

Keski-Suomen 2. maakunnallinen osallisuusfoorumi

22.2.2021

klo 13.00 - 16.00



Ohjelma ma 22.2.2021

Sote-uudistus

- Klo 13.00-13.15: Tervetuloa maakunnalliseen osallisuusfoorumiin
- Klo 13.15-13.50: Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus
- Klo 13.50-13.55 Tauko (5 min)
- Klo 13.55-14.30: Keski-Suomen virtuaalisen sosiaali- ja terveyskeskuksen mielikuva ja viestintä
- Klo 14.30-14.40 Tauko (10 min)
- Klo 14.40 – 15.20: Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä
- Klo 15.20-15.40 Maakunnallisen osallisuuskyselyn tulokset ja viestit sekä osallisuusteeman eteneminen
- Klo 15.40-15.50 Oma hyvinvointilupaukseni hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä
- Klo 15.50-16.00 Kiitos ja seuraava osallisuusfoorumi

Maakunnallisen osallisuusfoorumin tarkoitus

Osallisuusfoorumi on avoin kaikille keskisuomalaisille

- järjestöille, sote-ammattilaisille, kokemusasiantuntijoille, vapaaehtoisille ja asukkaille.
- erilaisten ihmisten ääni kuuluviin.

Tehtävänä on muun muassa tukea maakunnallisen osallisuuden toimintamallin syntymistä.

Osallisuusfoorumit järjestetään virtuaalisesti.

Diat tulevat Keski-Suomen sote-uudistuksen [verkkosivuille](#).

Osallisuusfoorumin 17.12.2021 terveiset

- Osallisuus on asenne ja työote, jonka sisäistäminen ei tapahdu hetkessä.
- Vaikuttava osallisuus vaatii hyvää ja laajaa tiedotusta sekä yhteistä suunnittelua
- Asiakasosallisuuden vahvistaminen vaatii aikaa, että juurtuu organisaatioon.

Tilaisuuden onnistumiseksi

- Pidetään kamerat ja mikit kiinni silloin kun ei ole oma puheenvuoro menossa.
- Puheenvuoropyynnöt ja kysymykset chatissä.
- Keskustelu mieluiten livenä.
- Paikalla ovat juuri oikeat henkilöt.

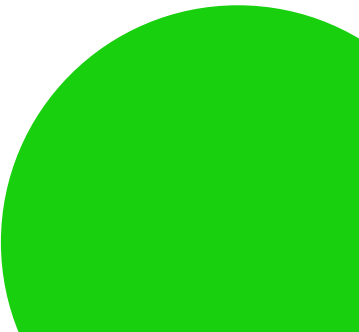


Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

Mistä on kyse, kuinka suunnittelu etenee ja miten osallisuus toteutuu? Alustus ja keskustelua aiheesta
Ohjelmapäällikkö Tiina Koponen ja projektipäällikkö
Sari Nurmivaara, Keski-Suomen sote-uudistus

Miksi virtuaalisia ja sähköisiä palveluita on lähdetty kehittämään?

Vuoden 2018 Finnsote tutkimuksen mukaan Keski-Suomessa yli 20 vuotiaista vastaajista

- **Hankalat aukioloajat** ovat haitanneet 32,3%:n mielestä hoidon saantia terveystalouksissa
 - **Hankalat matkat** ovat haitanneet 28 %:n mielestä hoidon saantia terveystalouksissa
 - **Lääkärin vastaanottopalveluita riittämättömästi** saaneiden osuus, (%) tarvinneista 16,1
 - **Hoitajan vastaanottopalveluita riittämättömästi** saaneiden osuus, (%) tarvinneista 10,5
- 
- 

Perusterveydenhuollon odotusajoista

Lääkärin vastaanotolle odottavat

	03/2019	10/2019	03/2020
Yli 3 kk odottaneiden osuus	6,2 %	3,3 %	3,4 %
Yli viikon odottaneiden osuus	43 %	60,3 %	54,4 %

Perusterveydenhuollon (kaikki ammattiryhmät) odotusajat tammikuu 2021

0-7 pv	8-14 pv	15-30 pv	31-90 pv	Yli 90 pv
207 211	24 801	29 692	9 911	6 136

Kehittämisen suuntaa

Tarjoamme

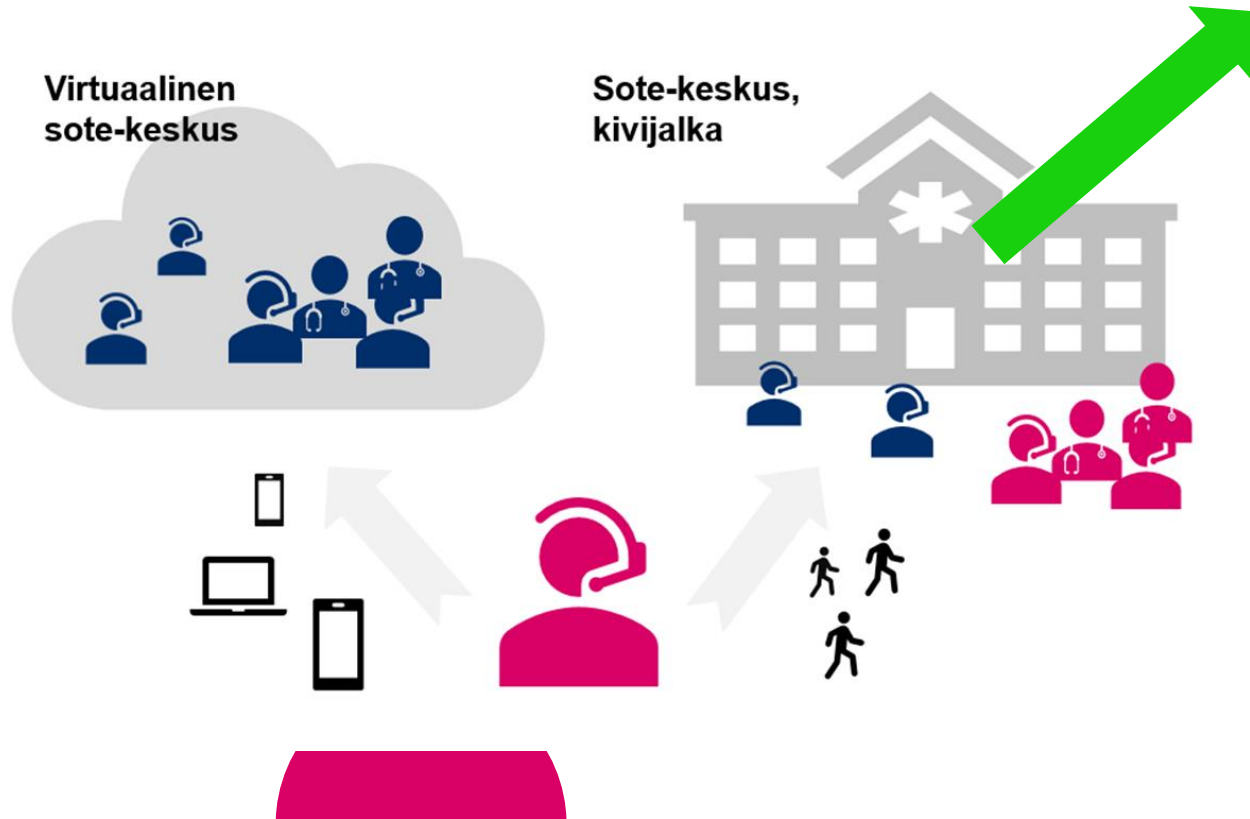
Moniammatillisesti –
tiimityönä tuotetut sote-
palvelut, jossa
ammattilaiset palvelevat
asukkaita sekä
virtuaalisesti että
fyysisesti kohdaten

**Kasvokkain
ja etänä
vuosi 2025**

Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveystieteiden keskus, luonnos
12/2020

Virtuaalinen sote-keskus

**Sote-keskus,
kivijalka**



Virtuaaliseen vai lähipalveluun?

idistus

Chat/Chatbot

Omaolo-oirearvio/yhteydenottopyyntö

Sähköinen ajanvaraus
hoitajalle/lääkärille

**Virtuaalinen
sote-keskus**

Eilen nousi lievä
lämpö, en jaksaa
lähteä mihinkään,
tarvitsen
sairauslomaa. Jos
soitan tai laitan
viestin jollekin?

