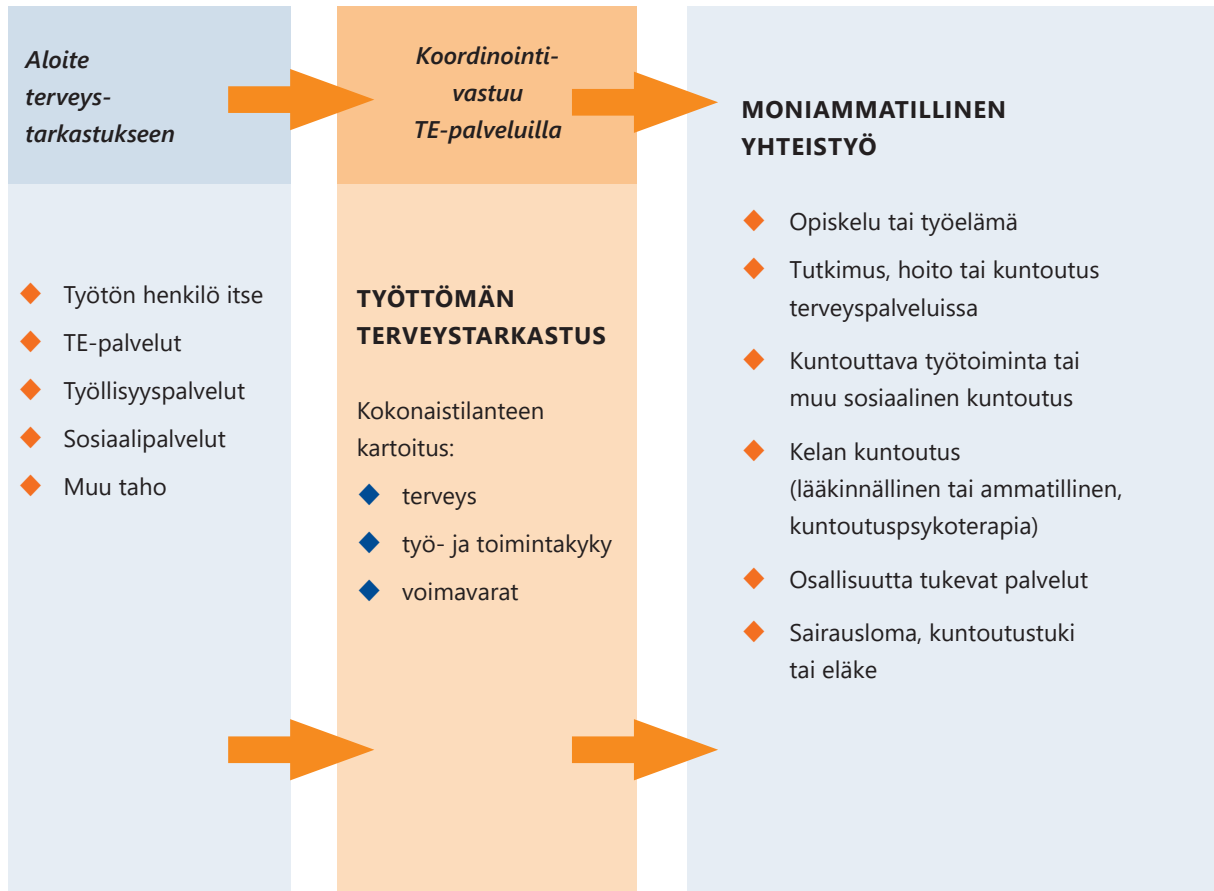
Stm.fi -> työttömien terveyspalvelut

Tarvittaessa tarkastuksesta ohjataan lääkärin tai muun asiantuntijan (esim. ravitsemus- tai fysioterapeutti) vastaanotolle. Useimmilla hyvinvointialueilla tarkastusta seuraavat käynnit ovat maksullisia, mutta maksun alennusta tai poistamista voi pyytää asiakasmaksulakiin (§ 11) vedoten. Asiakasmaksulaista lisää sivulla 52.

Miten yhdistys voi tukea palveluista tiedottamisessa?

Yhdistys voi ohjata ja tiedottaa työttömille heille kuuluvista palveluista, esimerkiksi oikeudesta maksuttomaan terveystarkastukseen sekä asiakasmaksulain mukaisesta maksujen kohtuullistamisesta. Tiedottaa voi vaikkapa ilmoitustaululla, suullisesti tai sosiaalisessa mediassa. Hyvä keino on myös kutsua viranomaisia, diakoniatyötä ja eri järjestöjä kertomaan palveluistaan. Heitä voi kutsua yksitellen tai järjestää kerralla isomman tapahtuman.

Terveystarkastuksen toimintamalli



Oman terveystapahtuman järjestäminen

Terveys- tai hyvinvointitapahtuman aiheina voi olla yksi tai useampi seuraavista aiheista: ravitsemus, uni, tupakointi, alkoholi, liikunta, verenpaine, suun terveys, oman alueen sosiaali- ja terveystapahtumat.

Hyvä konsti on tiedon ja toiminnan yhdistäminen. Esimerkiksi terveyskeskuksesta voi pyytää terveydenhoitajaa kertomaan verenpaineesta ja järjestää sen oheen verenpaineenmittauspaikan ja kahvitarjoilun.

Kelan edustajan voi pyytää paikalle soittamalla Kelan viranomaislinjalle 020 692 235.

Sosiaaliohjaajaa tai sosiaalityöntekijää ym. voi pyytää paikalle ottamalla suoraan yhteyttä paikalliseen yksikköön.

Esimerkki terveystapahtumasta:

- ◆ Tervetuliaissanat
- ◆ Terveydenhoitajan puheenvuoro:
Miksi verenpainetta pitäisi seurata ja miten se tehdään?
- ◆ Sosiaalityöntekijän puheenvuoro:
Mistä apua tai neuvoja saa?
Esittelyssä alueen sosiaali- ja terveystapahtumat.
- ◆ Kahvitarjoilu + henkilökohtainen neuvonta
 - Terveydenhoitaja tekee verenpaineen mittauksia ja vastaa terveystapahtumasiin.
 - Sosiaalityöntekijä neuvoo talous-, etuus- ja palvelutarveasioissa.

Tapahtumaa voi helposti laajentaa. Lähiseudulla saattaa olla tahoja, joita voi pyytää mukaan järjestelyihin tai kertomaan toiminnastaan, esimerkiksi: SPR, sydän- ja diabetesyhdistykset, seurakunnan diakoniatyö tai kansalaisjärjestöt.

Tapahtuman suunnittelussa kannattaa käyttää apuna kysymyslistaa:

MIKSI:

Kannustaa kävijöitä ja jakaa tietoa sosiaali-, terveys- ja hyvinvointiasioista.

MITÄ:

Luentoja, esittelyitä, verenpaineen mittausta, ravintoneuvontaa, liikuntavinkkejä, musiikkia, tarjoilua.

MISSÄ:

Yhdistyksen omat tilat / jossain muualla.

MILLOIN:

Ajankohta tulee päättää hyvissä ajoin, jotta tapahtumasta ehditään tiedottaa laajalti. Mikä viikonpäivä ja kellonaika olisi paras osallistujille, eli milloin kävijämäärä on suurin. Mikä ajankohta sopii luennoijille, esittelijöille ja esiintyjille?

KENELLE:

Yhdistyksen jäsenet ja kävijät / alueen työttömät. Kiinnostaisiko tapahtuma myös muiden yhdistysten jäseniä tai alueen asukkaita?

MITEN:

Kuka tekee? On tärkeää tehdä työnjako etukäteen: tiedottaminen, puhujien kutsuminen, järjestelyt paikan päällä, tarjoilut, loppusiivous.

Vinkkejä:

VINKKI: Lähistöllä olevaan sosiaali-/terveydenhoitoalan oppilaitokseen kannattaa olla yhteydessä. Opiskelijat tulevat usein mielellään suunnittelemaan ja tekemään erilaisia tempauksia osana opintojaan.

VINKKI: Terveys- ja hyvinvointiasioista on saatavilla paljon hyviä ja jopa täysin maksuttomia materiaaleja toimitiloissa esillä pidettäväksi tai kävijöille jaettavaksi, vaikka ei järjestäisikään tapahtumaa. Esimerkiksi Kelan etuusesitteet ovat maksuttomia. Jotkut potilasliitot, kuten Sydänliitto perivät julkaisuistaan pienen hinnan. Paljon materiaaleja on myös ladattavissa ja tulostettavissa yhdistysten ja liittojen verkkosivuilta.

VINKKI: Tarjoilut houkuttavat usein enemmän väkeä paikalle, ja kahvin kanssa on mukavampi odotella vuoroaan neuvontapisteeseen.

VINKKI: Tilat on hyvä järjestää niin, etteivät kävijöiden henkilökohtaiset asiat kuulu kaikkialle ja yksityisyys säilyy (esim. neuvontapöydät hiukan sivummalle tai eri huoneeseen).

Terveys

Terveys on päivittäisen elämän voimavara, se sisältää sosiaaliset ja henkilökohtaiset voimavarat sekä fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn. Jokainen ihminen kokee ja käsittää terveytensä omalla tavallaan. Toisille terveys on sairauksien puutetta, toisille niiden kanssa toimeentulemistä. Tunteet, uskomukset ja tiedot vaikuttavat käsityksiin terveydestä, sairastumisriskin hallintaan, hoitoon hakeutumiseen ja sairauksien hoitamiseen.

Tässä osiossa kuvataan neljää suurta työikäisten sairastumisriskiin vaikuttavaa tekijää: kohonnut verenpaine, diabetes, metabolinen oireyhtymä ja painonhallinta. Osio sisältää tietoa myös mielen-terveydestä ja sen häiriöistä, itsetuhoisesta käyttäytymisestä, unettomuudesta sekä yleisimmistä riippuvuuksista.

Kohonnut verenpaine

Verenpaine ei tunnu milteään, joten se voidaan todeta vain verenpainemittarilla. Jos verenpaine on kohonnut hyvin paljon, saattaa ilmetä päänsärkyä tai huimauksen tunnetta.

Korkeakaan paine ei aina aiheuta oireita. Verenpaine voi olla hyvin korkea ilman, että sitä itse tiedostaa.

Kohonnut verenpaine rasittaa valtimoita ja sydäntä. Vakavimpana seurauksena voi olla valtimotauti, joka saattaa aiheuttaa sydäninfarktin tai aivohalvauksen.

Lievästi koholla olevaa verenpainetta hoidetaan elintapahoidolla. Pitkäaikaisesti runsaasti koholla olevaa verenpainetta hoidetaan lääkityksellä.

Kohonneen verenpaineen elintapahoito:

- ◆ Suolan käytön rajoittaminen
- ◆ Pyrkimys normaalipainoon tai ainakin ylipainon vähentäminen (jo 5–10 prosentin painonpudotus hyödyttää)
- ◆ Alkoholinkäytön välttäminen
- ◆ Lakritsin ja muiden mustien makeisten käytön rajoittaminen tai välttäminen
- ◆ Säännöllinen liikunta
- ◆ Ravinnossa kasvisten ja hedelmien suosiminen
- ◆ Eläinrasvojen vaihtaminen kasvirasvoihin
- ◆ Tupakoimattomuus

Kohonneen verenpaineen diagnoosi perustuu vähintään kahteen mittaustulokseen neljällä eri mittauskerralla. Diagnoosin varmistaa aina lääkäri kotona itse tehtyjen verenpainemittausmerkintöjen avulla.

