

# OmaKS.fi

## Sähköisen sosiaali- ja terveyskeskuksen mielenterveys- ja riippuvuudet - etäpalvelu



# Me Keski-Suomen hyvinvointialueella palvelemme myös etänä – siellä, missä **sinä** olet.

Laajennamme sähköisiä palvelujamme asioimisen helpottamiseksi.

Sähköisen asioinnin kautta voit

- varata ajan ja ottaa yhteyttä
- asioida chat- tai videovastaanotolla
- saada hyvinvointiisi ja terveyteesi liittyvää tietoa ja ohjausta
- osallistua hyvinvointia tukeviin valmennuksiin ja ryhmiin.

Tarjoamme sähköisiä palveluita keskisuomalaisille kaikissa elämäntilanteissa. Voit ottaa yhteyttä muun muassa sairaanhoitajaan, sosiaaliohjaajaan tai fysioterapeuttiin ja keskustella esimerkiksi suun terveyteen, mielenterveyteen, seksuaalisuuteen sekä nuorten, lapsiperheiden ja ikääntyneiden arkeen liittyvistä kysymyksistä.



Tutustu palveluihin ja asioi sähköisesti osoitteessa  
**hyvaks.fi/asioi-sahkoisesti**

# Sähköisen sotekeskuksen palvelut ovat osa hyvinvointialueen sähköisiä palveluja

# Sähköisten palveluiden saatavuus vaihtelee kunnittain

Hyvinvointialue muodostuu Keski-Suomen 22 kunnasta

Asukasmäärä: noin **273 000** (08/2021)

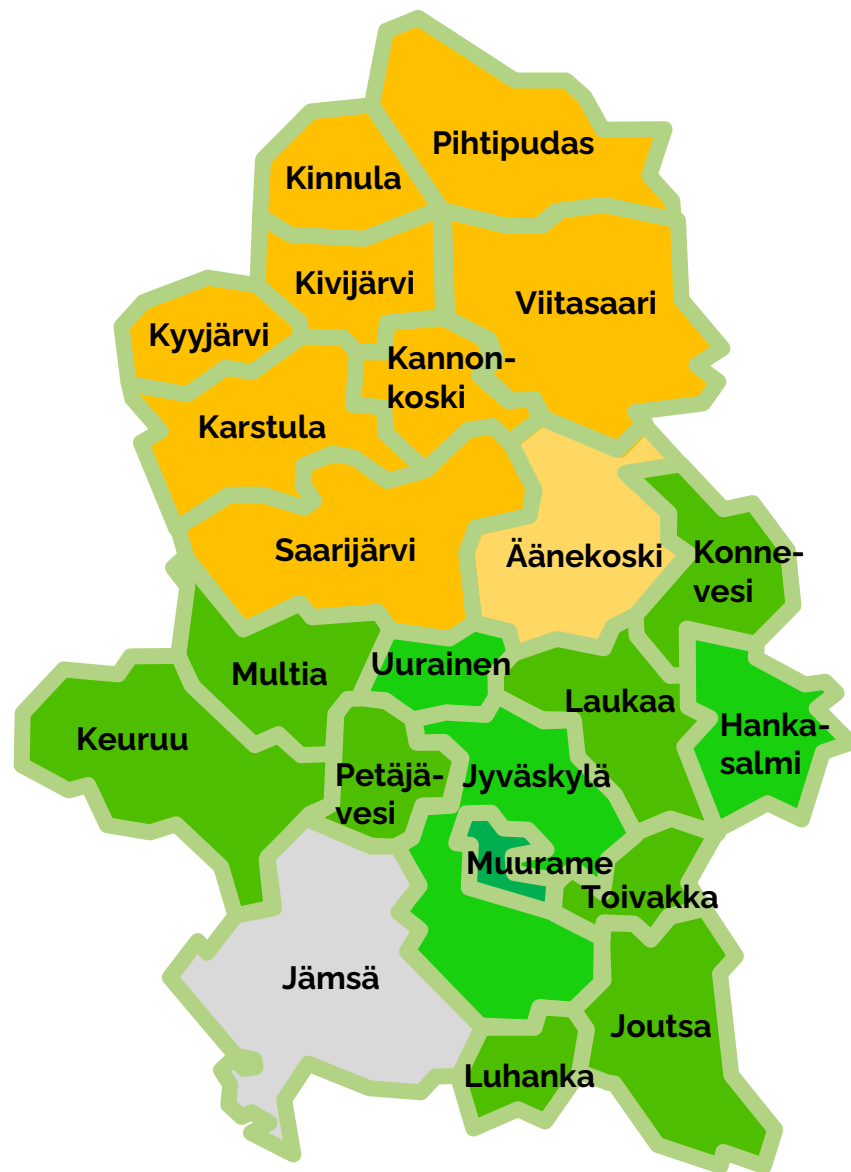
Sähköisen sotekeskuksen **mielenterveys ja riippuvuudet** -chat palvelee **koko hyvinvointialuetta**  
- Avattu **1.3.2023** julkiseksi

