



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Uuraisten palvelut

Kuntakohtaiset yhteystiedot

PALVELUOPAS

Uuraisten palvelut

Oppaan tiedot päivitetty syyskuussa 2025.

Ajantasaisimman tiedon löydät aina hyvinvointialueen verkkosivuilta www.hyvaks.fi.

Verkkoasiointi

Verkossa voit varata ajan, ottaa yhteyttä ja asioida chat- tai videovastaanotolla. Voit asioida muun muassa sairaanhoitajan, sosiaalihoitajan tai fysioterapeutin kanssa, sekä keskustella esimerkiksi suun terveyteen, mielenterveyteen, seksuaalisuuteen sekä nuorten, lapsiperheiden ja ikääntyneiden arkeen liittyvistä kysymyksistä.

Tutustu ja asioi: hyvaks.fi/asioi-verkossa

Terveyspalvelut

Uuraisten sosiaali- ja terveysasema, Kuukantie 16, 41230 Uurainen

Uuraisten sosiaali- ja terveysasema on avoinna maanantaista torstaihin kello 8–16 ja perjantaisin kello 9–15.

Sosiaali- ja terveysaseman palvelupiste on avoinna arkisin kello 9–15.

Lääkärin ja hoitajan vastaanotto, puhelin 014 336 6880

Soittoaika maanantaista perjantaihin kello 8–16. Numero palvelee kiireellisissä ja kiireettömissä asioissa.

Vastaanottoajan peruminen, puhelin 014 266 0161

Soittoaika maanantaista perjantaihin kello 8–16.

Käyttämättä ja perumatta jätetystä lääkärin vastaanottoajasta peritään 18 vuotta täyttäneiltä 56,70 euroa.

Kiirevastaanotto iltaisin ja viikonloppuisin

Jos tarvitset ajan kiirevastaanotolle ja oma sosiaali- ja terveysasemasi on kiinni, voit hakeutua lähimpään ilta- ja viikonloppukiirevastaanottoa tarjoavaan toimipisteeseen. Aina ennen kiirevastaanottoille hakeutumista ilta-aikaan ja viikonloppuisin, soita Päivystysavun ympärivuorokautisesti toimivaan maksuttomaan numeroon 116 117.

Äänekosken sosiaali- ja terveyskeskuksen (Terveyskatu 8, Äänekoski) ilta-ajan ja viikonlopun kiirevastaanotto palvelee arkisin maanantaista perjantaihin kello 16–20 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä kello 8–20.

Jämsän sosiaali- ja terveyskeskuksen (Sairaalanditie 11, Jämsä) ilta-ajan ja viikonlopun kiirevastaanotto palvelee arkisin maanantaista perjantaihin kello 16–20 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä kello 8–20.

Sairaala Novan ilta-ajan ja viikonlopun kiirevastaanotto (Hoitajantie 3, Jyväskylä) palvelee arkisin maanantaista perjantaihin kello 16–22 ja viikonloppuisin sekä arkipyhinä kello 8–22.

Näytteenotto (Fimlab), 010 808 515

Laboratorion palvelu- ja ajanvarausnumeroon voi soittaa arkisin kello 7–16.

Uuraisten näytteenottopiste on avoinna keskiviikkoisin seuraavasti:

- ajanvarauksella kello 7.15–14.45
- vuoronumerolla kello 8.30–13.30
- vuoronumerolla haettavat näytteenottotarvikkeet ja näytteiden palautus kello 7.30–14.30

Hoitotarvikepalvelu, puhelin 014 266 2030

Puhelinaika maanantaista perjantaihin kello 8–14. Hoitotarvikkeiden tilaaminen tapahtuu ensisijaisesti Palse.fi-portaalin kautta. Hoitotarvikkeet toimitetaan logistiikkakeskuksesta sinulle valitsemaasi noutopisteeseen, kuten Postin noutolokerikkoon.

Diabeteshoito

Mikäli käytössäsi on tablettihoito ja/tai suolistohormonivalmiste ja/tai perusinsuliini, varaa aikasi oman sosiaali- ja terveysasemasi lääkäri- ja hoitajavastaanoton puhelinpalvelun kautta.