Muista tarkistaa verenpaine säännöllisesti!

Oikea mittaustekniikka:

Ennen verenpaineen mittausta vältetään puolen tunnin ajan raskasta fyysistä ponnistelua, tupakointia ja alkoholia, kahvia, teetä, kola- ja energijuomia. Verenpainemittarissa käytetään kliinisissä testeissä hyväksytyttä mallia. Verenpaineen voi mitata kummasta olkavarresta tahansa.

Lähde:

Sydan.fi -> sydäntietoa -> terveys & hyvinvointi -> verenpaine

Verenpaineen tavoitearvot

<i>Ihanteellinen:</i>	alle 120/80 mmHg
<i>Normaali:</i>	alle 130/85 mmHg
<i>Tyydyttävä:</i>	alle 130–139/85–89 mmHg
<i>Kohonnut:</i>	yli 140/90 mmHg

Diabetes – tunnistaminen ja ehkäisy

Suomessa arvioidaan tällä hetkellä olevan yhteensä noin 500 000 diabetesta sairastavaa. Heistä 75–80 % sairastaa tyypin 2 diabetesta. Monet sairastavat diabetesta tietämättään, jolloin se jää hoitamatta. Se voi olla vakava riski terveydelle, ja aiheuttaa jopa ennenaikaisen kuoleman.

Terveillä henkilöillä normaalin verensokerin viitearvo laboratoriotesteissä (vähintään 10 tuntia ravinnotta) on välillä 4,0–6,0 mmol ja aterian jälkeen 7,8 mmol/l. On hyvä huomioida, että sormenpäästä otettavan itsemitauksen tarkkuus on +/- 15 %.

Diabetes voidaan todeta korkean verensokerin ja oireiden perusteella. Yleisimpiä oireita ovat väsymys, laihtuminen, virtsanerityksen lisääntyminen, jano ja elimistön kuivuminen.

Tyypin 2 diabetesta voidaan erittäin tehokkaasti ehkäistä painonhallinnalla, ruokavaliolla ja liikunnalla. Normaali-painon säilyttäminen voi siirtää diabeteksen puhkeamista useita kymmeniä vuosia, tai ehkäistä sen kokonaan.

Jo muutaman kilon laihtuminen ehkäisee tehokkaasti diabeteksen syntyä.

Ehkäisevät toimet ovat erityisen tärkeitä silloin, kun diabeteksen riski on tavallista suurempi: kolmasosalla suomalaisista on kohonnut riski sairastua diabetekseen. Olisi siis tärkeää saada oireeton tai vähäoireinen verensokerin nousu ajoissa kiinni tehokkaan elintapahoidon aloittamiseksi. Riskiryhmiin kuuluville suositellaan 1–3 vuoden välein verensokerin mittaamista. Lisäksi kaikkien yli 40-vuotiaiden kannattaisi mittauttaa verensokerinsa vähintään viiden vuoden välein.

Tee diabeteksen riskitesti verkossa:

Stopdia.fi

Mistä apua?

Jos epäilet sairastavasi diabetesta, ota viipymättä yhteyttä omaan terveystieteeseen.

Lähteet:

Diabetes.fi

Terveyskirjasto.fi -> diabetes

Terveyskylä.fi -> diabetestalo

Metabolinen oireyhtymä

Metabolinen oireyhtymä (MBO) on aineenvaihduntaan liittyvä oireyhtymä ja tarkoittaa tilaa, jossa samalla henkilöllä on useita terveyttä uhkaavia häiriöitä yhtä aikaa. Tilan aiheuttaa keskivartalolihavuus. Perinnöllinen taipumus on hyvin yleinen.

Metabolisen oireyhtymän määritelmä:

Metabolinen oireyhtymä on kyseessä, jos alla mainitusta viidestä ehdosta **kolme** toteutuu:

- ◆ Vyötärön ympärys ylittää miehellä 100 cm ja naisella 90 cm Jos vyötärö ylittää miehellä 94 cm ja naisella 80 cm, vaara metabolisen oireyhtymän syntyyn on jo olemassa.
- ◆ Veren triglyseridien eli rasvojen määrä on suurentunut (yli 1,7 mmol/l).
- ◆ Veren HDL-kolesterolin eli hyvän kolesterolin määrä on pienentynyt (alle 1,0 mmol/l miehellä ja alle 1,3 mmol/l naisella).
- ◆ Verenpaine on koholla (130/85 tai enemmän).
- ◆ Yön paaston jälkeen otettu verensokeri on ylärajoilla tai kohonnut (plasman glukoosipitoisuus yli 5,7 mmol/l).

Itsehoito

Metabolinen oireyhtymä johtuu rasvan kertymisestä vatsaonteloon ja maksaan. Laihuttamalla voidaan tehokkaasti vähentää metabolisen oireyhtymän kaikkia häiriöitä, esimerkiksi rasvamaksaa, joka voi pahimmillaan edetä maksakirroosiin asti. Siksi laajentuneen vyötärön kaventaminen on ensisijainen hoitokeino. Vyötärön kapenemisen myötä verensokeri laskee, hyvän kolesterolin arvo nousee, veren triglyseridi-arvo laskee, ja verenpaine alenee. Säännöllinen liikunta ilman laihtumista normalisoi metabolisen oireyhtymän häiriöitä. Tehokkainta ennaltaehkäisyä on laihtuttaa ja lisätä samalla liikuntaa.

Ehkäisy

Metabolisen oireyhtymän syntyminen voidaan kokonaan estää painonhallinnalla ja säilyttämällä normaalipaino. Jo pelkkä liikunnan lisääminen ilman painonpudotusta vähentää selvästi metabolisen oireyhtymän riskiä.

Lähde:

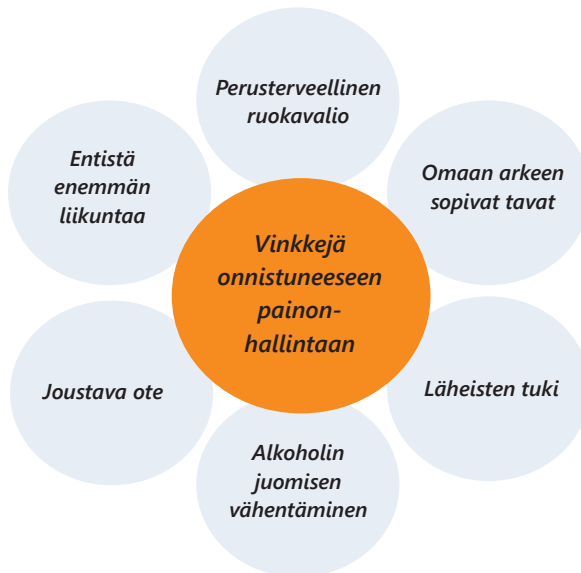
Terveyskirjasto.fi -> metabolinen oireyhtymä

Painonhallinta

Painonhallinta on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se liittyy olennaisesti kohonneen verenpaineen, diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän ehkäisyyn ja hallintaan.

Painonhallintataitoja voi harjoitella lempeästi. Laihduttelu eli jojoileva painonvaihtelu voi olla terveydelle haitallisempaa kuin lihavuus. Kärsivällinen muutos ja uusien rutiinien harjoittelu johtaa pysyvämpään lopputulokseen kuin nopea laihtuminen.

Jos ylipainoa on kertynyt, on hyvä muistaa, että jo 5–10 prosentin pysyvä painonpudotus vähentää sairauksien riskiä. Pienikin painonpudotus on hyväksi. Normaali painoinen ihminen pysyy parhaiten terveenä.



Lue lisää painonpudotuksesta painonhallintatalosta.

Tiesitkö:

Normaalipainon yläraja saadaan suunnilleen, kun pituudesta vähennetään 100. Esimerkiksi 175-senttisellä se on noin 75 kg.

Painonhallinnan avaintekijöitä ovat:

- ◆ Uni ja stressi
- ◆ Energian saannin ja kulutuksen suhde
- ◆ Liikunta
- ◆ Motivaatio ja voimavarat
- ◆ Myötätuntoinen asenne itseä kohtaan
- ◆ Ruokavalio
- ◆ Alkoholin juomisen vähentäminen

Muista!

Joissain tapauksissa ylipainoon saattaa liittyä myös diagnosoimatta jäänyt ja hoitamaton syömishäiriö. Lisää tietoa syömishäiriöistä löydät Syömishäiriöliiton internetsivuilta:

Syomishairioliitto.fi.

Lähde:

Terveyskirjasto.fi -> ylipaino ja lihavuus

Suun terveydenhuolto

Suunterveyttä ylläpidetään parhaiten terveellisillä elintavoilla, välttämällä napostelua pitkin päivää ja puhdistamalla hampaat huolellisesti aamuin illoin fluorihammastahnalla ja hammaslangalla.

Suunterveys on osa koko kehon terveyttä ja hyvää elämänlaatua. Huono suunterveys on riskitekijä mm. valtimokovettumataudin sekä sydän- ja aivoinfarktin taustalla. Lisäksi hampaiston infektiot huonontavat monen kroonisen sairauden, kuten reuman ja diabeteksen hoitotasapainoa.

Hammas- ja suusairaudet ovat yleisiä. Tavallisimpia ovat krooniset tulehdus- eli infektiosairaudet. Ne ovat pääosin oireettomia tai vähäoireisia, joten ne pääsevät helposti etenemään huomaamatta.

Isolla osalla aikuisista on suussa jonkinasteinen krooninen tulehdus. Siksi säännöllinen hammaslääkärin tutkimus tulehdusten hoitamiseksi on tärkeää. Suuhygienistillä on suositeltavaa käydä 1–2 vuoden välein.

Jos suun tulehduksia ei hoideta, tulehdus voi levitä muualle kehoon verenkierron välityksellä. Pahimmillaan suun tulehdus voi aiheuttaa vakavia sairauksia muualla elimistössä.

Lähteet:

Hammaslaakariliitto.fi -> suunterveys -> yleistietoa suunterveydestä -> suu ja yleisterveys -> suunterveyden merkitys yleisterveydelle

Stm.fi -> suun terveydenhuolto

Riippuvuudet

Haitallinen riippuvuus voi kehittyä mihin tahansa toimintaan tai aineeseen, josta voi saada mielihyvän tunteita. Riippuvuus voi kehittyä esimerkiksi syömiseen, peleihin tai päihteisiin, ja se voi olla luonteeltaan sosiaalista, psyykkistä tai fyysistä. Yleisimpiä haitallisia riippuvuuksia ovat päihderiippuvuudet, lääkeriippuvuudet ja peliriippuvuudet.

Riippuvuuksiin liittyy voimakasta halua tai pakkoa, toiminnan hallinnan heikkenemistä ja sen lopettamisen vaikeutta. Tyypillistä on myös, että toimintaa jatketaan sen tuottamista suuristakin haitoista huolimatta. Riippuvuus voi aiheuttaa ongelmia läheisille, vaikka ei itse kokisi siitä haittaa.

Riippuvuudesta eroon pääseminen vaatii ongelman tunnistamista, tunnustamista ja riittäviä voimavaroja luopua riippuvuutta aiheuttavasta aineesta tai toiminnasta. Syyllistäminen saa ihmisen usein lukkoon. Myötätunto, kuunteleminen ja aito kohtaaminen ovat parhaita lähestymistapoja asian selvittelyssä.