Kova
kuume,
yskä, rintaan
sattuu.

Haluan tavata
ammattilaisen,
minulla ei ole
tietokonetta
eikä
älypuhelin.

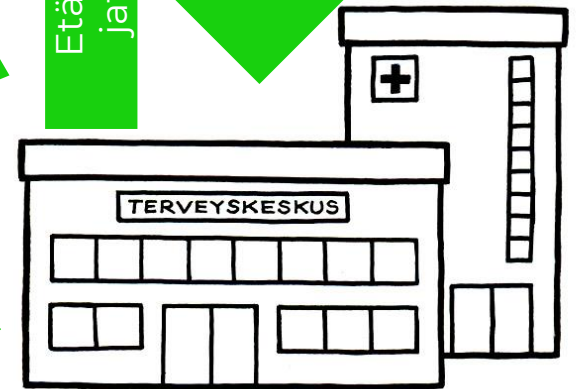
Soitto/käynti terveysasemalle

Soitto/käynti terveysasemalle

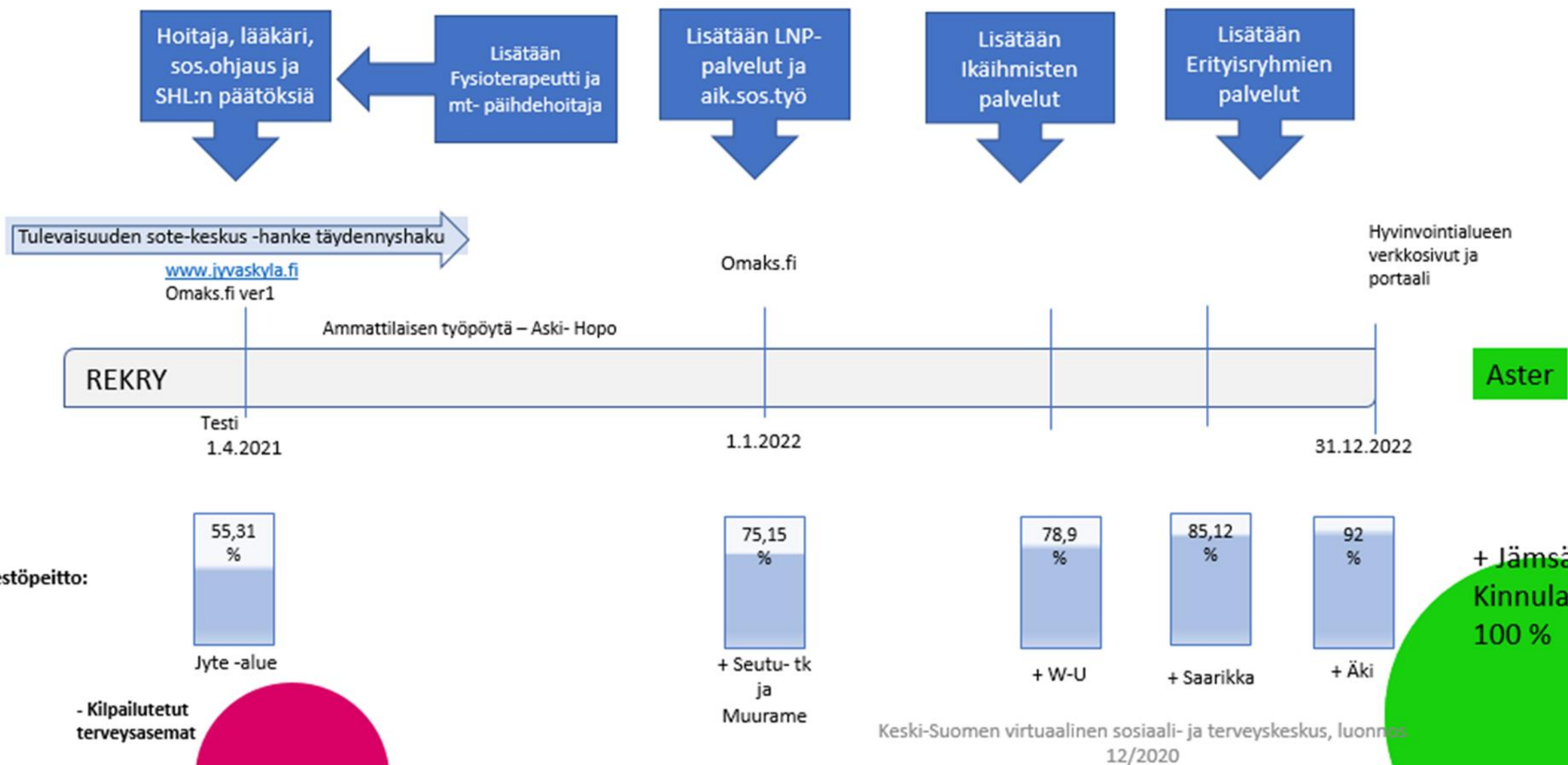
Etä vastaanotto,
jatkokontrolli

Laboratorio, rtg,
muu tutkimus

TERVEYSKESKUS



Virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus



Virtuaalisen sote-keskuksen, omaKS:n tuotteita

- Lääkärin etävastaanottopalvelut
 - Vastaanotot, joilla ei ole tarve tutkia potilasta fyysisesti: esim. tutkimustarpeen arviointi, tehtyjen tutkimustulosten läpikäynti ja jatkosuunnitelmien tekeminen
 - Sovitut pitkäaikaissairaiden kontrollit
 - Hoitaja-avusteiset etävastaanotot: potilas on hoitajan/fysioterapeutin vastaanotolla lähiterveysasemalla, lääkärin vastaanotto toteutetaan etänä, mukana tarvittaessa etätutkimuslaitteita (esim. digitaalinen stetoskooppi tai korvalamppu)
 - Potilaan halu keskustella yleisesti terveydentilastaan
 - Terveystarkastukset, esim. työttömän terveystarkastus, ajokorttitarkastus, tarvittaessa hoitajan vastaanotto edeltävästi lähiterveysasemalla
- Sairaanhoitajan etävastaanottopalvelut
 - Sovitut infektiovastaanotot
 - Työttömän terveystarkastus
 - Sovitut pitkäaikaissairauden kontrollit
 - Mielenterveys- ja päihdehoitajan vastaanotto
- Sosiaaliohjaajan etävastaanotto
 - Yleinen ohjaus, neuvonta, tuen tarpeen arviointi: etuusneuvonta, arjen haasteet, vireillepanot
 - Päätöksenteko kiireellisissä tilanteissa, palvelutarpeen arvioinnin aloittaminen
- Chat-palvelu
 - Yleinen ohjaus ja neuvonta
 - Henkilökohtainen ohjaus ja asioiden hoitaminen (vahva tunnistautuminen)
- Omaolo-palvelut: mm. sovitut oirearviot, palvelutarpeen arvioinnit, etäseurannat, terveys- ja hyvinvointitarkastukset, hyvinvointivalmennukset

