

**ESPOO  
ESBO**

# **Sähköinen asiointi terveyspalveluissa**

21.4.15 Kivenlahti-Stensvik ry asukasilta  
Apulaisylilääkäri Sanna Mustonen





**ESPOO  
ESBO**

# **Valtakunnallinen Kanta-arkisto**

Potilastiedon arkiston verkkokoulu 13062014 - Windows Internet Explorer  
http://www.kanta.fi/Arkistokoulutus/story.html

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissairaana vuosikä...

Kanta.fi | Kansalaiset Potilastiedon arkiston v... X

Sivu Suojaus Työkalut >>

SISÄLLYS JA HAKU | ETUSIVU SANASTO | PALAA KANTA.FI

OSA 6: Omakanta 8/9

## Palvelun hyötyjä kansalaiselle

- 

Kansalainen näkee hänelle myönnetyt sähköiset lääkemääräykset 2,5 vuoden ajalta taaksepäin.
- 

Kansalainen voi tarkastella omaa hoitohistoriaansa ja hoitosuunnitelmaansa. Samalla tietojen tarkastusoikeus täyttyy, koska hänellä on mahdollisuus tarkastaa itseään koskevat tiedot.
- 

Kansalainen voi antaa ja peruuttaa omia suostumuksiaan ja kieltojaan.
- 

Kansalainen pystyy tulostamaan yhteenvedon hänelle myönnetyistä lääkemääräyksistä.
- 

Kansalainen voi itse valvoa potilastietojensa käyttöä ja luovutuksia koskevia lokimerkintöjä.



**Omakanta**

Kannusta kansalaisia tutustumaan ja käyttämään Omakanta-palvelua!

**Kanta**

< >

AYL Sanna Mustonen Kivenlahden terveysasema

Valmis

Internet | Suojattu tila: Käytössä 100%

Kanta.fi | Kansalaiset - Windows Internet Explorer

http://www.kanta.fi/

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissairaalan vuosikä...

Kanta.fi | Kansalaiset

KANSALAISILLE AMMATTILAISILLE

ANNA PALAUTETTA JA KYSY SIVUKARTTA PÄ SVENSKA IN ENGLISH

Kanta

UUSIMMAT PALVELUT ASIOINTIOHJEET KANTA

Sähköinen resepti

Kirjaudu Omakantaan

Katso asiantiloheet

Video: Sähköinen resepti

Uusimmat

2.3.2015 - 13:04  
Omakannan käyttäjä:  
Tarkista tietokoneesi tai mobiililaitteesi internet-selaimen tietoturva  
Omakannassa tehdään tietoturvaa parantava muutos keskiviikkona 1.4.2015. Parannus tehdään Viestintäviraston yleisten

Sähköinen resepti Omakanta Potilastiedon arkisto

Internet | Suojattu tila: Käytössä

Dia 2/4 "Blank" suomi

AYL Sanna Mustonen Kivenlahden terveysasema

8:25 10.4.2015

## ▼ Etusivu

Sähköiset reseptit

Terveystiedot

Suostumus ja kiellot

## Hei

[REDACTED]

## Tervetuloa Omakantaan!

Olet käyttänyt palvelua viimeksi 26.3.2014 klo 21:37.

Et ole vielä antanut suostumusta potilastietojesi käyttöön hoitoasi varten. Käy antamassa se [täällä](#).

Omakanta on palvelu, josta voit tarkastella omia resepti- ja terveystietojasi. Tiedot näkyvät palvelussa, kun sinulle on määrätty lääkkeitä sähköisesti tai tietojasi on tallennettu Potilastiedon arkistoon.

Omakannassa voit myös hallita omien terveystietojesi luovutukseen liittyviä suostumuksia ja kieltoja.

Kun lopetat Omakannan käytön, muista aina kirjautua ulos sivun oikeassa yläreunassa sijaitsevasta linkistä. Tyhjennä myös selaimesi sivuhistoria, välimuisti ja sulje kaikki selainikkunat. Näin varmistat, etteivät samaa tietokonetta myöhemmin käyttävät pääse näkemään tietojasi.

[REDACTED] Olet kirjautunut henkilökohtaiseen palveluusi.

[Tietosuoja ja -turva](#)

[Etusivu](#)[Sähköiset reseptit](#)[Terveystiedot](#)[▼ Suostumus ja kiellot](#)[Etusivu](#) > [Suostumus ja kiellot](#) > Suostumuksen antaminen

## Suostumuksen antaminen



Suostumuksella annat hoitoosi osallistuville henkilöille luvan katsoa Potilastiedon arkistoon tallennettuja tietojasi. Suostumus kattaa myös suostumuksen antamisen jälkeen liitettävät tiedot. Suostumus on voimassa toistaiseksi. Voit peruuttaa antamasi suostumuksen milloin tahansa.

### Suostumus - Potilastiedon arkistoon tallennettujen tietojen luovuttaminen

Olen saanut ne tiedot, jotka koskevat Kanta-palveluja, Potilastiedon arkistoa sekä antamieni suostumusten ja kiellojen vaikutuksia potilastietojeni käsittelyyn. Saamani tiedot ovat tämän suostumuksen liitteenä.

Annan suostumukseni siihen, että Potilastiedon arkistoon minusta tallennettuja tietoja saa luovuttaa valtakunnallisten tietojärjestelmäpalvelujen kautta terveydenhuollon palvelujen antajille henkilökohtaisen terveyden- ja sairaanhoitoni järjestämiseksi ja toteuttamiseksi.

Suostumus kattaa kaikki minusta Potilastiedon arkistoon tallennetut ja myös suostumuksen antamisen jälkeen tallennettavat tiedot. Suostumus on voimassa toistaiseksi.

Voin halutessani peruuttaa antamani suostumuksen joko terveydenhuollon palvelujen antajan luona tai Omakanta-palvelussa.

Voin halutessani kieltää erikseen määrittelemieni tietojen luovuttamisen joko terveydenhuollon palvelujen antajan luona tai Omakanta-palvelussa.

Mahdolliset sairaanhoitopiiriin yhteiseen potilastietorekisteriin tekemäni kiellot ovat voimassa kuten aiemmin.

[Lue lisää potilastietojesi käytöstä](#)

**Haluatko antaa suostumuksen Potilastiedon arkistoon tallennettujen tietojen luovuttamiseksi?**

[Etusivu](#)[Sähköiset reseptit](#)**▼ Terveystiedot**[Diagnoosit](#)[Kriittiset riskitiedot](#)[Käynnit ja hoitojaksot](#)[Todistukset ja lausunnot](#)[Tutkimukset](#)[Suostumus ja kiellot](#)[Etusivu](#) > [Terveystiedot](#)

## Terveystiedot

[Redacted]



Valitsemalla ajan näet kyseiseen käyntiin tai hoitojaksoon liittyviä tarkempia tietoja.