Riippuvuuksia voidaan hoitaa tehokkaasti ja niistä voi päästä myös itsenäisesti irti mm. oma-apuohjelmien avulla. Kannustava vertaisten tai läheisten tuki on toipumisen kannalta tärkeää.

Tiesitkö?

Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat oppimiskokemukset, vaikeat elämäntilanteet ja perinnölliset ominaisuudet.

Lisää tietoa:

*Paihdelinkki.fi
Mieli.fi*

Lähteet:

*Paihdelinkki.fi
Terveyskirjasto.fi -> päihde- ja huumeriippuvuus
Mieli.fi -> mielenterveys koetuksella*

Tupakka- ja nikotiinituotteet

Tupakka- ja nikotiinituotteisiin kehitty helposti voimakas riippuvuus, joka voi olla niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin. Tupakoinnin pahimmat vaikutukset terveyteen ovat lisääntynyt syöpä- ja keuhkosairastuvuus sekä sydän- ja verisuonisairastuvuus. Tupakointi on myös yhteydessä moniin unihäiriöihin.

Tupakan sisältämä nikotiini on voimakkaan riippuvuuden aiheuttava aine, ja sitä on myös sähkösavukkeissa ja nikotiinipusseissa. Nikotiini on haitallista ja se mm. kiihdyttää sydämen sykettä, supistaa verisuonia, häiritsee sokeriaineenvaihduntaa, vähentää insuliiniherkkyyttä lisäten kakkostyyppin diabetesta, sekä lisää syöpäsairauksien riskiä.

Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen on hyödyllistä riippumatta siitä, kuinka kauan tuotteita on käyttänyt! Hyödyt alkavat myös näkyä nopeasti. Jo noin 20 minuuttia tupakoinnin jälkeen sydämen syke alkaa normalisoitua ja verenpaine laskea. Nikotiini ja häkä poistuvat elimistöstä kokonaan ensimmäisten savuttomien päivien aikana. Tupakoinnin lopettaja huomaa useimmiten jo muutamassa päivässä, että haju- ja makuu-alkavat parantua. Keuhkojen ja verenkiertoelinten toiminta sekä fyysinen suorituskyky kohentuvat vähitellen. Portaiden nousu alkaa tuntua keveämmältä, uni syvenee ja jaksaminen paranee.

Jotkut onnistuvat jo ensimmäisellä lopettamiskerralla, mutta moni tarvitsee useamman yrityksen ennen lopullista irti pääsemistä. Lopettamiseen kannattaa valmistautua miettimällä etukäteen, miten toimia tupakan- tai nikotiininhimon iskiessä. Tilannetta helpottaa, kun korvaava tekeminen on jo valmiiksi mietitty, ja pahin tuska menee yleensä ohi muutamissa minuuteissa. Retkahduksesta ei kannata lannistua, vaan yrittää uudelleen.

Vieroitusoireet ovat aina yksilöllisiä, ja osa lopettajista selviää hyvin lievillä oireilla. Ammattilaisten, vertaisten ja läheisten antama tuki ja positiivinen kannustus on tärkeää.

Terveydenhuollon ammattilaiset tarjoavat neuvontaa, ohjausta sekä säännöllistä valmennusta nikotiinituotteiden käytön lopettamiseen.

Tiesitkö?

Joka toinen tupakoija kuolee ennenaikaisesti tupakan aiheuttamiin sairauksiin, ja kaikista kuolemista noin 14 % johtuu tupakasta. Tupakoimattomat ihmiset elävät keskimäärin 10 vuotta pidempään kuin tupakoivat.

Mistä apua?

Oma terveysasema

28paivaailman.fi

Filha.fi

hengityслиitto.fi/stumppi

Hengityслиiton verkkovertaisillat

Facebook -> Stumpin vertaistukiryhmä
tupakoinnin lopettajille -ryhmä.

Hengityслиiton Stumppi-palvelun maksuton neuvontanumero 0800 148 484 (ma ja ti klo 10–18 sekä to klo 13–16. Vastaajina terveydenhuollon ammattilaiset. Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Lähteet:

Filha.fi

Hengityслиitto.fi -> Tänään on oikea päivä

– Opas sinulle, joka olet lopettamassa tupakointia

Stumppi.fi

Thl.fi -> alkoholi, tupakka ja riippuvuudet

Thl.fi -> päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito

Alkoholin liikakäyttö ja alkoholismi

Kohtuukäytöksi katsotaan alkoholinkäyttö, joka ei aiheuta terveydellisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vaikeuksia. Yleensä käyttö on tällöin harvoin toistuvaa, määrältään vähäistä ja humalajuominen poikkeuksellista.

Runsas alkoholin käyttö vaikeuttaa usein ihmissuhteita sekä aiheuttaa terveysongelmia, kuten maksakirroosia, masennusta ja keskivartalolihavuutta. Riskikulutus tarkoittaa, kun alkoholia kuluu kerralla paljon tai käyttö on runsasta pidemmällä aikavälillä.

Alkoholismin kehittyminen kestää usein vuosikausia. Alkoholin käyttö voi aiheuttaa haittoja ennen riippuvuuden syntymistä jo melko vähäisilläkin määrillä, jos käyttö on jatkuva. Esimerkiksi maksan osalta tiedetään nykyään, että juuri käytön säännöllisyys kuormittaa sitä. Ihminen ei usein itse tunnista liikakäyttöään tai vähitellen lisääntyvää riippuvuuttaan.

Mitä aikaisemmin ihminen kykenee tunnistamaan ja ottamaan vakavasti ongelmajuomisensa, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän voi oppia hallitsemaan alkoholin käyttöään ja välttämään varsinaisen alkoholiriippuvuuden eli alkoholismin kehittymisen.

Pakonomaisen alkoholin käytön laukaisevana tekijänä on usein elämäntilanteeseen tai -historiaan liittyvä ja mieltä kuormittava hallitsemattomuuden tunne. Taus-
talla voi olla myös hoitamaton mielenterveyden häiriö, kuten masennus tai ahdistuneisuushäiriö.

Ongelman tunnistaminen, ymmärtäminen ja käsittely on toipumisessa keskeistä. Muiden oloa helpottavien keinojen löytäminen alkoholin sijaan sekä hoidon aloittaminen ja tuen saaminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää.

Riskikäytön tasot terveille, työikäisille aikuisille:

Korkean riskin taso on miehillä 24 annosta ja naisilla 16 annosta viikossa. Tämä katsotaan hälytysrajaksi, jolloin viimeistään alkoholinkäyttöön tulisi puuttua.

Kohtalaisen riskin taso on miehillä yli 14 annosta viikossa ja naisilla yli 7 annosta viikossa. Tällöin alkoholinkäyttö alkaa aiheuttaa kehossa pitkäkestoisempia muutoksia. Juomistapoihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Vähäinen riski terveelle työikäiselle henkilölle on naisilla 0–1 annosta ja miehillä 0–2 annosta päivässä.

Rajat on laadittu terveille ja normaalipainoisille aikuisille, eivätkä ne huomioi yksilöiden henkilökohtaista riskialttiutta. On myös ihmisiä, joille alkoholi ei sovi ollenkaan.

Milloin huolestua alkoholin käytöstä?

Mahdollista ongelmajuomista voi kartoittaa **viidellä** kysymyksellä:

1. Voidaanko puhua päihteistä?
2. Oletko yrittänyt vähentää alkoholin käyttöäsi ja epäonnistunut siinä?
3. Onko läheisesi tai tuttavasi ilmaissut huolensa tai ärtymyksensä alkoholin käytöstäsi?
4. Käytätkö alkoholia keinona lievittää krapulaasi?
5. Tunnetko syyllisyyttä alkoholin käytöstäsi?

Jos vastaus on myöntävä **vähintään kahteen** näistä kysymyksistä, on syytä olla huolissaan alkoholin käytöstä.

**Keskustelu vaatii luottamusta.
Muista kuunnella!**

Mistä apua?

Jos olet huolestunut alkoholin käytöstäsi, voit soittaa Valtakunnalliseen päihdeneuvontaan. Ota tarvittaessa yhteyttä omalle terveysasemalle tai A-klinikalle.

Valtakunnallinen päihdeneuvonta

Voit keskustella nimettömästi omasta, läheisesi tai asiakkaasi päihteiden käytöstä (alkoholi, huumeet, lääkkeet, tupakka). Joka päivä, vuorokauden ympäri: puh. 0800 900 45.

Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Ehyt.fi -> päihdeneuvonta

Anonymien Alkoholistien (AA) auttava puhelin päihteiden käyttäjille

puh. 09 750 200, klo 9–21. Puhelusta veloitetaan operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

AA:lla on lisäksi useita paikallisia puhelimia, joiden numerot löydät AA:n nettisivuilta.

Anonyymit alkoholistit: *Aa.fi*

Lisää tietoa:

Paihdelinkki.fi

Päihdelinkki-verkkosivusto tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista. Päihdelinkistä löytyy kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apuisäl-töjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

Testaa alkoholinkäyttösi:

Alkoholin käytön riskit – AUDIT-testejä löytyy internetistä monia, esimerkiksi Päihdelinkistä tai Pelimestasta.

Lähteet:

Kaypahoito.fi -> alkoholiongelmaisen hoito

Paihdelinkki.fi

STM. Alkoholihaitat työelämässä. Piironen O. 2004

Terveyskirjasto.fi -> alkoholiriippuvuus

Huume- ja lääkeriippuvuus

Huumeriippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta hermostoon ja psyykeen vaikuttavista laittomista aineista. Lääkeriippuvuudessa kyse on riippuvuudesta jonkin sairauden hoitoon tai oireiden lievittämiseen tarkoitettuun lailliseen lääkkeeseen.

Huumaavia aineita ovat esimerkiksi kannabis (hasis, marihuana), kokaiini, opiaatit (morfiini, heroiini), stimulantit (mm. amfetamiini), impattavat aineet (mm. liimat, polttonesteet), rauhoittavat lääkkeet (mm. bentsodiatsepiinit), barbituraatit, eräät unihäiriöihin tarkoitettut lääkkeet ja hallusinogeenit (mm. LSD).

Huumausaineet aiheuttavat huomattavia terveysriskejä. Esimerkiksi amfetamiini, kokaiini ja heroiini aiheuttavat voimakasta riippuvuutta, ja kannabis puolestaan kohottaa psykoosiriskiä 3–5-kertaiseksi. Lisäksi huumeet aiheuttavat sosiaalisia ongelmia, jotka koskettavat käyttäjiä, heidän ympäristöään sekä koko yhteiskuntaa.

Huume- tai lääkeriippuvainen ei aina kykene halustaan huolimatta vähentämään tai lopettamaan aineen käyttöä. Tämän pakonomaisen tarpeen ja siitä johtuvan pakkokäyttäytymisen taustalla ovat nykykäsityksen mukaan aivojen mielihyvakeskuksessa tapahtuvat monimutkaiset toiminnalliset ja rakenteelliset muutokset. Oikea-aikaisella hyvällä hoidolla ja tuella toipuminen on kuitenkin mahdollista.

Mistä apua?

Oma terveyskeskus, hyvinvointialueen mielen-terveys- ja päihdepalvelut.

Valtakunnallinen päihdeneuvonta

Mahdollisuus keskustella nimettömästi omasta, läheisen tai asiakkaan päihteiden käytöstä (alkoholi, huumeet, lääkkeet, tupakka).

