

Puheeksi oton korttipakka

Puheeksi oton kortit sote-ammattilaisten työn tueksi

Voimmeko kysyä? – Hyvin voimme.

- Puheeksi oton korttipakka on koottu konkreettiseksi työkaluksi sote-alan ammattilaisten työn tueksi
- Korttipakan eri teemat ja kysymykset soveltuvat kaikille sote-alan ammattilaisille puheeksi oton välineeksi.
- Kysymysten lisäksi Korttipakasta löytyy yhteystiedot, minne ammattilainen voi ohjata asiakasta tai olla itse yhteydessä huolen herätessä.

Päihteet



Käytätkö päihteitä?
Mitä päihteitä käytät?
Paljonko?



Onko päihteiden käytöstä sinulle haittaa?
Onko joku ollut huolissaan sinun päihteiden käytöstäsi?



Onko jonkun läheisesi päihteiden käytöstä ollut sinulle haittaa?

Soiten Päihde- ja riippuvuuspalvelut:

- Ajan saa ilman lähetettä
- Apua myös läheisille
 - [Päihdelinkki](#)
 - [EHYT](#)
 - [ETKL- vauvaperhe ja päihteet chat](#)
 - [Kondis ry](#)
 - [NA](#)
 - [AA](#)
 - [Alkoholin käyttö Suomessa](#)
 - [Juomisen riskirajat](#)
 - [Alkoholin käytön terveyshaitat](#)
 - [Liikakäytön tunnistaminen](#)
 - [Huumeiden käyttö Suomessa](#)
 - [Päihteiden sekakäyttö](#)
 - [Huumeriippuvuus](#)
 - [Lääkkeiden väärinkäyttö](#)

Digi- ja rahapelaaminen



**Pelaatko digipelejä tai rahapelejä?
Minkä verran pelaat?**



**Onko pelaamisesta haittaa arkeesi?
esim. vuorokausirytmiin**



**Miten pelaaminen
vaikuttaa:**

**Talouteesi?
Mielialaan?
Ihmissuhteisiisi?**

Soiten Pähde-ja riippuvuuspalvelut:

- Ajan saa ilman lähetettä
- Apua myös läheisille

- [Peluuri](#)
- [Pelirajaton](#)
- [Päihdelinkki](#)
- [Ehyt](#)

- [Tietoa rahapelaamisesta](#)
- [Rahapelaamista kartoittava testi \(PGSI\)](#)

- [Tietoa digipelaamisesta](#)
- [Digipelaamista kartoittava testi \(IGDT-10\)](#)

Talous



Valvottaako tai ahdistaaako raha-asiat sinua?



Saatko maksettua laskusi ajallaan ja riittääkö rahasi elämiseen koko kuukaudelle?



Oletko velkaantunut?

Soiten sosiaalneuvonta:

- Voit myös jättää yhteydenottopyynnön asiakkaan luvalla sosiaalitoimeen osoitteessa <https://soite.fi/digisoite/>

Talous- ja velkaneuvonta:

- Apua ja neuvontaa **matalalla kynnyksellä!**

Talousneuvola Kokkolassa:

- Matalan kynnyksen apua talousongelmiin yhteistyössä Kelan, Ulosottolaitoksen, Talous- ja velkaneuvonnan sekä sosiaalitoimen kanssa.

Väkivalta



Onko joku läheinen ollut joskus sinua kohtaan väkivaltainen?



Oletko itse ollut väkivaltainen läheisisäsi kohtaan ?



Onko väkivallalla vaikutusta elämääsi nyt?



Onko läheisissä ihmissuhteissasi tällä hetkellä väkivaltaa?

Näin toimit, kun tunnistat väkivallan:

- Arvioi tilanteen vaarallisuus väkivallan uhrin ja lasten kannalta
- Varmista uhrin ja lasten turvallisuus THL henkilökohtainen turvasuunnitelma A4.indd
- Konsultoi sosiaalipäivystystä Sosiaalipäivystys - Soite

Verkosto



Ketä perheeseesi kuuluu?