### Uusimmat käynnit ja hoitojaksot [\(Katso kaikki\)](#)

Ajankohta	Palveluyksikkö
<a href="#">10.4.2015 - 10.4.2015</a>	[Redacted] terveyskeskus

[Redacted] Olet kirjautunut henkilökohtaiseen palveluusi.

[Tietosuoja ja -turva](#)

[Etusivu](#)[Sähköiset reseptit](#)[Terveystiedot](#)[Diagnoosit](#)[Kriittiset riskitiedot](#)[Käynnit ja hoitojaksot](#)[Todistukset ja lausunnot](#)[Tutkimukset](#)[Suostumus ja kiellot](#)[Etusivu](#) > [Terveystiedot](#) > [Käynnit ja hoitojaksot](#) > **Käynti/hoitojakso****Käynti/hoitojakso 10.4.2015 - 10.4.2015**

[REDACTED]



Omakanta näyttää Kanta-palveluihin tallennetut hoitotiedot. Hoitotiedot arkistoidaan Kanta-palveluihin viiveellä. Viive vaihtelee organisaatioittain. Jos käynnin tai hoitojakson tietoja ei näy kohtuullisen ajan kuluessa, voit pyytää lisätietoa terveydenhuollosta.

**Ajankohta** 10.4.2015 - 10.4.2015**Palveluyksikkö** [REDACTED] terveyskeskus**Potilaskertomus****YLE**

[REDACTED] EL

Keskustan lääkärinvastaanotto, [REDACTED] terveyskeskus  
10.4.2015

Hoidon toteutus

Etäkontakti

Sähköisen asiointin kautta tulleen pyynnön perusteella laitain Alvesco rec astman hoitoon.



[Etusivu](#)**Sähköiset reseptit**[Terveystiedot](#)[Suostumus ja kiellot](#)[Etusivu](#) > Sähköiset reseptit

## Sähköiset reseptit



**i** Sähköinen resepti on lääkemääräys, joka laaditaan sähköisesti ja tallennetaan keskitettyyn tietokantaan, eli Reseptikeskukseen. Tarkemmat tiedot reseptistä näet valitsemalla määräyspäivän. Reseptit näkyvät tässä palvelussa 2,5 vuotta määräyspäivästä lukien. Resepti on voimassa vuoden sen määräyspäivästä lukien, ellei sen voimassaoloaikaa ole rajattu. Kun reseptillä ei enää ole lääkettä tai se ei ole enää voimassa, lääkkeen saamatta oleva määrä ja reseptin voimassaoloaika eivät enää näy Omakannassa.

### Tulosta yhteenveto sähköisistä resepteistä (pdf)

Yhteenvetoon tulostetaan alla valitsemasi vaihtoehdon mukaiset sinulle kirjoitetut sähköiset reseptit. Siihen tulostuvan viivakodin avulla nopeutat asiointiasi apteekissa.

[Kaikki reseptit](#) [Reseptit, joissa on lääkettä saamatta](#) [16 viime kuukauden aikana määrätty reseptit](#)


Määräyspäivä	Lääke	Määrätty määrä	Läkettä saamatta	Resepti voimassa saakka
<a href="#">10.4.2015</a>	ALVESCO 160 mikrog/annos inhalaatiosumute, liuos	1X120 annosta	1X120 annosta	10.4.2016

Olet kirjautunut henkilökohtaiseen palveluusi.

[Tietosuoja ja -turva](#)

[Etusivu](#)▼ [Sähköiset reseptit](#)[Terveystiedot](#)[Suostumus ja kiellot](#)[Etusivu](#) > [Sähköiset reseptit](#) > **Sähköinen resepti****Sähköinen resepti 10.04.2015**

[Redacted]

 Voit hakea tietoa Suomessa kaupan olevien lääkkeiden, kliinisten ravintovalmisteiden ja perusvoiteiden hinnoista ja korvattavuuksista sekä keskenään vaihtokelpoisista lääkevalmisteista [Kelan lääkehaku -palvelusta](#).

<b>Lääke</b>	ALVESCO 160 mikrog/annos inhalaatiosumute, liuos
<b>Annostus ja käyttötarkoitus</b>	1-2 inhalaatiota illalla Astman hoitoon.
<b>Määrätty määrä</b>	1X120 annosta
<b>Hoidon laatu</b>	Sairauden hoito Pysyvä lääkehoito
<b>Määrääjä</b>	[Redacted] Hannula, Anna-Kajsa
<b>Määräyspäivä</b>	10.04.2015
<b>Määräyspaikka</b>	Keskustan lääkärinvastaanotto, [Redacted] terveyskeskus
<b>Resepti voimassa saakka</b>	10.04.2016
<b>Lääkettä saamatta</b>	1X120 annosta

**Lääkeostot:**

Reseptillä ei ole ostettu lääkettä



**ESPOO  
ESBO**

# **Espoon terveyskeskuksen Omahoito-kansio**



ESPOO  
ESBO

# Omahoito-palvelu

- Terveystiedot
  - Yhteenveto
    - pysyvät diagnoosit
    - pysyvät lääkitykset
    - terveyskeskuksen määräämät laboratoriotulokset, mahdollisine kommentteineen ja ohjeineen
  - Hoitosuunnitelma
    - Hoidon tavoitteet
    - Omahoito
    - Seuranta-ajankohta
  - Rokotustiedot Espoon järjestelmään 2003 lähtien kirjattuna



ESPOO  
ESBO

# Omahoito-palvelu

- Kysymykset, vastaukset ja viestit
  - Ei kiireelliseen asiointiin
  - Ei ajanvarauksiin
  - Ei monimutkaisiin asioihin
  - Ei asiakaspalautteeseen – tallentuu osaksi sairauskertomusta!
  - Henkilökohtainen (ei puolison/lapsen asioita)
  
  - Reseptiutusintapyynnöt
  - Lyhyet kysymykset ja kommentit terveyteen/sairauteen liittyen esim. ”Kotiverenpaineseurantani keskiarvot ovat aamulla 138/72 ja illalla 126/77. Lääke on sopinut. Saisinko lisää?”