Joka päivä, vuorokauden ympäri:
puh. 0800 900 45. Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Ehyt.fi -> päihdeneuvonta

Lähteet:

Kaypahoito.fi

Paihdelinkki.fi

Thl.fi

Lue lisää:

Ehyt.fi -> Päihde- ja peli-info -> alkoholi

Ongelmapelaaminen

Rahapelit ovat Suomessa yleisiä, ja suomalaiset pelaavat paljon. Suurimmalle osalle ihmisistä rahapeleistä ei ole haittaa, mutta pelaamisesta voi syntyä myös ongelmia. Ongelmapelaaminen on rahan- tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, ja peliriippuvuudella tarkoitetaan hyvin vakavaa rahapeliongelmaa.

Ongelmapelaaminen vaikuttaa kielteisesti pelaajaan ja hänen läheisiinsä, kun pelaaminen valtaa tilaa arjessa ja haittaa muuta elämää. Pelaamisen vähentäminen tuntuu pelaajasta vaikealta.

Pelaamista on syytä pohtia jo ennen kuin siitä on tullut ongelma. Mitä aikaisemmin pelaamisen haittoihin kiinnitetään huomiota, sitä helpompi on muuttaa pelikäyttäytymistä.

Peliongelmiin on tarjolla monenlaista tukea, kuten oma-apua, vertaistukea tai ammattilaisten apua. Tukea voi saada joko yksin tai ryhmässä.

Tiesitkö?

Noin 3 % suomalaisista 15–74-vuotiaista kärsii eri tasoisista rahapeliongelmista. Miehillä ongelmapelaaminen on lähes kaksi kertaa yleisempää kuin naisilla.

Tukea ja apua

Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman käsittelyyn. Peluuri auttaa maksutta puhelimitse ja netissä. Tarjolla on myös vertaistukea, verkkokeskusteluja sekä ryhmiä.

Peluuri.fi

Peluurin auttava puhelin: Arkisin klo 12–18, ruotsiksi maanantaisin, puh. 0800 100 101. Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Pelitesti.fi

Ehyt.fi -> Rahapelaaminen

Lisää tietoa:

Pelirajaton: Pelirajaton.fi

Sosped.fi

Sosped-säätiö järjestää Pelirajaton -vertaisryhmiä ongelmallisesti pelaaville sekä heidän läheisilleen.

Tiltti.fi

Tiltti on pelihaittoihin erikoistunut tieto- ja tukipiste, jossa voi pohtia omaa tai läheisen pelamista yhdessä työntekijän tai vertaisen kanssa.

Anonyymien pelaajien vertaistukea ja ryhmiä:

Nimettomatpelurit.fi

Lähteet:

Peluuri.fi

Thl: Liikaa pelissä

– Tietoa rahapeleistä ja peliongelmosta



Mielenterveys ja sen häiriöt

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013)

Mielenterveys on terveyttä, jota voi vahvistaa. Hyvä arki muodostuu itsensä huolehtimisesta ja asioista, jotka tuottavat iloa.

Puolet suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön elämänsä aikana. Mielenterveyden häiriöt ovat suurin yksittäinen työkyvyttömyyden aiheuttaja, ja niistä yleisimpiä ovat masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt.

Mielenterveyden häiriöt alkavat useimmiten nuoruudessa tai varhaisaikuisuudessa. Monilla hoitoon hakeutuminen viivästyy, sillä ammattilaisavun tarvetta ei aina tunnisteta ajoissa. Ensimmäisistä oireista hoidon aloittamiseen saattaa mennä jopa vuosia. Jotta sairaus ei pitkittyisi, on varhainen puuttuminen tärkeää.

Mielenterveyden häiriöt vaikeuttavat merkittävästi arjesta selviytymistä. Esimerkiksi keskivaikean masennuksen aiheuttama haitta arvioidaan yhtä suureksi kuin MS-taudin, vakavan astman tai kroonisen maksatulehduksen aiheuttama haitta.

Mistä apua?

- ◆ Oma terveyskeskus, hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut
- ◆ Kriisikeskus
- ◆ Akuutissa tilanteessa psykiatrinen päivystys

Lisää tietoa:

Mielenterveystalo.fi
Mieli.fi

Lähde:

Suomen Mielenterveysseura:

Haavoittuva mieli – tunnista ja tue.

Mielenterveyden ensiapu 2.

Masennus

Masennus on yleisin mielenterveyden häiriö Suomessa. Noin 7 % suomalaisista sairastaa sitä vuosittain.

Masennus vaikuttaa tunteisiin, ajatteluun, käyttäytymiseen, fyysiseen hyvinvointiin, kykyyn solmia ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kykyyn tehdä työtä ja harrastaa. Masennuksella voi olla vaikutuksia kaikkiin elämän osa-alueisiin, ja ajoissa aloitettu hoito on ihmisen kärsimyksen vähentämisen kannalta tärkeää.

Masennus ei aina näy päällepäin, ja masennuksesta kärsivä voi selvittää päivittäisistä toimista ilman ulkoisia merkkejä. Ajoissa puuttuminen ja hoitoon pääsy on tärkeää. Masennusta hoidetaan keskusteluavulla, terapialla, nettiterapialla sekä lääkkeillä.

Jos epäilee olevansa masentunut, voi tehdä masennuskyselyn verkossa. Kysely on sama, jota käytetään terveydenhuollossa. Diagnoosin ja hoitosuunnitelman tekee aina lääkäri yhdessä potilaan kanssa.

Oikealla on listattu masennuksen pääoireet, jotka vaihtelevat ihmisestä riippuen.

Masennuksen pääoireet

- ◆ Unen häiriintyminen: liika tai liian vähäinen uni.
- ◆ Epätavallisen surullinen mieli, joka ei häviä noin kahdessa viikossa.
- ◆ Aloitekyvyn puute.
- ◆ Mielenkiinnon ja mielihyvän puute.
- ◆ Energian puute ja väsymys.
- ◆ Syyllisyyden ja arvottomuuden tunteet.
- ◆ Kuoleman toiveet ja kuoleman ajattelu.
- ◆ Vaikeus keskittyä ja tehdä päätöksiä.
- ◆ Hidas liikkuminen ja levottomuus.
- ◆ Ruokahalun muutokset.

Mistä apua?

- ◆ Oma terveyskeskus, hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut

Lisää tietoa

Mielenterveystalo.fi

Mieli.fi

Mtkl.fi (Mielenterveyden Keskusliitto)

Puhelin:

Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111

24 tuntia vuorokaudessa joka päivä.

Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Lähteet:

Kaypahoito.fi -> Depressio

Mieli.fi: Haavoittuva mieli – tunnista ja tue.

Mielenterveyden ensiapu 2.

Testi

Masennuskysely

mielenterveystalo.fi -> oirekyselyt ->

masennuskysely (BDI-21)

Ahdistuneisuusoireet

Ahdistus on tunteena luonnollinen ja sitä kokevat kaikki joskus. Kun ahdistuneisuus alkaa haitata arkea ja toimintakykyä, voi kyseessä olla yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Suomalaisista 6 % sairastuu siihen jossain vaiheessa elämäänsä, ja se on toiseksi yleisin mielenterveyden häiriö Suomessa.

Ahdistuneisuushäiriöllä tarkoitetaan pitkäkestoista, tilanteeseen nähden liiallista ja selvästi arkea haittaavaa tunnetilaa. Voimakas huoli, ahdistus tai jännitys häiritsee ihmissuhteita sekä työ- ja toimintakykyä. Oireiden ilmeneminen ja niiden itsepäisyys ei riipu ihmisen omasta tahdosta. Ahdistuneisuushäiriön hoitomuotoja ovat mm. erilaiset harjoitukset, terapia, nettiterapia tai lääkehoito.

Ahdistuneisuushäiriön eri tyypeistä löytyy tietoa verkosta: **Mielenterveystalo.fi**.

Ahdistuksen yleisimpiä oireita

- ◆ Voimakkaat pelot.
- ◆ Korostunut huoli terveydestä.
- ◆ Korostunut itsensä tarkkailu.
- ◆ Epämiellyttävä olo sosiaalisissa tilanteissa.
- ◆ Välttämiskäyttäytyminen.
- ◆ Päättämättömyys, ärtyisyys, tunne kuilun reunalla olemisesta.
- ◆ Ylikierroksilla käyminen.
- ◆ Asiaan nähden epärealistinen ja liiallinen huolestuneisuus.
- ◆ Sydämen tykytysoireet tai punastuminen.

Testi

Ahdistuneisuuskysely

mielenterveystalo.fi -> oirekyselyt -> ahdistuneisuuskysely (GAD-7)

Mistä apua?

- ◆ Oma terveyskeskus, hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut

Lisää tietoa

Mielenterveystalo.fi

Mieli.fi

Puhelin:

Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111

24 tuntia vuorokaudessa joka päivä.

Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnusteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittämäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Lähteet:

Suomen Mielenterveysseura:

Haavoittuva mieli – tunnista ja tue.

Mielenterveyden ensiapu 2.

Kaypahoito.fi -> Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö

Unettomuus

Unettomuudella tarkoitetaan kyvyttömyyttä nukkua riittävästi. Se ilmenee joko vaikeutena nukahtaa iltaisin, vaikeutena pysyä unessa tai liian aikaisena heräämisenä. Ihmisen katsotaan kärsivän unettomuudesta, jos hän kärsii unen saamisen tai unessa pysymisen vaikeudesta vähintään kolmena yönä viikossa.

Unettomuus on varsin tavallinen vaiva tai oire. Ainakin joka kolmas aikuinen kärsii vuoden aikana unettomuudesta, ja joka kymmenes on kärsinyt unettomuudesta yhtäjaksoisesti vähintään kuukauden ajan.

Mitä on terve uni?

Riittävän yönunen määrä vaihtelee eri ihmisillä ja on 6–9 tuntia. Terve ihminen nukahtaa yleensä vajaassa tunnissa ja on yön aikana hereillä puolisen tuntia.

Yksittäisinä öinä ilmenevä tilapäinen unettomuus on normaalia ja hyvin yleistä. Pitkäaikaisemman tai jatkuvan unettomuuden taustalla saattaa olla jatkuvasti stressaava elämäntilanne, masennustila tai jokin muu psyykinen sairaus, alkoholin käyttö tai unilääkkeiden säännöllisen käytön seurauksena syntynyt lääkeriippuvuus. Joskus jatkuvan unettomuuden taustalla on jokin ruumiillinen sairaus. Unettomuuden pitkittyessä on tärkeää hakeutua lääkäriin, jotta unettomuuden syy saadaan selvitettyä.

Miten parantaa unta?

- ◆ Rauhoita illat.
- ◆ Älä juo alkoholia ainakaan kahteen tuntiin ennen nukahtamista.
- ◆ Älä nauti kofeiinipitoisia juomia tai tupakoi 4–6 tuntiin ennen nukkumaan menoa.
- ◆ Hiilihydraattipitoinen ateria ennen nukkumaanmenoa voi helpottaa nukahtamista.
- ◆ Liikunta alkuillasta (klo 17–20) voi helpottaa nukahtamista; sen sijaan myöhemmin illalla se voi vaikeuttaa unen saantia.
- ◆ Pidä makuuhuone viileänä, unen kannalta paras lämpötila on 17–21 astetta.
- ◆ Nukahtaminen on yleensä helpointa klo 22–24.
- ◆ Lämpimät sukat voivat helpottaa nukahtamista (jalkojen pintaverenkierto lisääntyy ja elimistön sisäinen lämpötila laskee).
- ◆ Jos uni ei sänkyyn mentyä tule vajaassa puolessa tunnissa, kannattaa nousta hetkeksi vaikkapa lukemaan ja palata vuoteeseen vasta kun tuntee itsensä väsyneeksi tai uneliaaksi.

