

Terveysteknologia

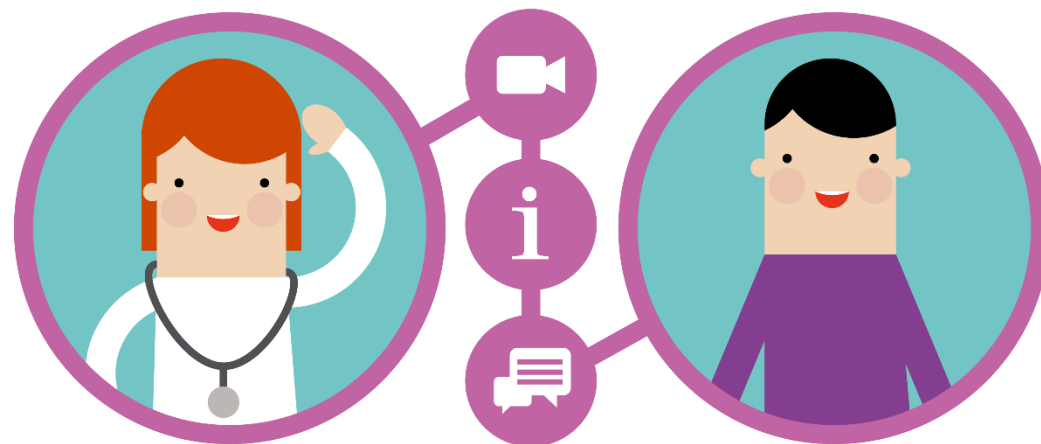
E-TERVEYSPALVELUT OSANA HUS:IN PALVELUITA

9.2.2022 Miia Malmberg, osastonhoitaja HUS kuntoutuksen digitaaliset palvelut

MONIKANAVAISET PALVELUT

eTerveyspalvelut luovat uusia mahdollisuuksia sosiaali- ja terveyspalveluihin.

Sähköinen asiointi ja digitaaliset palvelut mahdollistavat asioinnin ajasta ja paikasta riippumatta.



MAISA-ASIAKASPORTAALI ON KÄYTÖSSÄ HUS:IN PALVELUISSA

Maisa on käytössä Helsingin, Kauniaisten, Keravan, Vantaan sekä HUS Helsingin yliopistollisen sairaalan palveluissa.

Maisa on henkilökohtainen, maksuton ja suojattu digitaalinen kanava ammattilaisen ja kansalaisen välillä.

Maisaa voi käyttää selaimella osoitteessa www.maisa.fi tai Maisa-sovelluksella, jonka voit ladata App Storesta tai Google Playsta.

MAISA MAHDOLLISTAA OMIEN TIETOJEN SEURANNAN JA SÄHKÖISEN ASIOINNIN

Maisassa näet muun muassa:

- laboratorio- ja röntgentutkimusten tulokset
- tulevat sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden käynnit
- ammattilaisen kirjaamat merkinnät vastaanotolta.

Maisan kautta voit muun muassa:

- lähettää viestin hoitavaan yksikköön
- perua ajanvaraukset
- tehdä sähköisen ajanvarauksen.

Asioi ajasta ja paikasta riippumatta

Viestittele ammattilaisen kanssa, täytä esitietokyselyitä ja itsearvioita sekä asioi läheisesi puolesta.

Tarkastele tutkimustuloksia

Näet laboratorio- ja kuvantamistutkimusten tulokset.

Ota yhteyttä sosiaalihuoltoon

Lähetä sosiaalihuollon hakemus tai yhteydenotto.

Äkillisissä terveysongelmissa ole yhteydessä omaan terveysasemaasi tai sen ollessa suljettuna soita Päivystysapuun p. 116 117 (maksuton). Häätötilanteessa soita 112.

Varaa aika

Varaa seuraava aika tai tarkastele menneiden ja tulevien vastaanottoaikojen tietoja.

Pyydä reseptin uudistamista

Pääset kertakirjautumisella suoraan Omakantaan.