ESPOO  
ESBO

# Omahoito-palvelu

- Antiko
  - Marevan-lääkityn potilaan INR-arvot ja lääkeannostelu
- Yhteystiedot
  - Matkapuhelinnumeron tarkistus ja korjaus

espoo.fi - Windows Internet Explorer

http://www.espoo.fi/fi-FI

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissairaalan vuosik... Kanta.fi | Kansalaiset Potilastiedon arkiston verk... Espoonlahden koulutus... TeleQ 0.1.3019-SNAPSHO... espoo.fi

Pä svenska | In English | Muut kielet

Anna palautetta | Palveluhakemisto A-Ö | Kartat | Yhteystiedot

## Eduskuntavaalit 19.4.2015

Hae sivustolta Hae  
Tarkenna hakua

**Etusivu** Sosiaali- ja terveyspalvelut Kulttuuri ja liikunta Päivähoito ja koulutus Asuminen ja ympäristö Työ ja yrittäminen Espoon kaupunki Asioi verkossa

**Kesäisiä kasvunpaikkoja nuorille**  
Tuula Antola  
25.2.2015

**Vaikutu nyt**

**Espoonlahden keskus**  
Kauppakeskus Lippulaivan laajentaminen ja Espoonlahden metroasema

**Veräjäpelto**  
Tuleva Leppävaaran koulukeskus

**Pohjantie**

**Siisti pääkaupunkiseutu puhtaanapitotalkoot** 7.4.2015 klo 0.00  
Ilmoittaudu mukaan roskiensiivoustalkoisiin! Siisti pääkaupunkiseutu puhtaanapitotalkoissa asukkaat voivat siivota lähiympäristöään irtorokasta esim. paperit, tölkit, pullot ja metalliromut. Talkoot on tarkoitettu yleisten alueiden siivoamiseen. Espoon kaupunki jakaa jätesäkkejä ja lainaa roskapöytäjä. [Lue lisää](#)

**Uutiset**

**Kotiseutukokemus ja osallisuus rakentavat hyvinvointia** 9.4.2015  
Valtakunnalliset kotiseutupäivät järjestetään Espoossa ensi elokuussa 6. - 9. päivinä. Päätapahtumapaikkana on Espoon Leppävaara, yksi verkostokaupungin viidestä keskuksessa.

**Virkistysiltapäivä omaishoitajille** 7.4.2015  
Tervetuloa omaishoitajien virkistysiltapäivään 16.4.! Maksuton tilaisuus on suunnattu ikäntyneiden henkilöiden omaishoitajille. Ohjelmassa on opiskelijoiden järjestämiä hyvinvointipisteitä sekä lounas, rentoutusta ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittaudu mukaan!

**Tapahtumia**

**Tenavakino: Porkkana rannalla, Limsajuttu, Hiekkapoika (TÄYNNÄ)** 10.4.2015 klo 9.30

**Verorekka Espoossa** 10.4.2015 klo 11.00  
Rekassa verohallintolaiset auttavat sinua täydentämään veroilmoituksen verkossa ja vastaavat verkkopalvelua sekä veroilmoitusta koskeviin kysymyksiisi.

**Gräsassa kädentaitojen kurssi-illoja yli 12-vuotiaille** 10.4.2015 klo 17.00  
Gräsan kädentaitojen keskuksessa on maaliskuuhuhtikuussa maksuttomia kädentaitojen kurssi-illoja yli 12-vuotiaille. Tule ja

[Lapsilleen suunnattu uusi alennuskortti.](#)

**Pienituloisille maksuttomia pääsylippuja Kaikukortilla** 1.4.2015  
Pienituloiset espoolaiset voivat jatkossa käyttää espoolaisia kulttuuripalveluja maksutta. Kaupungissa kokellaan 1.4.2015 alkaen Kaikukorttia, joka on taloudellisesti tukassa tilanteessa oleville henkilöille ja heidän lapsilleen suunnattu uusi alennuskortti. [Lue lisää](#)

Luotetut sivustot | Suojattu tila: Poissa käytöstä


espoo.fi > Sosiaali- ja terveyspalvelut - Windows Internet Explorer

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_ terveyspalvelut


Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheun mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissaira... Kanta.fi Kansalaiset Potilastiedon arkiston verk... Espoonlahden koulutus... TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT espoo.fi > Sosiaali- ja t... Sivuo Suojaus Työkalut

På svenska | In English | Muut kielet Anna palautetta | Palveluhakemisto A-Ö | Kartat | Yhteystiedot



Hae sivustolta  Hae  
Tarkenna hakua



**Etusivu** Sosiaali- ja terveyspalvelut Kulttuuri ja liikunta Päivähoito ja koulutus Asuminen ja ympäristö Työ ja yrittäminen Espoon kaupunki Asioi verkossa

Hätätilanteet

**Terveyspalvelut**

Lapsiperheiden palvelut

Senioripalvelut

Sosiaalityö ja toimeentulo

Maahanmuuttajapalvelut

Vammaispalvelut

Hyvinvointi ja terveys

Yhteystiedot

Julkaisut ja tilastot

Suosituimmat sivut

Toimeentulotuki  
Hammashoidon ajanvaraus  
Terveysasemat  
Tapiolan terveysasema  
Leppävaaran terveysasema

**Sosiaali- ja terveyspalvelut**

Terveys ja hyvinvointi, perhe, toimeentulo ja työllistyminen, ikääntyminen, maahanmuutto... Espoon kaupunki tarjoaa hoitoa, hoivaa, neuvontaa ja tukea elämän erilaisissa käänteissä. Asiakaskuntaamme kuuluu kaupunkilaisten koko kirjo vastasyntyneistä yli satavuotiaisiin. Keskitämme palvelujamme hyvien liikenneyhteyksien varrelle, nettiin ja palvelupuhelimiin. Tarjoamme joitakin palveluja myös asiakkaan kotona.

**Avaa palveluvalikko**

**Pienituloisille maksuttomia pääsylippuja Kaikukortilla** 1.4.2015  
Pienituloiset espoolaiset voivat jatkossa käyttää espoolaisia kulttuuripalveluja maksutta. Kaupungissa kokeillaan 1.4.2015 alkaen Kaikukorttia, joka on taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville henkilöille ja heidän lapsilleen suunnattu uusi alennuskortti. [Lue lisää](#)

**Kaikki neuvolat mukana sähköisessä ajanvarauspalvelussa** 31.3.2015  
Määräaikaistarkastusten sähköinen ajanvarauspalvelu otetaan huhtikuun alussa käyttöön kaikissa lastenneuvoloissa. [Lue lisää](#)

**Uutiset**  
Virkestysiltapäivä omaishoitajille 7.4.2015  
Tervetuloa omaishoitajien virkestysiltapäivään 16.4.! Maksuton tilaisuus on suunnattu ikäänvaiheneiden henkilöiden omaishoitajille. Ohjelmassa on opiskelijoiden järjestämiä

**Tapahtumia**  
Seniorien kauppa- ja kuntosali Sellossa 13.4.2015 klo 9.30  
Tule mukaan kuntoilemaan! Kokoonnumme sisällä Sellonaukiolla, 1. krs. Ei ennakkoilmoittautumista.

