

Terveysasemien digitaaliset palvelut

Helsingin kaupunki, Digitaalinen terveysasema – kehitysyksikkö

Outi Ruukonen

Maija Grönlund

Laura Aarikka

17.11.2025



Kuvitus: Lille Santanen

Helsinki
Helsingfors



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

Omaolo

Sisältö

- Miten otan yhteyttä terveysasemalle?
- Sotebotti Hester
- Omaolo
- Maisa
- OmaKanta
- Medicubex itsemittauspiste



Miten otan yhteyttä terveysasemalle?

- **Sotebotti Hester** auttaa terveysasemien verkkosivuilla kysymyksissä ympäri vuorokauden.
- Jos sinulla on uusi oire tai oireen paheneminen, tee oirearvio **Omaolo-palvelussa**.
- Kiireettömissä asioissa ja omaa hoitoa koskevissa kysymyksissä lähetä viesti **Maisassa**.
- Terveysasemien puhelinpalvelunumerot löydät osoitteesta www.hel.fi/terveysasemat.

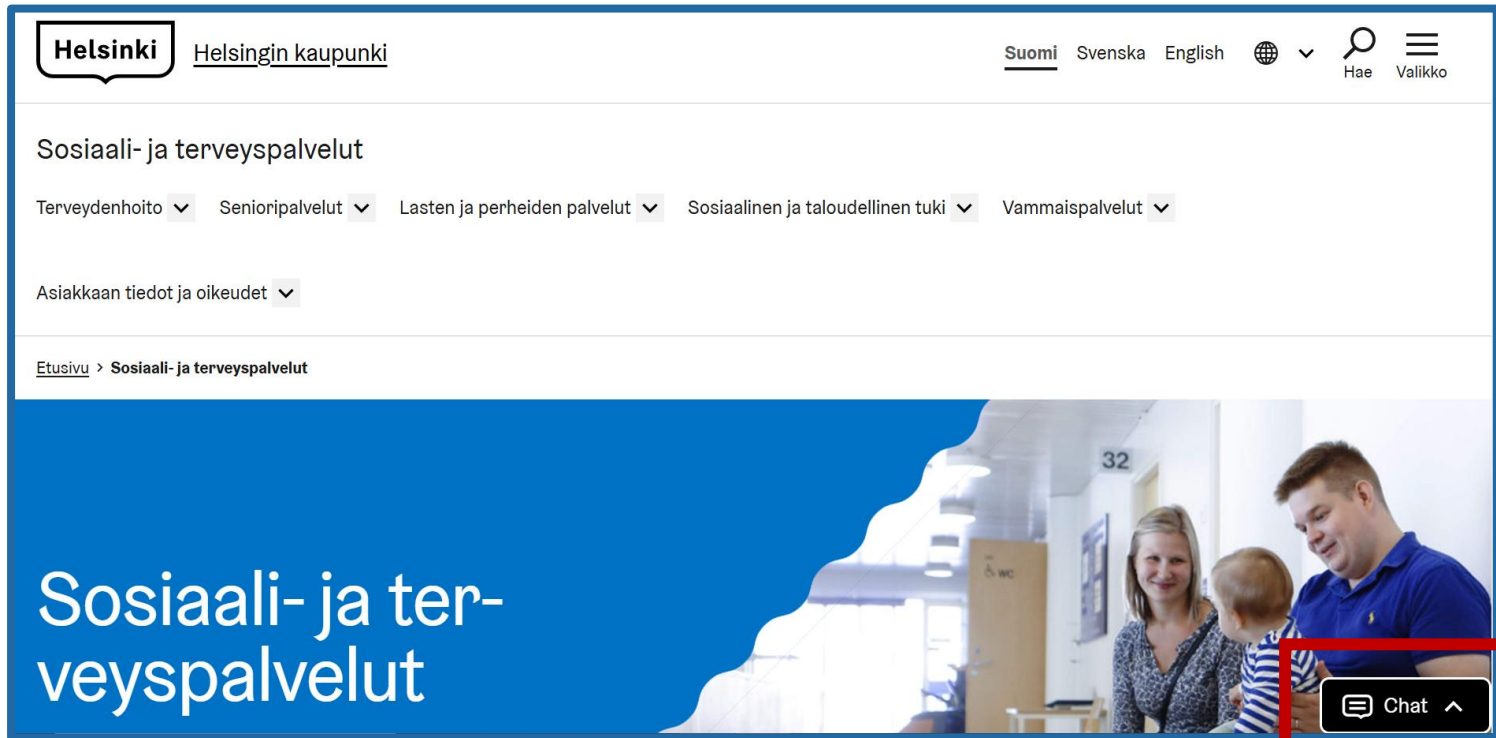


Oletko kuullut jo
Sotebotti
Hesteristä,
robottiasiakas-
palvelijasta?



