

Terveyskylä® - Terveyttä ja hyvinvointia joka päivä

2024



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

Terveyskylä on Suomen yliopistosairaaloiden kehittämä julkinen verkkopalvelu.

Sisällön tuottavat sosiaali- ja terveydenhuollon asiantuntijat yhdessä palvelun käyttäjien kanssa.

HUS toimii Terveyskylän ICT-palveluiden tuottajana.

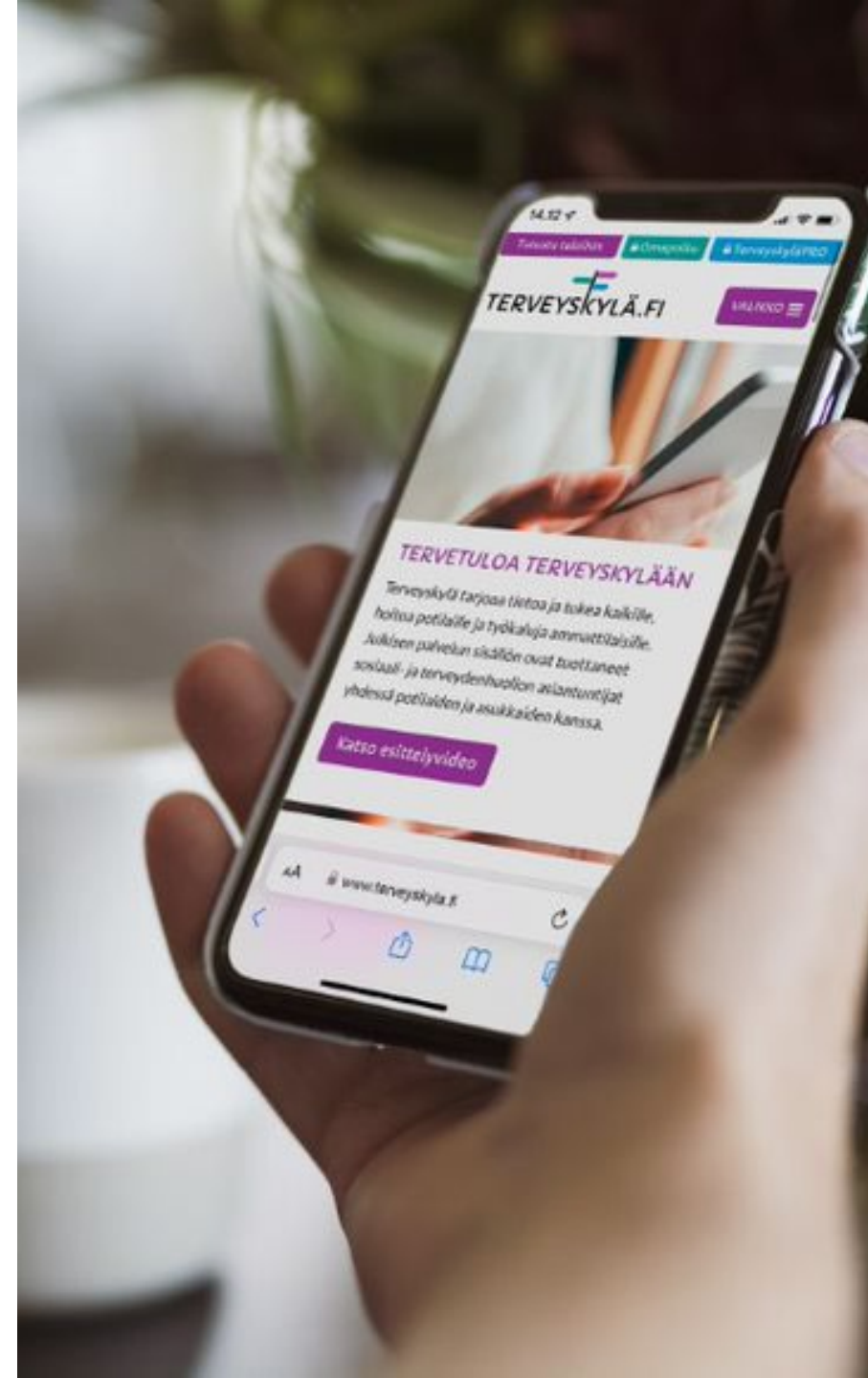
Terveystaloustieteelliset vaikuttavuuslaskelmat* osoittavat, että Terveyskylällä on todistettavissa olevia laadullisia ja taloudellisia hyötyjä.