Luotetut sivustot | Suojattu tila: Poissa käytöstä

100%



espoo.fi > Terveyspalvelut x

www.espo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut

På svenska | In English | Muut kielet

Anna palautetta | Palveluhakemisto A-O | Kartat | Yhteystiedot

**Onko röntgen- tai ultraäänitutkimuslähetteesi päivätty 24.2.2015 tai aiemmin?**

**Käy tutkimuksessa ennen vappua! Vapun jälkeen lähete vanhenee.**

*\*Ei koske silmänpohjakuvauksia*

Hae sivustolta  Hae

Tarkenna hakua

**Etusivu**

Sosiaali- ja terveyspalvelut

Kulttuuri ja liikunta

Päivähoito ja koulutus

Asuminen ja ympäristö

Työ ja yrittäminen

Espoon kaupunki

Asioi verkossa

Hätätilanteet

**Terveyspalvelut**

- Koululaiset ja opiskelijat
- Mielenterveys ja päihdepalvelut
- Omahoito
- Sairaalahoido
- Suun terveydenhuolto
- Terveysasemat
- Työterveyshuolto yrityksille
- Kuntoutus ja apuvälineet
- Ympäristöterveydenhuolto

Lapsiperheiden palvelut

Senioripalvelut

Sosiaalityö ja toimeentulo

Maahanmuuttajapalvelut

Vammaispalvelut

Hyvinvointi ja terveys

Yhteystiedot

Julkaisut ja tilastot

Etusivu > Sosiaali- ja terveyspalvelut > Terveyspalvelut

## Terveyspalvelut

Tarjoamme palveluja netissä, puhelimissa ja kasvokkain. Monet puhelinpalvelumme toimivat takaisinsoittoperiaatteella: sinun ei tarvitse jonottaa puhelimesta vaan voit jättää meille soittopyyntösi automaattisesti.

**Avaa palveluvälilinkki Terveysasemat**

**Terveysasemien asiakkaat ovat entistä tyytyväisempiä saamaansa palveluun** 17.4.2015

Palvelu on kehumisen arvoista Espoon terveysasemilla, kertoo Kuntaliiton tuore tutkimus. Asiakkaat ovat nyt selvästi tyytyväisempiä saamaansa palveluun kuin kaksi vuotta sitten.

[Lue lisää](#)

**Hampaiston panoraamakuvaukset siirtyvät Leppävaarasta Kiloon** 10.3.2015

Leppävaaran röntgen lopettaa hampaiston panoraamakuvaukset, viimeinen kuvauspäivä on 11.3. Maanantaista 16.3. alkaen kuvauksia tehdään Kilon uudessa hammasröntgenissä. Kuvauksessa voi käydä myös Tapiolassa tai muissa HUS-Kuvantamisen röntgenissä kuntarajoista riippumatta.

[Lue lisää](#)

**Uutiset**

**Voit tarkistaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastaanottoajan verkossa** 31.3.2015

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastaanottoajan voi nyt tarkistaa verkkopalvelussa. Palveluun kirjautuminen tapahtuu omilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

**Arvioi Espoon terveyspalveluja**

Vastaamalla kysymyksiin annat meille hyödyllistä tietoa toiminnan kehittämiseksi.

Mielipiteesi on meille tärkeä.

**Hammashoitolat**

**Ostopalveluhammashoito**

**Mielenterveys- ja päihdepalvelut**

**Terveysasemat**

**Omahoidon terveyskansio**

Voit asioida sähköisesti lääkärin tai hoitajan kanssa sekä seurata omaa hoitosuunnitelmaasi.

[Tutustu palveluun](#)

**Muulla verkossa**

**Apteekkihaku**

**Espoon veripalvelutoimisto**

**Terveysneuvonta**

**Terveysneuvonnan yhteystiedot**



espool.fi > Terveyskansio - Windows Internet Explorer

http://www.espool.fi/fi-FI/Asioi\_verkossa/Terveys/Terveyskansio(6279)

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissairaana vuosikä...

Kanta.fi | Kansalaiset Potilastiedon arkiston verk... Espoonlahden koulutussu... TeleQ 0.1.3019-SNAPSHO... espool.fi > Terveyskansio

Etusivu Sosiaali- ja terveyspalvelut Kulttuuri ja liikunta Päivähoito ja koulutus Asuminen ja ympäristö Työ ja yrittäminen Espoon kaupunki **Asioi verkossa**

Kaikki palvelut Asuminen Kulttuuri Liikunta ja ulkoilu Nuoriso Opetus ja k... Päivähoito ja esiopetus Rakentaminen Perhe- ja sosiaalipalvelut **Terveys** Työ ja yrittäminen Muut palvelut Avustukset Lomakkeet Rekisteriselosteet

Etusivu > Asioi verkossa > Terveys > Terveyskansio

## Terveyskansio

Terveyskansion välityksellä voit asioida lääkärin tai hoitajan kanssa sähköisesti sekä seurata sairautesi hoitosuunnitelmaa.

[Siirry palveluun](#)

Näin saat Terveyskansion käyttöösi

1. Tulosta ja täytä huolellisesti sähköisen asioinnin [sopimuslomake](#) ja toimita se oman terveysasemasi potilastoimistoon. (Tämä ei koske matkailijan rokotushakemuksen kautta palvelun käyttöönottavia.)
2. Varmista, että sinulla on toimiva internet-yhteys ja selain, joka sallii JavaScriptin.
3. Palveluun kirjautuaksesi sinulla tulee olla joko henkilökohtaiset verkkopankkitunnukset (Aktia, Handelsbanken, Nordea, Pohjola, Sampo Pankki, S-Pankki, Tapiola, Ålandsbanken) tai mobiilitunnukset

**Terveyskansion käyttöopas**

Voit milloin tahansa lopettaa Terveyskansion käytön ilmoittamalla asiasta kirjallisesti terveysasemallesi.

Terveyskansio ei ole yhteydessä [www.kanta.fi](#) sivuston **Omakanta** -palveluun.

Terveyskansiossa näet seuraavat terveys- ja hoitotietosi:

- pysyvät diagnoosi-, lääkitys- ja rokotustiedot
- viimeisten laboratoriotulosten tulokset
- sairauksien hoitosuunnitelmat
- Antiko-lehden, jos sinulla on seurantaa vaativa verenhonnuslääkitys Marevan
- linkitykset Terveyskirjastoon.

Terveyskansioista voit lähettää lääkärille tai hoitajalle pysyvän sairautesi hoitoon tai hoitosuunnitelmaan liittyviä lyhyitä, kiireettömiä kysymyksiä. Palvelu ei ole tarkoitettu kiireellisten asioiden hoitoon.

**Palvelun tyyppi**

Käyttö edellyttää vahvaa tunnistautumista pankkitunnuksin.

[Lisätietoja kansalaisen tunnistus- ja maksamispalvelusta\(Vetuma\)](#)

**Palveluun voi kirjautua myös mobiilivarmenne!**

[mobiilivarmenne.fi](#)

Mobiilitunnistautuminen toimii Elisan, Soneran ja DNA:n matkapuhelinliitymissä, joihin on liitetty mobiilivarmennepalvelu. Operaattori perii mobiilitunnistuksesta oman hinnastonsa mukaisen maksun. Vetuma-palvelua ylläpitää Valtiokonttori.

