

THL:n sähköiset kansalaispalvelut: Omahoitopolut.fi ja Palveluvaaka.fi

Projektipäällikkö Anu Suurnäkki ja
Kehittämispäällikkö Niina Peränen, THL



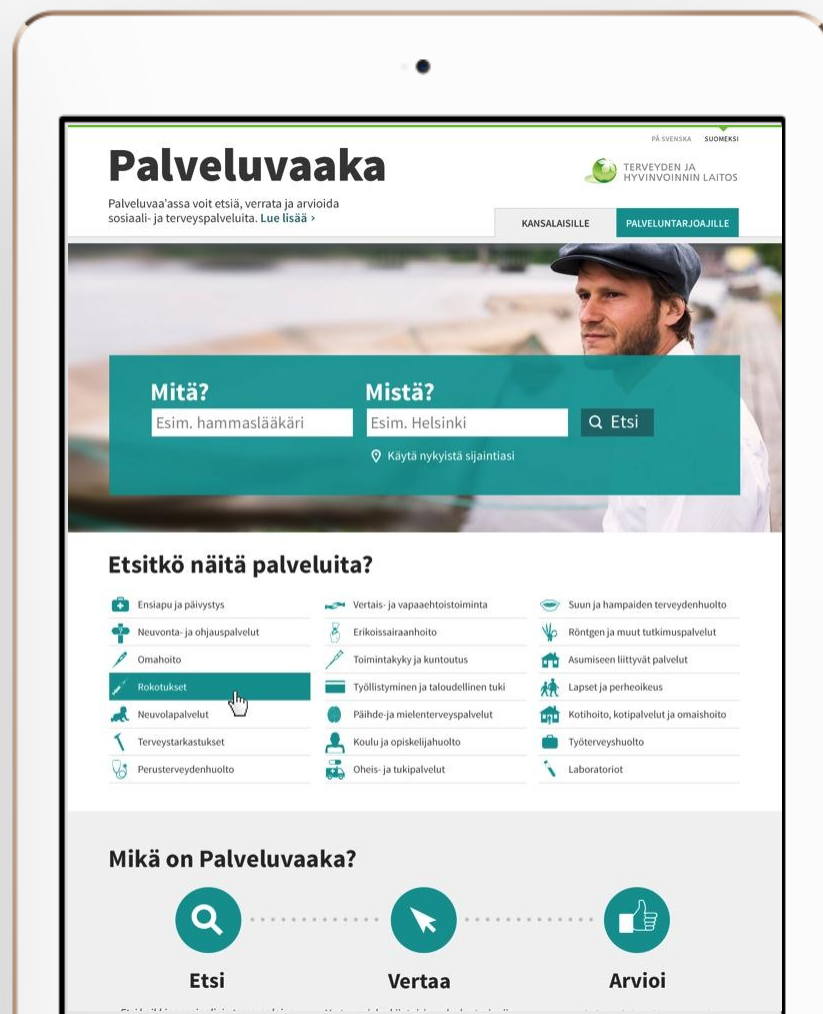
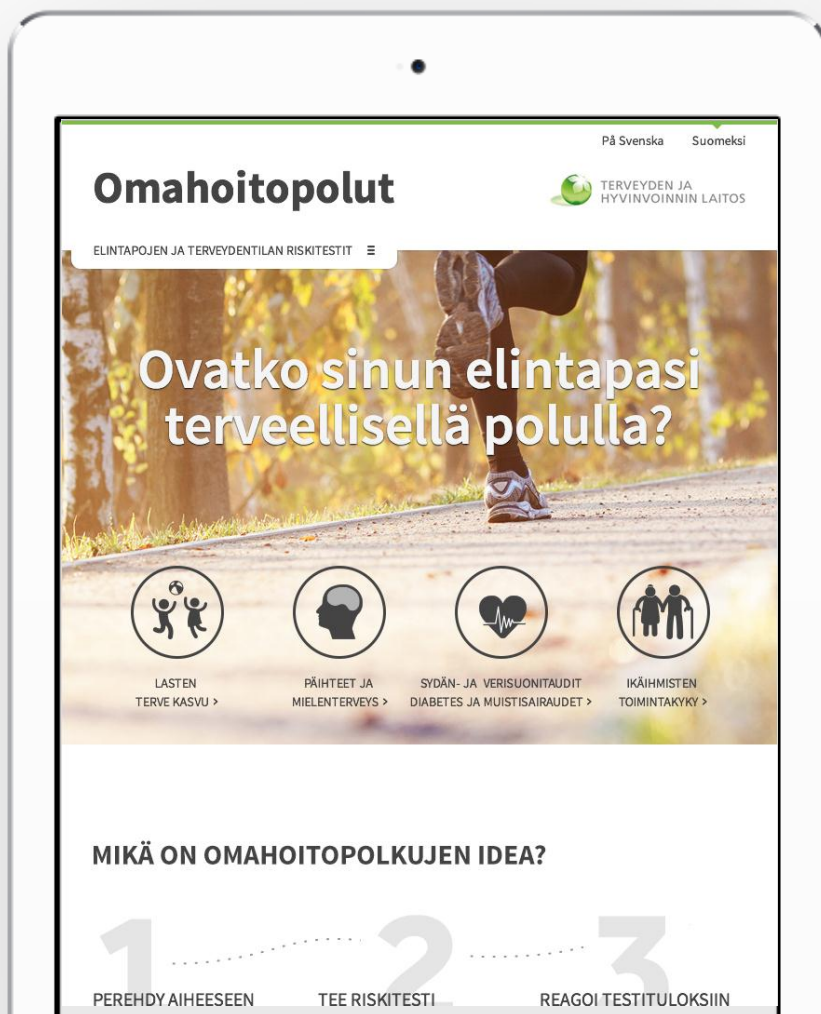
TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS



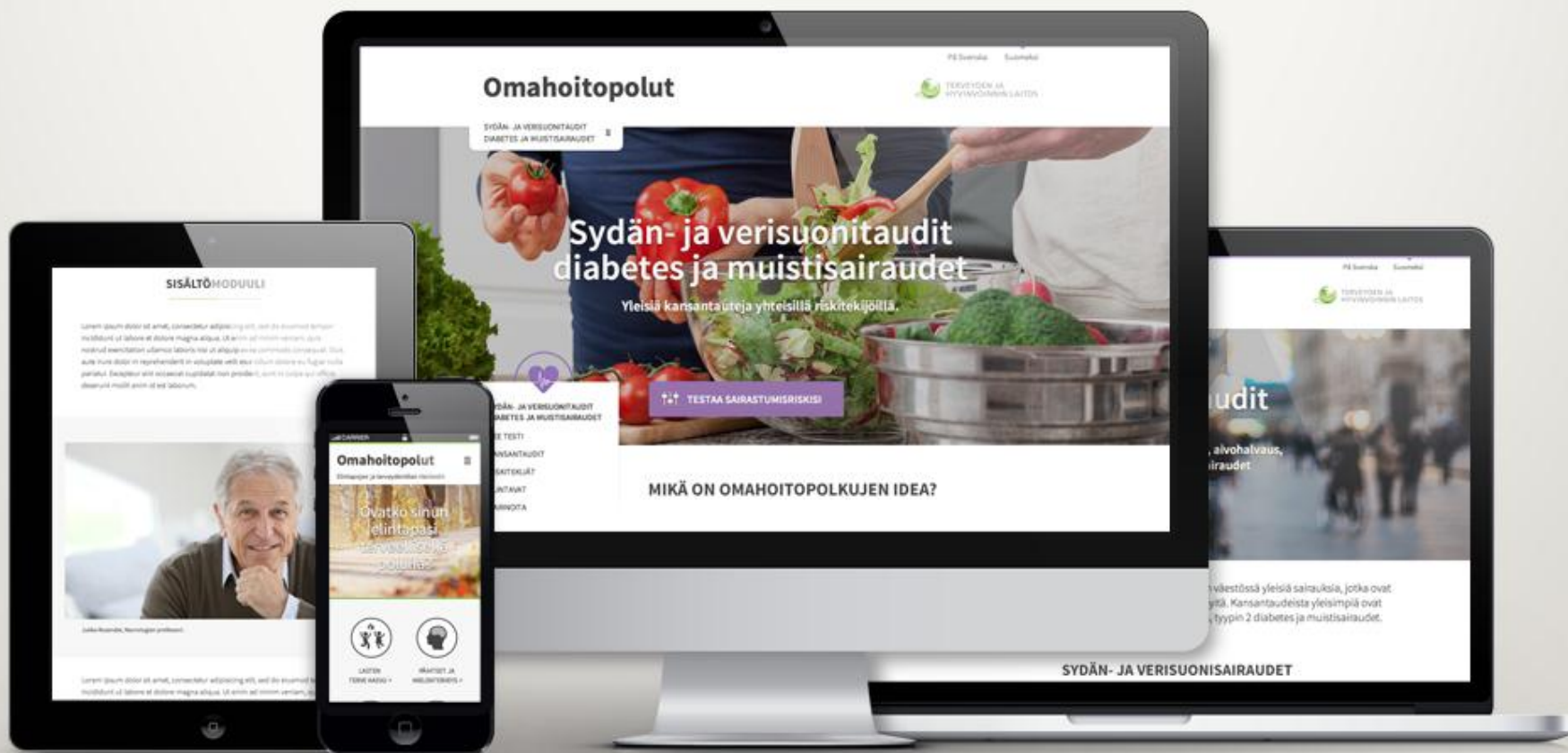
Uudet sähköiset palvelut ovat osa STM:n Sote-tieto hyötykäyttöön –strategiaa



THL:n sähköiset kansalaispalvelut



Tukea oman terveyden ja hyvinvoinnin aktiiviseen edistämiseen



Ovatko sinun elintapasi terveellisellä polulla?

