

2023

TIETOA DIGITAALISISTA
TERVEYSPALVELUISTA
POHJANMAALLA



Esitteen ovat laatineet Viveka Öling-Wärnå ja Anne Hietanen Yrkeshögskolan Novialta.

Kansikuva Karolina Grabowska, Pixabay.

Tämän esitteen ovat rahoittaneet Vaasan Aktiasäätiö, Svensk-Österbottniska Samfundet ja Yrkeshögskolan Nova.

Vaasa, 30.5.2023

TIETOA DIGITAALISISTA TERVEYSPALVELUISTA POHJANMAALLA

Viveka Öling-Wärnå och Anne Hietanen, Yrkeshögskolan Nova

Yrkeshögskolan Nova, Wolffskavägen 33, 65200 Vasa, Finland © Yrkeshögskolan Nova, Öling-Wärnå & Hietanen

Novia Publikation och produktion, serie R: Rapport 8/2023

ISBN 978-952-7526-11-8 (Online)

ISSN 1799-4179

CC BY 4.0



SISÄLTÖ

Tietoa digitaalisista terveystalveluista.....	4
Kuinka pääsen alkuun?.....	4
Mitä terveystalveluita on tarjolla verkossa?	5
OmaKanta -sivut	5
Pohjanmaan hyvinvointialue	5
Yksityiset terveystalvelut	7
Pohjanmaan kriisikeskus Valo	7
Omaolo	8
Mitä minun tulee ottaa huomioon?.....	8
Mistä löydän digitukea?	10
OmaKannan verkkokoulu	10
Omaolon käyttöohje.....	10
Mehiläisen ohjeet.....	10
Terveystalon ohjeet.....	10
Terveystalon e-terveystalveluiden opas.....	10
SeniorSurf	11
Vaasan kaupunginkirjaston digituki	11
Vaasan Setlementti – Digiapua senioreille	11
Vaasan DigiApu.....	11
Datero.....	12
Träffpunkten Maalahdessa.....	12
Närpiön eläkeläisyhdistyksen Data-akuten	12
Digitaalisten terveystalveluiden sanasto.....	13

Tietoa digitaalisista terveystalvaeluista

Tämä esite on tarkoitettu kaikille digitaalisista terveystalvaeluista ja niiden käytön aloittamisesta kiinnostuneille. Alta löydät tietoa siitä, mitä digitaaliset terveystalvaelut ovat ja mitä tarvitset käyttääksesi niitä.

Digitaaliset terveystalvaelut ovat terveyden- ja sairaanhoidon sähköisiä palveluita. Se tarkoittaa käytännössä samankaltaista asiaa kuin verkkopankin palveluiden käyttäminen tai verokortin tilaaminen verkosta tietokoneella, älypuhelimella tai tabletilla. Digitaalisissa terveystalvaeluissa on se hyvä puoli, että voit hoitaa terveystalvaeluitasi silloin, kun sinulle parhaiten sopii, eikä sinun tarvitse hakeutua hoitopaikkaan. Voit myös aina palata sähköisiin terveystalvaeluihin ja tarkistaa, mitä hoidostasi on päätetty. Tällöin sinun ei myöskään tarvitse muistaa kaikkea, mitä henkilökunta kertoi vastaanoton aikana.

Tässä mainitut digitaaliset terveystalvaelut kuvaavat Pohjanmaan hyvinvointialueen tämänhetkistä tilannetta toukokuussa 2023, mutta niihin voi tulla muutoksia jatkossa ja uusia digitaalisia terveystalvaeluita voidaan ottaa käyttöön.

Kuinka pääsen alkuun?

Digitaalisten terveystalvaelujen käyttämiseen tarvitset joko tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin sekä nettiyhteyden.

Palveluun kirjautuessasi tarvitset myös verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenteen matkapuhelimeesi tai ID-kortin sähköistä tunnistautumista varten, jotta voidaan varmistua, että juuri sinä olet palveluun kirjautuja.

Seuraavassa luvussa on linkkejä erilaisiin sähköisiin terveystalvaeluihin, kuten OmaKanta, Omaolo, Pohjanmaan hyvinvointialue ja Pohjanmaan kriisikeskus Valon sähköinen ajanvarauspalvelu.

