

Hälsobyn - Hälsa och välbefinnande varje dag

2024



Hälsobyn är en servicehelhet som består av tre tjänster

- Hälsobyns virtuella hus som är öppna för alla
- Den digitala servicekanalen Min vårdväg
- Serviceportalen HälsobynPRO för social- och hälsovårdspersonal

Hälsobyn erbjuder information och stöd för alla, vård för patienter och verktyg för professionella

Hälsobyn är en offentlig webbtjänst som utvecklats av de finländska universitetssjukhusen.

Innehållet produceras av sakkunniga inom social- och hälsovården i samarbete med tjänstens användare.

HUS fungerar som leverantör av ICT-tjänsterna för Hälsobyns tjänster.



Hälsobyns hus

Inuti tjänsten finns 32 virtuella hus för olika livssituationer och symtom:

Hjärnhuset, Allergi- och astmahuset, Diabeteshuset, Transplantationshuset, Huset för genetik och sällsynta sjukdomar, Sårhuset, Hudsjukdomshuset, Infektionshuset, Lunghuset, Smärtkontrollhuset, Rehabiliteringshuset, Hörselhuset, Barnhuset, Operationshuset, Läkemedelshuset, Psykporten, Manshuset, Njurhuset, Kvinnohuset, Ledhuset, Ungdomshuset, Hälsoviktshuset, Palliativa huset, Jourhuset, Reumahuset, Huset för ögonsjukdomar, Huset för hjärtsjukdomar, Cancerhuset, Undersökningshuset, Kamrathuset, Maghuset och Blodkärlshuset. Psykporten, som öppnades 2009, är också en del av Hälsobyn





”Jag förstod inte
på förhand
hur behändigt det är
när man inte behöver gå
någonstans”

Plock från öppna svar i kundresponserna

HälsobynPRO

Serviceportal som ger vårdpersonalen verktyg för de förändringsbehov som digitaliseringen för med sig.

- Guider
- Utbildningar
- Evenemang
- Virtuella centrum

Tjänsten finns endast på finska.



”Vi genomförde bland annat utbildningarna för distansmottagning och chatt-tjänsten i HälsobynPRO-tjänsten.”