**Terveyskansion palautteet ja käyttötuki**

**Teknisisiä kysymyksissä saat täältä** tukea (kirjautumisongelmat, virheilmoitukset jne.) .

Jos asiiasi koskee **Terveyskansion** asiasisältöä, niin [tänne](#) voit lähettää palautetta.



ESPOO  
ESBO

# Terveyskirjasto, eOmahoitokirjasto ja sähköinen terveystarkastus

espoo.fi - Windows Internet Explorer

http://www.espoo.fi/fi-FI

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissairaalan vuosik... Kanta.fi Kansalaiset Potilastiedon arkiston verk... Espoonlahden koulutus... TeleQ 0.1.3019-SNAPSHO... espoo.fi

På svenska | In English | Muut kielet

Anna palautetta | Palveluhakemisto A-Ö | Kartat | Yhteystiedot

# Eduskuntavaalit 19.4.2015

Hae sivustolta Hae  
Tarkenna hakua

**Etusivu** Sosiaali- ja terveyspalvelut Kulttuuri ja liikunta Päivähoito ja koulutus Asuminen ja ympäristö Työ ja yrittäminen Espoon kaupunki Asioi verkossa

**Kesäisiä kasvunpaikkoja nuorille**  
Tuula Antola  
25.2.2015

**Vaikuta nyt**

**Espoonlahden keskus**  
Kauppakeskus Lippulaivan laajentaminen ja Espoonlahden metroasema

**Veräjäpelto**  
Tuleva Leppävaaran koulukeskus

**Pohjantie**

**Siisti pääkaupunkiseutu puhtaanapitotalkoot** 7.4.2015 klo 0.00  
Ilmoittaudu mukaan roskiensiivoustalkoisiin! Siisti pääkaupunkiseutu puhtaanapitotalkoissa asukkaat voivat siivota lähiympäristöään irtorokasta esim. paperit, tölkit, pullot ja metalliromut. Talkoot on tarkoitettu yleisten alueiden siivoamiseen. Espoon kaupunki jakaa jätesäkkejä ja lainaa roskapöytäjä. [Lue lisää](#)

**Uutiset**

**Kotiseutukokemus ja osallisuus rakentavat hyvinvointia** 9.4.2015  
Valtakunnalliset kotiseutupäivät järjestetään Espoossa ensi elokuussa 6. - 9. päivinä. Päätapahtumapaikkana on Espoon Leppävaara, yksi verkostokaupungin viidestä keskuksista.

**Virkistysiltapäivä omaishoitajille** 7.4.2015  
Tervetuloa omaishoitajien virkistysiltapäivään 16.4.! Maksuton tilaisuus on suunnattu ikäntyneiden henkilöiden omaishoitajille. Ohjelmassa on opiskelijoiden järjestämiä hyvinvointipisteitä sekä lounas, rentoutusta ja mukavaa yhdessäoloa. Ilmoittaudu mukaan!

**Plenituloisille maksuttomia pääsylippuja Kaikukortilla** 1.4.2015  
Plenituloiset espoolaiset voivat jatkossa käyttää espoolaisia kulttuuripalveluja maksutta. Kaupungissa kokellaan 1.4.2015 alkaen Kaikukorttia, joka on taloudellisesti tukassa tilanteessa oleville henkilöille ja heidän lapsilleen suunnattu uusi alennuskortti. [Lue lisää](#)

**Tapahtumia**

**Tenavakino: Porkkana rannalla, Limsajuttu, Hiekkapoika (TÄYNNÄ)** 10.4.2015 klo 9.30

**Verorekka Espoossa** 10.4.2015 klo 11.00  
Rekassa verohallintolaiset auttavat sinua täydentämään veroilmoituksen verkossa ja vastaavat verkkopalvelua sekä veroilmoitusta koskeviin kysymyksiisi.

**Gräsassa kädentaitojen kurssi-illoja yli 12-vuotiaille** 10.4.2015 klo 17.00  
Gräsan kädentaitojen keskuksessa on maaliskuuhun saakka maksuttomia kädentaitojen kurssi-illoja yli 12-vuotiaille. Tule ja

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_terveyspalvelut

Luotetut sivustot | Suojattu tila: Poissa käytöstä

espoo.fi > Sosiaali- ja terveyspalvelut - Windows Internet Explorer


http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_ terveyspalvelut

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje


Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheun mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaissaira...  
Kanta.fi | Kansalaiset Potilastiedon arkiston verk... Espoonlahden koulutussu... TeleQ 0.1.3019-SNAPSHO... espoo.fi > Sosiaali- ja t...

På svenska | In English | Muut kielet

Anna palautetta | Palveluhakemisto A-Ö | Kartat | Yhteystiedot



Hae sivustolta  Hae  
Tarkenna hakua



**Etusivu** Sosiaali- ja terveyspalvelut Kulttuuri ja liikunta Päivähoito ja koulutus Asuminen ja ympäristö Työ ja yrittäminen Espoon kaupunki Asioi verkossa

Hätätilanteet

**Terveyspalvelut**

Lapsiperheiden palvelut

Senioripalvelut

Sosiaalityö ja toimeentulo

Maahanmuuttajapalvelut

Vammaispalvelut

Hyvinvointi ja terveys

Yhteystiedot

Julkaisut ja tilastot

Suosituimmat sivut

Toimeentulotuki  
Hammashoidon ajanvaraus  
Terveysasemat  
Tapiolan terveysasema  
Leppävaaran terveysasema  
Santolantie terveysasema

**Sosiaali- ja terveyspalvelut**

Terveys ja hyvinvointi, perhe, toimeentulo ja työllistyminen, ikääntyminen, maahanmuutto... Espoon kaupunki tarjoaa hoitoa, hoivaa, neuvontaa ja tukea elämän erilaisissa käänteissä. Asiakaskuntaamme kuuluu kaupunkilaisten koko kirjo vastasyntyneistä yli satavuotiaisiin. Keskitämme palvelujamme hyvien liikenneyhteyksien varrelle, nettiin ja palvelupuhelimiin. Tarjoamme joitakin palveluja myös asiakkaan kotona.

**Avaa palveluvalikko**

**Pienituloisille maksuttomia pääsylippuja Kaikukortilla** 1.4.2015  
Pienituloiset espoolaiset voivat jatkossa käyttää espoolaisia kulttuuripalveluja maksutta. Kaupungissa kokeillaan 1.4.2015 alkaen Kaikukorttia, joka on taloudellisesti tiukassa tilanteessa oleville henkilöille ja heidän lapsilleen suunnattu uusi alennuskortti. [Lue lisää](#)

**Kaikki neuvolat mukana sähköisessä ajanvarauspalvelussa** 31.3.2015  
Määräaikaistarkastusten sähköinen ajanvarauspalvelu otetaan huhtikuun alussa käyttöön kaikissa lastenneuvoloissa. [Lue lisää](#)

**Uutiset**  
Virkestysiltapäivä omaishoitajille 7.4.2015  
Terveystulua omaishoitajien virkestysiltapäivään 16.4.! Maksuton tilaisuus on suunnattu ikäänntyneiden henkilöiden omaishoitajille. Ohjelmassa on opiskelijoiden järjestämiä

**Tapahtumia**  
Seniorien kauppa keskuskävely Sellossa 13.4.2015 klo 9.30  
Tule mukaan kuntoilemaan! Kokoonnumme sisällä Sellonaukiolla, 1. krs. Ei ennakkoilmoittautumista.