**) Lähde: KMPG:n ja Esiorin yhdessä HUSin kanssa tekemät vaikuttavuuslaskelmat 2023*



Terveyskylä on palvelukokonaisuus, joka muodostuu kolmesta palvelusta

- Kaikille avoin sivusto - **Terveyskylän talot**
- Palvelukanava potilaille - **Omapolku®**
- Ammattilaisten palveluportaali **TerveyskyläPRO®**



Terveyskylän talot

Palvelun sisällä toimii 32 virtuaalitaloa eri elämäntilanteisiin ja oireisiin:

Aivotalo, Allergia- ja astmatalo, Diabetestalo, Elinsiirtotalo, Genetiikan ja harvinaissairauksien talo, Haavatalo, Ihotautitalo, Infektiotalo, Keuhkotalo, Kivunhallintatalo, Kuntoutumistalo, Kuulotalo, Lastentalo, Leikkaukseen tulijan talo, Lääketalo, Mielen terveystalo, Miestalo, Munuaistalo, Naistalo, Nivelotalo, Nuortentalo, Painonhallintatalo, Palliatiivinen talo, Päivystystalo, Reumatalo, Silmäsairaudet, Sydänsairaudet, Syöpätalo, Tutkimukseen tulijan talo, Vertaistalo, Vatsatalo ja Verisuonitalo. Myös vuonna 2009 avattu Mielen terveystalo on osa Terveyskylää.