Valmistelun tilanne



Henkilöstön palkkaus; rekrytoinnit meneillään

- 3 lääkäriä
- 6 sairaanhoitajaa
- 2 sosiaaliohjaajaa
- 1 elämäntapaohjaaja
- Osallisuus-/järjestöosaamiseen oma perehdytysaika

Virtuaalisen sote-keskuksen toimitilat Jyväskylässä
Ailakinkadulla

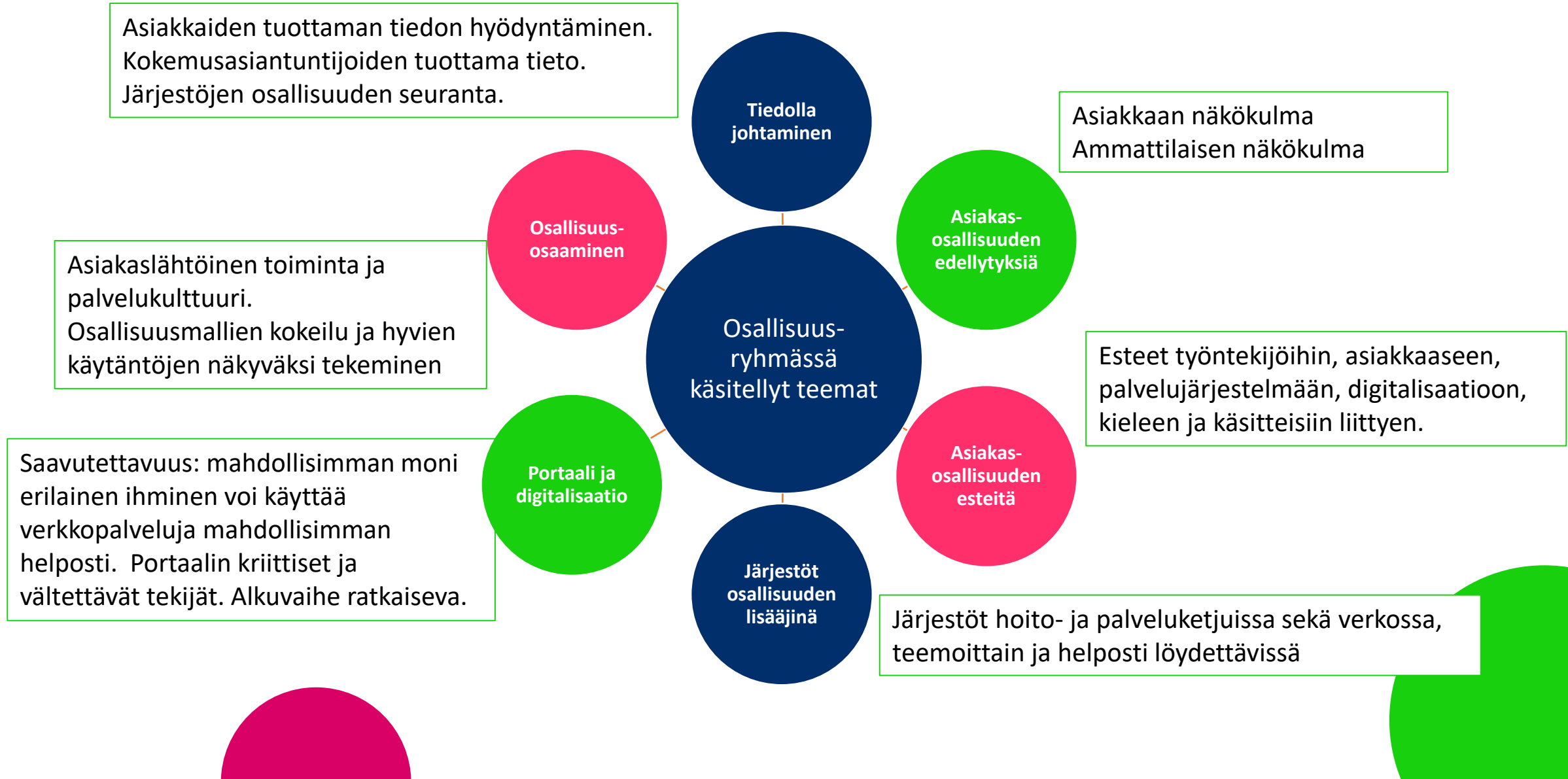
Henkilöstö aloittaa perehtymisen 6.4.2021

Verkkosivuston suunnittelu ja rakentaminen aloitettu:

- Tekninen toteutus
- Verkkosivujen rakenne ja visuaalinen ilme
- Verkkosivujen saavutettavuus
- Verkkosivujen testaus ja kommentointi mahdollisesti
maalis-huhtikuussa 2021

Keski-Suomen virtuaalisen sosiaali- ja terveyskeskuksen osallisuusryhmä

Sote-uudistus



Klo 13.50-13.55
Tauko (5 min)



Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus, viestintä

**Sanna-Riikka Koponen, viestintäasiantuntija
Iiro Vuori, viestintäasiantuntija
Keski-Suomen sote-uudistus**

Viestinnän tavoitteet

- Tukea viestinnällisesti Virtuaalisen sosiaali- ja terveyskeskuksen tavoitteita
 - Tavoitteena on mahdollistaa asukkaalle sosiaali- ja terveyspalveluiden saatavuus pitkällä tähtäimellä ajasta ja paikasta riippumatta
 - Hoitoon ja/tai palveluun pääsy aika nopeutuu, aktiivinen asiakkuuksien hallinta
 - Tiimityömallin hyödyntäminen, Omaolon toiminnallisuudet
 - Tukea asukkaan omahoitoa sähköisillä työvälineillä
- Kuvata selkeästi uuden palvelun toiminnallisuudet ja tarpeellisuus eri kohderyhmille
 - Mikä uusi palvelu on? Mitä voin tehdä siellä? Mihin tarvitsen palvelua?
- Myydä uusi palvelu ja toiminnan muutos asukkaalle
- Luoda onnistuneesti uusi, keskisuomalainen, vahva, luotettava, uskottava ja välittävä brandi sosiaali- ja terveyspalveluille

Viestinnän peruspilarit

- Avoimuus
 - Kerrotaan muun muassa mitä palveluita on tarjolla ja kenelle ne sopivat, hinnoittelu
- Luotettava
- Asiakkaasta välittävä
- Ammattitaitoinen
 - Sote-ammattilaisten ammattitaito näkyviin jokaisessa kohtaamisessa
- Selkeä ja ymmärrettävä
 - Sivuston rakenne ja visuaalinen ilme
- Osallisuuden periaatteet ja saavutettavuuden kriteerit huomioiva

Viestinnälliset ohjaukset portaalissa

- Portaaliin on hyvä tulla, se toivottaa tervetulleeksi
 - Läheinen, lämmin ja välittävä tunnelma, oli asioitava asia sitten negatiivinen tai positiivinen
 - Asiakkaan arvostus ja välittäminen
 - Ammattitaito, luotettavuus
 - Käyttäjäystävällisyys, helppous, selkeys, saavutettavuus
- Asiakaslähtöinen portaali
 - Hei, meille tulee vauva!
 - Sattuuko?
 - Huolestuttaako?
 - Asioitko läheisesi puolesta?
 - Etsitkö terveystietoa?
 - Testaa hyvinvointisi!
 - Lähellä sinua

oma**KS** -tarina nimen takana

- Viittaa **omaan** hyvinvointiin ja terveyteen
 - Yhdistyy valmiisiin konsepteihin esim. omaolo
- Julkiset sosiaali- ja terveyspalvelut ovat jokaisen **omaa**
 - Ne tarjotaan saman laatuksena ja sisältöisenä mahdollistaen **oman** näköinen elämä riippumatta sosiaalisesta taustasta, terveydestä, tulotasosta, asuinpaikasta
- Nimestä näkyy meidän keskisuomalaisen **oman** maakunnan lyhenne **KS**, joka on tuttu ja esillä muun muassa ambulansseissa ja paloautoissa
- Lyhyt ja ytimekäs
 - Helppo muistaa ja ottaa **omaksi**
- Visuaalisuus
 - Nimestä käytetään kahta väriä

Työskentely

- Millaisena näet sähköiset sote-palvelut? Millainen mielikuva sinulla on palvelusta?
- Millaisia asenteita sinulla on virtuaalista sote-keskusta kohtaan?
- Millaisia odotuksia sinulla on virtuaalista sote-keskusta kohtaan?
- Etsitkö oma-aloitteisesti terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää tietoa verkosta?