Luotetut sivustot | Suojattu tila: Poissa käytöstä

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_ terveyspalvelut/Terveyspalvelut

espoo.fi > Terveyspalvelut - Windows Internet Explorer

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_terveyspalvelut/Terveyspalvelut

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäkaissaira-an vuosika...

TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT... espoo.fi > Terveyspalve... x

### Uutiset

**Voit tarkistaa mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastaanottoajan verkossa** 31.3.2015  
Mielenterveys- ja päihdepalveluiden vastaanottoajan voi nyt tarkistaa verkkopalvelussa. Palveluun kirjautuminen tapahtuu omilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

**Hammashoidon ilta- ja viikonloppupäivystys tilapäisesti Meilahden hammashoitolassa** 13.3.2015  
Haartmanin hammashoitola on remontissa 16.3.–28.4. Tänä aikana kiireellistä hoitoa tarvitsevia espoolaisia palvellaan Meilahden hammashoitolassa arkipäivinä klo 16–21 ja viikonloppuisin klo 8–21. Päivystyksen ajanvaraus palvelee normaalisti numerossa 09 310 49999.

**Vuoden 2015 esteetön teko -kilpailu käynnissä** 10.3.2015  
Oletko huomannut rakennusratkaisua tai saanut palvelua, joka on helpottanut arkeasi ja tehnyt liikkumisestasi helpompaa? Kerro siitä muillekin ja osallistu Esteetön teko -kilpailuun 31.3. mennessä! Kilpailuun voit nyt tutustua viitottuna ja osallistua myös kuvalla.

**Röntgen- ja ultraäänilähetteen voimassaoloaika muuttuu** 17.2.2015  
24.2.2015 tai aiemmin päivätty röntgen- ja ultraäänitutkimusläheteet ovat voimassa 30.4.2015 saakka, sen jälkeen ne vanhenevat. Muutos ei koske silmänpohjakuvausläheteitä eikä uudempiä läheteitä.

**Ryhmässä on voimaa! liite Espoo-lehdessä** 9.2.2015  
Espoo-lehden liitteeseen on koottu runsaasti tietoa hyvinvointia edistävästä ryhmästä. Ota liite talteen ja lähde mukaan!

Lisää uutisia

### Tapahtumat

**Kantakarnevaalit Tapiolan terveysasemalla** 30.4.2015 klo 8.00  
Tule tutustumaan sähköiseen Omakanta-palveluun. Palvelusta näet omat potilastietosi, reseptisi ja laboratoriotulokset. Voit myös ottaa kantaa potilastietojesi luovuttamiseen ja seurata, missä potilastietojasi on käytetty.

**Vappuaatto Espoonlahden terveysasemalla** 30.4.2015 klo 9.00  
Luomikatsastus, diabetespolku, sähköiset palvelut, mielenterveyden itseapupuopaat, liikuntaneuvontaa ja paljon muuta. Tervetuloa!

Suomen... 0.5.2015 klo 10.00

### Terveysneuvonta

**Terveysneuvonnan yhteystiedot**

**DUODECIM**  
Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus

**DUODECIM**  
OMAHOITO-KIRJASTO

**DUODECIM**  
**TERVEYSKIRJASTO**  
kirjoita hakusana

Testaa itsesi

**Painonhallintaan, liikuntaan, ravitsemukseen, sairautumisriskihin ja päihteiden käyttöön liittyviä testejä**

**DUODECIM**  
**TERVEYSKIRJASTO**  
kirjoita hakusana

Tuntematon vyöhyke (Yhdistetty) | Suojattu tila: Poissa käytöstä | 100%

Terveyskirjasto - Duodecim - Windows Internet Explorer

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\_loki=N

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan D Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaisraahan vuosikä...

TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT D Terveyskirjasto - Duodecim

Sivu Suojaus Työkalut

## DUODECIM

Etusivulle • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot • Ohje

### TERVEYSKIRJASTO

Hae Terveyskirjastosta

**Hae**

Voit laajentaa hakua katkaisemalla sanan \*-merkillä (esim. uni\*).

[Lue lisää »](#)

- Lääkärikirja Duodecim
- Käypä hoito -suositukset
- Terveystiето
- Terveyden edistäminen
- Mielenterveys
- Lapset
- Lääkkeet
- Ensiapu
- Eri sairausteemoja


### Terveyskirjasto - Luotettavaa tietoa terveydestä

Terveyskirjasto tuo luotettavan, riippumattoman ja ajantasaisen tiedon terveydestä ja sairauksista jokaisen suomalaisen ulottuville. Terveyskirjastossa on yli 10 000 asiantuntijoiden laatimaa artikkelia.

[Lue lisää »](#)

#### Lääkärikirja Duodecim

Sairaudet »  
Saat perusteellista tietoa eri sairauksista.  
Oireita ja vaivoja »  
Selvitä syyt oireisiisi ja vaivoihisi.  
Kuvat »  
Katso kuvia mm. ihosairauksista.  
Selkoartikkelit »  
Lääkärikirjan selkoartikkelit



#### Terveyskolumni

Mistä tulet ja mihin menet, sepevaltimotauti?



Jussi Huttunen on sisätautien erikoisääkäri, joka on työskennellyt Kuopion yliopiston professorina ja Kansanterveyslaitoksen pääjohtajana. Hän on toiminut useiden terveysjärjestöjen puheenjohtajana.

[Näytä aiemmat »](#)

#### Uutispalvelu Duodecim

Verenpaineen liika alentaminen haitaksi muistisairaalle vanhukselle »  
Antibiootit saattavat kiihdyttää lasten kasvua »  
Jokainen tunti tv:n ääressä suurentaa diabetesriskiä »  
D-vitamiinilisät eivät alenna verenpainetta »  
Pitkään imetetyistä tulee fiksua menestyjiä »

[Näytä aiemmat »](#)

Uusi Käypä hoito-suositus julkaistu:  
**VAKAA SEPELVALTIMOTAUTI**  
Potilasversioon tästä »

#### Kotikuntasi terveystilanne

Valitse kotikuntasi

#### Uutta Terveyskirjastossa

Mistä tulet ja mihin menet, sepevaltimotauti? (20.04.2015) »  
Epilepsi hos vuxna (13.04.2015) »  
Vakaa sepevaltimotauti (stabiili angina pectoris) (13.04.2015) »  
Pulloon puhallus (vesi-PEP) (20.03.2015) »  
Keuhkoputkitulehdus vai keuhkokuume? (Aikuisten alahengitystieinfektiot) (17.03.2015) »

[Näytä aiemmat »](#)

Internet | Suojattu tila: Käytössä

14:09  
21.4.2015



ESPOO  
ESBO

# eOmahoitokirjasto

espoo.fi > Terveyspalvelut - Windows Internet Explorer

Omahoitokirjasto - Duodecim - Windows Internet Explorer

http://www.terveysportti.fi/dtk/ohk/koti

Google

Omahoitokirjasto - Duodecim

ETUSIVU OHJE KÄYTTÖOHJOT PALAUTE YHTEYSTIEDOT

Käyttöohje Tulosta Palaute

Selaus | Sanasto | Päivitetyt | Luetut | Tyhjennä

Hae

## Omahoitokirjasto

### Hoida itseäsi!

Tervetuloa eOmahoitokirjastoon!


eOmahoitokirjasto tarjoaa sinulle hyödyllistä sairaus- ja riskitekijäkohtaista tietoa kotona tapahtuvan hoidon avuksi.

eOmahoitokirjastosta löytyvät sairautesi tai riskitekijäsi hoidon tärkeimmät sisällöt koottuina tiiviiksi kokonaisuuksiksi (alla). Voit lukea yksityiskohtaisempaa tietoa sairaudestasi ja sen hoidosta sekä saada käytännön neuvoja omahoitoosi. Sairaus- ja riskitekijäkohtaiset sisällöt on muodostettu kokoamalla parhaat tiedot eri teoksista.

Lisäksi voit selata eOmahoitokirjaston eri teoksia (oikealla) tai kirjoittaa hakuruutuun aiheen, josta haluat lisätietoa.


#### Sairaudet

- ▶ Astma
- ▶ Diabetes
- ▶ Eteisvärinä
- ▶ Muistisairaudet
- ▶ Nivelrikko (artroosi)
- ▶ Osteoporoosi (luukato)
- ▶ Reuma
- ▶ Sepelvaltimotauti
- ▶ Sydämen vajaatoiminta
- ▶ Verenpaine



#### Elintavat ja riskitekijät pitkäaikaissairauksien hoidossa

- ▶ Ylipaino, lihavuus ja painonhallinta
- ▶ Ravinto ja alkoholi
- ▶ Liikunta
- ▶ Kolesterolin ja muut veren rasvat
- ▶ Irti tupakasta



#### Selaa tietokantoja

- ▶ Alkoholi-riippuvuus 178
- ▶ Allergia 392
- ▶ Diabetes 389
- ▶ Hoida itseäsi 18
- ▶ Huume- ja lääkeriippuvuudet 219
- ▶ Keliakia 71
- ▶ Käyvän hoidon potilasversiot 95
- ▶ Lääkärikirja Duodecim 1176
- ▶ Masennus 309
- ▶ Muistisairaahan kuntouttava hoito 259
- ▶ Painonhallinta 14
- ▶ Reuma 388
- ▶ Sydänsairaudet 436
- ▶ Terve suu 162
- ▶ Terveet jalat 176
- ▶ 100 kysymystä ravinnosta 78
- ▶ Lihavuus 283

Valmis

Internet | Suojattu tila: Käytössä

14:05  
21.4.2015

Sanna Mustonen Kivenlahden terveysasema



espoo.fi > Testaa itsesi - Windows Internet Explorer

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali\_ ja\_ terveyspalvelut/ Terveyspalvelut/ Omahoito/ Testaa\_ itsesi/ Testaa\_ itsesi(32009)

Tiedosto Muokkaa Näytä Suosikit Työkalut Ohje

Suosikit Essi Google TeleQ 0.1.3019-SNAPSHOT Kivenlahti - Aiheen mukaan Terveysportti HUSLAB - tutkimusohjekirja Pitkäaikaisairaana vuosikä...

TeleQ 0.1.3019-SNAPSHO... espoo.fi > Testaa itsesi

Suun terveydenhuolto  
Terveysasemat  
Työterveyshuolto yrityksille  
Kuntoutus ja apuvälineet  
Ympäristöterveydenhuolto

Lapsiperheiden palvelut

Senioripalvelut

Sosiaalityö ja toimeentulo

Maahanmuuttajapalvelut

Vammaispalvelut

Hyvinvointi ja terveys

Yhteystiedot

Julkaisut ja tilastot

**Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus**

Sähköinen terveystarkastus tuo lisävuosia ja vireyttä elämään! Täytä ensin elintapa- ja terveyskysely, niin saat raportin, joka kertoo odotettavissa olevan elinikäsi sekä terveysriskisi. Aloita sitten valmentautuminen kohti entistä vireämpää elämää. **Sähköinen terveystarkastus ja valmennusohjelmat löytyvät täältä**

**Sairausriski**

Diabetesriski

Sydäninfarkti- ja aivohalvausriski

Sydän ja suun terveys

**Painonhallinta**

Lasten painoindeksi

Aikuisten painoindeksi

Laske energiantarpeesi

Laske ruokiesi energiasisältö

**Ravinto**

Testaa syömistottumuksesi

Testaa rasvan laatua

Testaa suolan käyttöä

Nautitko riittävästi kuituja?

**Liikunta**

Testaa liikuntatottumuksesi

**Tupakointi, päihteet ja riippuvuudet**

Tupakoitsijan testit

Alkoholilaskuri

Alkoholi-, päihde- ja riippuvuustestit

**Suomen Sydänliitto ry.**

Luotettavaa tietoa päätöksiesi tueksi!

**Stumppi.fi**

Hengitysluotto ry:n sivut tupakoinnin lopettamisen tueksi.

**Terveyskirjasto**

Terveyskirjasto tuo luotettavan, riippumattoman ja ajantasaisen tiedon terveydestä ja sairauksista jokaisen ulottuville.

Valmis

Luotetut sivustot | Suojattu tila: Poissa käytöstä

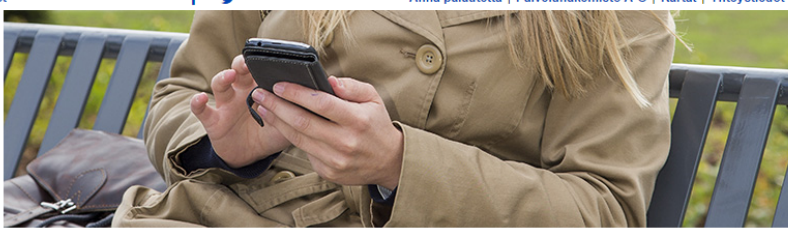
14:13  
21.4.2015

espool.fi > Sähköinen terve... x

www.espool.fi/fi-FI/Asioi\_verkossa/Terveys/Sahkoinen\_terveystarkastus\_ja\_valmennus(35522)

På svenska | In English | Muut kielet

Anna palautetta | Palveluhakemisto A-O | Kartat | Yhteystiedot



Hae sivustolta  Hae  
Tarkenna hakua

Etusivu | Sosiaali- ja terveyspalvelut | Kulttuuri ja liikunta | Päivähoito ja koulutus | Asuminen ja ympäristö | Työ ja yrittäminen | Espoon kaupunki | **Asioi verkossa**

Kaikki palvelut

Asuminen

Kulttuuri

Liikunta ja ulkoilu

Nuorisio

Opetus ja koulutus

Päivähoito ja esiopetus

Rakentaminen

Perhe- ja sosiaalipalvelut

**Terveys**

Työ ja yrittäminen

Muut palvelut

Avustukset

Lomakkeet

Rekisteriselosteet

Etusivu > Asioi verkossa > Terveys > Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus

## Sähköinen terveystarkastus ja -valmennus

Sähköinen terveystarkastus tuo lisävoimia ja vireyttä elämään! Täytä elintapa- ja terveyskysely, niin saat raportin, joka kertoo odotettavissa olevan elinikäsi sekä terveysriskisi. Aloita sitten valmentautuminen kohti entistä vireämpää elämää.