Mitä terveystietopalveluita on tarjolla verkossa?

OmaKanta -sivut

OmaKanta on sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalinen palvelu, jota jokainen Suomessa asuva voi käyttää. Kanta-palveluita käyttävät apteekki, terveyden- ja sairaanhoito ja sosiaalihuolto.

Oma kanta -sivuilla voit mm.:

- Nähdä omat terveystietosi ja reseptisi
- Uusia reseptejä
- Nähdä laboratorio- ja röntgentutkimustulokset
- Antaa valtuuden jollekin lähiomaiselle hoitaa asioitasi

Sillä ei ole merkitystä, oletko käynyt julkisella vai yksityisellä hoitovastaanotolla vai työterveyshuollossa. Kaikki käyttävät Kanta-palveluita (koskee reseptejä ja henkilökohtaisia terveystietoja).

OmaKanta-sivut: <https://www.kanta.fi/omakanta>

Opastevideo terveystiedoista: <https://www.youtube.com/watch?v=-Af76ZK0IkQ>

Opastevideo reseptin uusimisesta: <https://www.youtube.com/watch?v=Ef1OonD85os>

Pohjanmaan hyvinvointialue

Pohjanmaan hyvinvointialue tarjoaa myös digitaalisia terveystietopalveluita eTerveystietopalvelu-portaalin kautta. Pohjanmaan hyvinvointialueen nettisivujen ensimmäisellä sivulla on linkki tarjottaviin palveluihin, klikkaa "Sähköinen asiointi", valitse "Asioi verkossa" siirtyäksesi sähköiseen ajanvaraukseen. Jos et löydä palvelua, voit myös kysyä neuvoa Chatbotilta, joka löytyy kotisivujen oikeasta alakulmasta.

Pohjanmaan hyvinvointialueen sähköiset palvelut:

<https://pohjanmaanhyvinvointi.fi/palvelumme/sahkoinen-asiointi/>

Laboratorion ajanvarausta voivat käyttää kaikki Pohjanmaan asukkaat, esimerkiksi varatakseen ajan verikokeeseen, virtsatutkimukseen ja EKG:hen. Klikkaa "Laboratorio" - kuvaketta, niin hyvinvointialueen laboratorioiden ajanvaraus aukeaa. Laboratoriokokeita varten tarvitset lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattihenkilön lähetteen.

Sähköisesti varatun ajan voi myös muuttaa ja peruuttaa sähköisesti. Peruutus tulee tehdä viimeistään 1 vrk ennen varattua aikaa.

Muut eTerveystietopalvelu-portaalin digitaaliset palvelut vaihtelevat edelleen alueittain, esimerkiksi:

Vaasassa on tarjolla:

- Laboratorion ajanvaraus
- Terveydenhuollon ajanvaraus
- Suun terveydenhuollon ajanvaraus
- Seksitautitestin tilaaminen

- Sosiaali- ja terveydenhuollon sähköiset lomakkeet

Terveydenhuollon ajanvarauksesta voit varata ajan hoitajalle injektioihin, tikkien poistoon, korvien huuhteluun ja puhelinaikaan. Sieltä voit myös varata aikoja korona- ja influenssarokotuksiin, perhesuunnitteluun, sukupuolitautilien poliklinikalle tai seksuaalineuvontaan.

Lastenneuvolan 1-, 2-, 3-, 5- ja 6- vuotistarkastuksiin voi myös varata ajan sähköisen ajanvarausjärjestelmän kautta. Samoin voi varata ajan 1., 5. ja 7. luokan koululaisten laajoihin terveystarkastuksiin sekä kouluterveydenhoitajan terveystarkastuksiin tai muihin asioihin kouluterveydenhoitajalle (30 minuutin ajat).

Suun terveydenhuollon ajanvarauksessa voit siirtää tai perua hammashoitoaikoja, suun ja leuan alueen röntgenkuvauksia sekä tarkistaa omat ajanvarauksesi. Ainoastaan 1-, 3- ja 5-vuotiaille lapsille voi varata ajan hammastarkastukseen.