[Keski-Suomen virtuaalisen sosiaali- ja terveystieteiden mielikuva ja viestintä \(padlet.com\)](#)

**Tauko
klo 14.45
saakka**



Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä

**Hyte-materiaalin esittely ja työskentely Padlet-alustalla
Projektipäällikkö Nina Peränen, Keski-Suomen sote-
uudistus**

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen omatoimiasiakkaalle virtuaalisessa sosiaali- ja terveyskeskuksessa

Nina Peränen
projektipäällikkö
hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja
terveyskeskus, luonnos 12/2020

Materiaalipaketin idea

Sote-uudistus

- Ei olla lähdetty tekemään uutta vaan kerätty olemassa olevaa
 - Linkitetty jo käytössä hyväksi havaittuja sivustoja, testejä, materiaalipaketteja
- Perustuu tutkittuun tietoon, vahvaan näyttöön ja kansallisiin suosituksiin
- Linkitetty toimijoita, joiden verkkosivuja päivitetään ja valvotaan
 - Minimoidaan mainokset
 - Minimoidaan "harharetket"
 - Minimoidaan linkkien vaihtumiset ja muutokset
- Materiaali päivittyy koko ajan
- Järjestöjen ohjeet ja potilasoppaat linkitetty sisältöihin
- Valtakunnalliset järjestöt ja yhdistykset
- Paikalliset ja maakunnalliset mielellään yhdistystorin kautta

Sivustolle ammattilaisen ohjaamana
Omatoimisesti tietoa hakien

Kysymyksiä

Voit kirjoittaa chat kenttään kommentteja tai pyydä puheenvuoro

- Virtuaalisen sote-keskuksen hyte-materiaalit: Onko jaottelu looginen?
 - Ikäryhmät
 - Testit ja herätteet
 - Ohjeet ja oppaat
 - Tietyt teemat
- Millaisissa asioissa voisit itse tulla tälle sivustolle?
- Puuttuuko jotain oleellista?



Omatöimisesti tietoa
hakemaan

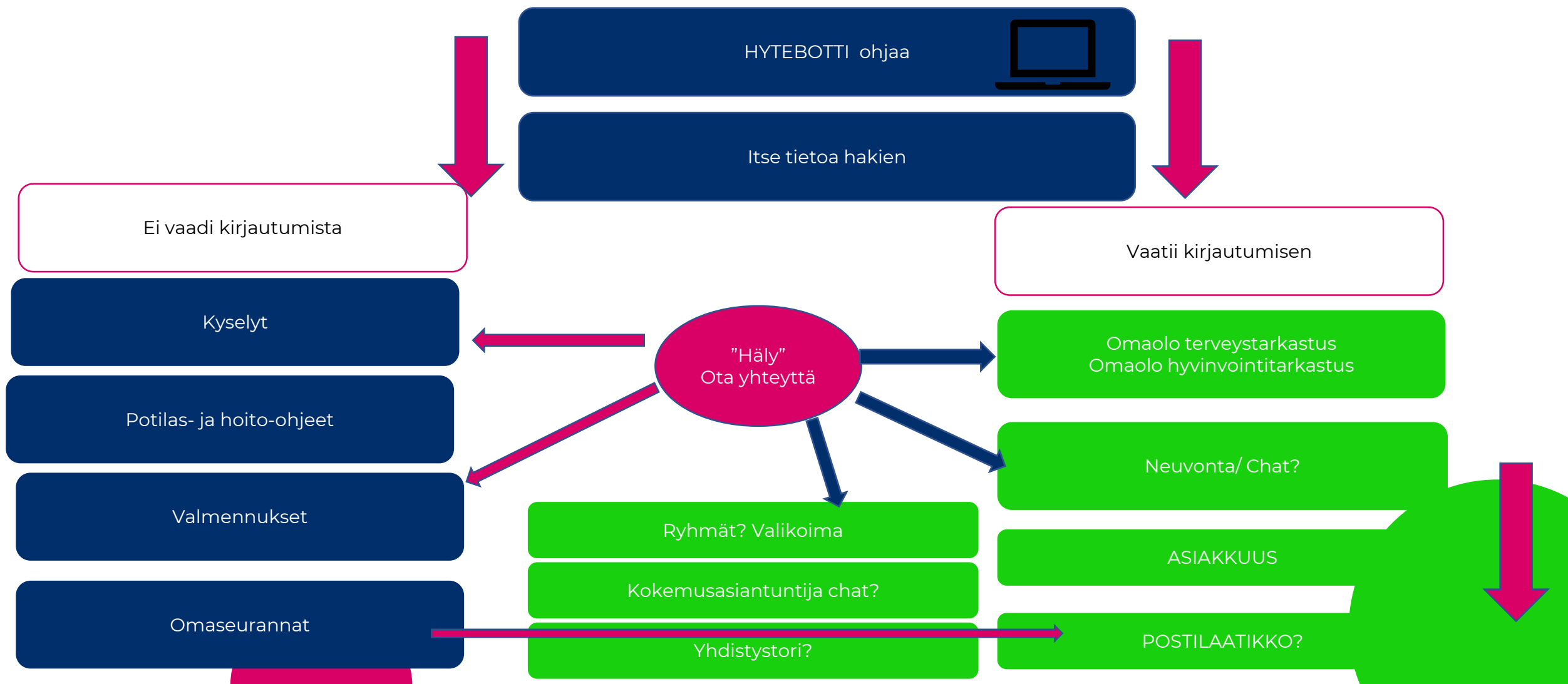
Virtuaalinen
sote-keskus
HYTE aineistot

Ammattilainen ohjaa
palveluun



Sote-uudistus

Keski-Suomen virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus
luonnos 12/2020



Virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen

Haetko tietoa?
Onko kiireellinen asia?

Materiaalia eri
elämänvaiheisiin

Lapset ja lapsiperheet

Nuoret ja nuoret aikuiset

Työikäiset

Ikäihmiset

Kirjaudu ja testaa
hyvinvointiasi!