Linda Hiltunen, fysioterapeut,
HUS

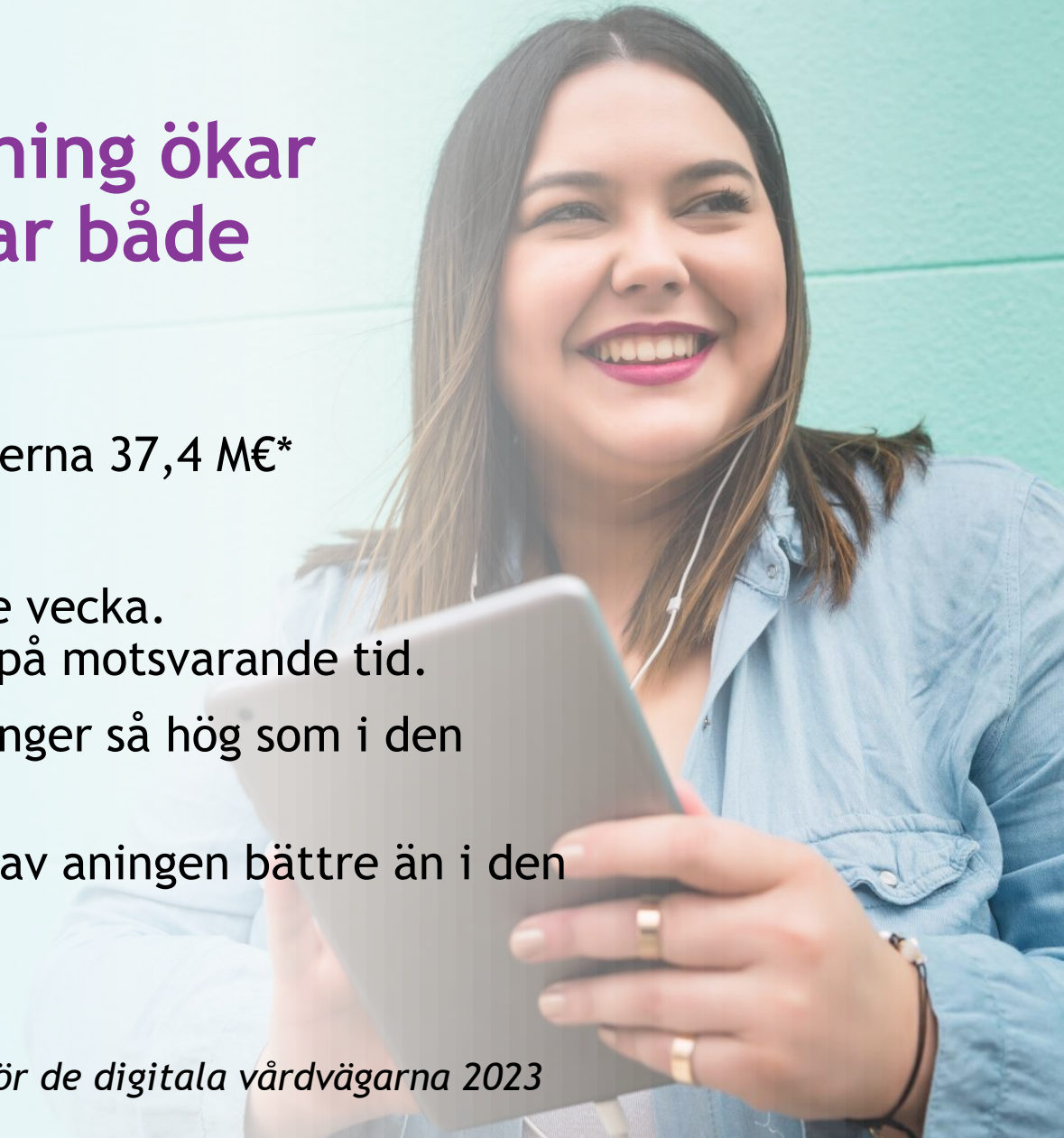


De digitala vårdvägarna är kostnadseffektiva

Programmet för hälsosam bantning ökar vårdens tillgänglighet och sparar både patientens och personalens tid

- Nyttan för organisationen 10,4 M€ och för patienterna 37,4 M€*
- Patienten får genast tillgång till vård.
- Tack vare tjänsten kan 200 patienter få vård varje vecka. Inom primärvården får ungefär 30 patienter vård på motsvarande tid.
- Den beräknade resurseffektiviteten är mer sex gånger så hög som i den traditionella vården.
- De kliniska resultaten är minst likadana eller rentav aningen bättre än i den traditionella vården.

**) Källa: KPMG:s och HUS analyser av kostnadseffektiviteten för de digitala vårdvägarna 2023*



Min vårdväg

En digital servicekanal för den specialiserade sjukvården som innehåller:

- Hälsovårdens digitala vårdvägar som kompletterar den traditionella specialiserade sjukvården och mottagningsbesöken
- Socialvårdens digitala vårdvägar som kompletterar det traditionella socialarbetet.
- Egenvårdsprogram som hjälper till att förbättra hälsan.
- Undersökningar visar att vården via digitala vårdvägar är kostnadseffektiv *

All kontakt som sker med yrkespersoner på kanalen Min vårdväg är informationssäker.

**) Källa: KPMG:s och HUS analyser av kostnadseffektiviteten för de digitala vårdvägarna 2023*



De digitala vårdvägarna är kostnadseffektiva

Den digitala vårdvägen för diabetes sparar in på avdelningsdagar och patientens resor till och från sjukhuset

4 M€

- Nyttan för organisationen 1,4 M€ och för patienterna 1,8 M€*
- Patienten får genast tillgång till vård.
- Med hjälp av den digitala vårdvägen sparar man in två läkarbesök och en dag på avdelningen samt halverar tiden för skötarens distansmottagning.
- Patienten sparar in på tre resor till och från sjukhuset inklusive kostnader.