Mustasaassa, Oravaisissa ja Vöyrillä on tarjolla:

- Laboratorion ajanvaraus
- Terveydenhuollon ajanvaraus

Terveydenhuollon ajanvarauksesta voit varata ajan sairaanhoitajalle muun muassa verenpaineen mittaukseen, injektioihin, tikkien poistoon, korvahuuhteluun, haavanhoitoon tai sidosvaihtoon ja rokotuksiin. Alueittain on eroja toimenpiteissä, joihin on mahdollista varata aikoja. Mustasaassa on myös mahdollisuus tehdä ajanvaraus ensimmäiselle äitiysneuvolakäynnille. Fysioterapia-aikoja aikuisille, lapsille ja nuorille on mahdollista varata Mustasaassa ja Oravaisissa, mutta niihin tarvitaan lääkärin tai muun hoitohenkilökunnan lähete.

Närpiössä on tarjolla:

- Laboratorion ajanvaraus
- Terveydenhuollon ajanvaraus
- Vaaratapahtumailmoitus (potilaan/asiakkaan/omaisen)

Terveydenhuollon ajanvarauksesta voit varata ajan sairaanhoitajalle hemoglobiini-, verensokeri- tai verenpainekontrolliin, injektioihin, tikiinpoistoon, korvavaha- ja korvatulehduksen jälkeiseen tarkastukseen sekä korona- ja influenssarokotuksiin.

Uudessakaarlepyyssä, Pedersöressä ja Pietarsaassa on tarjolla:

- Laboratorion ajanvaraus
- Korona- ja influenssarokotusten ajanvaraus

Yksityiset terveystalvelut

Yksityiset terveystalvelujen tuottajat (esim. Mehiläinen tai Terveystalo) tarjoavat myös lääkärin tai sairaanhoitajan etävastaanottoa chatin tai videovastaanoton kautta. Chat on internetpalvelu, jossa on ihminen vastaamassa kirjallisiin kysymyksiin reaaliajassa. Palvelua varten tarvitaan palveluntuottajan oma appi (sovellus), jonka voit ladata omaan älypuhelimellesi tai vaihtoehtoisesti voit kirjautua sisään yksityisen lääkäriaseman verkkopalveluun tietokoneen kautta. Chat-palvelut ovat avoinna ympäri vuorokauden. Kuvien lähettäminen chatin aikana onnistuu parhaiten älypuhelimella.

Videovastaanottoon lääkärin tai sairaanhoitajan kanssa varataan aika lääkäriaseman verkkopalvelusta. Videopuhelua varten tarvitaan lääkäriaseman oma appi (sovellus) tai verkkopalvelu sekä matkapuhelin, tabletti tai tietokone, jossa on kamera, kaiutin ja mikrofoni. Yleensä voit muodostaa yhteyden videopuheluihin nettiselaimen (kuten Google Chromen) tai Teamsin kautta. Lääkäriasemien nettisivuilta löydät videovastaanoton ohjeet, jotka kannattaa lukea läpi ennen videopuhelua.

Etävastaanottomaksu vaihtelee lääkäriaseman ja käytetyn palvelun mukaan. Hintatiedot löytyvät lääkäriaseman verkkosivuilta.

Esimerkkejä asioista, jotka voidaan hoitaa etävastaanoton kautta:

- Allergiat
- Ihottuma ja iho-ongelmat
- Reseptien uusiminen
- Vilustumisoireet
- Silmäoireet
- Vatsaoireet
- Virtsatieinfektio naisilla
- Mielen terveyshuolet
- Lähetekoronatestiin ja koronatodistus

Pohjanmaan kriisikeskus Valo

Pohjanmaan kriisikeskus Valo tarjoaa keskustelutukea puhelimitse tai videovälitteisesti matalan kynnyksen periaatteella. Diagnoosia tai lähetettä ei tarvita. Voit tulla yksin, puolison tai perheen kanssa. Kaikki tapaamiset ovat luottamuksellisia, ja palveluita on mahdollista käyttää myös anonyymisti. Tapaamiset (keskimäärin 5–6 kertaa) ovat ilmaisia. Keskuksen verkkosivuilla olevan kalenterin kautta voit varata keskusteluajan puhelimitse tai videon välityksellä.