Hyvinvointitarkastus

Tutustu ja tee muutos

Ravinto

Liikunta

Uni ja
lepo

Suun
terveys

Riippu-
vuudet

Testit

Seksuaali-
terveys

Mielen
hyvinvoi-
nti

Valtimo-
ja aivo-
terveys

Turvalli-
suus

Ohjeita ja muuta materiaalia

Potilas- ja hoito-ohjeet
Videomateriaali

Järjestöjen potilasoppaat

Terveyskylän palvelut

Terveysportti

Käypä hoito-potilasversiot

Omaolo valmennukset

Keski-Suomessa toimivat
järjestöt

Raskausaika

- [KSSHP: Synnytysvalmennusvideot](#)
- [MLL: Raskausaika](#)
- [Naistentalo: Raskaus ja synnytys](#)
- [Naistentalo: Raskauslaskuri](#)
- [Neuvokas Perhe: Raskausajan ravitsemus](#)
- [Terveyskirjasto: Raskauden normaali kulku](#)
- [UKK-instituutti: Liikunta raskauden aikana](#)

Lapsen hoito

- [Imetyksentuki ry](#)
- [Naistentalo: Mistä apua imetykseen?](#)
- [KELA: Lapsiperheen opas](#)
- [Meijänpolku: Lasten motoristen taitojen harjoittaminen](#)
- [Neuvokas Perhe: Imettävän äidin ruokavalio](#)
- [Ruokasuositus lapsiperheille](#)
- [Terveyskirjasto: Kotineuvola](#)
- [Terveyskirjasto: 100 kysymystä lastenlääkärille](#)
- [Terveyskirjasto: Imeväisiän tavallisia ilmiöitä](#)
- [Terveyskylä: Lastentalo](#)
- [UKK-instituutti: Liikunta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen](#)
- [Äimä ry: Tietoa ja tukea äitien ja raskaana olevien masennukseen](#)
- [Leijonaemot ry: Vertaistukea erityislasten vanhemmille](#)
- [Ensi- ja turvakotien liitto: Vauvapysäkki](#)

Lapset ja lapsiperheet

Muuta

- [KELA: Sairastaminen ja kuntoutus](#)
- [MLL: Vanhemmille](#)
- [Neuvokas Perhe: Perhearki](#)
- [Väestöliitto: Vanhemmuus](#)
- [Väestöliitto: Parisuhteet](#)
- [Apua erotilanteeseen](#)
- [Ensi- ja turvakodit](#)
- [Nettiturvakoti](#)

Sote-uudistus



[Terveyskylä](#)



[Polku mielen
hyvinvointiin ja
päihteettömyy-
teen](#)



[Yhdistystori,
Lasten ja perheiden
järjestöt](#)



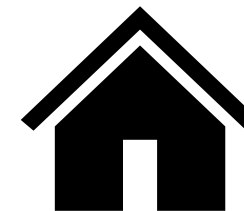
[Hyvinvointia
elämäntavoilla](#)

Nuoret ja nuoret aikuiset

- [KELA: Opiskelu ja asevelvollisuus](#)
- [KELA: Työttömyys](#)
- [KELA: Sairastaminen ja kuntoutus](#)
- [MLL: Nuorille](#)
- [MLL: Nuortennetti](#)
- [Nuoret ja ruoka](#)
- [Päihdelinkki: Vanhemmille](#)
- [Terveyskylä: Nuortentalo, pitkäaikaissairautta sairasvavalle](#)
- [Terveyskylä: Nuorten mielenterveystalo](#)
- [UKK-instituutti: Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset](#)
- [Väestöliitto: Nuoret](#)
- [Mieli ry: Sekasin chat, keskusteluapua nuorille](#)
- [Perhe- ja lähisuhdeväkivalta](#)
- [Pesäpuu ry: Nuorten turvasatama](#)



[Yhdistystori: nuoret](#)



[Terveyskylä](#)



[Polku mielen
hyvinvointiin ja
päihteettömyy-
teen](#)



[Hyvinvointia
elämäntavoilla](#)

Työikäiset

- [KELA: Työttömyys](#)
- [KELA: Sairastaminen ja kuntoutus](#)
- [Liikkuva aikuinen](#)
- [MLL: Vanhemmille](#)
- [Mielenterveystalo: Parisuhteen omahoito](#)
- [Naisten linja: väkivaltaa vastaan](#)
- [Neuvokas Perhe: Perhearki](#)
- [Perhe ja lähisuhdeväkivalta](#)
- [Tie työelämään: Osatyökykyisen tukena](#)
- [Syö hyvää -sivusto](#)
- [UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus](#)
- [Väestöliitto: Vanhemmuus](#)



[Terveyskylä](#)



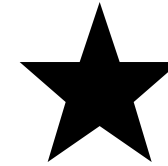
[Polku mielen
hyvinvointiin ja
päihteettömyy-
teen](#)



[Hyvinvointia
elämäntavoilla](#)

Ikäihmiset

- [Eläkeliiton juttuluuri ikäihmisille](#)
- [KELA: Eläkkeet ja muut eläkkeensaajan tuet](#)
- [KELA: Sairastaminen ja kuntoutus](#)
- [Meijän polku: läkkäiden tasapainoharjoittelu](#)
- [Terveyskylä: Ikätalo](#)
- [Luustoliitto: Luustoterveyden edistäminen 65+](#)
- [Perhe- ja lähisuhdeväkivalta](#)
- [UKK-instituutti: Kaatumisen ehkäisy iäkkäille ja heidän läheisilleen](#)
- [Voimaa ruuasta -sivusto](#)



[Yhdistystori](#)
[Ikääntyneet](#)



[Terveyskylä](#)



[Polku mielen](#)
[hyvinvointiin ja](#)
[päihteettömyyt](#)
[een](#)



[Hyvinvointia](#)
[elämäntavoilla](#)

Testit

- [Ahdistuneisuuskyseily](#)
- [Astmatesti](#)
- [AUDIT](#)
- [Diabetes-riskitesti](#)
- [FINRISKI-laskuri](#)
- [Luustotesti](#)
- [Masennuskysely](#)
- [Mielenterveystalo: psyykkisen voinnin itsearviointityökalut](#)
- [Nikotiiniriippuvuustesti](#)
- [Päihdelinkki: Testit ja laskurit](#)
 - Alkoholi, huumeet, nikotiini, rahapelit, netinkäyttö, seksiriippuvuus, mieliala, toimintakyky
- [Suun terveys -tietotesti](#)
- [Testaa liikuntatottumuksesi](#)
- [Testaa elintapojaasi ja tietouttasi \(Sydänliitto\)](#)
- Työ- ja toimintakyvyn itsearviointi:
<https://sivusto.kykyviisari.fi/>

Sote-uudistus

Mitkä kaikki voidaan yhdistää
Omaloon?
Mistä lähtee "hälyt" ja
ajanvarausmahdollisuus



[Omaolo terveystarkastus](#)

Omaolo valmennukset

- [Alkoholin käytön vähentäminen](#)
- [Arjen harmituksen vähentäminen](#)
- [Lapsiperheiden valmennusohjelma](#)
- [Liikuntaohjelma terveysliikkujiille](#)
- [Painonhallinta](#)
- [Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa - harjoitusohjelma](#)
- [Ristiriitojen ratkaisu parisuhteessa - valmennusohjelma](#)
- [Terveyttä edistävä ravinto -valmennus](#)
- [Tupakoinnin lopettamisen valmennusohjelma](#)
- [Univalmennus](#)
- Verkkopuntari (Sydänliitto) vielä avoin

Terveyskylä

- [Oirenavigaattori \(5\)](#)
- [Palvelut omahoidon tueksi](#)
- [Talot \(32\)](#)

- E-tulppa (Sydänliitto)?



[Hyvinvointia
elämäntavoilla](#)

Potilas ja hoito-ohjeet

HOPO-yhteys

- KSSHP ohjeet
- KSSHP videot
- Seututerveyskeskus ohjeet
- Jyväskylän ohjeet?