Tietoa ja testejä hyvinvoinnista



LASTEN TERVE KASVU >



PÄIhteet ja mielenterveys >

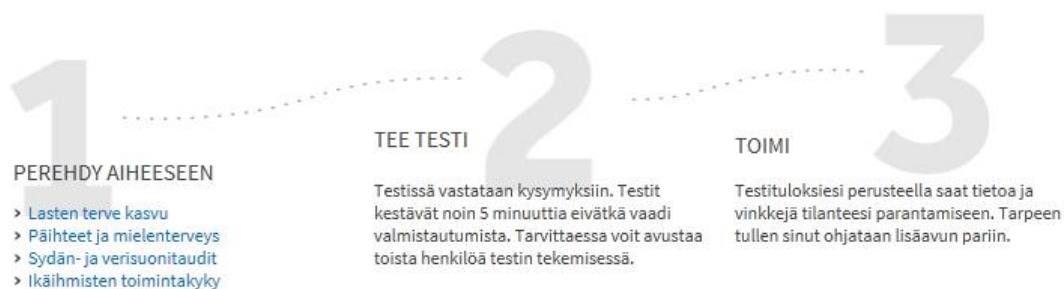


SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT,
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET >



IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY >

MIKÄ ON OMAHOITOPOLKUJEN IDEA?



Lasten terve kasvu

**LASTEN TERVE KASVU**

TERVEEN KASVUN TESTI

ARJEN RYTMİ JA JAKSAMINEN

HARRASTUKSET

KIUSAAMINEN

LAPSEN ITSETUNNON TUKEMINEN

LAPSEN PAINO

LIKKUMINEN

RUOKAILU

RUUTUAIKA

UNI

 TUTUSTU JA TEE TESTI

Perusta terveellisille elintavoille luodaan lapsuudessa. Lapset seuraavat vanhempiensa esimerkkiä, siksi koko perheen elintavoilla on väliä. Vastaamalla testiin saat tietoa lapsesi ja samalla koko perheesi elintavoista.

Omahoitopolulta löydät luotettavaa tietoa terveellisistä elintavoista, liikunnasta ja ravinnosta. Niiden avulla voit tukea lastesi tervettä kasvua ja ehkäistä terveysongelmien kuten ylipainon syntyä.

Päihteet ja mielensterveys



PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS

TESTIN ESITTELY

MIELENTERVEYS

PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ

MIELENTERVEYS- TAI
PÄIHDEONGELMAN
TUNNISTAMINEN

↑↓↑ TUTUSTU JA TEE TESTI

Mielensterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Hyvät psyykkiset voimavarat auttavat ihmistä toimimaan elämän muuttuvissa tilanteissa. Silloin hän selviytyy myös elämän ajoittaisista vastoinikäymisistä ja ahdistuksesta.

Joskus ihmisen psyykkiset voimavarat syystä tai toisesta ehtyvät ja seurauksena voi olla masennusta, ahdistusta tai muita mielensterveyden ongelmia. Ongelmallinen päihteidenkäyttö liittyy usein mielensterveysongelmiin.

Omahoitopolun lyhyen kyselyn avulla voit selvittää omaa tilannettasi ja saada tietoa ja tukea elämänmuutokseen.

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT,
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET



Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja muistisairaudet

Yleisiä kansantauteja yhteisillä riskitekijöillä



SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET

YKSI RISKITESTI, NELJÄ ERI
SAIRAUTTA

KANSANTAUDIT

RISKITEKIJÄT

ELINTAVAT

 TUTUSTU JA TEE TESTI

Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes ja muistisairaudet kansantauteja, joilla on yhteisiä riskitekijöitä.

Riskitekijät liittyvät verisuonten, erityisesti valtimoiden kuntoon. Siksi niistä puhutaankin **valtimosairauksina**.

TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT PIENENTÄVÄT SAIRASTUMISRISKIÄ

Ikäihmisten toimintakyky



IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY

TESTIN ESITTELY

YMMÄRTÄMINEN JA
KOMMUNIKAATIO

LIIKKUMINEN

ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

IHMISSUHTEET

ARJEN TOIMINNOT

YHTEISÖÖN OSALLISTUMINEN



TUTUSTU JA TEE TESTI

Hyvä toimintakyky tarkoittaa, että ihminen selviytyy jokapäiväisestä elämästään. Hän jaksaa hoitaa kotityöt ja harrastukset ja kykenee huolehtimaan itsestään ja läheisistään. Arjessa vastaan tulevat pulmatkaan eivät tunnu ylivoimaisilta.