Pohjanmaan kriisikeskus Valo: <https://www.mielenterveysseurat.fi/valo/>

Omaolo

Omaolo on sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalinen palvelu Suomessa. Omaolon käyttö on ilmaista. Palvelun tarkoituksena on tukea kansalaisten terveyttä ja hyvinvointia. Omaolo toimii Vaasassa, Laihialla, Vähässäkyrössä, Mustasaassa, Närpiössä, Pietarsaassa, Luodossa, Pedersöressä ja Uudessakaarlepyyssä (Oravainen, Vöyri ja Maalahti yhdistetään palveluun kesän 2023 aikana.) Omaolo tukee oma- ja itsehoitoa sekä auttaa tarvittaessa saamaan yhteyden terveydenhuollon ammattilaisiin julkisen terveydenhuollon sisällä. Omaolo-palveluun tulee kirjautua verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella tai sähköisen tunnistautumisen henkilökortilla.

Omaolo: <https://www.omaolo.fi/>

Omaolo-sivustolla voit:

- Tehdä oirearvion.
- Arvioida tuen tarpeesi, millaista tukea ja apua sosiaalipalvelu voi tarjota sinun tai läheisesi elämäntilanteessa.
- Tehdä sähköisen terveystarkastuksen.
- Aloittaa valmennuksen (coaching), joka parantaa hyvinvointiasi.

Kuinka Omaolo toimii:

1. Täytät oirearviolomakkeen Omaolossa.
2. Saat itsehoito-ohjeet tai -toimenpiteet. Vaihtoehtoisesti lomakkeen tulokset lähetetään sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen työjonoon.
3. Ammattilainen käy lomakkeen läpi ja keskustele kanssasi Omaolossa.
4. Saat ohjeet kotihoitoon tai toimenpiteisiin, esimerkiksi vastaanottoajan, lähetteen laboratorioon, reseptin tai muuta ohjeistusta.

Omaolon oirearvioinnissa käytetään parasta saatavilla olevaa lääketieteellistä tietoa. Tämänhetkiset oirearviot ovat: alaselkäkipu tai -vamma, hengitystieinfektio, korvasärky tai lukkoisuus, närästys, olkapääkipu tai -vamma, peräsuolen oireet, polvioire tai -vamma, päänsärky, ripuli, silmien turvotus tai punoitus, virtsatietulehdus, yskä ja kurkkukipu tai kurkun oireet.

Sosiaalihuollon osalta Omaolo täyttää laissa asetetut vaatimukset oikeudesta sosiaalipalveluihin. Omaolossa voi aloittaa valmennuksen (coaching) muun muassa painonhallintaan, uneen, liikuntaan, tupakoinnin lopettamiseen, alkoholin kulutuksen vähentämiseen, parisuhteen konfliktien hallintaan tai lapsiperheen arjen vahvistamiseen.

Mitä minun tulee ottaa huomioon?

- Tietosuoja ja tietoturva digitaalisia terveystalvclvuja käytettäessä: Digitaalisia terveystalvclvuja valmistavien ja tarjoavien on lain mukaan järjestettävä tietosuoja ja taattava tietojen turvallisuus siten, että henkilötietosi ja potilastietosi ovat suojattuja.

- Kirjoita esimerkiksi hakukoneen (esim. Google) hakukenttään "kanta.fi". Kun pääset Kannan verkkosivuille, näet osoitepalkissa kuvan lukosta. Tämä tarkoittaa, että tiedot lähetetään suojatusti kanta.fi:lle eikä niitä voi kaapata.
- Tallenna käyttämäsi digitaalinen palvelu selaimesi kirjanmerkkien/suosikkien joukkoon. Näin pääset jatkossa suoraan sivulle ilman hakukonetta.
- Kuten aina internetissä, ole valppaana ja varovainen sen suhteen, mitä klikkaat.
- Älä koskaan lähetä arkaluonteisia tietoja, kuten sosiaaliturvatunnuksia tai pankkitunnuksia sähköpostitse, tekstiviestillä tai puhelimitse. Tietoturvasyistä Kanta-palvelut, Kela tai muut viranomaiset eivät koskaan kysy tällaisia tietoja sähköpostitse, tekstiviestillä tai puhelimitse.
- Muista aina kirjautua ulos, kun olet lopettanut minkä tahansa digitaalisen palvelun käytön.
- Asioiden hoitamiseen toisen puolesta tarvitaan sähköinen valtakirja eli virallinen lupa henkilöltä, jonka puolesta asiaa hoidetaan. Suostumuksensa antavat voivat antaa luvan OmaKanta -palvelussa. Tämän jälkeen suostumus tallennetaan virallisesti järjestelmiin.