PTH -yhteys

Tämä vaatii keskustelua, mitä laitetaan

Videot

- [KSSHP: Synnytysvalmennusvideot](#)
- [Verenpaineen mittaaminen](#)
- [PEF-puhallus](#)

Ohjeet

- [Jyväskylän kaupunki: Valmistautuminen vastaanottokäynnille](#)
- [Käypä hoito –potilasversiot](#)
- [THL: infektioaudit ja rokotukset](#)
- [Verenpaineen kotiseuranta](#)
- [Verenpaineesta enemmän](#)

Liikunta

- [Hengitysliitto: hengityssairaalan liikunta](#)
- [Liikkuva aikuinen](#)
- [Luontopysäkit \(Jyvässeutu\)](#)
- [Meijänpolun liikkumisen aloittamisen omahoito-ohjelma](#)
- [Neuvokas Perhe: Liikkuminen](#)
- [Soveltava liikunta Soveli ry](#)
- [UKK-instituutti: Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset](#)
- [UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus](#)
- [UKK-instituutti: Liikunta raskauden aikana](#)
- [UKK-instituutti: Liikunta synnytyksen jälkeen](#)
- [UKK-instituutti: Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille](#)



[Liikuntamahdollisuudet
Keski-Suomessa](#)



[Kuntokatsastus,
matalan kynnyksen
kuntotestaus](#)



[Yhdistystori: Liikunta](#)

Ravitsemus

- [Duodecim: Terveellisen ravinnon ABC](#)
- [Duodecim: Miten syön terveellisesti?](#)
- [Kuluttajaliitto: Syö hyvää](#)
- [Leipätiedotus: Kuitutesti](#)
- [Mielenterveystalo: Irti ahminnasta -itsehoito](#)
- [Neuvokas Perhe –syöminen](#)
- [Ruokavirasto: ravitsemus- ja ruokasuositukset](#)
- [Sydänliitto: painonhallinta osana hyvinvointia](#)
- [Syötkö sopivasti? Tutustu ruokailutottumuksiisi](#) (Terveyskylä, vaatii kirjautumisen)
- [Testaa elintapojasi ja tietouttasi \(Sydänliitto\)](#)
- [Terveellinen ruoka –vinkkejä painonhallintaan selkokielellä](#)
- [Terveyskylä: Painonhallinta](#)



[Sydänmerkki](#)



[Painoindeksi \(BMI\) laskuri](#)

Seksuaaliterveys

- [Duodecim: seksuaalisuus elämänkaareissa](#)
- [MLL: seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle](#)
- [Naistentalo: Seksuaalisuus](#)
- [Naistentalo: Raskauden ehkäisy](#)
- [Nuorten netti \(MLL\): Kypsyvä seksuaalisuus](#)
- [Omaolo: seksitautiepäily](#)
- [Terveyskirjasto: sekistaudit](#)
- [THL: seksuaalisuuden ja sukupuolen sanasto](#)
- [Väestöliitto: Seksuaaliterveys](#)
- [Väestöliitto: Nuorten väestöliitto](#)
- [Seta ry: Tuki-, neuvonta- ja asiantuntijapalvelut](#)
- [Raiskauskriisikeskus Tukinainen](#)

Valtimo- ja aivoterveys

- [Aivoliitto: aivoterveys](#)
- [Finger-toimintamalli ikääntyvien muisti- ja ajattelutoimintojen tukemiseksi](#)
- [Huolettaako muisti?](#)
- [Korvaamaton kovalevy –sivusto](#)
- [Mikä on riskisi sairastua muistisairauteen seuraavan 20 vuoden aikana?](#)
- [Muistiliitto: Aivoterveys](#)
- [UKK-instituutti: Uni ja aivoterveys](#)

Uni ja lepo

- [Aivoliitto: Uni on aivojen aikaa](#)
- [Luontorentoutus keskisuomalaisissa kansallispuistomaisemissa](#)
- [Meijän polun unettomuuden omahoito-ohjelma](#)
- [Meijän polku: Rentoutuminen](#)
- [Mielenterveysseura: Ankkurointiharjoitus –Mindfulness-harjoitus](#)
- [Mielenterveysseura: Valtameriharjoitus –Mindfulness-harjoitus](#)
- [Sydänliitto: Riittävästi unta ja lepoa](#)
- [Terveyskirjasto: Unettomuus](#)
- [Terveyskylä: Univalmennus](#)
- [Työterveyslaitos: Unipäiväkirja](#)
- [Uniliitto: Tietoa unesta](#)
- [Unettomuuden haitta-asteen arvio](#)

Riippuvuudet

- [EHYT ry: Päihde- ja peli-info](#)
- [Mielenterveystalo: Juomisen hallinnan opas](#)
- [Päihdelinkki: Tietoiskut](#)
- [Päihdelinkki: Testit ja laskuri](#)
- [Päihdelinkki: Oma apu](#)
- [Päihdelinkki: Neuvonta](#)
- [Päihdelinkki: Mistä apua](#)
- [Päihdelinkki: Peliriippuvuus](#)
- Terveyskylä: [Alkoholin käytön vähentäminen](#)
- [Youth against drugs \(YAD\)](#)

- [Meijän polku: Tupakoinnin lopettamisen omahoito-ohjelma](#)
- [Stumppi.fi: Näin eroon nuuskasta](#)
- [Stumppi.fi: Näin lopetat tupakoinnin](#)
- Terveyskylä: [Tupakoinnin lopettamisen valmennusohjelma](#)
- [28 päivää ilman: sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin](#)



[Yhdistystori:
Päihteettömyys](#)



[Polku mielen
hyvinvointiin ja
päihteettömyyteen](#)

Keskisuomalaisia mielenterveys- ja riippuvuustyön yhdistyksiä

Maakunnallisia:

- [Sovatek-säätiö](#)
- [Keski-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry](#)
- [Kriisikeskus Mobile/ Jyväskylän seudun mielenterveysseura ry](#)
- [Suvimäen Klubitalo/ Psykiatrisen Kuntoutuksen Tuki ry/](#)
- [Avopalveluyksikkö Ainon vanhemmuuden tuki ja päihdekuntoutus/ Keski-Suomen ensi- ja turvakoti ry](#)
- [Erityisesti Isä –toiminta/ Kirkkopalvelut ry](#)

Tukea kootusti

- [Mielenpolut](#) Jyväskylän, Hankasalmen, Laukaan, Muuramen, Petäjäveden, Toivakan ja Uuraisten yksityisten, yhdistysten ja julkisten toimijoiden mielenterveyspalveluita

Paikallisia

[Jyväskylän Katulähetys](#)
[Emppis ry](#)
[Mielenterveysyhdistys Kello ry](#)
[Viitasaaren mielenterveysseura ry](#)
[Petäjäveden mielenterveysseura ry](#)
[Hankasalmen Tuikku ry](#)
[Mielenterveysyhdistys Ankkuri ry](#), Jämsä
[Viitasaaren mielenterveysyhdistys Muikku ry](#)
[Ääneseudun Ilona ry](#)

Mielen hyvinvointi

- [Ahdistuneisuuskysely](#)
- [Helsinki Mission Yksinäisyystehtäväkirja](#)
- [Jyväskylän kaupunki: MielenPolut](#)
- [Korvaamaton kovalevy-sivusto mielen hyvinvointi](#)
- [Masennuskysely](#)
- [Meijän polku: Mielen hyvinvoinnin omahoito](#)
- [Mieli.fi](#)
- [Mieli: mielen hyvinvoinnin harjoituksia](#)
- [Mielenterveyden keskusliitto: valtakunnallinen mielenterveysneuvonta ja vertaistukipuhelin](#)
- [Mieli Maasta ry: Vertaisuutta kasvotusten ja verkossa](#)
- [Sydänliitto: mielen hyvinvointi](#)
- [Terveyskylä: mielenterveystalo](#)
- [Terveyskylä mielenterveystalo: psyykkisen voinnin itsearviointityökalut](#)
- [Terveyskylä mielenterveystalo: omahoito, aikuiset](#)



[Yhdistystori:
Mielenterveys](#)



[Polku mielen
hyvinvointiin ja
päähteettömyyteen](#)