Omahoitopolut.fi:n testit

KYSELY PERHEEN ELINTAVOISTA



LASTEN TERVE KASVU



PÄIHTEET JA MIELENTERVEYS

KYSELY PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ & MIELEN HYVINVOINTI

YHDISTELMÄ- RISKITESTI

Yhdellä testillä
sairastumisriskit:

- aivohalvaus,
- sydäninfarkti
- tyypin 2 diabetes
- dementia



SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET



IKÄIHMISTEN TOIMINTAKYKY

WHODAS 2.0 (WHO)

Geneerinen
toimintakykymittari

Omahoitopolut.fi:n hyödyt



tietoa ja testejä

Kansalaisille:

- Tukee oman terveyden ja hyvinvoinnin aktiivista edistämistä.
- Ohjaus luotettavan ja laadukkaan sote-tiedon äärelle, ja tarvittaessa asiantuntijan luo.

Kunnille ja palveluntuottajille:

- Testit ja sote-tietopankki tarjotaan kansallisesti.
=> Säästää paikallisten palveluntuottajien aikaa ja rahaa.
- Suurimman hyödyn palvelusta saa, kun palveluntuottajan omat palveluprosessit tukevat sähköistä asiointia.

Ammattilaisille:

- Sote-ammattilaisen käytännön työn tukena esimerkiksi elintapaohjauksessa.
- Riskiryhmät tavoitetaan ajoissa ja ohjataan avun pariin.

Palvelun käyttö on helppoa ja maksutonta, ja palveluun ei kirjauduta.



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

A man with grey hair is looking at a laptop screen. The background is a blurred green and yellow foliage. A green speech bubble is on the left side of the image.

”Sydäninfarktin
riski?”

[Omahoitopolut.fi](https://omahoitopolut.fi)

Case Ville 58 v.



Esimerkkitarina ja testitulokset ovat kuvitteellisia

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

Ville googlaa ”sydäninfarktin riski” – ja löytää Omahoitopolut.fi



sydäninfarktin riski



Web

Images

Videos

Maps

News

More ▾

Search tools

About 30,700 results (0.49 seconds)

Sydäninfarktin riski - Omahoitopolut.fi

www.omahoitopolut.fi/kansantaudit - Translate this page

Sydäninfarktin riskiinvaikuttavat elintavat, ikä ja mm. perinnölliset tekijät.

Omahoitopolkujen riskitesti arvioi sairastumisriskiäsi seuraavan 10 vuoden ...

Riskilaskuri: sydäninfarkti ja aivohalvaus :: Terveyskirjasto

www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p... - Translate this page

Finriski-laskuri ilmoittaa, kuinka suuri **riski** on sairastua **sydäninfarktiin** ja aivohalvaukseen. Riskitestissä täytetään seuraavat kahdeksan kohtaa: sukupuoli; ikä ...

FINRISKI-laskuri - Kansantaudit - THL

www.thl.fi/web/kansantaudit/sydan-ja.../finriski-laskur... ▾ Translate this page

Nov 23, 2014 - FINRISKI-laskurilla voit laskea riskisi sairastua **sydäninfarktiin** tai vakavaan aivoverenkiertohäiriöön seuraavan kymmenen vuoden aikana.

Sydäninfarkti-potilasohje | Terve.fi

www.terve.fi/sydaninfarkti/sydaninfarkti-potilasohje ▾ Translate this page

Sydäninfarktin tyypin on pitkäaikainen rintakipu, joka on ... Sydäninfarktin riskitekijät ovat

Omahoitopolut

TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOSSYDÄN- JA VERISUONITAUDIT
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET

Ville löytää luotettavaa tietoa aiheesta
... ja päättää kokeilla itsearviointitestiä.

Kansantaudit

Sydän- ja verisuonitaudit, aivohalvaus,
diabetes ja muistisairaudet

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET

TEE TESTI

KANSANTAUDIT

RISKITEKIJÄT

ELINTAVAT

TARINOITA

Kansantaudeilla tarkoitetaan väestössä yleisiä sairauksia, jotka ovat samalla myös yleisiä kuolinsyitä. Kansantaudeista yleisimpiä ovat sydänsairaudet, aivohalvaus, tyypin 2 diabetes ja muistisairaudet.

[TESTAA KANSANTAUTIEN SAIRASTUMISRISKISI >](#)

SYDÄN- JA VERISUONISAIRAUDET

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET

1/4



2/4

3/4

4/4

RISKITESTI: ELINTAVAT

Ville tekee testin, joka antaa arvion sairastumisriskistä sydäninfarktiin, aivohalvaukseen, diabetekseen ja dementiaan.

Sisältyykö päivääsi yleensä vähintään puoli tuntia liikuntaa työssä ja/ tai vapaa-ajalla, ns. arkiliikunta mukaan lukien?

i

☐ Kyllä☐ Ei

Syötkö kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivittäin?

☐ Kyllä☐ Ei

Tupakoitko päivittäin?

☐ Kyllä☐ Ei

Ville testitulokset paljastavat kohonneen riskin. Palvelu ohjaa myös hänet etsimään sopivaa palvelupistettä Palveluvaaka.fi:stä.