Sotebotti Hester

- Sotebotti Hester on sosiaali-, terveystalveluiden yhteinen chatbot
- Neuvontaa ja ohjausta 24/7 helsinkiläisille
- Sotebotilta voit kysyä lähes kaikista sosiaali- ja terveystalveluiden aiheista kuten flunssasta, apuvälineistä ja ajanvarauksesta.
 - Kaikki aihealueet löytyvät yhdestä ja samasta botista
- Sotebotti löytyy Helsingin kaupungin verkkosivuilta (hel.fi) oikeasta alalaidasta



Sotebotti Hesterin hyödyt

✓ Helposti tietoa ja tukea

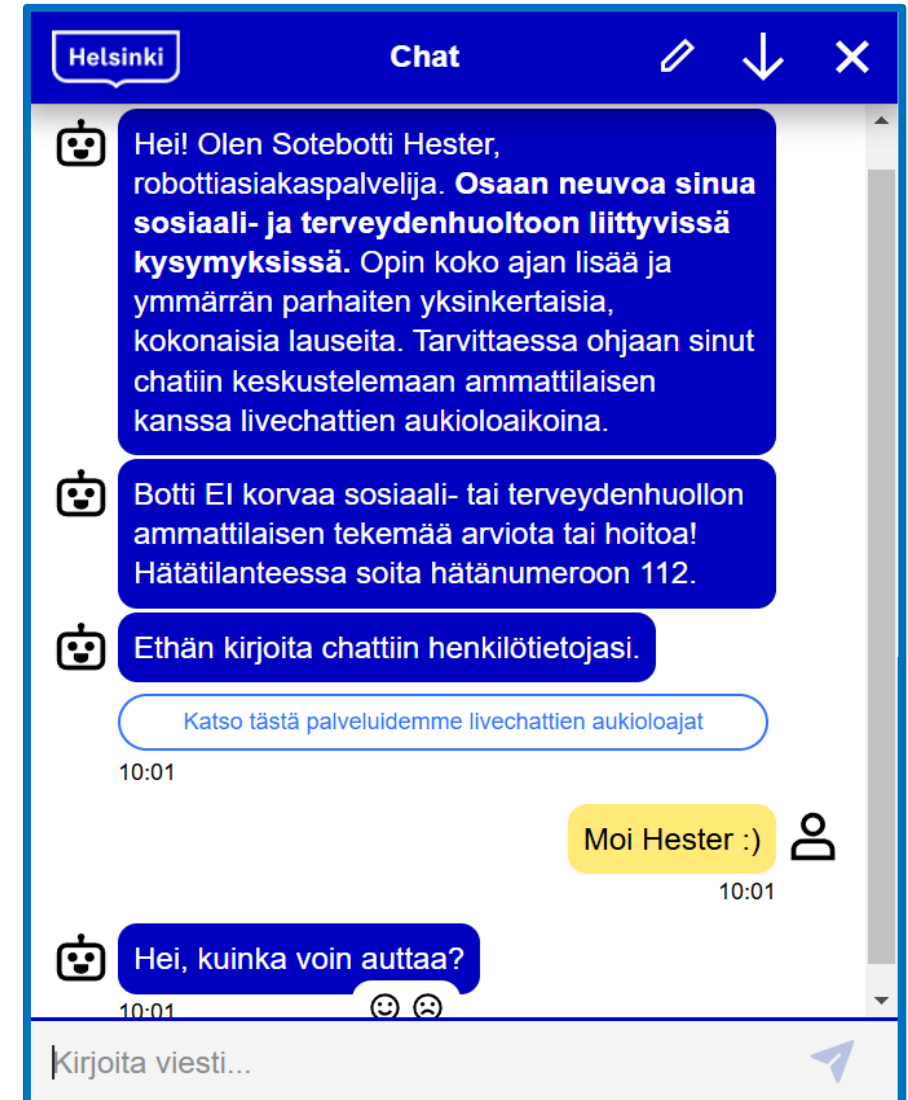
- Löydät hel.fi sivuilta hakemasi tiedon Sotebotin avulla keskeisistä sosiaali- ja terveyspalveluista