- ◆ Hiljainen ja rauhoittava musiikki on hyvä keino laukaista lihasjännitykset tai katkaista kehäajatukset.
- ◆ Unirytmä on tärkeää: herää aina samaan aikaan viikonpäivästä riippumatta.

Milloin lääkäriin?

Jos itsehoito ei korjaa unettomuutta, jatkuvan tai säännöllisen unettomuuden ilmetessä kannattaa kääntyä lääkärin puoleen.

Lähteet:

Kaypahoito.fi -> unettomuus

Terveyskirjasto.fi -> unettomuus

Itsetuhoinen käyttäytyminen

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan itsensä vahingoittamista tai henkeä uhkaavan riskin ottamista. Käyttäytyminen voi siis olla suoraa tai epäsuoraa. Suora itsetuhoisuus voi näyttäytyä itsensä vahingoittamisena, itsemurha-ajatuksina tai siitä puhumisena, itsemurhan yrittämisestä tai itsemurhana. Epäsuorassa itsetuhoikäyttäytymisessä ihminen saattaa ottaa elämää uhkaavia riskejä ilman tietoista tavoitetta kuolla.

Itsemurhasta puhuvan ihmisen sanat tulee ottaa tosissaan. Jos ihminen kertoo suunnitelmasta tehdä itsemurha tai vahingoittaa itseään, on tärkeää olla hätäntymätöntä tai kieltämättä asiaa. Häntä tulee kuunnella rohkeasti ja auttaa avun piiriin.

Mistä apua?

- ◆ Jos tarvitset välitöntä apua, soita yleiseen hätänumeroon **112**
- ◆ Ota yhteys omaan terveyskeskukseesi tai sairaalan päivystykseen
- ◆ Ota yhteys Itsemurhien ehkäisykeskukseen:

Helsingissä:

Itsemurhaa yrittäneet tai sitä harkitsevat voivat varata keskusteluajan sähköpostitse (iek@mieli.fi) tai soittaa puh. 0800 98 030 (ma-to klo 9–12, muulloin vastaaja).

Kuopiossa:

puh. 040-5089099 (ti-pe 9-15) Myös itsemurhaa yrittäneiden läheiset voivat saada tukea.

Muulla Suomessa ei vielä ole itsemurhien ehkäisykeskuksia. Oma terveyskeskus on tällöin ensisijainen paikka avun saamiseksi.

Valtakunnallinen kriisipuhelin

09 2525 0111

24 tuntia vuorokaudessa joka päivä.

Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Lisää tietoa

Mieli.fi/tukea-ja-apua

Mielenterveystalo.fi

Surunauha.net

Tukinet.net

Lähteet:

Suomen Mielenterveysseura: Haavoittuva mieli – tunnista ja tue. Mielenterveyden ensiapu 2.

Mieli.fi -> mielenterveys -> itsemurha

Mielenterveystalo.fi -> itsetuhoisuus

Thl.fi -> Avaimia itsemurhien ehkäisyyn

Kuntoutuksesta

Kuntoutuksen tavoitteena on edistää sairaan, vammaisen tai vajaatoimintakykyisen ihmisen toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä, hyvinvointia, osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä.

Lääkinnällinen kuntoutus tähtää fyysisen toimintakyvyn palauttamiseen (esim. tuki- ja liikuntaelinsairauksissa) ja toimintakyvyn ylläpitämiseen.

Ammatillinen kuntoutus – jos sairaus aiheuttaa työkyvyttömyyden uhan tai sen olennaisen heikentymisen.

Kuntoutuspsykoterapia – jos työ- tai opiskelukyky on mielenterveyden häiriön vuoksi uhattuna, Kela korvaa 16–67-vuotiaiden kuntoutuspsykoterapian kustannuksia.

Sosiaalinen kuntoutus tukee paluuta yhteiskunnalliseen osallisuuteen. Sosiaalisen kuntoutuksen suunnittelu ja toteutus, kuten kuntouttava työtoiminta, on hyvinvointialueen sosiaalitoimen vastuulla.

Kelan järjestämän kuntoutuksen edellytyksenä on lääkärin lausunto sairauden tai vamman aiheuttamasta kuntoutustarpeesta. Kuntoutuksen tavoitteet, kesto ja myönnettävät palvelut määräytyvät tarpeen mukaan muutaman päivän kuntoutustarpeen arvioinnista pidempiaikaiseen kuntoutukseen.

Kuntoutustoimenpiteitä voivat olla esimerkiksi:

- ◆ kuntoutuspsykoterapia.
- ◆ koulutus.
- ◆ työllistymistä edistävä ammatillinen kuntoutus.
- ◆ ammatilliset kuntoutuskurssit.
- ◆ kuntoutus - ja sopeutumisvalmennuskurssit eri sairausryhmille.
- ◆ erilaiset terapiat osana vaativaa lääkinnällistä kuntoutusta.

Esimerkki:

Ammatillinen kuntoutus selvitys voi tulla kyseeseen, jos työ- tai opiskelukyky on heikentynyt sairauden tai vamman vuoksi ja tukea tarvitaan kuntoutuksen mahdollisuuksien ja kokonaistilanteen selvittämisessä.

Kuntoutus toteutetaan palveluntuottajan kuntoutustiloissa mahdollisimman lähellä kotia. Kuntoutus kestää enintään 12 kuntoutuspäivää ja 1–3 seurantapäivää. Kuntoutuksen pituus sovitetaan yksilöllisen kuntoutustavoitteen mukaan.

Miten kuntoutukseen hakeudutaan?

1. Yhteydenotto lääkäriin tai terveystarkastuksessa asian esille ottaminen.
2. Lääkäri suosittelee kuntoutusta ja kirjoittaa siitä lausunnon, jos arvioi kuntoutuksen hyödylliseksi.
3. Kuntoutusmahdollisuuksiin tutustuminen:
Kela.fi -> kuntoutus
Kelan kuntoutuksen palvelupiste tai palvelunumero neuvoo oikeaan kuntoutukseen hakeutumisessa.
Puh. 020 692 205.
4. Kuntoutuksen ja kuntoutusrahan hakeminen Kelasta.

Miten tulot turvataan kuntoutuksen ajalta?

◆ Kelan kuntoutukseen osallistuminen on tavallisesti maksutonta. Kuntoutuksen ajalta voi saada kuntoutusrahaa, joka turvaa toimeentuloa kuntoutuksen aikana. Kuntoutusrahan voi laskea etukäteen: [kela.fi/laskurit](https://www.kela.fi/laskurit). Kela korvaa myös kuntoutukseen tehtyjä matkoja.

◆ Kuntoutusrahaa ei voida myöntää, jos kuntoutuksen kanssa samanaikaisesti saa vanhuuseläkettä, täyttä ansionmenetykskorvausta liikennevakuutuksen, pakollisen tapaturmavakuutuksen tai sotilasvammainen tai sotilastapaturmalain perusteella. Muut etuudet voivat vaikuttaa kuntoutusrahan määrään. Kelan tukeman kuntoutuspsykoterapian omavastuuosuudet hyväksytään pääsääntöisesti menoksi toimeentulotukea haettaessa. Toimeentulotuen hakemisesta lisätietoa sivuilla 48–49.

Lähde:

Stm.fi -> Sosiaali- ja terveystalvet -> kuntoutus

Lisätietoa kuntoutuksista:

kela.fi -> kuntoutus

Kuntoutuksen avulla tuetaan paluuta osa- tai kokoaikaiseen työhön.

Kuntoutuksen aikana kartoitetaan myös mahdollista osa- tai kokoaikaisen työkyvyttömyyseläkkeen tarvetta.

Sosiaalinen apu ja tuki

Sosiaaliturva- ja palveluverkko on Suomessa kattava, siksi myös laaja ja joskus sekavan tuntuinen. Tässä kerrotaan mihin voi ottaa yhteyttä tai hakea apua erilaisissa ongelmatilanteissa.

Sosiaaliturvan ja sosiaalipalveluiden asiantuntijoita ovat Kela sekä hyvinvointialueen sosiaalineuvojat, -ohjaajat ja -työntekijät. Palveluita tarjoavat myös kirkon diakoniatyö sekä järjestöt.

Tässä luvussa esitellään vain osa palveluista. Esimerkiksi perheiden vammaisten, lasten, vanhusten ja maahanmuuttajien palveluista löytyy tietoa kuntien ja hyvinvointialueiden internetsivuilta.

EAPN-Fin (Köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto, eapn.fi) laatii vuosittain sosiaaliturvan tarkistuslistan, joka auttaa selvittämään mahdollisuuksia palveluihin ja tukiin. Lisäksi järjestöt kokoavat vuosittain sosiaaliturvaoppaan (sosiaaliturvaopas.fi).

Minne ottaa yhteyttä?

Kuntalaisella, asiakkaalla ja potilaalla on aina oikeus maksuttomaan neuvontaan. Lain mukaan viranomaisella on neuvontavelvollisuus.

Oman asian hoitamisen voi aloittaa kunnan tai hyvinvointialueen puhelinvaihteesta, neuvonnasta tai suoraan terveydenhuollosta tai sosiaalipalveluista. Sieltä ohjataan eteenpäin oikeaan palveluun tai oikealle henkilölle. Vaihtoehtoisesti voi ottaa yhteyttä Kansalaisneuvontaan.

Kansalaisneuvonta

Kansalaisneuvonta on julkisten palvelujen käyttäjille suunnattu neuvontapalvelu, joka ohjaa oikean viranomaisen puoleen. Lisäksi Kansalaisneuvonta tarjoaa tukea sähköiseen asiointiin ja vastaa yleisluontoisiin julkisiin palveluihin koskeviin kysymyksiin. Mitä aikaisemmassa vaiheessa yhteydenotto, neuvon pyyntö tai palvelutarpeen kartoitus tehdään, sitä nopeammin ja vaivattomammin tilanne yleensä ratkeaa.

Puh. 0295 000, arkisin klo 8–21 ja la 9–15

Palvelukielet suomi, ruotsi ja englanti. Soittaminen on maksutonta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Lisää tietoa:

Kansalaisneuvonta.fi

Kiireellinen sosiaalipalveluiden tarve

Jos herää huoli kiireellistä apua tarvitsevasta ihmisestä, voi virka-aikana ottaa yhteyttä hyvinvointialueen sosiaalitoimeen tai virka-ajan ulkopuolella hyvinvointialueen sosiaalipäivystykseen.

Kiireellisiä tilanteita voivat olla esimerkiksi:

- ◆ Sekavasti käyttäytyvä ihminen.
- ◆ Kiireellinen majoituksen tarve.
- ◆ Kiireellinen taloudellisen tuen tarve.
- ◆ Huoli vanhuksen itsenäisestä pärjäämisestä.
- ◆ Huoli lapsesta, nuoresta tai perheen tilanteesta.
- ◆ Onnettomuus ja akuutti kriisiavun järjestämisen tarve.

Mistä apua?

Hyvinvointialueen sosiaalitoimisto.

Hyvinvointialueen **sosiaalipäivystyksen** numero tai soitto **häätäännumeroon 112**, josta tieto välitetään sosiaalipäivystykseen.

