



# Uuraisten palvelut

**Päivitetty 16.4.2024**

Ajantasaisimman tiedon löydät aina hyvinvointialueen verkkosivuilta [www.hyvaks.fi](http://www.hyvaks.fi).

## Sähköinen asiointi

Hyvinvointialueen verkkosivuilla voit ottaa yhteyttä muun muassa sairaanhoitajaan, sosiaalihoajaan tai fysioterapeuttiin ja keskustella esimerkiksi suun terveyteen, mielenterveyteen, seksuaalisuuteen sekä nuorten, lapsiperheiden ja ikääntyneiden arkeen liittyvistä kysymyksistä.

Tutustu ja asioi: [hyvaks.fi/asioi-sahkoisesti](http://hyvaks.fi/asioi-sahkoisesti)

## Terveyspalvelut

**Uuraisten terveysasema**, Kuukantie 16, 41230 Uurainen  
Terveysaseman palvelupiste on avoinna arkisin klo 9–15.  
Näytteenotto on avoinna keskiviikkoisin klo 7.30–14.30

### Lääkärin ja hoitajan vastaanotto, puhelin 014 336 6880

Uuraisten terveysaseman lääkäri- ja hoitajavastaanoton puhelinpalvelu ja puhelimitse tapahtuva hoidon tarpeen arviointi on avoinna maanantaista torstaihin kello 8–16 ja perjantaisin kello 9–16. Huom! Ajanvaraus kiireettömissä asioissa arkisin vain kello 15 asti.

### Vastaanottoajan peruminen

Vastaanottoajan peruminen puhelinnumerosta **014 266 0161** arkisin kello 7.30–16.

### Apuvälinepalvelu, puhelin 014 336 6422

Palokan terveysasemalla. Avoinna maanantaista torstaihin kello 13–15.30, perjantaisin kello 12–14. Soittoaika arkisin kello 9.30–11.

### Fysioterapia, puhelin 014 266 2337

Puhelin- ja ajanvarausaika arkisin kello 8–15. Fysioterapeutti terveysasemalla keskiviikkona ja torstaina.

### Fysioterapia kouluikäiset ja aikuiset

Jos sinulla on alaselkäkipua, polvi- tai olkapääoireita, voit täyttää oirearviolomakkeen osoitteessa <https://www.omaolo.fi/palvelut/> oirearviot ja lähettää sen fysioterapeutille tai varata suoraan ajan vastaanotolle.



**Alle kouluikäisten lasten fysioterapia, puhelin 050 562 6747**

Soittoaika arkisin kello 12–12.30

**Fysioterapian sähköinen ajanvaraus**

Voit varata, siirtää ja perua ajan osoitteessa <https://hyvaks.fi/> asioi-sähköisesti. Jos sinulla on kiireetöntä asiaa fysioterapeutille, voit myös käyttää OmaHyvis-palvelua. Voit esimerkiksi kysyä neuvoja, täyttää esitietolomakkeen ennen käyntiä tai varata ajan joillekin fysioterapian käynneille. Kirjaudu palveluun verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella osoitteessa <https://hyvaks.fi/asiointi/hyvis-sahkoinen-asiointipalvelu>

**Aikuisten toimintaterapia, puhelin 014 266 2350, 050 368 0474,**

**014 266 8635 tai 050 311 8185.** Pääsääntöisesti otamme yhteyttä asiakkaaseen. Voit myös jättää soittopyynnön ja yhteystietosi vastaajaan.

**Aikuisten toimintaterapia (lasta- ja pienapuvälineasiat)**

**Puhelin 014 266 2346 tai 050 606 92.** Pääsääntöisesti otamme yhteyttä asiakkaaseen. Voit myös jättää soittopyynnön ja yhteystietosi vastaajaan.

**Lasten toimintaterapia, puhelin 050 311 9032 tai 050 303 8367**

**Toimintaterapeuttien toimiva -ohjaus**

Toimiva-ohjaukseen vanhemmat pääsevät soittamalla työntekijälle puhelinajalla. Toimiva-ohjaus ei sisällä lapsen toimintakyvyn arviointia.