Kevät 2023 etävastaanotoilla tunnistautuneena **palvellaan:**  
**Jyväskylä, Hankasalmi, Uurainen, Laukaa, Petäjävesi, Toivakka, Joutsa, Luhanka, Keuruu, Multia, Konnevesi**

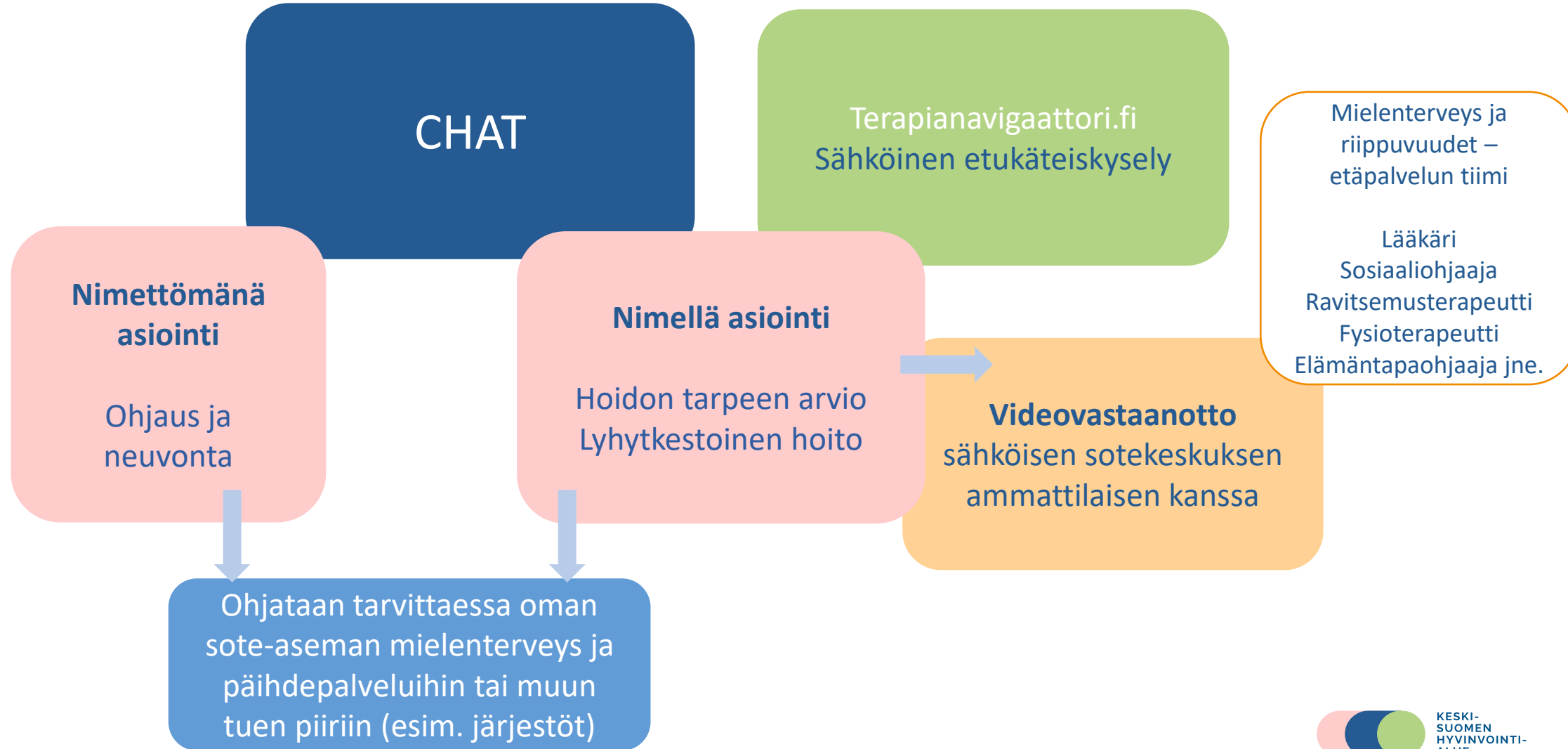
Vuoden 2023 aikana myös **Muurame**

**Pohjoinen Keski-Suomi** tulee palvelun piiriin 2024

Jämsä



# Chat toimii yhteydenottokanavana palveluun



# Kenelle?

- Yli 18-vuotias
- Ei tarvitse diagnoosia eikä lähetettä
- Yhteyttä voi ottaa matalalla kynnyksellä, kun haluaa keskustella tilanteestaan ammattilaisen kanssa
- Valmius ja kyky asioida etäyhteyksillä
- Kiireetön asia, ei päivystyksellinen tai hätätilanne
- Silloin kun lyhytkestoinen työskentely ammattilaisen kanssa voisi olla riittävä apu
- Motivoitunut vastaanottamaan lyhytkestoista (n.1-3x) keskustelutukea

## OmaKS mielenterveys ja riippuvuudet - etäpalvelun tiimi syksy 2023

4 hoitajaa

1 psykologi, psykoterapeutti

## TYÖMUODOT

Ohjaus ja neuvonta

Ohjattu omahoito

Käynti kerrallaan / lyhytterapia

Motivoiva haastattelu

Etäryhmät (suunnitteilla)

# Ohjattu omahoito – yksi työmuodoista

**Ohjattu omahoito** on 1–3 kontaktikerran hoito yleisiin mielenterveyden häiriöihin ja mielen pulmatilanteisiin, jossa yhdistyvät asiakkaan omahoitotyöskentely ja ammattilaisen tuki.

Hoitomuoto soveltuu erityisesti lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin

Asiakas toteuttaa ohjatusti [mielenterveystalon](#) sivuilta löytyvää omahoito-ohjelmaa, esim. ahdistuksen omahoito-ohjelmaa ja saa siihen työntekijältä tukea