Diabeteskeskuksen diabeteshoitaja tarjoaa hoitoa ja tukea aikuisille tyypin 1 diabetesta sairastaville. Yksikössä hoidetaan myös tyypin 2 diabetesta sairastavia aikuisia, jotka käyttävät ateriainsuliinihoitoa.

Varaa aika Jyväskylän alueen diabeteshoitajien puhelinpalvelusta, **puhelin 014 266 2017** arkisin klo 9–14

Hoitotarvikepalvelu, puhelin 014 266 2030

Puhelinaika maanantaista perjantaihin kello 8–14.

Jalkaterapeutti, ravitsemusterapeutti, reumahoitaja, spirometria, sydämen raskituskoe, 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.

Muistihoitaja, puhelin 014 269 009

Soittoaika arkisin kello 8–10.

Kuntoutuspalvelut

Apuvälinepalvelu, puhelin 014 266 2335

Puhelinpalvelu arkisin kello 9–12.

Apuvälineitä voi lainata ja palauttaa Kyllön apuvälinepalvelupisteessä Jyväskylässä.

Apuvälinepalvelupiste on auki Kyllön sosiaali- ja terveysasemalla (Keskussairaalan tie 20, 40620 Jyväskylä) maanantaista keskiviikkoon kello 9–16 sekä torstaisin ja perjantaisin kello 9–15

Sähköisten apuvälineiden huolto, puhelin 014 269 1510.

Puhelinaika arkisin kello 11–14.

Palveluajan ulkopuolella huoltopyynnön voi tehdä osoitteeseen sahkoisetapuvaineet.huolto@hyvaks.fi

Fysioterapia, puhelin 014 266 2337

Fysioterapiavastaanoton puhelinpalvelu ja puhelimitse tapahtuva tuki- ja liikuntaelinoireisen hoidon tarpeen arviointi on avoinna maanantaista perjantaihin kello 8–15. Numero palvelee kiireellisissä ja kiireettömissä asioissa.

Alle kouluikäisten lasten fysioterapia, puhelin 050 562 6747

- **Ajanvaraukset ja muu asiointi:** puhelut arkipäivisin kello 8–16. Jos emme pysty vastaamaan, soittamme takaisin mahdollisimman pian.
- **Peruutukset:** joko suoraan oman fysioterapeutin numeroon tai fysioterapian keskitettyyn puhelinpalveluun **p. 014 2662337**. Keskitetty puhelinpalvelu arkisin kello 8–15.

Aikuisten toimintaterapia, puhelin 050 368 0474 tai 050 311 8185.

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. nepsylapset, Puhelin 050 311 9040:** puhelinaika tiistaisin kello 12–13 tai **puhelin 050 311 8199:** puhelinaika keskiviikkoisin kello 12–13.

Puheterapia

Uuraisten asiakkaiden puheterapiapalvelut toteutuvat pääasiassa Jyväskylän toimipisteissä, eli sairaala Novassa tai Jyväskylän keskustassa Voimalassa - toimipisteen saa valita itse. Jos et saa puheterapeuttia kiinni, voit jättää soittopyynnön tekstiviestitse. Ethän kirjoita viestiin henkilötietoja. Jätä viesti vain yhdelle puheterapeutille.

Soittoaika puheterapeuteille maanantaisin kello 12–13.

Jyväskylän keskustan toimipiste:

Voimala, Sepänkatu 4, 1. kerros, 40100, Jyväskylä

Puheterapeuttien numerot:

- **puhelin 050 305 2023**
- **puhelin 040 056 6305**

- puhelin 050 571 4923
- puhelin 050 311 8960
- puhelin 050 311 8954
- puhelin 050 311 8958

Sairaala Novan toimipiste
Hoitajantie 3, 40620, Jyväskylä
Puheterapeuttien numerot:

- puhelin 040 502 6299
- puhelin 050 331 6306
- puhelin 050 327 3152
- puhelin 050 311 8955
- puhelin 050 311 832

Arkikuntoutus

Arkikuntoutuksen yksikössä tuemme ja mahdollistamme ikääntyneiden henkilöiden kotona asumista mahdollisimman pitkään kotikuntoutuksen keinoin. Voit hakeutua arkikuntoutukseen fysioterapian palvelunumeron kautta. Et tarvitse lähetettä.