Apua kriisitilanteessa

Kriisillä tarkoitetaan tilannetta, jolloin elämässä tapahtuu runsaasti psyykkisiä voimavaroja vaativa muutos. Kriisi voi olla kehitys- eli elämänkriisi tai traumaattinen kriisi, ja sen voi aiheuttaa esimerkiksi avioero, sairastuminen, lasten muutto pois kotoa tai työttömäksi jääminen. Sen voi aiheuttaa sekä yllättävä, äkillinen tapahtuma, mutta myös luonnollinen ja ennakoitavissa oleva elämäntapahtuma, tai useiden kuormittavien asioiden kasautuminen.

Kriisissä ihminen kokee yleensä avuttomuuden tunnetta ja hätää, perusturvallisuuden tunne voi heiketä ja ote elämästä voi tuntua katoavan. Kriisin keskellä ihminen tarvitsee muita. On hyvä välttää eristäytymistä. Tukea ja apua voi hakea läheisten lisäksi ammattiauttajilta ja vertaisryhmistä.

Mistä apua?

Tarkista onko paikkakunnalla kriisikeskusta

Valtakunnallinen kriisipuhelin 09 2525 0111

MIELI ry:n Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti. Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Tukinet – kriisikeskus netissä *tukinet.net*

Terveyskeskus

Terveyskeskuksesta voi varata ajan mielenterveyshoitajalle / psykiatriselle sairaanhoitajalle keskusteluapua varten. Akuutissa tilanteessa yhteydenotto terveyskeskuspäivystykseen.

Sosiaalityö

Hyvinvointialueen sosiaalitoimi tarjoaa apua talousongelmissa, muissa vaikeissa tai kasautuneissa ongelmassa sekä palvelutarpeen arvioinnissa.

Virka-ajan ulkopuolella sosiaalipäivystykseen saa yhteyden **hätänumeron 112** kautta.

Kirkon diakoniatyö

Seurakunnan diakoniatyö auttaa kriisitilanteissa. Sitä varten ei tarvitse kuulua kirkkoon. *Evl.fi*

Lisää tietoa:

Mieli.fi -> vaikeat elämäntilanteet

Mielenterveystalo.fi

Mtkl.fi (Mielenterveyden Keskusliitto)

Terveyskirjasto.fi -> elämän erilaiset kriisit

Tukinet.net

Kelan palvelunumeroita

Henkilöasiakkaiden palvelunumeroiden puhelinaika on maanantaista perjantaihin klo 9–16.

Puhelu palvelunumeroon maksaa kiinteästä verkosta soitettaessa paikallisverkkomaksun tai matkapuhelimesta soitettaessa matkapuhelinmaksun.

Asumisen tuet	020 692 201
Eläkeasiat	020 692 202
Kuntoutus	020 692 205
Lapsiperheiden tuet	020 692 206
Maksupäivät	020 634 0210
Perintäkeskus	020 634 4940
Sairastaminen	020 692 204
Toimeentulotuki	020 692 207
Työttömyysajan tuet	020 692 210
Vammaistuet ja vammaiskortti	020 692 211
Venäjänkieliset asiakkaat (ma–pe klo 10–12 ja 13–15)	020 634 4901

Päivystysapu 116 117

Päivystysapu palvelee kiireellisissä terveysongelmissa 24/7. Siihen voi soittaa ennen päivystykseen hakeutumista. Päivystysavussa terveydenhuollon ammattilaiset kertovat, vaatiiko tilanteesi käynnin päivystyksessä. Mikäli tilanteeseesi riittää itsehoito, saat puhelussa luotettavat itsehoito-ohjeet kätevästi.

Päivystysapu on hyvinvointialueen järjestämä neuvontapalvelu. Se on käytössä kaikkialla Suomessa, lukuun ottamatta Lappia ja Ahvenanmaata. Puhelu on maksuton. Ulkomaisesta liittymästä soitettaessa operaattorisi saattaa periä puhelusta maksun.



Lähisuhdeväkivalta

Lähisuhde- ja perheväkivaltaa esiintyy monissa muodoissa: fyysisenä, psyykkisenä, sosiaalisena, taloudellisena ja seksuaalisena väkivaltana.

Fyysinen väkivalta voi olla esimerkiksi lyömistä, potkimista tai tönimistä. **Psyykkiseen väkivaltaan** liittyy uhkailua, vähättelyä, nimittelyä ja pilkkaamista. **Sosiaalinen väkivalta** on esimerkiksi toisen liikkumisen tai ystävien tapaamisten rajoittamista. **Taloudellinen väkivalta** voi olla esimerkiksi rahalla kiristämistä, varastamista tai elatusvelvollisuuden laiminlyömistä. **Seksuaalisessa väkivallassa** on ahdistelua ja toisen osapuolen pakottamista seksuaaliseen kanssakäymiseen vastoin hänen tahtoaan.

Kaltoinkohtelu voi olla teko tai tekemättä jättäminen (laiminlyönti), mutta se aiheuttaa kärsimystä, vahinkoa ja vaaraa henkilön hyvinvoinnille. Kaltoinkohteluun syylistyvä on usein uhrin lähipiiristä tuleva henkilö, joka käyttää hyväkseen uhrin hänestä riippuvaista asemaa.

Altistuminen väkivallalle tarkoittaa väkivallan näkemistä tai kuulemistä, pelossa elämistä. Lapselle, joka altistuu väkivallalle kotona toisen aikuisen ollessa väkivaltainen toista aikuista kohtaan, seuraukset voivat olla yhtä vakavia kuin, jos hän olisi itse väkivallan kohteena.

Väkivalta ihmissuhteissa ilmenee usein niin piiloutuneena, että sitä on vaikea tunnistaa. Pelkääminen tai varuillaan olo parisuhteessa tai läheisen seurassa on hälytysmerkki.

Väkivallan kierre tulee katkaista ajoissa, ettei se pääse pitkittymään tai kehittymään vakavammaksi. Vähäistäkään väkivaltaa ei kenenkään tarvitse sietää.

Tiesitkö?

Suomessa lähes joka toinen nainen on elämänsä aikana kokenut henkistä, taloudellista, fyysistä tai seksuaalista väkivaltaa. Naisista ja miehistä suunnilleen yhtä moni on kokenut parisuhdeväkivaltaa.

Fyysinen väkivalta kohdistuu useammin naisiin ja naiset saavat väkivallasta miehiä enemmän ja vakavampia vammoja. Parisuhdeväkivallan uhreina kuolleista suurin osa on naisia.

Mistä apua?

Oman hyvinvointialueen sosiaalitoimi tai terveydenhuolto, jossa tehdään riskinarvio ja toimintasuunnitelma yhdessä asiakkaan kanssa.

Akuutissa tilanteessa soita hätänumeroon 112!

Nollalinja.fi

Nollalinja auttava puhelin lähisuhdeväkivallasta huolestuneille. Sinne voi soittaa mihin kellonaikaan tahansa, vuoden jokaisena päivänä. Soittaa voi nimettömänä, eikä päivystäjä näe puhelinnumeroa. Puhelusta ei jää jälkeä puhelinlaskuun.

Soittaminen on maksutonta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm). Puh. 080 005 005.

Nollalinja.fi

Naistenlinja.fi

Naisten Linjan auttava puhelin on tarkoitettu kaikille väkivaltaa, uhkaa tai pelkoa kokeneille naisille ja tytöille.

Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Puh. 0800 02400, ma-pe 16-20.

Naistenlinja.fi

Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen lapsi- ja perhejärjestö, joka auttaa vaikeissa ja turvattomissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä sekä tekee perheväkivaltaa ehkäisevää työtä.

Ensijaturvakotienliitto.fi

Lisää tietoa lähisuhdeväkivallasta:

Nettiturvakoti.fi

Lähteet:

Nettiturvakoti.fi

Nollalinja.fi

Talous- ja velkaongelmat

Jatkuvat rahahuolet kuormittavat mieltä ja stressaavat. Usein rahahuolista ja talous- tai velkaongelmista tunnetaan häpeää, mikä voi viivyttää tuen ja avun saamista. Arjen pärjäämisestä ja siihen liittyvistä rahahuolista puhuminen helpottaa oloa ja antaa rohkeutta avun hakemiseen.

Jos raha-asiat ovat niin solmussa, ettei niistä selviä omin neuvoin, voi ottaa yhteyttä talous- ja velkaneuvontaan. Se on lakisääteinen, maksuton palvelu, jota saa valtion oikeusaputoimistoista.

Kotikunnasta riippumatta voi kääntyä minkä tahansa oikeusaputoimiston puoleen. Palvelua on mahdollista saada myös etäpalveluna videoyhteyden välityksellä. Lisäksi järjestöt, kuten Takuusäätiö, antavat talous- ja velkaneuvontaa.

Sosiaalinen luotto on hyvinvointialueen myöntämä laina. Se on tarkoitettu pienituloisille ja vähävaraisille, mutta maksukykyisille ihmisille. Lisätietoja voi kysyä omalta hyvinvointialueelta.

Talous- ja velkaneuvojat auttavat:

- ◆ Velkatilanteen kartoittamisessa.
- ◆ Neuvotteluissa velkojien kanssa, maksuaikataulujen ja velkojen järjestelyssä.
- ◆ Tuomioistuimelle tehtävän velkajärjestelyhakemuksen ja maksuohjelman laatimisessa ja tarkistamisessa.

Akuuttiin taloudelliseen kriisiin saa apua sosiaalitoimesta tai virka-ajan ulkopuolella sosiaalipäivystyksestä. Numero löytyy verkkosivuilta. Myös hätänumero 112 yhdistää tarvittaessa hyvinvointialueen sosiaalipäivystykseen.

Tietoa ja tukea

Takuusäätiön Velkalinja: arkisin klo 10–14, puh. 0800 98009. Soittaminen on maksutonta eikä soittajaa tunnisteta. Puhelusta veloitetaan vain operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

[Takuusaatio.fi](https://www.takuusaatio.fi)

Lisää tietoa:

[Kkv.fi](https://www.kkv.fi) (Kilpailu- ja kuluttajavirasto)

[Oikeus.fi](https://www.oikeus.fi) -> oikeusapu -> talous ja velkaneuvonta

Muistathan

Jos tulot ja varat eivät riitä elämiseen, voit hakea toimeentulotukea. Lisää oppaan sivuilta 48–49.

Lähteet:

[Kkv.fi](https://www.kkv.fi)

[Takuusaatio.fi](https://www.takuusaatio.fi)

Toimeentulotuki

Jos tulot ja varat eivät riitä välttämättömiin jokapäiväisiin menoihin, kuten asumiseen, ruokaan ja lääkkeisiin, voi olla oikeus toimeentulotukeen.

Toimeentulotuki koostuu perustoimeentulotuesta, täydentävästä toimeentulotuesta ja ehkäisevästä toimeentulotuesta. Kelasta haetaan perustoimeentulotuki, johon kuuluvat perusosa ja muut perusmenot.

Tiesitkö?

Taloudellista avustusta voi hakea myös seurakunnan diakoniatyöltä. Sitä varten ei tarvitse kuulua kirkkoon.

Perustoimeentulotuki Kelasta

Toimeentulotuen perusosalla katetaan päivittäiset kulut, kuten ruokakulut, itsehoitolääkkeet, hygieniatuotteet, puhelin ja netti. Vuonna 2023 toimeentulotuen perusosan määrä on yksin asuvalle 555,11 euroa kuukaudessa.

Silmälasiensa hankintaan voi saada maksusitoumuksen kolmen vuoden välein.

Perusosan lisäksi otetaan kohtuullisen suuruisina huomioon:

1. Kohtuulliset asumismenot sekä välttämättömät asuntoon muuttoon liittyvät menot. Omistus-asunnon asumismenoina huomioidaan vastike ja erilliset vesi- ja lämmitysmaksut. Asuntolainasta voidaan huomioida korkomenot.
2. Taloussähkö
3. Kotivakuutusmaksu
4. Julkisen terveydenhuollon maksut, myös suun terveydenhuolto ja fysioterapia, useimmat reseptilääkkeet sekä Kelan kuntoutuspsykoterapian omavastuuosuus.
5. Lasten päivähoitomenot sekä koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminnan menot.
6. Lapsen tapaamisesta lapsen kanssa eri taloudessa asuvalle vanhemmalle aiheutuvat menot (siltä osin kuin ne perustuvat kunnan sosiaalihuollon vahvistamaan sopimukseen tai tuomioistuimen päätökseen).
7. Välttämättömän henkilötodistuksen, oleskeluasiakirjan tai matkustusasiakirjan hankintamenot.

Muistathan liittää kopiot laskuista hakemukseen.

Toimita laskujen kopiot hakemuksen yhteydessä ja säilytä alkuperäiset. Verkkohakemuksessa riittää esimerkiksi kännykällä otetut kuvat koko laskusta.

Miten haetaan perustoimeentulotukea?

- ◆ Kelan nettisivuilla: *Kela.fi* -> toimeentulotuki -> näin haet
- ◆ Kelan palvelupisteistä saatavalla lomakkeella tai tulostamalla lomake: *Kela.fi* -> lomakkeet -> toimeentulotuki -> TO 1
- ◆ Jos et voi hakea perustoimeentulotukea verkossa tai lomakkeella, voit hakea tukea suullisesti. Ota silloin yhteyttä Kelan palvelunumeroon 020 692 207 tai Kelan palvelupisteeseen. Puhelusta veloitetaan operaattorin liittymäsopimuksen mukainen hinta (pvm/mpm).

Ehkäisevä ja täydentävä toimeentulotuki hyvinvointialueelta

Hakemuksen käsittelee hyvinvointialue. Hakijan ei itse tarvitse tietää, kummasta tuesta on kyse. Jos hakemuksen jättää Kelaan, se ohjataan sieltä hyvinvointialueelle pyydettyä tai Kelan aloitteesta. Tukia voi myös hakea itse hyvinvointialueen sosiaalitoimesta Kelan tekemän perustoimeentulotukipäätöksen jälkeen. Jos asia on kiireellinen tai perustoimeentulotuen hakemus Kelassa viivästyy, täydentävää ja ehkäisevää toimeentulotukea tulee myöntää myös ilman Kelan perustoimeentulotukipäätöstä.

Hyvinvointialue myöntää ehkäisevää ja täydentävää toimeentulotukea päättämiensä perusteiden mukaan. Tukea voidaan myöntää muun muassa asumisen turvaamiseksi, ylivelkaantumisesta tai taloudellisen tilanteen äkillisestä heikentymisestä aiheutuvien vaikeuksien lieventämiseksi sekä muihin tuensaajan omatoimista suoriutumista ja terveyttä tukeviin tarkoituksiin. Lisätietoja voi kysyä sosiaalitoimistosta.

Miten haetaan ehkäisevää tai täydentävää toimeentulotukea?

- ◆ Oman hyvinvointialueen sosiaalitoimistosta tai
- ◆ pyytämällä Kelaa jatkolähtettämään hakemuksen hyvinvointialueen sosiaalitoimistoon.

Tiesitkö?

Kela neuvoo perustoimeentulotukeen liittyvistä asioissa palvelunumerossa 020 692 207. Asiakaspalveluun voi varata ajan myös itse: *Kela.fi* -> ajanvaraus.

Tarkista oletko oikeutettu toimeentulotukeen: Kelan toimeentulotukilaskurilla voit tarkistaa, oletko oikeutettu toimeentulotukeen: *Kela.fi* -> laskurit.

Lähde: *Kela.fi* -> toimeentulotuki

Asiakasmaksut ja asiakkaan oikeudet

Terveydenhuollon ja sosiaalihuollon asiakkaiden asemaa sekä oikeuksia turvataan laeissa, joissa määritellään ne oikeudelliset periaatteet, joiden mukaan asiakkaita on kohdeltava.

Asiakkaalla on oikeus saada asianmukaista ja laadultaan hyvää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelua. Palveluja tulee saada laissa säädetyn ajan kuluessa, ja hoidon tai toimenpiteiden vaihtoehtoista on kerrottava avoimesti ja ymmärrettävästi.

Tässä kuvataan tarkemmin, millaisia käytännön oikeuksia asiakkaalla on, ja mihin tahoon voi olla yhteydessä, jos on palveluun tyytymätön tai haluaa ilmoittaa virheestä tai vahingosta.

Asiakasmaksujen kohtuullisuus

Asiakasmaksuista säädetään laissa (Asiakasmaksulaki 734/1992). Sen mukaan hyvinvointialueen on alennettava tai jätettävä perimättä sosiaali- ja terveydenhuollon maksu, jos sen periminen vaarantaa asiakkaan tai hänen perheensä toimeentulon tai lakisääteisestä elatusvelvollisuudesta huolehtimisen. Pykälä tunnetaan huonosti, eikä sitä juurikaan sovelleta.

Sosiaali- ja terveyspalveluiden maksuihin voi saada toimeentulotukea, joka on viimesijainen etuus (lisätietoa sivuilla 48–49).

Maksamatta jääneestä sosiaali- ja terveyspalveluiden asiakasmaksusta voidaan periä viivästyskorkoa ja se voidaan ulosmitata ilman oikeuden päätöstä.

Muistilista

- ◆ Pyydä alennusta, maksun poistoa, osamaksua tai päivämäärän siirtoa maksun laskuttajalta.
- ◆ Seuraa maksukatton kertymistä.
- ◆ Hae perustoimeentulotukea tarvittaessa Kelasta.
- ◆ Hae täydentävää toimeentulotukea tarvittaessa hyvinvointialueelta.
- ◆ Käännä seurakunnan diakoniatyön puoleen tarvittaessa.

Terveydenhuollon asiakasmaksujen maksukatto 2023

Asiakasmaksuille säädetään asiakasmaksulain mukaan vuotuinen enimmäismäärä eli terveydenhuollon maksukatto. Se on 692 euroa vuonna 2023. Terveyspalvelujen käyttäjän on itse seurattava maksukaton täyttymistä. Alle 18-vuotiaan maksut lasketaan huoltajan maksukattoon. Maksukaton ylittymisen jälkeen asiakkaalle myönnetään hakemuksesta vapaakortti, jonka jälkeen poliklinikka-käynnit ja päiväkirurgiset toimenpiteet ovat maksuttomia kalenterivuoden loppuun asti.

Vapaakortin myöntää se terveydenhuollon yksikkö, jonka käynnin tai hoitajakson aikana maksukatto on täytynyt.

Vakuutusyhtiöiden korvaamat ja toimeentulotukeen sisältyvät asiakasmaksut sekä yksityisten palveluiden käytöstä maksetut maksut eivät kerrytä maksukattoa.

Maksukattoon sisältyvät seuraavat maksut

- ◆ Poliklinikkakäynti (lääkärin tai sairaanhoitajan luona).
- ◆ Päiväkirurgia.
- ◆ Sarjahoito.
- ◆ Lyhytaikainen laitohoito.
- ◆ Käyntimaksut ja vuosimaksu terveyskeskuslääkärin tai sairaanhoitajan luona.
- ◆ Yksilökohtainen fysioterapia.
- ◆ Yö- ja päivähoito.
- ◆ Kuntoutus (eräin edellytyksin).

Asiakkaan tulee itse huolehtia maksukaton täyttymisen seurannasta ja selvittää kertyneiden maksujen määrä. Lisätietoa voi kysyä omalta terveysasemalta.

Vuosiomavastuu eli lääkekatto

Lääkkeiden vuosiomavastuu kertyy, kun ostetaan korvausjärjestelmään kuuluvia reseptilääkkeitä, kliinisiä ravintovalmisteita tai perusvoiteita. Vuosiomavastuun kertymistä voi seurata verkossa Kelan asiointipalvelussa: **Kela.fi** -> siirry asiointipalveluun -> sairaanhoitokorvaukset > lääkkeiden omavastuukertymä.

Vuonna 2023 vuosiomavastuu on 592 euroa. Jos vuosiomavastuu ylittyy, syntyy oikeus lääkkeiden lisäkorvaukseen. Tällöin jokaisesta korvattavasta valmisteesta maksetaan 2,50 euron omavastuu kalenterivuoden loppuun asti. Seuraavan lääke-erän voi ostaa korvattuna vasta, kun edellinen erä on käytetty lähes kokonaan.

Korvausjärjestelmään kuulumattomien valmisteiden ostot eivät kerrytä vuosiomavastuuta.

Hoitotakuu

Hoitotakuu on terveydenhuoltolaissa määriteltävy aika, jonka kuluessa potilaan on päästävä hoitoon tai tutkimukseen. Hoitotakuu koskee sekä fyysisiä että psyykkisiä terveysongelmia. Hoitotakuu on uusiutunut 1.9.2023 alkaen; hoitoon tulee päästä 14 vuorokauden kuluessa hoidon tarpeen arvioinnista.

Hoidon tarpeen arviointi tulee tehdä saman arkipäivän aikana, kun potilas ottaa yhteyttä toimintayksikköön. Arviointi on yksilöllinen arvio potilaan tutkimusten tai hoidon tarpeesta ja kiireellisyydestä sekä siitä, minkä terveydenhuollon ammattihenkilön toteuttamaa hoitoa tai tutkimuksia potilas tarvitsee.

- ◆ Erikoissairaanhoidossa hoidon tarpeen arviointi on aloitettava kolmessa viikossa lähetteen saapumisesta.
- ◆ Suun terveydenhuollon hoitotakuuajoja perusterveydenhuollossa tiukennetaan neljään kuukauteen syksyllä 2023 ja kolmeen kuukauteen syksyllä 2024.
- ◆ Valvira ja aluehallintovirastot laillisuusvalvojina valvovat hoitoon pääsyn toteutumista.

Lähde: *Stm.fi*/hoitotakuu

Palvelujen laatu

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen asiakkaalla on potilaan asemasta ja oikeuksista säädetyn lain nojalla oikeus hyvään ja asianmukaiseen hoitoon käytettävissä olevien voimavarojen rajoissa.

Asiakkaalla on oikeus:

- ◆ Hyvään hoitoon. Hoito ei saa loukata ihmisarvoa, vakaumusta eikä yksityisyyttä.
- ◆ Asialliseen tutkimukseen ja oikeaan hoitopaikkaan.
- ◆ Hyvään kohteluun. Potilaan äidinkieli, henkilökohtaiset tarpeet ja kulttuuri on otettava huomioon mahdollisuuksien mukaan.
- ◆ Tarpeelliseen tiedonsaantiin ymmärrettävässä muodossa koko hoidon ajan. Tarvittaessa järjestettävä tulkkaus.
- ◆ Saada tietää hoitoon jonottamisen syy ja kesto.
- ◆ Tutustua potilasasiakirjoihin ja oikaista väärät tiedot.
- ◆ Sopia hoitotavasta mahdollisuuksien mukaan.
- ◆ Tulla kuulluksi alaikäisenäkin.