The screenshot shows the website Mielenterveystalo.fi. The header includes the site name and a search bar. The navigation menu has options for 'Tietoa', 'Oirekyselyt', 'Omahoito-ohjelmat' (which is highlighted), and 'Nettiterapiat'. The main content area features a large heading 'Omahoito-ohjelmat' and a subheading: 'Omahoito-ohjelmien avulla voit parantaa hyvinvointiasi silloin, kun sinulla on huoli mielenterveydestäsi tai lieviä oireita.' The background image shows a stack of books and a laptop next to a potted plant.

# Asiakaspalautetta

Plussaa miten **nopeasti sain keskusteluapua** - se oli ehdottoman tärkeää!

**Etäyhteys toimi itsellä hyvin**, paljon helpompi puhua kuin kasvotusten. Tuli olo että tuli kunnolla ymmärretyksi, eikä tarvinnut niin paljon selittää kuin yleensä

Palveluun ottaa yhteyttä myös vakavasti oireilevia ja chat on voinut olla ainoa tapa olla yhteydessä, kun puhelu tai paikan päälle meneminen on tuntunut ylivoimaiselta.

Tulee sellainen olo että oikeasti halutaan auttaa ja on ammattimaisissa käsissä

**Se että joku otti koppia nopeasti oli todella tarpeen.** Pitkitin yhteydenottoa, ajattelin että turha pyytää apua, kun on pitkät jonot. On ollut hyvä kun joku ottanut puolesta selvää asioista mihin ottaa yhteyttä ja varannut esim. lääkäriaajan, kun on itse uupunut. Kaikki asiat mistä on keskusteltu on ollut olennaista.

Ohjatun omahoidon materiaalit olivat hyviä. Työntekijän kanssa oli helppo jutella.

Alkuun oli jäsentymätön olo, mutta hyvä kun pääsee puhumaan, saa sanoitettua asioita. **Sain hyviä oivalluksia.**

**Tuntuu että aidosti ollaan kiinnostuneita** minun hyvinvoinnista. On tullut toivoa tulevaisuuteen ja sain hyviä vinkejä.

Pääsi nopeasti palveluun, helpotti kun sai puhua jollekin. Oli kätevää etänä jutella, **oli matala kynnyks** palveluun menolle!



# Kiitos

[www.hyvaks.fi](http://www.hyvaks.fi)  
#hyvaks #hyväarkikaikille