Onko sinulla/perheen jäsenillä tuttaviamu/ystäviä töissä, koulussa tai harrastuksissa?



Kenen puoleen käännyt, jos tarvitset apua?

Mikäli jokin asia perheen, lapsen tai nuoren tilanteessa huolettaa:

- [Lapsiperheiden palveluohjaus - Soite](#)
- [Apu-Nappi - Soite](#)

Mikäli jokin asia aikuisen tilanteessa huolettaa:

- [Aikuisten sosiaalipalvelut - Soite](#)

Uni ja palautuminen



Miten usein nuket omasta mielestäsi riittävän paljon? (Unen määrä)



Miten usein nuket omasta mielestäsi riittävän hyvin? (unen laatu)



Mikä auttaa jaksamaan?

Mikäli haasteita levon, unen tai palautumisen suhteen:

- Tietoa riittävästä unen määrästä, miksi uni on tärkeää
- Unen itsehoito [Uniliitto, Uni | Painonhallintatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](https://www.uniliitto.fi)
- Uniongelmat ovat yleisiä ja ajoittaisena normaaleja, mutta jos tilanne pitkittyy, uniongelmiin kannattaa hakea apua, oma terveyskeskus

Lähde: [Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista - MIELI ry](#)

Liikkuminen aikuiset



Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?



Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?



Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumistasi tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Lähesty liikkumista myönteisesti ja asiakaslähtöisesti. **soite**
Korosta keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuvaa liikkumista ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.

•Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: opiskelu- ja työmatkat kävelen tai pyörällä, portaiden käveleminen , kotityöt, koiran ulkoilutus

•Liittykö liikkumiseen esim. Iloa, pelkoja tai huolia?

• Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. Rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

•Mikä auttaisi sinua toteuttamaa kokeilusi? Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

Ohjaus toiveiden mukaisten liikkumismahdollisuukisen pariin (järjestöt, omaehtoinen liikkuminen) tai liikuntaneuvontaan liikuntapalveluihin:

Kokkola: [Liikunta- ja elintapaneuvonta - Kokkola](#)

Kannus: [Liikuntaneuvonta - Kannus](#)

Toholampi: [Liikunta- ja ravintoneuvonta | Toholampi](#)

Liikkuminen lapset ja nuoret 7-17 -vuotiaat



Miten liikut koulu- tai opiskelumatkat? Pystyisitkö esimerkiksi kävelemään tai pyöräilemään koulu- tai mahdolliset harrastusmatkat, valitsemaan portaat hissien sijasta tai ulkoiluttamaan koira?



Tauota runsasta paikallaanoloa; Pystyisitkö esimerkiksi jaloittelemaan tunnin välein, rajaamaan ruutuaikaa tai taukojumppaamaan?



Suurin osa liikkumisesta kestävyystyypistä: Tykkäisitkö esimerkiksi uinnista, reippaasta kävelystä, pyöräilystä, jalkapallosta, koripallosta, juoksusta, luistelusta tai hiihdosta?



Monipuolista liikkumista huomioiden ketteryys, notkeus ja tasapaino: Tykkäisitkö esimerkiksi salibandystä, sulkapallosta, lentopallosta, skeittauksesta, tanssista, trampoliinihyppelystä, ryhmäliikuntatunneista, parkourista tai kiipeilystä?



Paljonko nukut yössä?

Mikäli asiakas liikkuu terveytensä kannalta liian vähän:

- Terveysliikuntasuositukset, muista arjen hyötyliikunta
 - [Lasten ja nuorten liikkumissuositus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Liikuntaneuvonnan yhteystiedot:

- Kokkola: [Liikunta- ja elintapaneuvonta - Kokkola](#)
- Kannus: [Liikuntaneuvonta - Kannus](#)
- Toholampi: [Liikunta- ja ravintoneuvonta | Toholampi](#)
- Nuorempien lasten kanssa voi käyttää harrastusten kuvia tueksi.
- Huomioi maksuttomat, matalan kynnyksen Harrastamisen Suomen malli-harrastusryhmät kuntakohtaisesti

Ravitsemus



Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?



Pystytkö nauttimaan aterioista rauhasa?



Söitkö riittävästi kasviksia?



Söitkö terveellisiä välipaloja?

Mikäli asiakkaalla haasteita ravitsemuksen suhteen:

[Ravitsemus- ja ruokasuositukset – Ruokavirasto](#)
[Terveellinen ravitseminen | Naistalo | Terveyskylä.fi](#)
[\(terveyskyla.fi\)](#)

Tarvittaessa lääkärin läheteellä Endokrinologian poliklinikalle ravitsemusterapeutin vastaanotolle

Mielen hyvinvointi



Miten voit?



Mitkä asiat huolettavat?



Millainen on perheenjäsenten mieliala?

Mikäli asiakkaalla haasteita mielen hyvinvoinnissa:

- [Aikuispsykiatrian avohoito - Soite](#)
- [Terveyskylä - Mielen terveystalo](#)
- [Terapianavigaattori](#)

Yleinen terveys



Minkälaiseksi koet yleisen terveydentilasi tällä hetkellä? (erinomainen, hyvä, tyydyttävä, huono) Mikä tähän vaikuttaa?



Onko jotain perussairauksia, ja ovatko ne hoidossa /seurannassa?



Koetteko selviytyväne kaikista arjen toiminnoista?

Mikäli terveydentilassa haasteita:

- Omaolon terveystarkastus: [Omaolo](#)
- Terveyskeskuksen vastaanotto
- Asiantuntijahoitajan vastaanotto: [Asiantuntijahoitajien vastaanotto - Soite](#)
- Mikäli haasteita selviytyä arjen toiminnoista, muista mahdollinen kuntoutustarve; fysio-, toiminta- tai puheterapia [Lääkinnällinen kuntoutus - Soite](#)

Lastensuojeluilmoitus



Milloin täytyy tehdä lastensuojeluilmoitus?

Aina, kun epäilet, että lapsen lastensuojelun tarve pitäisi selvittää



Miten teen lastensuojeluilmoituksen?

Sähköinen lastensuojeluilmoituslomake:

[Lastensuojeluilmoitus – Soite](#)

[Sosiaalipäivystys - Soite](#)



Mitä minun täytyy kertoa?

Tiedossasi olevat lapsen sekä huoltajan/huoltajien henkilötiedot
Ilmoituksen syy; mikä on lastensuojelullinen huoli, mistä tilanteesta/
tapahtumasta lastensuojelullinen huoli on noussut, ammattilaisen
näkökulma/arvio tilanteesta



Jos epäilet, että lapsi on joutunut pahoinpitelyn tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi:

Konsultoi sosiaalipäivystystä

Tee ilmoitus ilman, että keskustelet lapsen tai hänen huoltajansa kanssa

Tee rikosilmoitus poliisille: [Tee rikosilmoitus](#)

Minne ottaa yhteyttä:

- Konsultaatio lapsen tai perheen asiassa tai tarve saada sote-ammattilainen mukaan lapsen LP-neuvonpitoon tai verkstopalaveriin:
 - [Lapsiperheiden palveluohjaus - Soite](#)
 - [Apu-Nappi – Soite](#)
- Konsultaatio rikoksen tunnusmerkit täyttävästä lapsen/nuoren teosta:
 - [Ankkuri - Soite](#)
- Konsultaatio yhteydenoton tai lastensuojeluilmoituksen tekemisessä:
 - [Sosiaalipäivystys - Soite](#)
- Kriisi- tai hätätilanteessa tai epäily lapseen kohdistuneesta rikoksesta:
 - Hätänumero 112
 - [Sosiaalipäivystys - Soite](#)
- Lapsen oman työntekijän selvittäminen perhesosiaalityöstä tai lastensuojelusta:
 - Perhesosiaalityön koordinaattori puh. 040 806 8402
 - Lastensuojelun koordinaattori puh. 040 804 3641
 - Jokilaaksojen koordinaattori puh. 040 804 4730