Omahoitopolut



SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT,
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET

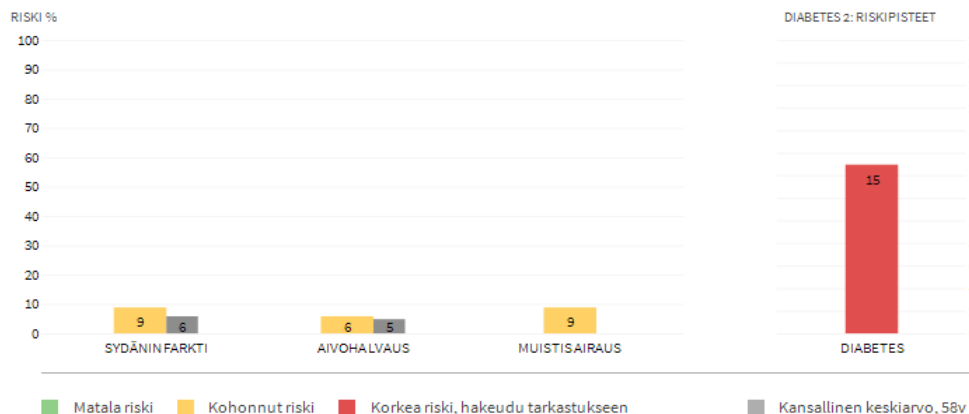
1/4 2/4 3/4 4/4

Havainnollistava esimerkki – ei todellinen testitulos.

KIITOS TESTIN TEKEMISESTÄ!

Hienoa, että olet kiinnostunut omasta terveydestäsi. Perehdy kysymyskohtaisiin testituloksiisi alempana.

SIIRRY PALVELUVAAKAAN
SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT



Alueellinen integraatio

- Tulokset URL:n kautta alueelliseen asiointipalveluun
- Näkyvä käyttäjälle vain, jos alueellinen asiointi mahdollista
- Hyvis-alueella pilotointi syksyllä 2015

Yhteenveto

[Siirry alueelliseen asiointipalveluun](#)

[Tulosta](#)

[Lähetä Sähköpostiin.](#)

[Tallenna PDF](#)

SYDÄNINFARKTI

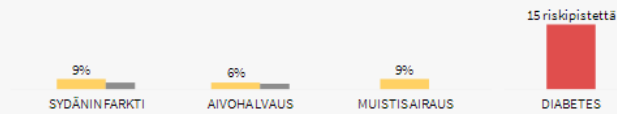
Riskisi saada sydäninfarkti tulevien 10 vuoden aikana on suuri. Ota yhteyttä omalle terveysasemallesi tilanteesi tarkempaa arviointia varten. Tarkista tarkemmista testituloksista, mihin elintapoihin ja riskitekijöihin olisi erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Voit tulostaa testituloksesi ja ottaa sen mukaan terveysasemalle.

AIVOHALVAUS

Riskisi sairastua aivohalvaukseen on suuri. Ota yhteyttä omalle terveysasemallesi tilanteesi tarkempaa arviointia varten. Tarkista tarkemmista testituloksista, mihin elintapoihin ja riskitekijöihin olisi erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Voit tulostaa testituloksesi ja ottaa sen mukaan terveysasemalle.

RISKITESTI

Kokeile muuttaa ikääsi ja vastauksiasi, niin näet vaikutuksen sairastumisriskeihin.



Ville saa
vastauskohtaiset
tulokset ja linkkivinkit

5/21

Pituus

176 senttimetriä

6/21

Paino

97 kiloa

7/21

Painoindeksi

31.31 BMI

Normaali painoindeksi on 18-25. Jos painoindeksisi on yli 30 olet määritelmän mukaan lihava. Diabetesriski on sitä suurempi, mitä suurempi painoindeksi on. Elintavoillasi voit pienentää riskiäsi huomattavasti. Riski pienenee liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla, vaikka paino ei putoasikaan.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00017&suositusid=hoi24010>

<http://www.sydanliitto.fi/painoindeksi#.VD0FwvnT2cE>

8/21

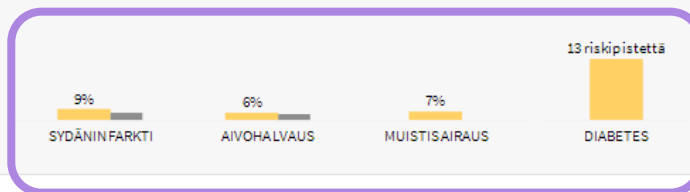
Vyötärön ympärys

97 senttimetriä

Rasvan kertyminen vatsaonteloon on haitallista aineenvaihdunnalle ja lisää erityisesti diabeteksen riskiä. Vyötärö kertoo varsin hyvin

RISKITESTI

Kokeile muuttaa ikääsi ja vastauksiasi, niin näet vaikutuksen sairastumisriskeihin.



Vaikutus riskeihin

5/21

Pituus

174 senttimetriä

Ville voi muuttaa tulosivulla vastauksia ja katsoa niiden vaikutusta riskeihin.