Usein kysytyt kysymykset

Lue vastaukset [Usein kysytyihin kysymyksiin](#) Maisan toiminnasta.

[Kirjaudu Maisaan](#)

Tee sosiaalihuollon ilmoitus

Maisa on käytössä Helsingin, Kauniaisten, Keravan, Vantaan sekä HUS Helsingin yliopistollisen sairaalan palveluissa.



DIGIHOITOPOLUT OSANA HOITOA

Digihoito- ja palvelupolut ovat Terveyskylän Omapolun digitaalisia ohjelmia. Ohjelmat voivat olla kokonaan verkossa toteutettavia tai osa kasvokkain tapahtuvaa hoitoa tai palvelua.

Digihoitopolulla voi olla esimerkiksi tietoa, ohjeita ja vuorovaikutusta ammattilaisen kanssa hoitoon liittyen.

Digihoitopolun käyttöön saaminen vaatii lähetteen tai hoitosuhteen sekä Omapolulle rekisteröitymisen ja kirjautumisen pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Lisää tietoa digihoitopoluista www.terveyskyla.fi/omapolku/digihoitopolut



KOTI



HOITOPOLKU

Hoitopolku

TERVETULOA TAITAVA SYÖMINEN - DIGIHOITOPOLLLE



1.1

DIGIHOITOPOLUN RAKENNE

Varaa hetki aikaa tutustuaksesi digihoitopolulla etenemiseen.



1.2

PALAUTE JA ONGELMATILANTEET

Palautteesi on meille tärkeä ja auttaa meitä parantamaan palvelua.

ALKUKARTOITUS

SYÖMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI JA RIITTÄVÄ SYÖMINEN

RUOKAVALION MONIPUOLISUUS

Tervetuloa Taitava syöminen - digihoitopolulle

Tutustu aluksi digihoitopolkuusi.



Tämä sinulle avattu digihoitopolku® Terveystieteen Omapolku®-palvelukanavalla on osa hoitoasi HUSissa.

Tällä digihoitopolulla saat omaan hoitoosi liittyvää luotettavaa, ammattilaisten tuottamaa tietoa ja vinkkejä terveellisen ruokavalion toteutukseen. Digihoitopolulla tullaan käsittelemään laajasti syömiseen vaikuttavia tekijöitä sekä saat tietoa ja vinkkejä kuinka omiin syömistottumuksiin voi vaikuttaa.

Digihoidopolku koostuu osioista, joihin voit tutustua itsenäisesti haluamassasi järjestyksessä. Digihoidopolulla on mahdollista palata aiempiin sisältöihin uudestaan.

Taitava syöminen - digihoitopolku on käytettävissäsi 6 kuukauden ajan.



KOTI



HOITOPOLKU

Hoitopolku

TERVETULOA TAITAVA SYÖMINEN - DIGIHOITOPOLLLE



1.1

DIGIHOITOPOLUN RAKENNE

Varaa hetki aikaa tutustuaksesi digihoitopolulla etenemiseen.



1.2

PALAUTE JA ONGELMATILANTEET

Palautteesi on meille tärkeä ja auttaa meitä parantamaan palvelua.

ALKUKARTOITUS



2.1

TAVOITTEET

Tavoitteen asettelu auttaa keskittymään sinulle tärkeisiin asioihin.



2.2

TUTUSTU OMAAN SYÖMISEESI

Aluksi on hyvä havainnoida nykyisiä syömistottumuksiasi.

Tavoitteet

Tavoitteen asettelu auttaa keskittymään sinulle tärkeisiin asioihin.



Tämän digihoitopolun tavoitteena on:

- auttaa sinua tunnistamaan syömiseen vaikuttavia tekijöitä
- helpottaa ruokailujen toteutumista arjessasi
- lisää tietoisuuttasi kehon viesteistä esimerkiksi kyläisyyteen liittyen.