Suun terveyden edistäminen

- [Hammaslääkäriliitto: Suun terveys](#)
- [Käypä Hoito: Suun terveyden suositusten potilasversiot](#)
- [Puhtaat hampaat -sivusto](#)
- [Päijät-Hämeen lapsen hampaat sivusto \(yleistä materiaalia\)](#)
- [Suun terveys \(ilovesuu\)](#)
- [Sydänliitto: suun terveys](#)

Potilasjärjestöjen materiaalia

- [ADHD-liitto: Tietoa ADHD:sta](#)
- [Aivoliitto:tietoa aivoverenkiertohäiriöistä](#)
- [Allergia-, iho- ja astmaliiton tietoa](#)
- [Diabetesliitto: tietoa diabeteksesta](#)
- [Epilepsialiiton oppaat ja esitteet](#)
- [Hengityслиiton potilasoppaat](#)
- [Hengityслиitto: hengitysterveys](#)
- [Keliakialiiton oppaita ja neuvoja](#)
- [Luustoliitto: Luustoterveyden edistäminen](#)
- [Muistiliitto: Muistitietoa ja tukea](#)
- [Munuais- ja maksaliitto: sairauksista](#)
- [Neuroliitto: Oppaat](#)
- [Parkinsonliitto: Oppaat](#)
- [Psoriasisliitto: Esitteet](#)
- [Reumaliitto: Reuma-aapinen](#)
- [Selkäliitto: Oppaita selän hoitoon](#)
- [Suomen Kipu ry: Tukea ja tietoa kivusta](#)
- [Suomen Mielenterveys ry esitteet](#)
- [Suomen syöpäpotilaiden potilasoppaat](#)
- [Sydänliitto, tietoa sydänsairauksista](#)
- [Syömishäiriöliitto: tukea ja tietoa syömishäiriöistä](#)
- [IBD ja muut suolistosairaudet ry: Tietoa ja tukea suolistosairauksista](#)
- [Suomen migreeniyhdistys: Tietoa päänsäryistä](#)
- [Kaikki valtakunnalliset sote-järjestöt](#)

Kaipaako tekemistä?

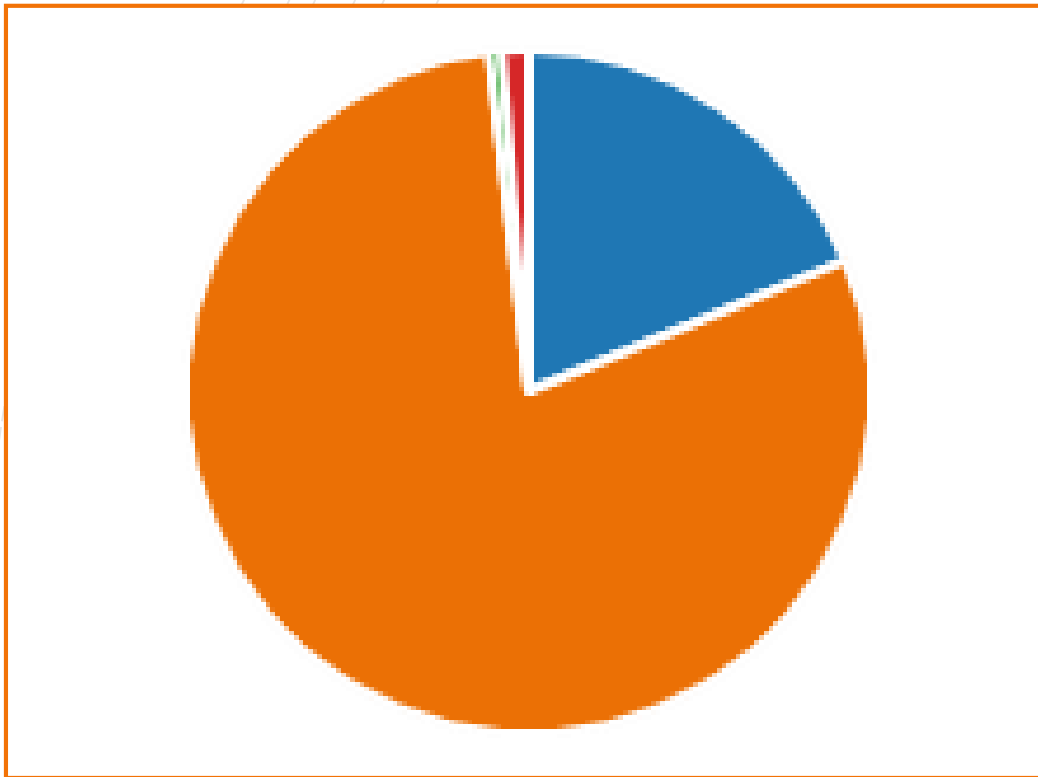
- Yhdistystori: harrastukset
- Yhdistystori: kulttuuri
- Yhdistystori: kylä- ja asukastoiminta
- Yhdistystori: vapaaehtoistoiminta
- Yhdistystori: kotoutuminen
- Yhdistystori: Kohtaamispaikat