6/21

Paino

90 kiloa

Esim.
Painoa pudotetaan
97 => 90 kg ja ...

7/21

Painoindeksi

29,05 BMI

i

Normaali painoindeksi on 18-25. Jos painoindeksisi on 25-30 olet ylipainoinen ja diabetesriski on lievästi kohonnut normaaliin painoon verrattuna. Painoindeksi ei kuitenkaan kerro koko totuutta. Jos olet pitkä tai erityisen lihaksikas, voi painoindeksin raja-arvoissa joutua. Vastaavasti lyhyen henkilön ihanteellinen painoindeksi on pienempi kuin raja-arvo 25. Rehellinen katse peiliin kertoo paljon: onko vyötäröllä ylimääräistä?

<http://www.sydanliitto.fi/painoindeksi#.VD0FwvnT2cE>

8/21

Vyötärön ympärys

95 senttimetriä

... vyötärön ympäryksestä
pois 2 cm

i

Rasvan kertyminen vatsaonteloon on haitallista aineenvaihdunnalle ja lisää erityisesti diabeteksen riskiä. Vyötärö kertoo varsin hyvin

Ville päättää siirtyä Palveluvaaka.fi-palveluun etsimään itselleen sopivinta palvelupistettä.

Omahoitopolut

TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

SYDÄN- JA VERISUONITAUDIT,
DIABETES JA MUISTISAIRAUDET

1/4

2/4

3/4

4/4

Havainnollistava esimerkki – ei todellinen testitulokset.

KIITOS TESTIN TEKEMISESTÄ!

Hienoa, että olet kiinnostunut omasta terveydestäsi. Perehdy kysymyskohtaisiin testituloksiisi alempana.

SIIRRY PALVELUVAAKAAN
SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT



RISKI %

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0

SYDÄNINFARKTI

AIVOHALVAUS

MUISTISAIRAUS

Matala riski

Kohonnut riski

Korkea riski, hakeudu tarkastukseen

Kansallinen keskiarvo, 58v

DIABETES 2: RISKIPISTEET

26
24
22
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0

DIABETES

SYDÄNINFARKTI

Riskisi saada sydäninfarkti tulevien 10 vuoden aikana on suuri. Ota yhteyttä omalle terveysasemallesi tilanteesi tarkempaa arviointia varten. Tarkista tarkemmista testituloksista, mihin elintapoihin ja riskitekijöihin olisi erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Voit tulostaa testituloksesi ja ottaa sen mukaan terveysasemalle.

AIVOHALVAUS

Riskisi sairastua aivohalvaukseen on suuri. Ota yhteyttä omalle terveysasemallesi tilanteesi tarkempaa arviointia varten. Tarkista tarkemmista testituloksista, mihin elintapoihin ja riskitekijöihin olisi erityisesti syytä kiinnittää huomiota. Voit tulostaa testituloksesi ja ottaa sen mukaan terveysasemalle.

[Palveluvaaka.fi](https://palveluvaaka.fi)



Etsi, vertaa ja arvioi sosiaali- ja terveyspalveluita

- Palveluvaaka.fi tukee kansalaisen vapautta valita hoitopaikkansa
- Kokoa tiedot sosiaali- ja terveysalan palveluista ja palveluntuottajista sähköiseen palvelu-hakemistoon
- Avautuu kansalaisille syksyllä 2015
- Palveluntuottajat pääsevät täyttämään tietojaan jo kesäkuussa.



11.5.2015

Palveluvaaka
Palveluvaaka:ssa voit etsiä, verrata ja arvioida sosiaali- ja terveyspalveluita. Lue lisää >

KANSALAISILLE PALVELUNTARJOAJILLE

Mitä? Esim. hammaslääkäri **Mistä?** Esim. Helsinki **Etsi**

Käytä nykyistä sijaintiasi

Etsitkö näitä palveluita?

- Ensiapu ja päivystys
- Neuvonta- ja ohjauspalvelut
- Omahoito
- Rokotukset
- Neuvolapalvelut
- Terveystarkastukset
- Perusterveydenhuolto
- Vertais- ja vapaaehtoistoiminta
- Erikoissairaanhoito
- Toimintakyky ja kuntoutus
- Työllistymisen ja taloudellinen tuki
- Päihde- ja mielenterveyspalvelut
- Koulu ja opiskelijahuolto
- Gheits- ja tukipalvelut
- Suun ja hampaiden terveydenhuolto
- Röntgen ja muut tutkimuspalvelut
- Asumiseen liittyvät palvelut
- Lapset ja perheoikeus
- Kotihoito, kotipalvelut ja omaishoito
- Työterveyshuolto
- Laboratoriot

Mikä on Palveluvaaka?

Etsi
Etsi kaikkien sosiaali- ja terveysalan palveluita. Näin julkaisit kuin yksityistietoa. Voit järjestää hakutulokset mm. palvelun tyypin sekä sijainnin perusteella. Voit selata palveluntarjoajia myös kartalla.