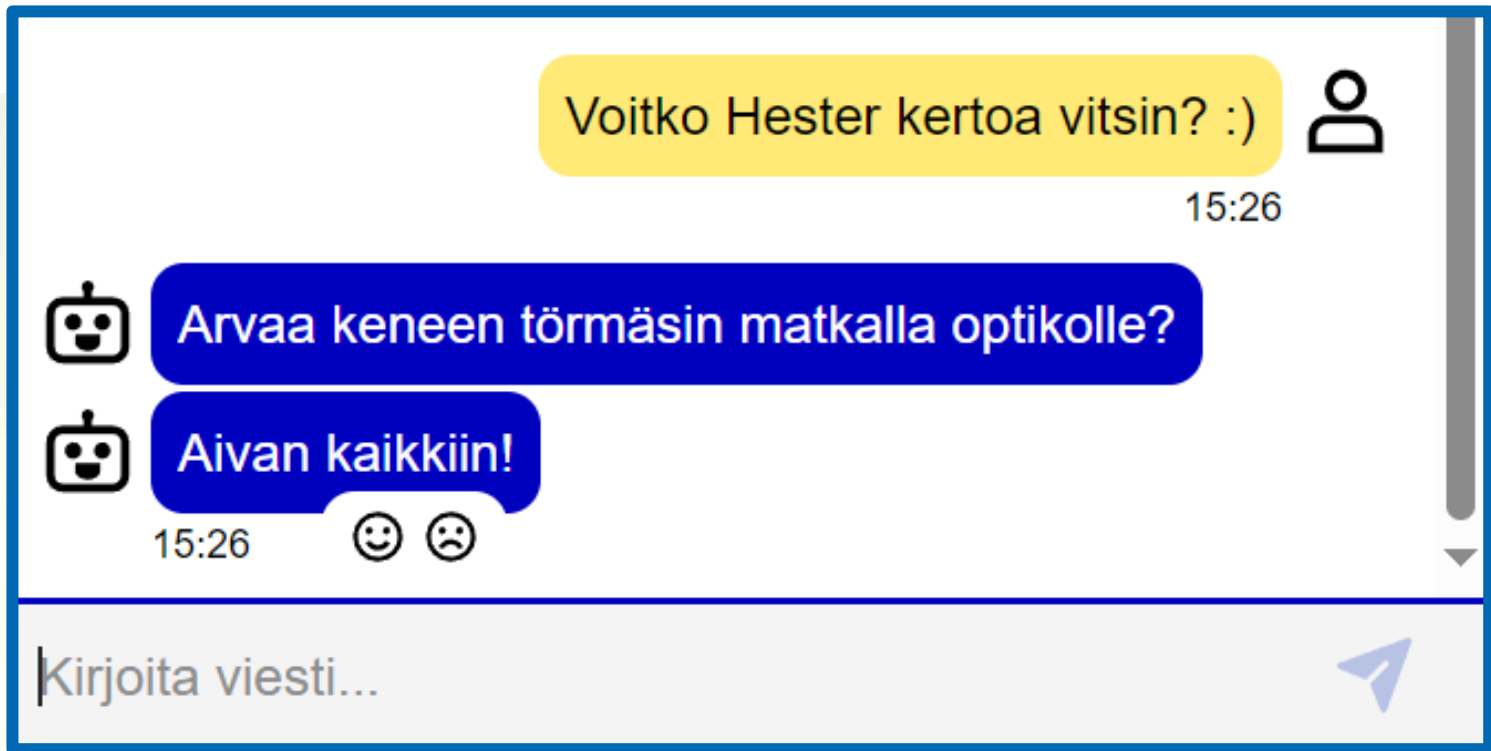
✓ Nopeus ja saavutettavuus

- Saat vastauksen ympäri vuorokauden ja ohjeita miten toimia esim. pienen haavan sattuessa tai yhteystietoja etsiessä
- Kuulorajoitteiset asiakkaat pystyvät kommunikoimaan Sotebotin ja ammattilaisen kanssa kirjoittaen

✓ Omahoidon ohjaus

- Ohjausta mm. Omaolon terveysvalmennuksiin ja oirearvioihin
- Nopea yhteys ammattilaiseen, mikäli Live-chatpalvelu on auki





Omaolo

- Kun sinulla on uusi oire tai oireesi on pahentunut



Omaolo pähkinäkuoressa

- Omaolo on valtakunnallinen sosiaali- ja terveydenhuollon digitaalinen asiointikanava.
- Omaolo on suositeltavaa käyttää silloin, kun asiakkaalla on uusi oire tai kun vanha oire on pahentunut.
- Omaolossa on erilaisia sisältöjä – oirearvioita, terveystarkastus, valmennuksia ja palveluarvioita.
- Omaolo on käytössä ympäri vuorokauden.
- Omaoloa voi käyttää yli 15 –vuotiaat asiakkaat älypuhelimella, tabletilla tai tietokoneella suomen, ruotsin tai englannin kielellä.
- Omaolon käyttö on asiakkaalle ilmaista.
- Palvelua ei ole tarkoitettu käytettäväksi henkeä uhkaavissa tilanteissa.