Lisäksi käymme läpi muita syömiseen liittyviä teemoja, kuten sallivuutta ja joustavuutta. Tämän digihoitopolun ensisijaisena tavoitteena ei ole laihduminen. Eli jos painosi ei putoa tämän digihoitopolun läpi käynnin aikana, et tee mitään väärin.

OMAHOITO-OHJELMAT ELINTAPAMUUTOKSEN TUKENA

Omahoito-ohjelmat Terveyskylän Omapolulla tarjoavat tietoa ja ohjeita oman terveyden edistämiseen.

Omahoito-ohjelmat ovat ilmaisia ja kaikkien käytettävissä ilman lähetettä.

Omahoito-ohjelman käyttö vaatii Omapolulle rekisteröitymisen ja kirjautumisen pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.

Ohjelmiin tallennetut tiedot jäävät vain omaan käyttöön.

Lisää tietoa omahoito-ohjelmista

www.terveyskyla.fi/omapolku/omahoito-ohjelmat



TUPAKOIMATTOMANA LEIKKAUKSEEN

Oletko menossa leikkaukseen? Tällä omahoitopolulla opit tutkitusti toimivia keinoja lopettaa tupakointi. Ohjelma tukee sinua pysyvään savuttomuuteen.

OTA KÄYTTÖÖN



RAVITSEMUS RIITTÄVÄKSI - ESTÄ VAJAARAVITSEMUS

Hienoa, että olet kiinnostunut hyvinvoinnistasi! Tämä ohjelma antaa mahdollisuuden arvioida ravitsemuksesi riittävyyttä nykyisessä elämäntilanteessasi.

OTA KÄYTTÖÖN



LIIKKUMISEN ALOITTAMINEN

Tästä ohjelmasta saa apua ja neuvoja liikunnan aloittamiseen.

OTA KÄYTTÖÖN



SYÖTKÖ SOPIVASTI? TUTUSTU RUOKATOTTUMUKSIISI

Opi tunnistamaan ruokavaliosi vaihtoehdot ja kohentamista kaipaavat asiat.

OTA KÄYTTÖÖN

TERVETULOA OMAPOLULLE!

Omapolku on erikoissairaanhoidon digitaalinen palvelukanava, jossa saat hoitoa sinulle sopivana aikana. Omapolulta löydät omahoito-ohjelmat ja sinulle avatut digihoitopolut. Omapolku mahdollistaa tietoturvallisen yhteydenpidon omaan hoitopaikkaan sekä ohjauksen ja valmennuksen hoitosi edistyessä.

MINUN HOITOPOLKUNI

Siirry hoitopolullesi painamalla kuvaa tai otsikkoa

Liikkumisen aloittaminen VOIMASSA

Tästä ohjelmasta saa apua ja neuvoja liikunnan aloittamiseen.

HOITOPOLKU **KALENTERI** **USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET** **SEURANTA**

TERVEYSKYLÄ.FI-VERKKOSIVUSTO ITSEHOIDON TUKENA

Terveyskylä tarjoaa tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille.

Julkisen palvelun sisällön ovat tuottaneet erikoissairaanhoidon asiantuntijat yhdessä potilaiden kanssa.

Palvelun sisällä toimii 33 virtuaalitaloa eri elämäntilanteisiin ja oireisiin.

www.terveyskyla.fi

VALITSE TALO ▾

Hae palvelusta

HAE

TERVEYSKYLÄ Tietoa ▾ Palvelut ▾ Kaikille avoin sivusto Omapolku ▾ TerveyskyläPRO ▾ Tutkimus ▾ Ajankohtaista Hälsobyn

TERVETULO A TERVEYSKYLÄÄN

Terveyskylä tarjoaa tietoa ja tukea kaikille, hoitoa potilaille ja työkaluja ammattilaisille. Julkisen palvelun sisällön ovat tuottaneet erikoissairaanhoidon asiantuntijat yhdessä potilaiden kanssa.

KATSO TERVEYSKYLÄN ESITTELYVIDEO



Terveyskylä.fi



Omapolku



TerveyskyläPRO

KIITOS!



kuntoutumistalo@terveyskyla.fi