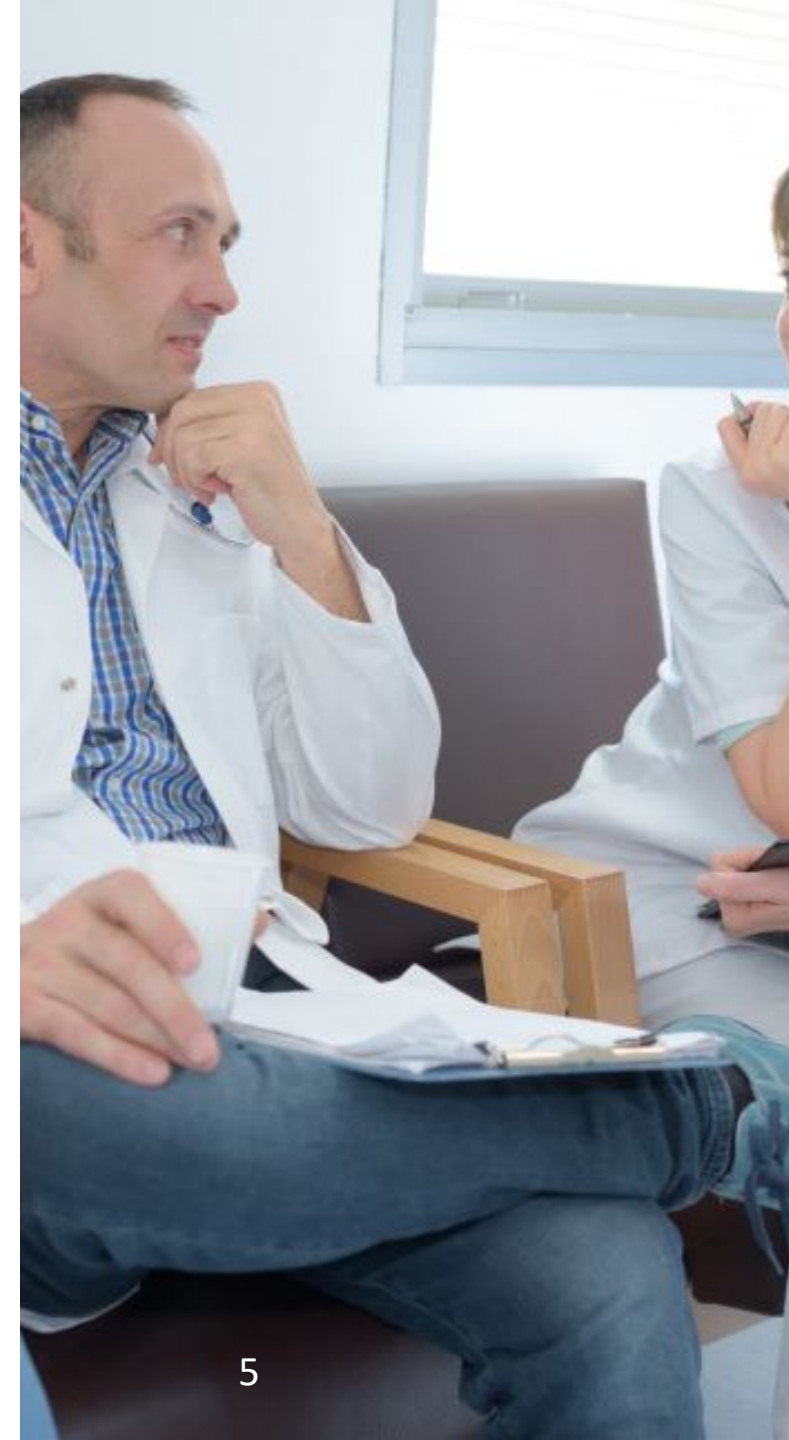
Terveyskylän talot ovat saatavilla myös ruotsiksi.



TerveyskyläPRO

Palveluportaali, joka tarjoaa ammattilaisille työkaluja digitalisaation tuomaan muutostarpeeseen

- Oppaat ja tietosisällöt
- Verkkokurssit, koulutustallenteet, luentomateriaalit
- Tapahtumakalenteri
- Virtuaalikeskukset



Omapolku

Digitaalinen palvelukanava, jossa on

- Terveydenhuollon digihoitopolkuja, jotka täydentävät perinteistä erikoissairaanhoidoa ja vastaanottokäyntejä
- Sosiaalihuollon digipalvelupolkuja, jotka täydentävät perinteistä sosiaalityötä.
- Itsehoito-ohjelmia, jotka auttavat kohentamaan terveyttä.
- Digipolut ovat tutkitusti kustannustehokasta hoitoa*

Omapolulla yhteydenpito ammattilaisen kanssa on tietoturvallista.



Digihoitopolkujen kustannustehokkuus

Terveyslaihdotusvalmennus lisää palvelun saatavuutta ja säästää potilaiden ja ammattilaisten aikaa

- Hyödyt organisaatiolle 10,4 M€ ja potilaalle 37,4 M€*
- Potilas pääsee hoitoon heti.
- Palvelulla voidaan hoitaa 200 potilasta viikossa. Perusterveydenhuollossa voidaan vastaavassa ajassa noin 30 potilasta.
- Laskennallinen resurssitehokkuus on yli kuusinkertainen perinteiseen hoitoon verrattuna.
- Kliiniset tulokset ovat vähintään samanlaisia tai jopa vähän parempia kuin perinteisessä hoidossa.