Vertaa
Vertaa mielenkiintoisia palveluntarjoajia ja valitse sinulle sopivin. Voit verrata palveluntarjoajia tarjottujen palveluiden sekä asiakkaiden antamien arvioiden suhteen.

Arvioi
Kerro kokemuksistasi ja auta muita löytämään parhaimmat palvelut. Voit arvioida palveluntarjoajaa anonyymisti, sekä voit antaa vapaata palautetta. Halutessasi myös anonyymisti.

Oletko sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottaja? [Lue mitä Palveluvaaka tarjoaa sinulle.](#)

Tietoa ja tukea sosiaali- ja terveyspalveluiden valintaan:

Omahoitopolut.fi
Testaa palvelutarpeesi ja saat ohjausta oman hyvinvointisi edistämiseen. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.
[Tutustu Omahoitopolkuihin >](#)

Mielenterveystalo.fi
Luotettavaa tietoa mielenterveydestä, tarjolla olevista hoidoista ja palveluista.
[Tutustu Mielenterveystaloon >](#)

Kansalaisneuvonta.fi
Ilmainen palvelu, joka ohjaa viranomaispalveluissa ja neuvoo sähköisessä asiointissa.
[Tutustu Kansalaisneuvontaan >](#)

Sähköinen palveluseteli
Järjestelmä palvelusetelin saaneille asiakkaille ajanvaraukseen ja palvelupyynnön tekemistä varten.
[Tutustu Sähköiseen palveluseteliin >](#)

PALVELUVAAKA / THL
Yleistä
Palveluntarjoajalle
Kansalaiselle

VERKOSSA
Facebook
Twitter
Extranet
THL.fi

YHTEYSTIEDOT
Vaihde 020 708 000
(to 08:00-16:00)
Terveystietä 3
01530 Helsinki

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS | Sivukartta | Käyttöehdot | Palaute | Yhteystiedot | © PALVELUVAAKA / THL 2014

21

Etsitkö näitä palveluita?



Asumiseen liittyvät palvelut



Ensiapu ja päivystys



Erikoissairaanhoido



Itsehoito



Kotihoito, kotipalvelut ja omaishoito



Koulu ja opiskelijahuolto



Lapset ja perheoikeus



Neuvolapalvelut



Neuvonta- ja ohjauspalvelut



Oheis- ja tukipalvelut



Perusterveydenhuolto



Päihde- ja mielenterveyspalvelut



Rokotukset



Röntgen, laboratoriot ja muut tutkimuspalvelut



Suun ja hampaiden terveydenhuolto



Terveystarkastukset



Toimintakyky ja kuntoutus



Työllistyminen ja taloudellinen tuki

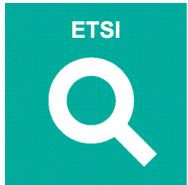


Työterveyshuolto



Vertais- ja vapaaehtoistoiminta

Keskeisimmät toiminnallisuudet



- Palveluvaa'asta voi etsiä tietoja sosiaali- ja terveysalan organisaatioista.
- Palveluhakemisto sisältää tiedot yksityisten, julkisten ja keskeisimpien järjestöjen sosiaali- ja terveysalan palveluntuottajista.
 - Hakemistoon on koottu tietoja esimerkiksi:
 - palveluntuottajien yhteistiedoista
 - tarjotuista palvelusta
 - asioinnin esteettömyydestä
 - palvelutapahtumasta
 - sähköisestä asioinnista.



- Voit vertailla keskenään esimerkiksi palveluja ja palveluntuottajia.
- Vertailun tueksi palveluvaa'asta löytyy erilaisia palveluiden laatua kuvaavia tietoja sekä asiakkaiden antamia arvioita.



- Voit myös itse antaa palautetta ja katsoa muiden antamia palautteita palveluntuottajista.