Omaolo
toimii osoitteessa
www.omaolo.fi



- Helsingissä on mahdollista ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaisiin Omaolon kautta.
 - Esimerkiksi oirearvio on mahdollista lähettää terveysaseman ammattilaiselle oireiden niin vaatiessa. Iltaisin, öisin ja viikonloppuisin kiireelliset oirearviot käsitellään Helsingin Päivystysavussa.
 - Yhteydenotto ammattilaiseen vaatii tunnistautumista palveluun verkkopankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella.
 - Ammattilaiset vastaavat kiireellisimpiin yhteydenottoihin kahden tunnin kuluessa vuorokauden ympäri, kuitenkin viimeistään seuraavana arkipäivänä terveysaseman aukioloaikoina.
- Jos Omaoloon ei tunnistaudu, saa palvelusta ohjeita, kuinka oireiden kanssa tulisi toimia.



Oirearviot 18 kpl

- Hampaiden tai suun alueen oire tai vamma
 - Alaselkäkipu tai –vamma
 - Hengitystietulehdus
 - Korvan kipu tai lukkoisuus
 - Kurkkukipu tai nieluoire
 - Punkin purema
 - Närästys
 - Olkapään kipu, jäykkyys tai vamma
 - Peräaukon seudun oire
 - Polven oire tai vamma
 - Päänsärky
 - Ripuli
 - Seksitautiepäily
 - Silmän rähmiminen, vetistys tai punoitus
 - Virtsatietulehdus
 - Miehen virtsa- tai sukuelinten oire
 - Yleinen oirekysely
 - Yskä
- Oirearvion tuloksena asiakas saa joko ohjeen hoitaa oireita itse tai kehotuksen ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen.
 - Terveysasemilla asiakas tavoittaa hoitajan, lääkärin tai fysioterapeutin. Oireiden vaatiessa asiakkaalla on mahdollisuus lähettää oirearvio Helsingin Päivystysapuun myös terveystieteiden aukioloaikojen ulkopuolella.
 - Ammattilainen antaa oman arvion tilanteesta sekä oireeseen sopivan hoidon tai hoito-ohjeet.

Terveystarkastus



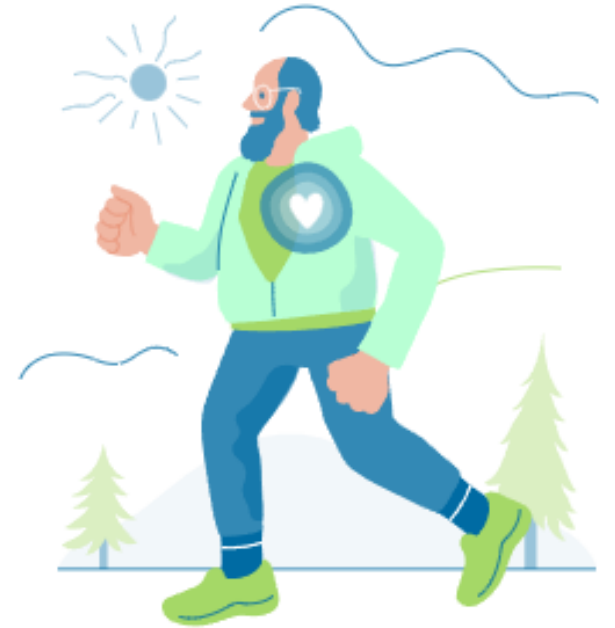
- Terveystarkastus antaa kattavan raportin terveydentilasta.
- Terveystarkastus arvioi sairastumisriskejä
 - sepelvaltimotautiin
 - aivohalvaukseen
 - diabetekseen
 - dementiaan.
- Omaolon terveystarkastus mahdollistaa oman terveydentilan, elintapojen ja hyvinvoinnin seurannan sekä antaa suosituksia niiden edistämiseen.
- Jos tilanne vaatii ammattilaisen arviota, terveystarkastuksen vastaukset voi lähettää terveysaseman hoitajalle.

Valmennukset

- Omaolon valmennukset ovat tieto- ja harjoittelupaketteja itsenäiseen käyttöön.
- Valmennukset auttavat toteuttamaan elintapamuutosta pienin ja konkreettisin askelin.

Valmennuksia on 12 kpl

- Alkoholinkäytön vähentäminen
- Arjen harmituksen vähentäminen
- Lapsiperheiden valmennusohjelma
- Aloittelevan liikkujan valmennus
- Positiivinen vuorovaikutus parisuhteessa
- Uni
- Painonhallinta
- Ristiriitojen ratkaisu parisuhteessa
- Terveyttä edistävä ravinto
- Miten syön terveellisesti
- Valmistaudu tupakoinnin lopettamiseen
- Tupakoinnin lopettaminen



Palveluarviot

- Palveluarvioilla voi kartoittaa, millaista tukea ja apua sosiaalipalveluista voi löytyä sinun tai läheisesi elämäntilanteeseen.
- Arvion tulokset auttavat arvioimaan, oikeutta muutamiin sosiaalihuollon tukiin ja tarvetta sosiaalihuollon palveluille.
- Palveluarvioita on 3 kpl:

- ① Arvio henkilökohtaisesta avusta
- ② Arvio liikkumisesta kodin ulkopuolella
- ③ Arvio omaishoitotilanteesta





Maisa

- Kun haluat tarkastella käynnissä olevaa hoitoasi tai kysyä siitä omalta tiimiltäsi



Maisa

Mikä on Maisa?

- Maisa on HUSin, Helsingin kaupungin ja Uudenmaan hyvinvointialueiden yhteinen verkkoasiointipalvelu.
- Käytettävissä selaimella tai mobiilisovelluksella ympäri vuorokauden, suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.
- Kirjautuminen vaatii vahvan tunnistautumisen (pankkitunnukset, mobiilivarmenne tai sähköinen henkilökortti).
- Tavoitteena on, että Maisan viesteihin vastataan 2 arkipäivän kuluessa.
- Asiointi on mahdollista myös toisen henkilön puolesta.

Maisassa voit:

- Tarkastella tutkimustuloksia ja hoitosuunnitelmaa.
- Katsoa ja täydentää sosiaali- ja terveystietoja.
- Tarkistaa, perua tai siirtää ajanvarauksia
- Vastata ammattilaisen kyselyihin ennen vastaanottoa.
- Tallentaa mittaustuloksia omahoidon seurantaan.
- Viestitellä turvallisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa.

Näin otat Maisan käyttöön

- Mene osoitteeseen www.maisa.fi tai lataa Maisa-sovellus puhelimeesi tai tablettiisi sovellusverkkokaupasta (Apple App Store, Google Play -kauppa).
- Kirjaudu Maisaan, jonka jälkeen siirryt Suomi.fi-sivulle vahvaa tunnistautumista varten.
- Ensimmäisellä käyttökerralla tutustu Maisan käyttöehtoihin ja hyväksy ne.
- Tarkista, että yhteystietosi ovat oikein tilin asetuksista.
- Tarkista myös ilmoitusasetuksesi. Näin varmistat, että saat ilmoitukset esimerkiksi uusista viesteistä.

Mikä on OmaKanta?

- Uusi reseptisi, tarkastele terveystietojasi ja hoitosuunnitelmaasi



OmaKanta

Mikä on OmaKanta?

- Valtakunnallinen verkkoasiointipalvelu, josta näkee omat potilas- ja asiakastiedot sekä julkiselta että yksityiseltä sektorilta.

Asiointi

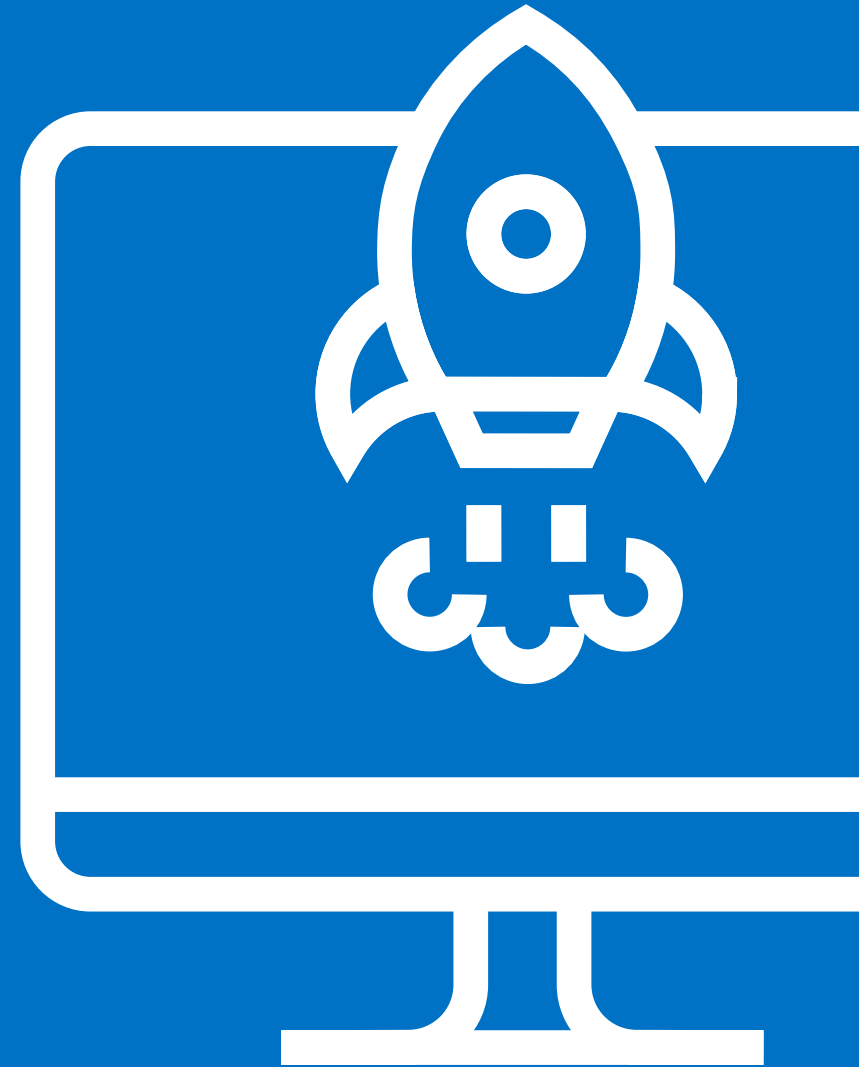
- Käytettävissä ympäri vuorokauden
- Kirjautuminen: pankkitunnukset, mobiilivarmenne tai sähköinen henkilökortti
- Ei suoraa yhteyttä ammattilaisiin eikä ajanvarausta

Mitä voi tehdä OmaKannassa

- Pyytää reseptin uusintaa (käsittely n. 8 vrk)
- Tarkastella terveystietojasi, sairaalassa sekä hammashoidossa tehtyjä hoitokirjauksia sekä rokotustietoja Katsoa laboratoriotuloksia ja kuvantamistutkimuksia
- Tallentaa hoitotahdon ja elinluovutustahdon
- Antaa tai kieltää tietojen luovutusluvan
- Asioida toisen puolesta

**Terveysasemien
digipalvelut ja ohjeet
niiden käyttöön löytyvät
verkosta osoitteesta:**

**[www.hel.fi/terveysasemien-
digipalvelut](http://www.hel.fi/terveysasemien-digipalvelut)**



MedicubeX- itsemittauspiste

Helsinki
Helsingfors



Itsemittauspisteellä voi arvioida itsenäisesti omaa terveyttä!

- Kalasataman ja Vuosaaren Terveys- ja hyvinvointikeskuksien MedicubeX itsemittauspisteillä asiakas voi tehdä monipuolisesti omaa terveyttä koskevia mittauksia, arvioida omaa terveyttä ja elintapoja.
- Laite tekee seuraavat mittaukset:
 - paino
 - rasvaprocentti ja perusaineenvaihdunta
 - verenpaine ja syke
 - sydänfilmi ja rytmianalyysi
 - happisaturaatio ja hengitystaajuus
 - ruumiinlämpö
 - AGE-arvo ja riskiluokka.
- Mittausten jälkeen voi täyttää Omaolon terveystarkastuksen itsemittauspisteen näytöllä, se edellyttää vahvaa tunnistautumista.
- Jos Omaolon terveystarkastus osoittaa terveystarpeita, voi terveystarkastuksen ja mittaukset lähettää oman terveysaseman ammattilaiselle.

10 minuutin jaloittelutauko.

Jatketaan palveluiden
esittelyllä – näytetään mistä
digipalvelut löytyvät

Kiitos!

Helsinki
Helsingfors