**) Lähde: KMPG:n ja HUSin tekemät digihoitopolkujen vaikuttavuuslaskelmat 2023*



Digihoitopolkujen kustannustehokkuus

Diabetes-digihoitopolku säästää osastopäiviä ja vähentää potilaan sairaalamatkoja

1,4 M€ M€

- Hyödyt organisaatiolle 1,4 M€ ja potilaalle 1,8 M€*.
- Potilas pääsee hoitoon heti.
- Digitaalisen diabeteshoitopolun avulla säästetään kaksi lääkärikäyntiä, yksi osastopäivä sekä puolitetaan hoitajan etävastaanottoaikojen kesto.
- Potilas säästää kolme sairaalamatkaa kustannuksineen.

**) Lähde: KMPG:n ja HUSin tekemät digihoitopolkujen vaikuttavuuslaskelmat 2023*



Terveyskylässä on oirenavigaattoreita ja -puntareita

Terveyskylän oirenavigaattoreiden avulla kansalaiset ja potilaat voivat kartoittaa oireita ja selvittää tarvetta mahdollisiin jatkotoimenpiteisiin. Oirepuntarit on tarkoitettu ammattilaisille oirearvioiden tueksi.

- Aknen oirenavigaattori (Ihotautitalo)
- Autismikirjon häiriön seulontakysely (Lastentalo)
- Haavapuntari ammattilaisille (TerveyskyläPRO)
- Lasten oirenavigaattori (Lastentalo)
- Opioidipuntari (TerveyskyläPRO)
- Pulmanavigaattori (Kuntoutumistalo)





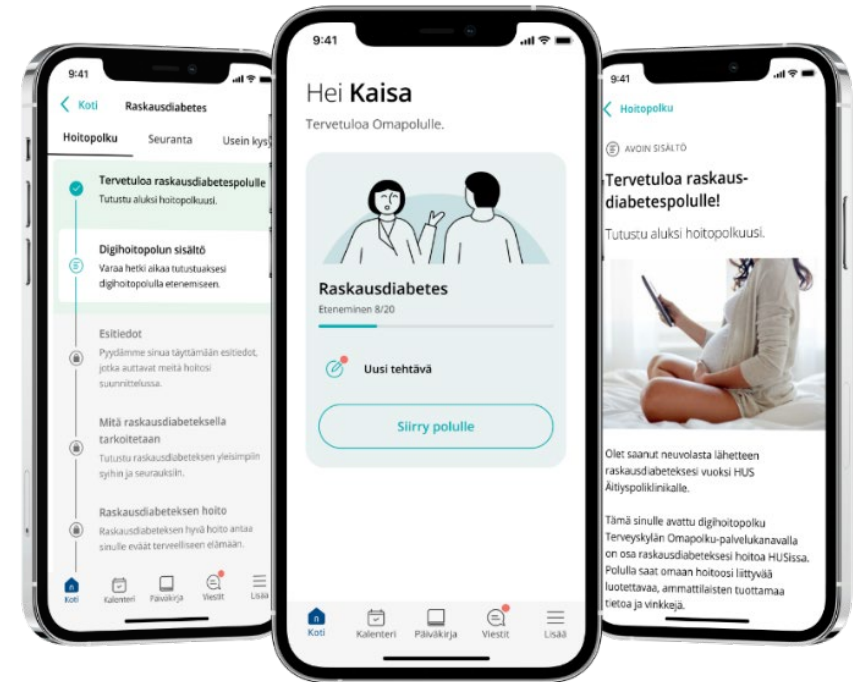
“En etukäteen
tajunnutkaan,
kuinka näppärää on,
kun ei tarvitse
lähteä minnekään”

Omapolku®- palvelukanava ja digipolut



Omapolku®

- Omapolku on digitaalinen palvelukanava, josta löytyvät potilaille avatut terveyden- ja sosiaalihuollon digipolut ja kaikille avoimet itsehoito-ohjelmat.
- Digipolut voivat olla kokonaan verkossa toteutettavia tai osa kasvokkain tapahtuvaa hoitoa tai palvelua.
- Tietoturvallinen verkkopalvelu. Potilas käyttää palvelua pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella ja ammattilainen oman organisaation tunnuksilla tai sote-kortilla.