**) Källa: KPMG:s och HUS analyser av kostnadseffektiviteten för de digitala vårdvägarna 2023*



”Jag tror inte att jag skulle ha klarat det här året utan den här tjänsten”

Plock från öppna svar i kundresponserna



Egenvårdsprogrammen i Min vårdväg

- Egenvårdsprogrammen i Min vårdväg erbjuder medborgarna information och övningar för den egna hälsans bästa.
- Via egenvårdsprogrammen får du stöd bland annat för att sluta röka och för en bättre kost.
- Du behöver bankkoder eller ett mobilcertifikat för att registrera dig och logga in i programmet



Egenvårdprogram för viktkontroll

Bantningsråd fokuserar ofta på kost och motion. Syftet med det här egenvårdsprogrammet är i första hand att stödja ditt allmänna välbefinnande och dina psykiska resurser.

Målet är att du under programmets gång hittar hälsovanor som passar just dig i din vardag

Egenvårdsprogrammet är tillgängligt för alla som är inloggade i tjänsten Min vårdväg i Hälsobyn.

The screenshot displays the Omapolku web application interface. At the top, there is a navigation bar with the text "OMAPOLKU > PAINONHALLINTA" on the left, "Puolesta-asiointi" and "På svenska · In English" on the right, and a logo for "TERVEYSKYLÄ.FI PAINONHALLINTA" in the center. Below the navigation bar, there are several icons: "KOTI" (Home), "HOITOPOLKU" (Treatment Path), "PÄIVÄKIRJA" (Diary), and "USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET" (Frequently Asked Questions). The main content area is titled "Hoitopolku" and features a list of steps with expandable options (indicated by plus signs):

- 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 and shows a sub-header "1. Tervetuloa painonhallinnan itsehoito-ohjelmaan" and a paragraph: "Tämä itsehoito-ohjelma on kahdeksan viikon matka, joka tukee hyvinvointisi kokonaisuutta." Below this is a photograph of a smiling woman holding a tablet. Further down, there is a question: "Oletko ollut huolisiasi painonnoususta? Toivoisitko apuja pysyvään painonhallintaan pikadieettien sijaan? Oletko harkinnut Painonhallintatalon Terveyslaihutusvalmennusta, mutta et ole varma, sopisiko se sinulle?" and another paragraph: "Tämä itsehoito-ohjelma on palvelu sinulle, joka haluat päästä alkuun painonhallinnassa ja elintapamuutoksessa." Below this, it says "Painonhallinnan itsehoito-ohjelman aikana" and lists three bullet points:

- harjoittelet tekoja, jotka edistävät hyvinvointiasi ja terveyttäsi
- asetat omaan arkeesi sopivia, painonhallintaa tukevia tavoitteita
- tarkastelet elämäntilannettasi ja voimavarojasi

Egenvårdsprogrammet Mot en bättre tillvaro med smärtlindring

Egenvårdsprogrammet behandlar olika sätt att leva med smärta.

Programmet ger information om långvarig smärta och anvisningar om färdigheter som kan lindra smärta då man regelbundet tränar dem och använder dem.

Egenvårdsprogrammet är tillgängligt för alla som är inloggade i tjänsten Min vårdväg i Hälsobyn.

OMAPOLKU > ETEENPÄIN KIVUNHOIDOSSA

TERVEYSKYLÄ.FI ETEENPÄIN KIVUNHOIDOSSA

OMAPOLKU

Puolesta-asiointi På svenska · In English

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 Kiekkilä

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, ruokailu, ravitsemus, pahteet / nautintoaineet, tieto, aika, muisti.

Hälsobyn har symtomnavigatorer

Aknen oirenavigaattori
(Ihotautitalo)

Autismikirjon häiriön
seulontakysely (Lastentalo)

Haavapuntari ammattilaisille
(TerveyskyläPRO)

Opioidipuntari
(TerveyskyläPRO)

Pulmanavigaattori
(Kuntoutumistalo)



Med hjälp av Hälsobyns symtomnavigatorer kan du kartlägga symtom och utreda behovet av eventuella fortsatta åtgärder.

[Läs mer](#)

Hälsobyns varumärken

Följande varumärken och relaterade logotyper skyddas av upphovsrätter och/eller registrerade varumärken och de får endast användas med lov av HUS Helsingfors universitetssjukhus.

Hälsobyn.fi®

Hälsobyn®

HälsobynPRO®

Digital vårdväg®

Min vårdväg®

Hälsobyn®

För mera
information:

info@terveyskyla.fi