Infovideo asioiden hoitamisesta toisen puolesta:

<https://www.youtube.com/watch?v=aSdumEbni4I>

Infovideo valtakirjan antamisesta: <https://www.youtube.com/watch?v=uThWMYiccnk>

- Vanhempien, jotka haluavat varata lapselleen ajan sähköisesti Pohjanmaan hyvinvointialueen eTerveyspalvelu-portaalissa, tulee ensin aktivoida omat sähköiset palvelunsa. Kun olet kirjautunut sisään, sinun on ensin aktivoitava omat sähköiset palvelusi E-lomakkeella: *Sähköisten terveyspalvelujen suostumuslomake*. Täyttämällä lomakkeen hyväksyt verkkopalvelut, tekstiviestipalvelun ja ajanvarauksen.

Sen jälkeen sinun on vaihdettava lapsesi asiakkaaksi oikeasta yläkulmasta "kirjaudu ulos" -painikkeen vierestä. Ensimmäisellä kerralla sinun tulee myös aktivoida sähköiset palvelut lapsen puolesta (E-lomake: *Sähköisten terveyspalvelujen suostumuslomake*).

Joka kerta kun kirjaudut sisään ja haluat hoitaa asioita lapsesi puolesta, sinun on vaihdettava asiakkaaksi lapsesi (oikeassa yläkulmassa palvelussa).

Mistä löydän digitukea?

Internetissä on monenlaista digitaalista tukea videoiden ja helposti luettavien tekstien muodossa. Alla on lueteltu joitakin tällaisia verkkosivustoja.

Vaasassa saat henkilökohtaista ohjausta tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin ongelmiin useista paikoista, mm. kaupunginkirjastosta. Vaasan Daterosta saat vinkkejä myös digitaalisiin luku- ja kirjoitustyökaluihin, jos sinulla on luku- ja kirjoitusvaikeuksia. Malaxin Träffpunktenista saat opastusta Kelan hakemuksiin. Yhteystiedot löytyvät alta.

Lisäksi useilla paikallisilla eläkeläisyhdistyksillä on IT-toimintaa IT-tutorien ja IT-kahviloiden muodossa. Aikuisoppilaitokset järjestävät myös eläkeläisille suunnattuja kursseja ja SeniorSurf -sivusto auttaa löytämään digiopastuspaikat eri puolelta Suomea.

OmaKannan verkkokoulu

Linkki infoon OmaKanta -sivujen toiminnoista (teksti ja video).

<https://www.kanta.fi/omakanta-verkkokoulu>

Omaolon käyttöohje

Linkki Omaolon käyttöohjeeseen (teksti).

<https://www.omaolo.fi/kayttoohjeet/omaolo-kayttoohjeet.pdf>

Mehiläisen ohjeet

Ohjeet Mehiläisen digiklinikasta (teksti ruotsiksi ja video suomeksi).

<https://www.mehilainen.fi/omamehilainen/digiklinikka>

Mehiläisen ohjeet videopuheluihin tietokoneen kautta.

<https://www.mehilainen.fi/videovastaanoton-liittymisohjeet-web>

Mehiläisen ohje videopuheluihin älypuhelimella.

<https://www.mehilainen.fi/videovastaanoton-liittymisohjeet>

Terveystalon ohjeet

Ohjeet Terveystalon digipalveluihin (teksti).

<https://www.terveystalo.com/fi/asiakkaalle/digipalvelut-ja-etaasiointi/kayttoohjeet>

Ohjeet Terveystalon videovastaanottoon tästä [linkistä](#).

Terveyskylän e-terveyspalveluiden opas

Linkki sähköisiin terveyspalveluihin liittyvään digitaaliseen materiaaliin (teksti ja video)

<https://www.terveyskyla.fi/>

Lisää tietoa tästä [linkistä](#).

SeniorSurf

Linkki tietoon SeniorSurfin senioreille digiopastusta tarjoavista paikoista, yleistietoa digiopastuksista ja materiaaleja digitaitojen itseopetteluun.

<https://seniorsurf.fi/seniorit/>

Henkilökohtaista ohjausta tarjoavat:

Vaasan kaupunginkirjaston digituki

Jos sinulla on ongelmia tietokoneen, älypuhelimien tai tabletin kanssa, saat apua digiongelmiisi Vaasan pääkirjaston digituesta. Digitukea annetaan suomeksi ja englanniksi ma-pe klo 10-17. Digituen löydät pääkirjaston aulasta asiakastietokoneiden vierestä. Digituki on ilmaista.

Yhteystiedot:

Puh: 040 529 1325 Sähköposti: digitalkkari@vaasa.fi

Kotisivut: <https://vaasankirjasto.finna.fi/Content/esteettomyys?lng=fi>

Vaasan Setlementti – Digiapua senioreille

Vaasan Setlementtikeskuksessa, Huvilakatu 1, on tarjolla maksutonta digiapua senioreille. Toiminta jatkuu syksyllä 2023, joka toinen perjantai. Tarkempaa tietoa tästä löytyy syksyllä heidän verkkosivultaan.

Digiapuun pitää ilmoittautua (joka kerralle erikseen) etukäteen, ja ryhmään mahtuu max 4-5 henkilöä/kerta.

Ilmoittautumiset Annelle: 040 621 1737

Sähköposti: anne.kytola@vaasansetlementti.fi

Kotisivut: <https://www.vaasansetlementti.fi/palvelut/harrastuskerhot/>

Vaasan DigiApu

Vaasan DigiApu on paikallinen yritys, joka tarjoaa apua ja tukea kodin elektroniikkaan, tietokoneisiin, tabletteihin, matkapuhelimiin ja televisioihin liittyen sekä niiden kotiintoimitukseen, asennukseen ja käyttöönottoon. He palvelevat asiakkaita sekä suomeksi että ruotsiksi. **Huomio!** Palvelut ovat maksullisia.

- Digiapu kotiin. Kotiintoimitus, asennus, ja opastus. (60 min. työ) 69 €
- Jokaista alkanutta puolta tuntia kohden 30 €
- Vanhojen laitteiden kierrätys 1 €/kg, minimi 15 €
- Matkakorvaus 1 €/km

Yhteystiedot:

Puh: 050 338 6666 Sähköposti: info@digihelppi.fi

Osoite: Aarnivalkeankatu 2-4 E, 65300 Vaasa

Kotisivut: <http://www.digihelppi.fi/koti/>

Datero

Datero on yhdistys, joka tiedottaa, kouluttaa ja opastaa digitaalisten luku- ja kirjoitustyökalujen käytössä henkilöitä, joilla on luku- ja kirjoitusvaikeuksia.

Voit varata ajan Dateroon tullaksesi keskustelemaan aiheesta. Dateron henkilökunta pystyy esittelemään ja antamaan tietoa erilaisista apuvälineistä sekä lukemista ja kirjoittamista tukevista tietokoneiden, tablettien ja älypuhelimien toiminnoista ja ohjelmista.

Palvelut ovat ilmaisia luku- ja kirjoitusvaikeuksista kärsiville nuorille ja aikuisille.

Yhteystiedot:

Puh: 040 129 0847 Sähköposti: sonja.haga-erickson@datero.fi

Dateron toimitilat:

Vaasan kaupunginkirjasto, 3 kerros, Kirjastonkatu 13, 65100 Vaasa

Kotisivut: <https://www.datero.fi/sujuvampaa-oppimista-digityokaluilla/>

Älykkäitä välineitä: <https://www.smaly.fi/>

Träffpunkten Maalahdessa

Psykososiaalinen yhdistys Träffpunkten tarjoaa digitukea avoimien ovien päivien yhteydessä keskiviikkoisin klo 9–13. Ohjausta annetaan pääasiassa Kelan hakemuksissa ja internetissä navigoinnissa.

Yhteystiedot:

Puh: 050 382 7830 Sähköposti: traffpunktenmlx@gmail.com

Kotisivut: <https://www.traffpunkten.com/>

Närpiön eläkeläisyhdistyksen Data-akuten

Voit soittaa yhdistyksen IT-vastaavalle, jos sinulla on ongelmia tai haluat oppia uusia toimintoja tabletilla, puhelimella tai tietokoneella. Jos ongelmaa ei saada ratkaistua puhelimitse, sovitaan tapaaminen Seniorikeskuksessa.

Yhteyshenkilö, Gustav Nordmyr puh: 050 365 4872

Lisätietoja: https://narpes.spfpension.fi/it_verksamhet/

Digitaalisten terveystietopalveluiden sanasto

Appi on lyhenne sanasta applikaatio (sovellus) tai mobiilisovellus ja se tarkoittaa ohjelmaa, joka ladataan älypuhelimien tai tablettiin App Storen (iOS) tai Google Play Storen (Android) kautta. Sovelluksella voi olla useita toimintoja, jotka ovat usein vuorovaikutuksessa älypuhelimien sisäänrakennettujen toimintojen kanssa. Verkkosovellus on ohjelma internetin kotisivulla, eikä sitä tarvitse ladata. Verkkosovellus toimii hyvin tableteilla ja tietokoneilla.

Chat on internetpalvelu, jossa on ihminen vastaamassa kirjallisiin kysymyksiin reaaliaikaisesti. Mikäli kysymyksiin vastaajana on tietokoneohjelma, kyseessä on silloin chatbot.

Chatbot on internetissä tarjottava tietokoneohjelma, jossa tietokoneohjelma eli niin kutsuttu "robotti" vastaa kysymyksiin, jotka on sinne ohjelmoitu etukäteen. Chatbot voi olla neuvoantava tai antaa hoito-ohjeita tai se voi kerätä tietoa tai ohjata oikeaan hoitopaikkaan.

E-terveyspalvelut ovat erilaisia terveyden- ja sairaanhoidon digitaalisten kanavien kautta tarjottavia palveluita, joissa käytetään esimerkiksi tietokoneita, matkapuhelimia tai tabletteja, sekä internetyhteyttä. E-terveyspalvelut on tehty kaikille ja suunniteltu helppokäyttöisiksi. Usein e-terveyspalvelut täydentävät perinteistä terveyden- ja sairaanhoitoa ja tarjoavat terveydenhuollon ammattilaisten tuottamaa luotettavaa tietoa.

Etähoito e-terveyspalveluissa tarjoaa turvallista ja vuorovaikutteista terveyden tai sairauden hoitoa digitaalisten kanavien avulla. Potilas saa tietoa ja tukea sairauteensa tai hoitoa, esimerkiksi digitaalisen fysioterapiaharjoitteen. Samoin hän voi seurata oman hoitonsa etenemistä. Lisäksi hän voi pitää yhteyttä omaan hoitopaikkaansa ja hoitohenkilökuntaan esimerkiksi viestien, chatin tai etävastaanoton välityksellä.

Etävastaanotto on terveydenhuollon henkilökunnan vastaanotto, joka toteutetaan internetin välityksellä. Hoitohenkilökunta ja potilas tapaavat videopuhelun välityksellä. Etävastaanotto soveltuu silloin, kun fyysistä tapaamista potilaan ja hoitohenkilökunnan välillä ei tarvita.

Linkki, linkillä tarkoitetaan viittausta johonkin muuhun, että "menet" sinne tai saat jotain sieltä. Klikkaamalla linkkiä käyttäjä siirtyy esimerkiksi tiettyyn paikkaan verkkosivulla, ladattavaan tiedostoon tai sähköpostiosoitteeseen.

Lähetä on lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen laatima sähköinen asiakirja, jolla potilas lähetetään eteenpäin hoitoon tai tutkimuksiin. Lähetettä tarvitaan esimerkiksi laboratoriotutkimuksiin, fysioterapiaan tai erikoissairaanhoidon.

Mobiilivarmenne on tunnistustyökalu, joka toimii matkapuhelimen kanssa. Voit käyttää sitä, jos sinulla on matkapuhelin, jossa on tunnistamiseen sopiva SIM-kortti. Ota mobiilivarmenne käyttöön verkossa, puhelimitse tai käy matkapuhelinoperaattorin myymälässä (esim. DNA, Elisa tai Telia). Mobiilivarmenne voi olla maksullinen, joten tarkista hinta.

Omahoito (eli omahoito osana e-terveyspalveluja) on oman terveyden hoitoa ja tukemista digitaalisesti saatavilla olevan tiedon ja itsenäiseen hoitoon suunniteltujen palvelujen, kurssien ja ohjeiden mukaan. Omahoitoa voi toteuttaa itsenäisesti omalla ajalla ilman suhdetta terveydenhuollon henkilöstöön.

OmaKanta -sivusto on kansalaisten omien terveystietojen ja reseptien verkkopalvelu, jonka kautta voi muun muassa uusia reseptejä ja tarkastella omia terveystietojaan. Kaikki reseptit määrätään nyt Kanta-palveluiden kautta, joihin OmaKanta -sivut kuuluvat.

Omaolo on digitaalinen palvelu Suomessa. Se on sosiaali-, terveyden-, suu- ja hammashuollon sähköinen palvelu- ja viestintäkanava, joka tukee itsehoitoa ja tarvittaessa ohjaa asianmukaiseen apuun.

Puolesta asiointi tarkoittaa asioiden hoitamista jonkun toisen puolesta. Huoltajuus, valtakirja tai edunvalvontapäätös oikeuttaa hoitamaan asioita toisen puolesta.

Seuraavat henkilöt voivat hoitaa asioita toisen henkilön puolesta:

- alaikäisen lapsen huoltaja
- lähiomainen, joka on valtuutettu hoitamaan asioita iäkkään vanhemman puolesta edunvalvoja

Saavutettavuus tarkoittaa sitä, että digitaalisia palveluita tarjotaan siten, että ne ovat mahdollisimman käytettäviä kaikille käyttäjille. Digitaalisten palvelujen saavutettavuus on sitä, että palvelua voidaan käyttää teknisillä apuvälineillä, se on virheettömästi koodattu ja standardien mukainen sekä että palvelun sisältö on helposti ymmärrettävää ja helposti omaksuttavaa.

Selaimet vievät sinut minne tahansa internetissä, jotta voit katsella tekstiä, valokuvia ja videoita. Esimerkkejä selaimista ovat Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ja Apple Safari.

Sähköiset palvelut (E-palvelut) ovat palveluita, jotka toimitetaan sähköisen viestinnän kautta esimerkiksi tietokoneiden, matkapuhelimien tai tablettien sekä internet-yhteyden kautta.

Teams on Microsoftin ohjelma, joka on suunniteltu chattailuun, videopuheluiden soittamiseen, tietojen jakamiseen ja yhteistyöhön. Microsoft Teams on suunniteltu pääasiassa organisaatioille, mutta se on laajennettu nykyisin myös yksityisille käyttäjille.

Tietoturva varmistaa, että henkilötiedot suojataan kolmansilta osapuolilta teknisin ja mahdollisesti muin toimenpitein. Tietoturva estää tietovuodot, takaa järjestelmien toimivuuden ja sen, että tiedot eivät ole ulkopuolisten ulottuvilla. Tietoturva on tapa toteuttaa tietosuojaa. Lain mukaan jokaisen sosiaali- ja terveydenhuoltoa tarjoavan on huolehdittava asianmukaisesta tietoturvasta.

Tietosuoja takaa, että henkilötiedot, kuten potilas- ja asiakastiedot, on suojattu tietojen käsittelyn aikana. Jokaisen sosiaali- ja terveystietopalveluja tarjoavan on lain mukaan huolehdittava luottamuksellisten tietojen asianmukaisesta keräämisestä ja käsittelystä.

Vahva tunnistautuminen tarkoittaa sähköisissä terveystietopalveluissa sitä, että henkilö tunnistetaan luotettavasti palveluissa, jotka edellyttävät kirjautumista sähköisesti. Kirjautuessasi voit käyttää esimerkiksi verkkopankkitunnuksia, mobiilivarmennetta tai sähköistä henkilökorttia. Palvelut, kuten kaikille avoimet tiedot ja chatbotit eivät vaadi kirjautumista.

Älypuhelin on matkapuhelimen ja kämmen-tietokoneen yhdistelmä. Älypuhelimessa on virtuaalinen näppäimistö kosketusnäytöllä

Sanastolistan lähde: Terveyskylä.fi / e-terveyspalveluiden sanasto. Haettu:
<https://www.terveyskyla.fi>