- Haasteet painottuen sosiaalisiin suhteisiin tai leikkitaitoihin, **puhelin 040 522 0286.**

Puhelinaika tiistaisin kello 8.30–9.30

- Haasteet painottuen aistisäätelyyn, **puhelin 050 311 9891** Puhelinaika tiistaisin kello 12–13

- Haasteet painottuen toiminnan ohjaukseen, itsesäätelyyn ja käyttäytymiseen ns. neapsylapset,

**puhelin 050 311 9040:** puhelinaika tiistaisin kello 12–13

**puhelin 050 311 8199:** puhelinaika keskiviikkoisin kello 12–13

**Puheterapia, puhelin 040 727 7810,** puhelinaika tiistaisin

**Diabeteshoitaja, puhelin 014 266 2017**

Puhelinaika arkisin kello 9–14. Voit varata ajan diabeteshoitajalle, jos sinulla on insuliinihoito ja olet aiemmin käynyt diabeteshoitajan vastaanotolla.



**Jalkaterapeutti, Ravitsemusterapeutti, Reumahoitaja, Spirometria, Sydämen raskauskoe, Tähystykset, Vuorokausirekisteröinnit, puhelin 014 266 2012**

Erityisvastaanottojen keskitetty ajanvarausnumero palvelee Jyväskylän, Hankasalmen ja Uuraisten asukkaita. Soittoaika maanantaista torstaihin kello 8-11, perjantaisin kello 9-11.

### **Suun terveydenhuolto**

Uuraisten hammashoitola, Kuukantie 16, 41230 Uurainen

Suun terveydenhuollon palvelunumero ja hoidon tarpeen arviointi, **puhelin 014 266 0126**, maanantaista perjantaihin kello 8-15. Kiireellisissä asioissa palvelemme kello 16 asti. Käytössä on takaisinsoittopalvelu, kuuntele nauhoite loppuun puhelutiedon rekisteröitymiseksi. Ajan tarkistaminen, peruminen ja siirtäminen on mahdollista sähköisen Hyvis asiointipalvelun kautta, [www.hyvis.fi](http://www.hyvis.fi). Virka-ajan ulkopuolinen päivystys, **puhelin 116 117**.

### **Sosiaalipalvelut**

Uuraisten sosiaalitoimisto, Virastotie 4, 41230 Uurainen

- Sosiaaliohjaaja, **puhelin 040 550 3723, soittoaika arkin klo 12-13**
- Sosiaalityöntekijä (mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asumispalvelut), **puhelin 050 477 8956**
- Johtava sosiaalityöntekijä, **puhelin 0400 180 459**

### **Mielenterveys- ja päihdepalvelut**

**Aikuisten mielenterveys- ja päihdepalveluiden ensilinja, puhelin 014 266 9038**, palvelee maanantaista torstaihin kello 8-16 ja perjantaisin kello 8-15.

### **Perheiden palvelut**

#### **Äitiys-, lasten- ja ehkäisyneuvola, puhelin 014 266 0141**

Kuukantie 16, 41230 Uurainen.

Soittoaika maanantaista torstaihin kello 8-16 ja perjantaisin kello 8-14. Saman päivän neuvola-ajan peruminen, **puhelin 014266 0144**.

#### **Pikkulapsiperheiden psykologi, puhelin 050 505 1852**

Soittoaika maanantaisin.

#### **Uuraisten perhekeskus, Virastotie 4, 41230 Uurainen**

Perhekeskus toimii perheiden palvelujen lisäksi kaikkien kuntalaisten olohuoneena.



**Lastenvalvoja, puhelin 014 266 8709**

Lastenvalvojen soittoaikat maanantaisin ja torstaisin kello 9–10.

**Lapsiperheiden sosiaalityö ja -ohjaus**

- Sosiaaliohjaaja, puhelin 040 727 7890, 040 667 9772 tai 044 459 8734
- Sosiaalityöntekijä, puhelin 044 459 8322 tai 040 809 6664

**Varhaisen tuen perhetyö, puhelin 014 266 3072**

Soittoaika maanantaista torstaihin kello 8–14

**Lapsiperheiden kotipalvelu, puhelin 014 266 3072**

Soittoaika maanantaista torstaihin kello 8–14.

**Perheneuvola, puhelin 014 266 3590**

Soittoaika maanantaista perjantaihin kello 9–11.

Väinönkatu 6, 3. krs., 40100 Jyväskylä

**Lastensuojelu**

- Lastensuojelun avohuollon sosiaalityöntekijä, puhelin 040 842 5332
- Avohuollon johtava sosiaalityöntekijä, puhelin 040 523 4134

**Omais- ja perhehoito**

- Alle 18-vuotiaiden ja kehitysvammaisten omaishoito, puhelin 040 623 3310
- Perhehoito, puhelin 044 459 6160

**Nuorisovastaanotto, nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimi, puhelin 014 266 0150**

- Soittoaika maanantaisin kello 12–13.30, tiistaista perjantaihin kello 8.30–10.
- Nuorten talon Walk in -vastaanotto ilman ajanvarausta maanantaista perjantaihin kello 12–17. Asemakatu 4, 2 krs., 40100 Jyväskylä.