Omapolku mobiili käyttöliittymä

Digipolut - potilaan hoitoa

Digipolulla potilas voi

- lukea henkilökohtaisia hoito-ohjeita
- valmentautua itsehoitoon
- täyttää hoitoon liittyviä kyselyitä ja saada niistä palautetta
- välittää omaseurantatietoa ammattilaisille
- viestiä ammattilaisen kanssa
- osallistua etävastaanotolle.

Palvelun saamiseksi potilaalla tulee olla lähete tai hoitosuhde terveydenhuollon yksikköön. Digipolun käyttö on potilaalle maksutonta.

The screenshot shows the Omapolku patient portal interface. At the top, there is a navigation bar with the text 'OMAPOLKU > HUS PKS DIABETES' on the left and 'Puolesta-asointi' and 'På svenska - In English' on the right. Below this is a header with the 'TERVEYSKYLÄ.FI HUS PKS DIABETES' logo, the 'OMAPOLKU' logo, and three icons: 'ILMOITUKSET', 'OMAT TIEDOT', and 'KIRJAUDU ULOS'. A secondary navigation bar contains icons for 'KOTI', 'HOITOPOLKU', 'VIESTIT', 'KALENTERI', 'PÄIVÄKIRJA', and 'USEIN KYSYTYÄ'. The main content area is titled 'Hoitopolku' and features a sidebar with three items: 'TERVETULOA DIABETESTA SAIRASTAVAN DIGIHOITOPOLLILLE!', 'POLUN SISÄLTÖ' (with a sub-item 'Varaa nyt hetki aikaa tutustuaksesi digihoitopolulla etenemiseen.'), 'TIETOA MEALLOGGER-RYHMÄSTÄ' (with a sub-item 'Vertaistukea ryhmästä.' and a 'Henkilökohtainen tehtävä' button), and 'LIBRE HELSINKI' (with a sub-item 'Libre tuloksien kotipurku ja tuloksien...'). The main content area displays a welcome message: 'Tervetuloa diabetesta sairastavan digihoitopolulle!' followed by 'Tätä digihoitopolkua kulkien kehityt omahoidon asiantuntijaksi.' and 'Tämä sinulle avattu digihoitopolku Terveystyön Omapolku-palvelukanavalla on osa diabeteksesi hoitoa HUSissa.' Below this is a section titled 'Polun tarkoituksena on' with a list of bullet points: 'Antaa sinulle omaan hoitoosi liittyvää luotettavaa, ammattilaisten tuottamaa tietoa.', 'Opastaa ja valmentaa sinua diabeteksen hoitoon erilaisten tehtävien ja kyselyiden avulla.', 'Tukea sinua sairauden kanssa jaksamisessa.', 'Toimia viestintäkanavana sinun ja hoitopaikkasi välillä.', and 'Olla osa diabeteksen hoitoa ja seuranta poliklinikakäyntien ohella.'

Omapolun maksuttomat itsehoito-ohjelmat ilman lähetettä

- Omapolun itsehoito-ohjelmat tarjoavat kansalaisille tietoa ja harjoituksia oman terveyden parhaaksi.
- Itsehoito-ohjelmat tukevat esimerkiksi painonhallintaa, kivunhoitoa ja tupakasta vieroittumista.
- Rekisteröitymiseen ja ohjelmaan kirjautumiseen asiakas tarvitsee pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen.



Painonhallinnan itsehoito-ohjelma

Laihdutusohjeissa keskitytään usein ravinto- ja liikuntaohjeisiin. Tässä itsehoito-ohjelmassa tarkoituksena on ennen kaikkea tukea hyvinvoinnin kokonaisuutta ja psyykkisiä voimavaroja.

Tavoitteena on, että ohjelman edetessä jokainen voi löytää omaan arkeensa sopivia terveystapoja.

Itsehoito-ohjelma on kaikkien Terveyskylän Omapolku-palveluun kirjautuneiden käytettävissä.

The screenshot displays the Omapolku web application interface. At the top, there is a navigation bar with the Omapolku logo and user account options like 'ILMOITUKSET', 'OMAT TIEDOT', and 'KIRJAUDU ULOS'. Below this is a main menu with icons for 'KOTI', 'HOITOPOLKU', 'PÄIVÄKIRJA', and 'USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET'. The main content area is titled 'Hoitopolku' and features a vertical list of eight steps, each with a plus sign icon:

2. NYKYTILANTEEN TARKASTELU
3. KOHTI ITSELLE MERKITYKSELLISTÄ MUUTOSTA
4. KOKEILE HYVINVOINTITEKOJA
5. MIELENTAIDOT APUNA MUUTOKSESSA
6. JOUSTAVAT HYVINVOINTITAVAT
7. MUUTOSTEN ARVIOINTIA JA TAVOITTEITA TULEVAAN
8. ITSEHOITO-OHJELMASI PÄÄTTY

The first step, '1. Tervetuloa painonhallinnan itsehoito-ohjelmaan', is expanded to show a detailed introduction. It includes a sub-header, a paragraph explaining the program's duration and purpose, a photograph of a smiling woman holding a tablet, and a list of bullet points:

- Oletko ollut huolissasi painonnoususta? Toivoisitko apuja pysyvään painonhallintaan pikadieettien sijaan? Oletko harkinnut Painonhallintatalon Terveyslaihdutusvalmennusta, mutta et ole varma, sopisiko se sinulle?
- Tämä itsehoito-ohjelma on palvelu sinulle, joka haluat päästä alkuun painonhallinnassa ja elintapamuutoksessa.
- Painonhallinnan itsehoito-ohjelman aikana
 - harjoittelet tekoja, jotka edistävät hyvinvointiasi ja terveyttäsi
 - asetat omaan arkeesi sopivia, painonhallintaa tukevia tavoitteita
 - tarkastelet elämäntilannettasi ja voimavarojasi

Eteenpäin kivunhoidossa -itsehoito-ohjelma

Itsehoito-ohjelmassa käsitellään erilaisia keinoja oman kivun kanssa elämiseen.

Ohjelma tarjoaa tietoa pitkäaikaisesta kivusta ja ohjeistaa taitoja, joita säännöllisesti harjoittelemalla ja käyttämällä kivut voivat lievittyä.

Itsehoito-ohjelma on kaikkien Terveyskylän Omapolku-palveluun kirjautuneiden käytettävissä.

OMAPOLKU > ETEENPÄIN KIVUNHOIDOSSA

Puolesta-asiointi Pä svenska · In English

TERVEYSKYLÄ.FI ETEENPÄIN KIVUNHOIDOSSA

OMAPOLKU

ILMOITUKSET

OMAT TIEDOT

KIRJAUDU ULOS

KOTI

HOITOPOLKU

Hoitopolku

- VIIKKO 1: ETEENPÄIN KIVUN KANSSA +
- VIIKKO 2: MITKÄ ASIAT YLLÄPITÄVÄT PITKÄAIKAISTA KIPUA? +
- VIIKKO 3: KOKEMUKSIA PITKÄKESTOISESTA KIVUSTA
- VIIKKO 4: KEINOJA PITKÄAIKAISEN KIVUN KANSSA OLEMISEEN** +
- VIIKKO 5: MINÄ, IHMISSUHTEET JA KIPU +
- VIIKKO 6: PITKÄAIKAISEN KIPUUN SOPEUTUMINEN +
- VIIKKO 7: ETEENPÄIN! +

Viikko 4: Keinoja pitkäaikaisen kivun kanssa olemiseen

Kivunhoidon keinoja on olemassa useita. Tärkeintä on, että löydät itsellesi sopivat keinot!

KIVUN HOITO MUOKKAA AIVOJA

Kuva: psykologi Elina Kiehelä

Kipua voidaan hoitaa useilla erilaisilla asioilla ja keinoilla. Kivun hoitaminen muokkaa aivoja, joissa yksilöllinen kipukokemuksesi muodostuu. Kuvaan on koostettu kivunhoidon keinoista kehon hahmotus, liikunta, ihmissuhteet, uni, vireystila, ajatukset, tunteet, kokemukset, selviytymiskeinot, lääkkeet, ravitsemus, pahteet/nautintoaineet, tieto, aika, muisti.

**“Uskon, että en
olisi selvinnyt
tätä vuotta
ilman tätä palvelua”**

Poimintoja asiakaspalautteen avoimista vastauksista

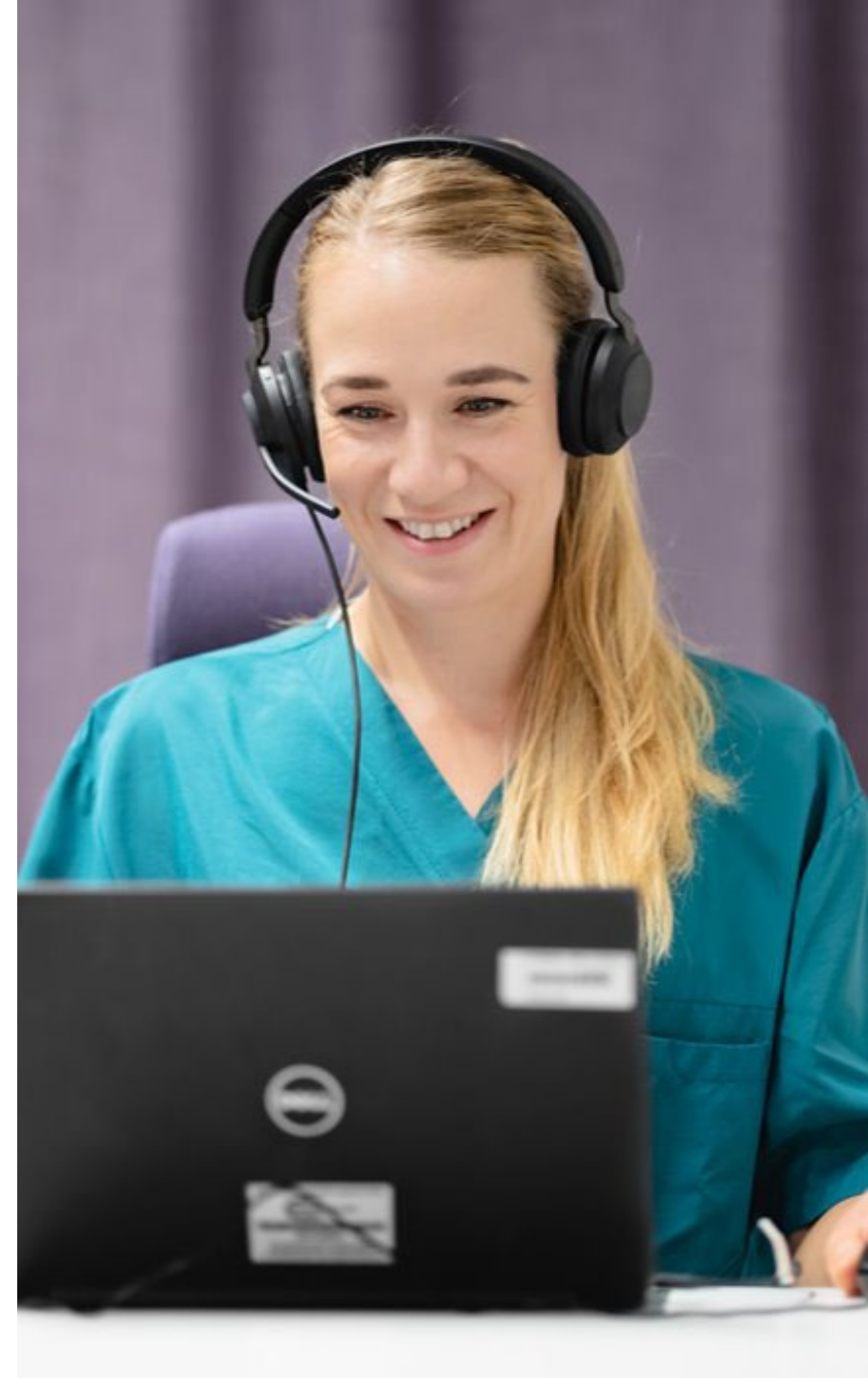


TerveyskyläPRO



TerveyskyläPRO on sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille suunnattu palveluportaali

- Täydentää ammattilaisten osaamista ja rohkaisee hyödyntämään uusia toimintatapoja omassa työssä.
- Vahvistaa ammattilaisten e-osaamista esimerkiksi tarjoamalla verkkokursseja digitaalisuuteen liittyvään toiminnanmuutokseen.
- Maksuttomasta palvelusta löytyy kattavasti erilaisia tietolähteitä ja työkaluja, kuten klinisen työn oppaita ja oirepuntareita.
- Kuukausittain uusia sisältöjä ammattilaisten työn tueksi.
- Palvelu edellyttää sisäänkirjautumista sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisena.



Ammattilaisten työaika säästyy Terveyskylän talojen ja TerveyskyläPRO-palvelun avulla

Työaika säästyy jopa 26 minuuttia päivässä kun ammattilainen käyttää taloja ja TerveyskyläPRO palvelua*

Tämä merkitsee, että työaika vapautuu 1-2 potilaalle päivässä

*)Lähde: Esiorin ja HUSIn yhdessä tekemät Terveyskylän talojen ja TerveyskyläPRO-palvelun vaikuttavuuslaskelmat 2023



Yhdessä tehty, yhteiseen käyttöön

- Kaikki Suomen yliopistosairaalat ja muut Terveyskylän käyttöönottaneet organisaatiot ovat mukana kehittämässä sisältöjä ja palveluja. (Terveyskylän kansallinen verkosto).
- Palvelu on kaikkien sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattilaisten käytössä.
- Sisällöt toimivat tukena arjen kliinisessä työssä. Ne tarjoavat tutkimukseen ja kokemukseen perustuvaa ohjeistusta ammattilaiselta ammattilaiselle.
- Yhteisten tietolähteiden käyttö yhdenmukaistaa työkäytäntöjä, osaamista ja toimintamalleja.



”Yksikössämme otettiin avuksi TerveyskyläPRO, kun osa poliklinikan fysioterapian vastaanotoista siirrettiin etäkäynneiksi.

Suoritimme TerveyskyläPRO-palvelussa etävastaanoton ja chat-asiakaspalvelun verkkokurssit. Ne auttoivat meitä, kun piti yhtäkkiä osata kirjoittaa chatteja ja huomioida potilaita digitaalisissa palveluissa”

Linda Hiltunen, fysioterapeutti, HUS



Terveyskylän tuotemerkit

Seuraavat tavaramerkit ja niihin liittyvät logot ovat tekijänoikeuksien suojaamia ja/tai rekisteröityjä tuotemerkkejä ja niitä voi käyttää vain HUS Helsingin yliopistollisen sairaalan luvalla.

Terveyskylä.fi®

Terveyskylä®

TerveyskyläPRO®

Digihoitopolku®

Omapolku®

Hälsobyn®

Lisätiedot

info@terveyskyla.fi