Maakunnallisen osallisuuskyselyn tulokset ja viestit

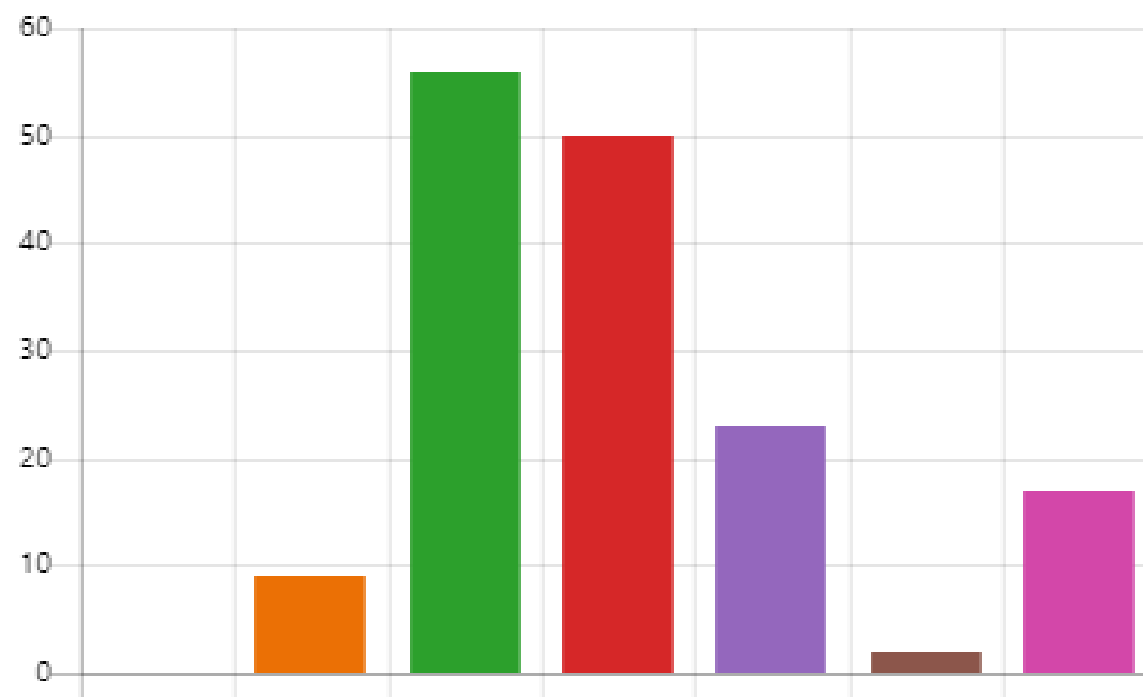
Kysely oli avoinna 7.12.2020 -31.1.2021

Vastaajia yhteensä 161

Vastaajia yhteensä 161
Naisia lähes 80 % vastaajista

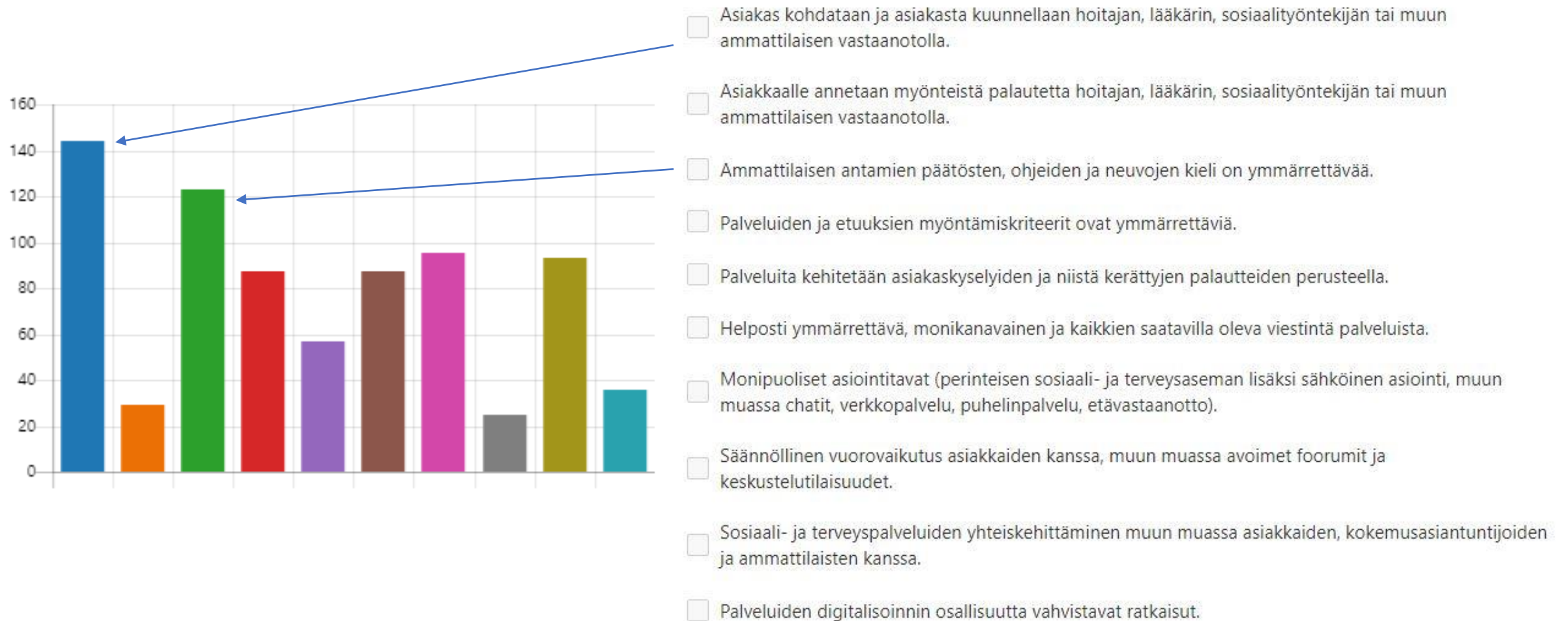


Vastaajan ikä



- Alle 18 vuotta
- 18-29 vuotta
- 30-49 vuotta
- 49-65 vuotta
- Yli 65 vuotta
- En halua kertoa

Asiakasosallisuutta edistäviä tekijöitä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.



Palautetta kyselystä (1-5 tähteä)

Oliko kyselyyn vastaaminen
helppoa vai vaikeaa?



4.24 Yleisarvosana

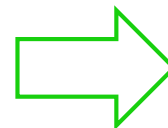
Kysely auttoi minua pohtimaan
omaa asiakasosallisuuttani.



3.28 Yleisarvosana

Kyselyyn ja kysymyksiin liittyen viestit ja palautteet

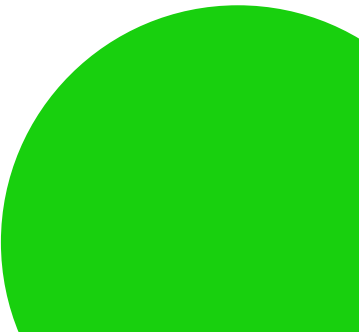
- Osallisuuskyselyt ja palvelut eivät koskaan saa olla pelkästään sähköisiä, sillä se rajaa suuren osa asiakkaista ulkopuolelle.
- Palveluiden kehittämiseen tulee kerätä ajatuksia monikanavaisemmin siten, että myös syrjäytyneempien väestöryhmien ääni tulisi kuuluviin.
- Miten kyselyssä tulleet haasteet otetaan huomioon?
- Mitä kyselyllä haetaan, mihin vastauksia käytetään?
- Kysely oli lyhyt/ liian lyhyt/ erittäin suppea/ ainakin tarpeeksi lyhyt.
- Tärkeää saada tällä samalla kanavalla lukea myös tämän kyselyn tuloksista



- Osallistamme asiakkaita, kokemusasiantuntijoita ja läheisiä palveluiden suunnitteluun.
- Teemme yhteistyötä useiden sisarhankkeiden ja toimijoiden kanssa
- Kyselyn viestit vahvistavat osallisuuden merkitystä

Oma hyvinvointilupaukseni hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä

**Kokosimme isompia ja pienempiä hyvinvointilupauksia
chattiin. Niitä nostetaan esille Keski-Suomen sote-
uudistuksen viestinnässä.**



Osallisuusteeman eteneminen vuoden 2021 aikana

Osallisuusteeman eteneminen vuoden 2021 aikana

Virtuaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

- Valmistelun edetessä laaja kommentointimahdollisuus
- Järjestöjen apu, tuki ja neuvonta asukkaiden ja ammattilaisten löydettäväksi.

Hoito- ja palveluketjut

- Maakunnalliset kehittäjäverkostot
- Järjestöjen, kokemusasiantuntijoiden, asiakkaiden työpajat
- Ensilinjan mielenterveys- ja päihdehoitajan prosessi

Maakunnallinen osallisuuden toimintamalli

- Kuntien nimeämät yhdyshenkilöt
- Osallisuuden ja järjestöyhteistyön kehittäjäverkosto

Seuraava osallisuusfoorumi 17.5.2021 klo 13.00 - 16.00

- Teema ilmoitetaan myöhemmin.

Viestintä

- Kerromme Keski-Suomen sote-uudistuksen etenemisestä ja työn tuloksista, tilaisuuksistamme sekä työmme arjesta verkkosivuillamme ja somessa - tule mukaan seuraamaan!

Verkkosivut

- jyvaskyla.fi/sote-uudistus
 - [Osallisuus](#)
 - [Järjestöyhteistyö](#)
 - Järjestöjen uutiskirjeet 1 - 2 kertaa kuussa
 - Järjestöjen hankeinfot
 - Sosiaalinen media
 - Facebook: [@keskisuomensoteuudistus](#)
 - Twitter: [@sotekeskisuomi](#)
 - Instagram: [@keskisuomensoteuudistus](#)
 - Blogi: [Keski-Suomen sote-uudistus](#)
- #hyväarkikaikille #soteuudistuskeskisuomi

Kiitos!

**KESKI-
SUOMEN
SOTE**

A decorative graphic consisting of numerous circles of varying sizes in three colors: dark blue, bright green, and magenta. The circles are scattered across the slide, with a higher concentration forming a cluster on the right side. A large green circle in the center of this cluster contains the text 'KESKI-SUOMEN SOTE'.