[Siirry palveluun](#)

Elintavat vaikuttavat terveyteemme, mutta suuri merkitys on myös läheisillä ihmisuhteilla ja myönteisellä elämänsenteellä.

Kuinka monta tervettä elinvuotta sinulla on edessäsi? Tee ensin sähköinen terveystarkastus ja ota sitten käyttösi sähköinen valmentaja.

**Palvelu on espoolaisten käytössä.**

1. Täytä elintapa- ja terveyskysely.
2. Saat raportin, joka kertoo odotettavissa olevan elinikäsi sekä terveysriskisi. Saat myös tietoa siitä, miten elintapojen muuttaminen voi vaikuttaa elinikäsi.
3. Tee päätös elintapojen muuttamisesta ja aloita valmentautuminen.
4. Sähköinen valmentaja kannustaa ja ohjaa sinua sähköpostitse kohti entistä vireämpää elämää.

**Sähköiset valmennusohjelmat:**

- onnellisen elämän taidot
- parisuhteen parantaminen
- ravinto
- uni
- painonhallinta
- liikunta
- alkoholin käyttö
- tupakoinnin lopettaminen.

Aseta itsellesi tavoitteita ja seuraa edistymistäsi! Jos terveystarkastuksen tuloksissa ilmenee jotakin huolestuttavaa, voit ottaa yhteyttä [terveysasemallesi](#) tai työterveyshuoltoon.

Terveystarkastus ja -valmennusohjelmat perustuvat uusimpaan tutkimustietoon. Sisällöstä vastaa Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

**Vastuunrajaus:** Terveystarkastus Duodecim ei voi ennustaa sairastumistasi tiettyyn sairauteen.

Innostuiko liikkumaan?  
Kuinka aloittaisin liikkumisen?  
Mikä sopisi minulle? Mitä lajeja voisin harrastaa?  
Vastauksia löydät [Liikuntaneuvonnasta](#)

Tietoturvakkejä  
Jos kirjautud palveluun julkiselta päätelaitteelta:  
- kirjautu ulos, kun lopetat palvelun käytön  
- älä tallenna salasanoja  
- tyhjennä selaimen muisti

16:00  
17.4.2015

### Käyttäjätunnus luotu onnistuneesti

Olet ottanut käyttöösi Sähköisen terveystarkastuksen.

- Tee seuraavaksi sähköinen terveystarkastus.
- Käy läpi saamasi raportti.
- Valitse itsellesi valmennusohjelmia, aseta tavoitteita tai pelkästään seuraa edistymistäsi.

Voit jatkossa kirjautua luomillasi tunnuksilla sovellukseen koska tahansa ja asettaa uusia tavoitteita, muuttaa aiemmin asettamiasi tai tehdä uuden sähköisen terveystarkastuksen.

Saat viikoittain valmennusohjelmien viestejä. Viestit tulevat antamaasi sähköpostiosoitteeseen. Lisäksi saat kerran viikossa sähköpostiisi muistutteen, joka sisältää linkin, jonka kautta voit käydä kirjaamassa terveystietojasi edellisen viikon ajalta.

[Jatka terveystarkastukseen...](#)



## Valmennusohjelmat

Voit parantaa terveytesi ennustetta tekemällä muutoksia elintapoihisi. Parhaiten muutokset onnistuvat, kun teet niitä vähitellen niin, että uudistuneet tottumukset jäävät osaksi arkista elämääsi. Sinun kannattaa valita aluksi vain 1-2 muutoksen kohdetta. Kun olet saanut aikaan pysyviä muutoksia, voit valita uusia kohteita.

Valitsemallesi muutokselle voit asettaa tavoitteen tai pelkäästään seurata sitä. Terveysvalmennus on mukana kunkin kohteen osalta kolmen kuukauden ajan antaen ohjeita ja kannustusta. Joita saisit myös palautetta edistymisestä, sinulla tulee olla tavoite ja seurantatietoja tulee kirjata mahdollisimman säännöllisesti. Tarvittaessa voit seurannan jälkeen asettaa uuden tavoitteen tai valita uusia muutoksen kohteita.

Lue lisää valmennusohjelmista

- [Mihin valmennusohjelmat perustuvat?](#)



## Stressi ja henkinen hyvinvointi

Koemme stressiä eri tilanteissa hyvin yksilöllisesti. Työelämässä koettu stressi saattaa kertoa siitä, että työntekijälle asetetut vaatimukset ja odotukset ovat kohtuuttomia. Aina ei kuitenkaan tilanteeseen ole saatavissa korjausta esim. neuvottelemalla tai kuormitusta vähentämällä. Omat asenteemme, tulkintamme ja näkökulmamme vaikuttavat vahvasti asiaan.

[Aloita valmennus](#)



## Uni

Jatkuva unenpuute voi altistaa valtimosairauksille, lisätä haitallista stressiä, heikentää vastustuskykyä, altistaa onnettomuuksille ja johtaa liikasyömiseen, painonnousuun sekä tästä johtuviin ongelmiin. Unihäiriöt voivat johtua mm. merkittävästä ylipainosta, liiallisesta stressistä, vähäisestä liikunnasta tai liiasta alkoholin käytöstä.

[Aloita valmennus](#)



## Painonhallinta

Normaalipainoisen henkilön laihduttaminen ei ole terveyden kannalta tarpeellista. Voi silti olla hyväksi tarkistaa ruokavallion monipuolisuus ja terveellisyys.

[Aloita valmennus](#)

# Yhteenveto sähköisistä palveluista

Valtakunnallinen

Espoon terveyskeskuksen



- Sairauskertomukset
- Tutkimustulokset
- Reseptit

- Diagnosit
- Pysyvät lääkitykset
- Hoitosuunnitelmat
- Laboratoriokokeet
- Viestintä

espoolaisen käytössä



- Terveyskirjasto
- eOmahoitokirjasto
- Sähköinen terveystarkastus