**Ikääntyneiden palvelut**

**Ikääntyneiden asiakas- ja palveluohjaus** (Ikääntyneen huolipuhelin), puhelin 014 266 3081, soittoaika arkisin kello 9 – 15. Asiakas- ja palveluohjaus ohjaa asiakasta yksilöllisesti ja selvittää hänen kotihoidon ja tukipalveluiden palvelutarpeensa.

**Päivätoiminta**, Oikotie 2, 41230 Uurainen. Palvelupäätöksen saaneille.

**Omais- ja perhehoito**

- Työikäisten ja ikäihmisten omaishoito, puhelin 050 339 0490
- Perhehoito, puhelin 044 459 6160



## Vammaispalvelut

Uuraisten vammaispalvelut, Virastotie 4, 41230 Uurainen  
**Sosiaaliohjaaja, puhelin 040 352 6204**

## Hätätilanteet ja päivystys

### Hätänumero 112

Suomessa on vain yksi hätänumero. Hätänumeroon soitetaan vain kiireellisissä hätätilanteissa, jolloin paikalle tarvitaan auttavia viranomaisia (poliisi, ensihoito, pelastus, sosiaalipalvelut).

Milloin soitat hätänumeroon 112?

- kun kohtaat hätätilanteen tai tarvitset kiireellisesti viranomaisapua paikalle
- kun tiedät tai epäilet hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan uhattuna tai vaarassa

## Sairaala Novan yhteispäivystys

Käytä aina ensisijaisesti lähintä kiirevastaanottoa tai lähipäivystystä kotikunnastasi riippumatta.

Sairaala Novan yhteispäivystyksessä Jyväskylässä (Hoitajantie 3) hoidetaan vain niitä potilaita, jotka sairauden tai tapaturman vuoksi on hoidettava välittömästi samana päivänä, eikä hoitoa voida siirtää seuraavaan päivään.

**Kun pohdit Sairaala Novan yhteispäivystykseen lähtemistä ja oma terveysasemasi on kiinni, soita Keski-Suomen hyvinvointialueen maksuttomaan Päivystysapuun 116117.** Päivystysavussa terveydenhuollon ammattihenkilö antaa hoito-ohjeita, arvioi hoidon tarpeen ja ohjaa sinut tarvittaessa oikeaan hoitopaikkaan.

Tilanteita, joissa Novan yhteispäivystykseen on hakeuduttava välittömästi ovat esimerkiksi:

- uudet halvausoireet
- kova rintakipu
- kova hengitysvaikeus
- isot vammat ja luunmurtumat
- äkillisesti alkanut kova tai paheneva vatsakipu
- tajunnan tason heikentyminen, äkillinen sekavuus
- äkillisesti alkanut kova päänsärky



- alle 3 kk ikäisellä lapsella kuumetta yli +38 astetta
- iso haava
- lääke- tai muu myrkytys
- äkilliset vaikeat allergiset reaktiot (muut kuin paikallinen ihottuma)
- silmävammat

### Sosiaali- ja kriisipäivystys

Keski-Suomen hyvinvointialueen Sosiaali- ja kriisipäivystys vuoden jokaisena päivänä 24 tuntia vuorokaudessa puhelinnumerossa **014 266 0149**.

Tarjoamme kriisiapua henkilöille ja heidän läheisilleen, jotka ovat kokeneet traumaattisen tilanteen tai henkilöille, jotka ovat olleet silminnäkijöinä traumaattisissa tilanteissa.

Traumaattinen kriisi voi olla esimerkiksi

- läheisen äkillinen kuolema
- läheisen itsemurhayritys
- onnettomuudet
- väkivallan tai vakavan rikoksen uhriksi joutuminen
- vakava oma tai läheisen sairaus

### Synnytys

Sairaala Novan synnytysvastaanotto toimii ympäri vuorokauden. Synnytysvastaanotto sijaitsee osoitteessa **Hoitajantie 3, Novan 3. kerroksessa**, johon kulku tapahtuu **Nova 2 -sisääkäynnin kautta**.

Voit myös aina soittaa **synnytysvastaanoton päivystävälle kättilölle, puhelin 014 269 1204**.