Tyytymättömyys palveluun, kohteluun tai hoitoon

Ensin tulee ottaa yhteys hoitaneeseen henkilöön tai tahoon. Hoitopaikan tai sosiaalipalvelun esimiehiin, kuten johtavaan ylilääkäriin tai johtavaan sosiaalityöntekijään voi myös olla yhteydessä. Jos asia ei selviä näin, ja tarvitaan neuvoja tai tietoja asiakkaan oikeuksista, voi ottaa yhteyttä sosiaali- tai potilasasiamieheen. Yhteystiedot saa omalta hyvinvointialueelta tai kyseisestä terveydenhuollon toimintayksiköstä.

Sosiaaliasiamies

Sosiaaliasiamies neuvoo sosiaalihuoltolain soveltamiseen liittyvissä asioissa, tiedottaa asiakkaan oikeuksista sekä toimii puolueettomasti asiakkaan oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Sosiaaliasiamies opastaa tarvittaessa muistutuksen ja/tai oikaisuvaatimuksen tekemisessä. Hän ei tee päätöksiä, myönnä etuuksia tai toimi oikeudellisesti asiakkaiden etujen ajajana. Palvelu on aina maksutonta.

Potilasasiamies

Potilasasiamies neuvoo potilaslain soveltamiseen liittyvissä asioissa, tiedottaa potilaan oikeuksista sekä toimii puolueettomasti potilaan etujen ja oikeuksien edistämiseksi ja toteuttamiseksi. Potilasasiamies neuvoo, miten menetellä, kun potilas on tyytymätön annettuun hoitoon tai saatuun kohteluun sekä opastaa tarvittaessa muistutuksen ja potilasvahinkoilmoituksen tekemisessä. Hän ei tee päätöksiä tai ota kantaa hoitoa antaneen yksikön tai sen henkilökunnan toimintaan. Palvelu on aina maksutonta.

Päihdeasiamies

Päihdeasiamies on päihdeasiakkaiden edunvalvoja, joka auttaa päihdepalveluihin liittyvissä asioissa koko maassa. Päihdeasiamiehen palvelut ovat riippumattomia palvelujen tuottajista tai kunnasta.

Päihdeasiamiestoiminnan tavoitteena on lisätä tietoisuutta asiakkaan asemasta ja oikeuksista sekä tukea asiakkaiden itsenäistä suoriutumista sekä parantaa heidän asemaansa yhteiskunnassa.

Päihdeasiamies auttaa ja neuvoo vapaaehtoisesti päihdehoitoon ja -kuntoutukseen hakeutuvia sekä heidän läheisiään lakisääteisten palvelujen, etuuskien ja tukien saamisessa. Tarkoitus on, että palvelut toteutuvat mahdollisimman varhain ja oikea-aikaisesti.

Mikäli palvelut kotikunnassa tai omalla hyvinvointialueella eivät ole toimineet, voi päihdehoitoon ja -kuntoutukseen hakija sekä läheinen ottaa yhteyttä päihdeasiamieheen välittömästi päihdehoitoon ja sen aikaiseen sosiaaliturvaan liittyvissä asioissa: hoitoon pääsy ja maksusitoumusasiat, kohtelu hoitoyksikössä, kuntoutus- ja sairauspäiväraha ja tietosuoja. Päihdeasiamiehen palvelu on maksutonta.

Lähteet:

Päihdeasiamies.fi

Stm.fi -> potilasasiamies ja sosiaaliasiamies

Hyödyllisiä linkkejä

- **28paivaailman.fi**
(verkkopalvelu tupakoinnin lopettamisen avuksi)
- **aa.fi** (anonyymit alkoholistit)
- **a-klinikka.fi**
- **avi.fi** (Aluehallintovirasto, valvoo ja ohjaa mm. sosiaali- ja terveydenhuoltoa)
- **diabetes.fi**
- **eapn.fi** (Suomen köyhyyden ja syrjäytymisen vastainen verkosto). -> sosiaaliturvan tarkistuslista 2023 (lista, joka auttaa selvittämään mahdollisuuksia palveluihin ja tukiin)
- **ehyt.fi** (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry)
- **elamassa.fi** (media Kelan asiakkaille)
- **ensijaturvakotienliitto.fi**
- **eoliitto.fi** (vertaistukea, tietoa ja neuvontaa oppimisen vaikeuksista)
- **filha.fi** (keuhkosairauksien asiantuntijajärjestö)
- **finfami.fi** (Mielenterveysomaisten keskusliitto)
- **finlex.fi** (ajantasainen Suomen laki)
- **hammaslaakariliitto.fi**
- **hengitysliitto.fi**
- **huugo.fi** (tietoa, koulutusta ja työkaluja työpaikan päihdeongelmien kohtaamiseen)
- **hyvinvointilomat.fi** (tuettuja lomia taloudellisin, terveydellisin ja sosiaalisin perustein)
- **irtihuumeista.fi**
- **kansalaisneuvonta.fi** (ohjaa oikeaan julkiseen palveluun ja neuvoo palveluiden käytössä)
- **kaypahoito.fi** (riippumattomia, tutkimusnäyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia)
- **kela.fi**
- **kkv.fi** (Kilpailu- ja kuluttajavirasto)
- **kuntoutussaatio.fi** (tietoa kuntoutuksesta)
- **kykyviisari.fi** (työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä)
- **lahella.fi** (verkkopalvelu järjestöjen ja yhteisöjen tuesta, toiminnasta ja tapahtumista)
- **mieli.fi**
- **mielenterveystalo.fi** (verkkopalvelu mielenterveydestä ja päihdeasioista)
- **miessakit.fi** (tukea ja toimintaa miehille)
- **monikanaiset.fi** (edistää maahanmuuttaja-taustaisten naisten asemaa ja osallisuutta)
- **mtkl.fi** (Mielenterveyden keskusliitto, mielenterveysongelmia kokeneiden vertaistukea)
- **naistenlinja.fi** (auttava puhelin väkivaltaa, uhkaa tai pelkoa kokeneille naisille ja tytöille)
- **nimettomatpelurit.fi**
- **nettiturvakoti.fi** (apua perheväkivaltaan)
- **nollalinja.fi** (auttava puhelin lähisuhdeväkivallasta huolestuneille)
- **oikeus.fi** (tietoa mm. talous- ja velkaneuvonnasta)

- **oikeusasiamies.fi** (valvoo viranomaisten toiminnan laillisuutta)
- **paihdeasiamies.fi**
- **paihdelinkki.fi**
- **painonhallintatalo.fi** (virtuaalinen palvelu terveellisen laihduttamisen ja painonhallinnan tueksi)
- **pelirajaton.fi** (vertaistukea rahapelaajille ja läheisille)
- **pelitesti.fi** (tietoa rahapelaamisesta)
- **peluuri.fi** (tietoa ja tukea peliongelman käsittelyyn)
- **punainenristi.fi** (hae tukea ja apua)
- **riku.fi** (rikosuhripäivystys)
- **sininauhaliitto.fi** (kristillisten päihdejärjestöjen keskusliitto)
- **sosiaaliturvaopas.fi**
- **sosped.fi** (hankkeita ja vertaistukea)
- **stm.fi** (Sosiaali- ja terveysministeriö)
- **stopdia.fi** (testi diabetesriskin selvittämiseksi)
- **stumppi.fi** (apua tupakoinnin lopettamiseen)
- **suomi.fi** (palveluja ja tietoa kansalaisille)
- **surunauha.net** (vertaistukea itsemurhan tehneen läheisille)
- **sydan.fi**
- **takuusaatio.fi** (apua ja tukea talous- ja velkaongelmiin)
- **tatsi.fi** (Työttömien ay-jäsenten tukiyhdistys. Tukitoimintaa ja koulutusta työttömille, tapahtumia ja tietoa.)
- **tem.fi** (Työ- ja elinkeinoministeriö)
- **terveyskirjasto.fi** (riippumatonta ja ajantasaista tietoa terveydestä ja sairauksista)
- **terveyskyla.fi** (erikoissairaanhoidon verkkopalvelu, sisältää virtuaalitaloja eri elämäntilanteisiin ja oireisiin)
- **thl.fi** (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)
- **tiltti.fi** (tietoa ja tukea pelaamisen hallintaan)
- **tukinainen.fi** (tukea, apua ja neuvontaa seksuaalirikosten uhreille ja heidän läheisilleen)
- **tukinet.net** (kriisiapua verkossa)
- **tyoelamaan.fi** (tietoa työllistymisen tueksi)
- **tyosuojelu.fi** (työsuojeluhallinnon verkkopalvelu)
- **tyottomat.fi** (Työttömien Keskusjärjestö)
- **vaestoliitto.fi**
- **valvira.fi** (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto)

Lähteet

- **Ahdistuneisuushäiriöt.** Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019. www.kaypahoito.fi -> Ahdistuneisuushäiriöt
- **Alkoholihaitat työelämässä.** Piironen O. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:19
- **Depressio.** Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016. www.kaypahoito.fi -> Depressio
- **Diabetes.fi**
- **Filha.fi**
- **Hammaslaakariliitto.fi** -> suunterveys -> yleistietoa suunterveydestä -> suu ja yleisterveys -> suunterveyden merkitys ylesterveydelle
- **Hengityслиitto.fi** -> elämänlaatu ja hyvinvointi -> savuton ja nikotiiniton elämä
- **Kaypahoito.fi** -> unettomuus
- **Kela.fi** -> toimeentulotuki
- **Kkv.fi** (Kilpailu- ja kuluttajavirasto)
- **Kykyviisari.fi**
- **Liikaa pelissä** - tietoa rahapeleistä ja peliongelmasta. Pajula, M. Thl 2016.
- **Mieli.fi** -> vaikeat elämäntilanteet
- **Mieli.fi** -> mielenterveys koetuksella
- **Mielenterveystalo.fi** -> itsetuhoisuus
- **Nettiturvakoti.fi**
- **Nollalinja.fi**
- **Paihdelinkki.fi**
- **Peluuri.fi**
- **Stm.fi** (Sosiaali- ja terveysministeriö)
- **Stm.fi** -> hoitotakuu
- **Stm.fi** -> sotepalvelut -> kuntoutus
- **Stm.fi** -> suun terveydenhuolto
- **Stumppi.fi**
- **Suomen Mielenterveysseura:** Haavoittuva mieli – tunnista ja tue. Mielenterveyden ensiapu 2
- **Sydan.fi** -> sydantietoa -> terveys & hyvinvointi -> verenpaine
- **Takuusaatio.fi**
- **Terveyskirjasto.fi** -> alkoholiriippuvuus
- **Terveyskirjasto.fi** -> diabetes
- **Terveyskirjasto.fi** -> kohonnut verenpaine
- **Terveyskirjasto.fi** -> metabolinen oireyhtymä
- **Terveyskirjasto.fi** -> päihde- ja huumeriippuvuus
- **Terveyskirjasto.fi** -> unettomuus
- **Terveyskirjasto.fi** -> ylipaino ja lihavuus
- **Thl.fi** (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos)
- **Thl.fi** -> alkoholi, tupakka ja riippuvuudet
- **Thl.fi** -> avaimia itsemurhien ehkäisyyn
- **Thl.fi** -> päihdeongelmien tunnistaminen ja hoito
- **Thl.fi** -> toimintakyky -> mitä toimintakyky on?



 Työttömien
Keskusjärjestö

 EHYT