Suun terveydenhuolto

Uuraisten hammashoitola, Kuukantie 16, 41230 Uurainen

Suun terveydenhuollon palvelunumero ja hoidon tarpeen arviointi, puhelin 014 266 0126, maanantaista perjantaihin klo 8–15. Kiireellisissä asioissa palvelemme klo 16 asti. Saman päivän vastaanottoajan peruminen arkisin klo 7.30 alkaen numerosta 014 266 0126 tai digitaalisesta asiointipalvelusta, joka palvelee myös viikonloppuisin ja arkipyhinä osoitteessa hyvaks.terveytesi.fi.

Käytössä on takaisinsoittopalvelu, kuuntele nauhoite loppuun puhelutiedon rekisteröitymiseksi.

Virka-ajan ulkopuolella sinua palvelee päivystysapu **puhelin 116 117**.

Sosiaalipalvelut

Uuraisten sosiaalitoimisto, Virastotie 4, 41230 Uurainen

- Sosiaaliohjaaja, **puhelin 040 550 3723**, soittoaika arkisin kello 12–13
- Sosiaaliohjaaja, Työllisyyttä edistävät sosiaalipalvelut, **puhelin 040 157 9667**
- 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

Neuvolan ja seksuaaliterveyspalveluiden puhelinpalvelu, puhelin 014 266 0141

Soittoaika maanantaista perjantaihin kello 8–14.

Vastaanottoajan peruutus ja siirtäminen puhelin 014 266 0144

maanantaista perjantaihin kello 7.30–14.

Uuraisten neuvolapalvelut, Kuukantie 16, 41230 Uurainen

Pikkulapsiperheiden psykologi, puhelin 050 505 1852

Soittoaika maanantaisin.

Uuraisten perhekeskus, Virastotie 4, 41230 Uurainen

Perhekeskuskoordinaattori, **puhelin 040 536 6391**.

Perhekeskus toimii perheiden palvelujen lisäksi kaikkien kuntalaisten olohuoneena.

Perheneuvola, puhelin 014 266 3590

Soittoaika maanantaista perjantaihin kello 9–11.

Väinönkatu 6, 3. krs. 40100 Jyväskylä.

Nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimi, puhelin 014 266 0150,

soittoaika ja ajanvaraus on maanantaista perjantaihin klo 8–14.

Nuorten talon walk in -vastaanotto ilman ajanvarausta maanantaista perjantaihin kello 12–15. Asemakatu 4, 2 krs., 40100 Jyväskylä.

Lapsiperheiden sosiaalityö ja -ohjaus

- Sosiaaliohjaaja, **puhelin 0400 795 634, 0400 365 801 tai 050 594 7710**
- Sosiaalityöntekijä, **puhelin 040 847 2982 tai 040 351 7315**
- johtava sosiaalityöntekijä, **puhelin 0400 428 013**

Lapsiperheiden kotipalvelu ja varhaisen tuen perhetyö, puhelin 014 266 3072

Soittoaika maanantaista torstaihin kello 8–14

Lastenvalvoja, puhelin 014 266 9879

Lastenvalvojien soittoajat maanantaisin ja torstaisin kello 9–10.

Lastensuojelun avohuollon asiakasopastus, puhelin 014 266 3478

Soittoaika maanantaista perjantaihin kello 9.00–15.30.

Lastensuojelu

- sosiaaliohjaaja, **puhelin 050 302 6358**
- erityissosiaaliohjaaja, **puhelin 040 630 5854**
- sosiaalityöntekijä, **puhelin 040 842 5332 tai 0400 363 178**

Omais- ja perhehoito

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

Ikääntyneiden palvelut

Ikääntyneiden asiakasohjaus (Ikääntyneen huolipuhelin), puhelin 014 266 3081, soittoaika arkisin kello 9–15. Asiakasohjaus ohjaa sinua yksilöllisesti ja selvittää palvelutarpeesi.

Seniorin hyvinvointineuvola, puhelin 044 459 8755

Puhelinaika maanantaista perjantaihin kello 8–9.