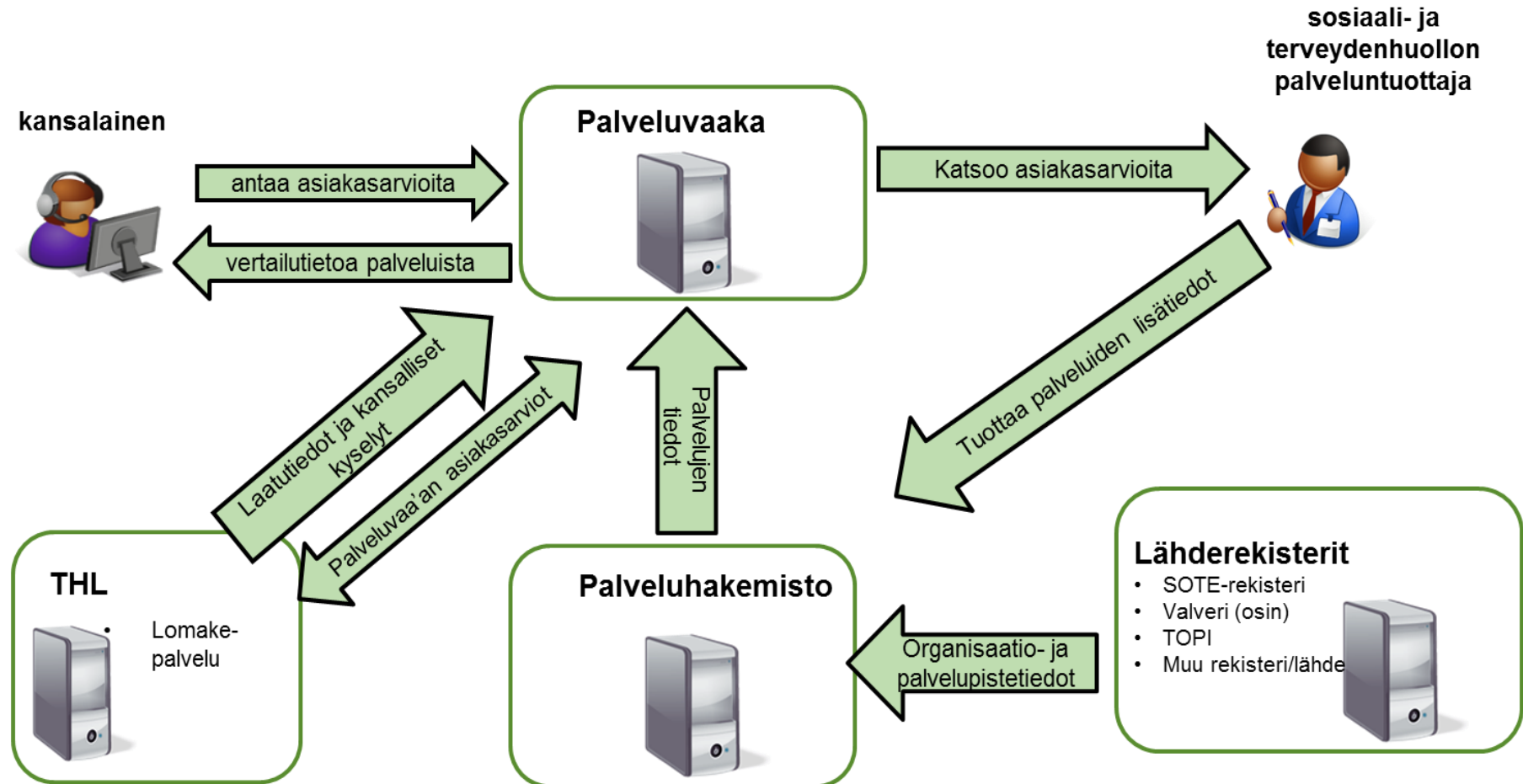
Laatutietoa vertailun tueksi

- Kansallisesti yhtenäisten asiakaspalautekyselyiden tulokset
- Palveluiden saatavuus
 - Tiedot hoitoonpääsystä
- Erikoissairaanhoidon vaikuttavuus
 - THL:n Perfect-hankkeen vaikuttavuustietoja.
- Synnytyssairaaloiden laatu
 - Synnyttäjät ja synnytystoimenpiteet sairaaloittain 2010–2011 THL:n tilastoraportti 2012
- Ikäihmisten palveluiden laatu (RAI-tiedot)

Palveluhakemiston hyödyt palveluntuottajalle

- Luotettava, maksuton kanava omien palveluiden markkinoinnille
- Mahdollisuus saada palautetta ja kehittää palveluitaan
- Väylä saada tieto omista palveluista kansalaisten nähtäväksi ja helposti vertailtaviksi
- Avoimet rajapinnat tarjoavat mahdollisuuden hyödyntää palveluhakemiston tietoja myös alueellisissa verkkopalveluissa
 - Ei tarvetta kehittää omia palveluhakemistoja

Palveluhakemisto kokoaa tietoa eri lähteistä



Miten mukaan?

- Varmista, että organisaatiosi tiedot löytyvät palveluhakemiston lähderekistereistä
- Rekisteröidy palveluhakemiston käyttäjäksi osoitteessa www.palveluvaaka.fi
- Ano käyttöoikeudet
- Täydennä ja julkaise organisaatiosi tiedot

Palveluvaa'assa näkyvät jo kesällä yli 12 000 organisaation perustiedot – käy kurkkaamassa, saatat olla jo mukana!

Tervetuloa tutustumaan palveluihin osastolle 70 Sorsapuistosaliin!

- **Omahoitopolut.fi**
 - Projektipäällikkö Anu Suurnäkki
- **Palveluvaaka.fi**
 - Kehittämispäällikkö Niina Peränen

Sähköposti: etunimi.sukunimi@thl.fi

Omahoitopolut.fi ja Palveluvaaka.fi ovat osa valtiovarainministeriön koordinoimaa Sähköisen asioinnin ja demokratian vauhdittamisohjelmaa (SADe-ohjelma).