

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
- [Puheeksioton korttipakka \(sharepoint.com\)](#)

Digi- ja rahapelaaminen



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



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



**Miten pelaaminen
vaikuttaa:**

**Talouteesi?
Mielialaan?
Ihmissuhteisiisi?**

[Päihde- ja riippuvuuspalvelut – Soite](#)

Ajan saa ilman lähetettä.
Apua myös läheisille.

Linkit:

[Peluuri](#)

[Pelirajaton](#)

[Päihdelinkki](#)

[Ehyt](#)

[Tietoa rahapelaamisesta](#)

[Rahapelaamista kartoittava testi \(PGSI\)](#)

[Tietoa digipelaamisesta](#)

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

Lastensuojeluilmoitus



Milloin täytyy tehdä lastensuojeluilmoitus?

Aina, kun epäilet, että lapsen lastensuojelun tarve pitäisi selvittää



Miten teen lastensuojeluilmoituksen?

Sähköinen lastensuojeluilmoituslomake:
[Lastensuojeluilmoitus – Soite](#)
 Sosiaalipäivystys puh. 06 826 3002



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 keskusteleet 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 verkostopalaveriin:
 - [Lapsiperheiden palveluohjaus – Soite](#)
 - [Apu-Nappi – 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
- Konsultaatio rikoksen tunnusmerkit täyttävästä lapsen/nuoren teosta:
 - [Ankkuri – Soite](#)
- Konsultaatio yhteydenoton tai lastensuojeluilmoituksen tekemisessä:
 - Sosiaalipäivystys puh. 06 826 3002
- Kriisi- tai hätätilanteessa tai epäily lapsen kohdistuneesta rikoksesta:
 - Hätänumero 112
 - [Sosiaalipäivystys - Soite](#)

Liikkuminen aikuiset



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



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



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

Lähesty liikkumista myönteisesti ja asiakaslähtöisesti. 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)*

Ohjaus liikkumismahdollisuuksien pariin

- järjestöt
- omaehtoinen liikkuminen
- liikuntaneuvonta
- liikuntapalvelut

Liikuntaneuvonnan yhteystiedot:

- 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 esim. uinnista, reippaasta kävelystä, pyöräilystä, jalkapallosta, koripallosta, juoksusta, luistelusta tai hiihdosta?



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



Paljonko nukut yössä?

Jos asiakas liikkuu terveytensä kannalta liian vähän:

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

Kuntien liikuntaneuvonta

- 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 malliharrastusryhmät kunta-kohtaisesti.*

Mielen hyvinvointi



Miten voit?



Mitkä asiat huolettavat?



Millainen on perheenjäsenten mieliala?

Jos asiakkaalla haasteita mielen hyvinvoinnissa:

[Aikuispsykiatrian avohoito – Soite](#)

Linkit:

[Etusivu | Mielenterveystalo.fi](#)

[Terapianavigaattori](#)

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?**

[Päihde- ja riippuvuuspalvelut – Soite](#)

Apua myös läheisille

Linkit:

[Päihdelinkki](#)

[EHYT](#)

[ETKL-vauvaperhe ja päihteet chat](#)

[Kondis ry](#)

[NA](#)

[AA](#)

Alkoholi

[Alkoholin käyttö Suomessa](#)

[Juomisen riskirajat](#)

[Alkoholin käytön terveyshaitat](#)

[Liikakäytön tunnistaminen](#)

Huumeet

[Huumeiden käyttö Suomessa](#)

[Päihteiden sekakäyttö](#)

[Huumeriippuvuus](#)

Lääkkeet

[Lääkkeiden väärinkäyttö](#)

Ravitsemus



Onko ruokarytmisi kohtalaisen säännöllinen?



Pystytkö nauttimaan aterioista rauhasa?



Söitkö riittävästi kasviksia?



Söitkö terveellisiä välipaloja?

Jos asiakkaalla on haasteita ravitsemuksen suhteen:

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

Tarvittaessa lääkärin läheteellä Endokrinologian poliklinikalle ravitsemusterapeutin vastaanotolle.

[Endokrinologian poliklinikka - Soite](#)

Talous



Valvottaako tai ahdistaaako raha-asiat sinua?



Saatko maksettua laskusi ajallaan ja riittääkö rahasi elämiseen koko kuukaudelle?



Oletko velkaantunut?

Soiten Sosiaalineuvonta:

[Sosiaalineuvonta – Soite](#)

- Voit jättää yhteydenottopyynnön asiakkaan luvalla sosiaalitoimeen DigiSoiten kautta: <https://soite.fi/digisoite/>
- Ilmoita huolesi tai pyydä apua: [Yhteydenotto sosiaalihuollon viranomaiseen](#)

Talous- ja velkaneuvonta:

[Keski-Pohjanmaan ja Pohjanmaan oikeusaputoimisto/Talous- ja velkaneuvonta](#)

Talousneuvola Kokkolassa:

[Talousneuvola – Soite](#)

- Yhteistyössä mukana Kela, Ulosottolaitos, Talous- ja velkaneuvonta sekä sosiaalitoimi.

Uni ja palautuminen



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



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



Mikä auttaa jaksamaan?

Jos on haasteita levon, unen tai palautumisen suhteen:

Linkit:

- [Tervetuloa unettomuuden omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Tervetuloa nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Tervetuloa lasten univaikeuksien omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi](#)
- [Mielenterveyden käsi kertoo mielen hyvinvoinnista - MIELI ry](#)
- [Uni | Painonhallintatalo | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)

Uniongelmat ovat yleisiä ja ajoittaisena normaaleja, mutta jos tilanne pitkittyy, uniongelmiin kannattaa hakea apua oman terveysaseman kautta.

[Vastaanottopalvelut terveysasemilla - Soite](#)

Verkosto



Ketä perheeseesi kuuluu?

Mikäli jokin asia perheen, lapsen tai nuoren tilanteessa huolettaa:

[Lapsiperheiden palveluohjaus – Soite](#)

[Apu-Nappi - Soite](#)



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

Mikäli jokin asia aikuisen tilanteessa huolettaa:

[Aikuisten sosiaalipalvelut - Soite](#)



Kenen puoleen käännyt, jos tarvitset apua?

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](#)

Yleinen terveys



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



Onko jotain perussairauksia, ja ovatko ne hoidossa /seurannassa?



Koetteko selviytyväsi kaikista arjen toiminnoista?

Jos terveydentilassa on haasteita:

[Omaolo](#)

[Vastaanottopalvelut terveysasemilla – Soite](#)

[Asiantuntijahoitajien vastaanotto – Soite](#)

Jos asiakkaalla on haasteita selviytyä arjen toiminnoista, muista mahdollinen kuntoutustarve: fysio-, toiminta- tai puheterapia

[Lääkinnällinen kuntoutus - Soite](#)

Kiitos!

Voimmeko olla yhteydessä?
Hyvin voimme.

Sote-uudistus

Suvi Salmela, kehittäjä-sosiaaliohjaaja, Soite

Mirva Rasmus, fysioterapeutti, Soite

Virpi Karhu, kehittäjä-sosiaaliohjaaja, Soite

Maria Aintila, kehittäjä-sosiaaliohjaaja, Soite

Noora Syrjälä, projektisuunnittelija, PÄKÄ-hanke

Susanna Lindholm, vastaavatyöntekijä, Kokkolan ensi- ja turvakoti ry.



www.soite.fi