Matalan kynnyksen neuvontaa ja ohjausta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi yli 65-vuotiaille, jotka eivät ole säännöllisten palveluiden piirissä.

Päivätoiminta

Palvelupäätöksen saaneille.

Ole yhteydessä ikääntyneiden asiakasohjaukseen, jos olet kiinnostunut päivätoiminnasta.

Omais- ja perhehoito

- Aikuisten omaishoidon tuki, **puhelin 040 195 1102**
- Perhehoito, **puhelin 044 459 6160**

Rintamaveteraanien ja sotainvalidien palvelut, puhelin 014 266 3081.

Soittoaika arkisin kello 9–15.

Senioriohjaaja tarjoaa neuvontaa ja tukea senioreille ja heidän läheisilleen etäyhteyksin verkossa, tutustu ja asioi: hyvaks.fi/asioi-verkossa.

Vammaispalvelut

Uuraisten vammaispalvelut, Virastotie 4, 41230 Uurainen

Sosiaaliohjaaja, puhelin 040 352 6204

Vammaispalvelunohjaaja, puhelin 040 726 5660

Henkilökohtaisen avun keskus, puhelin 014 266 3906

Ylistönmäentie 33 C, Jyväskylä

Soittoaika arkisin kello 9–11 ja kello 13–14. Soittoaikojen ulkopuolella voit halutessasi jättää viestin vastaajaan.

Sähköposti: havu.keskus@hyvaks.fi

Hätätilanteet ja päivystys

Hätänumero 112

Suomessa on vain yksi hätänumero. Hätänumeroon soitetään 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

Sairaala Novan yhteispäivystys (Hoitajantie 3, Jyväskylä) on auki ympäri vuorokauden. Yhteispäivystyksessä hoidetaan potilaita, jotka sairauden tai tapaturman vuoksi on hoidettava välittömästi samana päivänä, eikä hoitoa voida turvallisesti siirtää seuraavaan arkipäivään.

Kun pohdit Sairaala Novan yhteispäivystykseen lähtemistä ja oma sosiaali- ja 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.

Lue lisää: hyvaks.fi/paivystys.

Sosiaali- ja kriisipäivystys

Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys järjestää kiireellisiä ja välttämättömiä sosiaalipalveluja sekä tarjoaa akuuttia kriisiapua äkillisissä, traumaattisissa kriisitilanteissa. Sosiaali- ja kriisipäivystys palvelee kaikkia keskisuomalaisia **puhelinnumerossa 014 266 0149** ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

Sosiaali- ja kriisipäivystys auttaa, kun tilanne vaatii kiireellistä sosiaalityön arviota tai välittömiä toimenpiteitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi:

- huoli lapsesta tai perheen tilanteesta
- akuutti väkivalta tai sen uhka perheessä
- huoli vanhuksen tai vammaisen kotona pärjäämisestä

Sosiaali- ja kriisipäivystys tarjoaa akuuttia kriisiapua traumaattisissa kriisitilanteissa. Akuutilla traumaattisella kriisillä tarkoitetaan äkillistä ja yllättävää tapahtumaan, johon ei ole voinut varautua, kuten:

- 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 -sisäänkäynnin kautta**.

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

Keski-Suomen pelastuslaitos

Keski-Suomen pelastuslaitos tuottaa pelastustoimen palvelut tehokkaasti ja taloudellisesti Keski-Suomen hyvinvointialueella. Lisäksi pelastuslaitos tarjoaa asukkaille tietoa ja ohjeita arjen ja poikkeustilanteiden varalle.

Pelastustoimi.fi/keski-suomi-verkkosivustolta löydät lomakkeita ja ohjeita turvallisuuteen liittyvistä asioista, kuten

- tulentekoilmoituksen lomakkeen
- tietoa turvallisuusmääräyksistä
- paloturvallisuusohjeita
- tietoa varautumisesta ja väestönsuojelusta
- pelastustoimen palveluhinnaston
- keskeiset yhteystiedot paikallisille pelastusviranomaisille.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

**Keski-Suomen hyvinvointialueen
Päivystysapu 116117**

Hätänumero 112

**Verkkoasiointi:
hyvaks.fi/asioi-verkossa**



www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille