



TUKEA
TERVEYS-
PALVELUISTA

Tukea terveystalvuuista

Tietoa perusterveydenhuollon palveluista.

- Terveystalvonta ja kriisipäivystys
- Mielenterveytspalvelut
- Terveystasemat

TERVEYSTALVONTA JA KRIISIPÄIVYSTYS

HUS - Sairaaloitten neuvonnat

<http://www.hus.fi/hus-tietoa/yhteystiedot/sivut/sairaaloitten-neuvonnat.aspx?redirected=1>

Potilaita ja sairaanhoidollisia asioita koskeviin tiedusteluihin vastaa hoitava yksikkö. Henkilötietoja sisältäviin kyselyihin ei vastata sähköpostitse.

Espoon kaupungin sosiaali- ja kriisipäivystys (24h)

www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveystalvut/Sosiaalityo_ ja_ toimeentulo/Sosiaali_ ja_ kriisipaivystys

Onko läheisesi kuollut tai sairastunut vakavasti? Onko sinulla huoli lapsesta tai perheen tilanteesta? Onko sinulla jokin muu yllättävä kriisi? Sosiaalityöntekijät ja psykiatriset sairaanhoitajat päivystävät ja antavat kriisi- ja sosiaaliapua ympäri vuorokauden. Päivystys 24 h, p. 09 816 42439.

Omakanta – Kansallinen terveystarkisto

<http://www.kanta.fi/omakanta>

Omakannasta voit tarkistaa hoitotietosi ja sähköiset reseptisi. Sieltä näet myös laboratorio- ja röntgentutkimukset ja alle 10-vuotiaan huollettavan tiedot. Omakannassa voit pyytää reseptin uusimista.

Terveystarkisto espoolaisille

https://www.espoo.fi/fi-FI/Asioi_ verkossa/Sosiaali_ ja_ terveystalvut/Terveystiedot_ Terveystarkisto

Terveystarkisto on sähköinen palvelu, jonka kautta voit seurata oman hoitosuunnitelmasi toteutumista. Täällä voit myös asioida terveystaseman lääkärin tai hoitajan kanssa. Tee sähköinen terveystarkistus ja ota käyttöön sähköinen valmentaja. Palvelut ovat maksuttomia.

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Espoo

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ ja_ terveystalvut/Terveystalvut/Mielenterveys_ ja_ paihdepalvelut

Espoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat apua yli 18-vuotiaiden mielenterveyden sekä päihdeiden käytön ongelmiin. Toimintaa on Matinkylän Empussa, Ison Omenan Palvelutorilla ja kolmella terveystasemalla: Samaria, Espoon keskus ja Kilo. Nuorten (13–22-vuotiaat) palvelut ovat Nuorisopoliklinikka Nupolissa. Palvelut ovat maksuttomia.

Neuvonta ja ajanvarausnumero p. 09 8163 1300, ma–pe klo 08–16.

Vieroitus- eli katkohoitoyksikön paikkatiedustelut p. 09 8168 3819 ja 046 877 3708.

Tule käymään, jos tarvitset apua itsellesi tai tukea läheisesi tilanteeseen. Ensimmäisellä tapaamisella arvioimme tilanteesi ja aloitamme hoidon suunnittelun kanssasi.

Osoite: Ison Omenan palvelutori, kauppakeskuksen 3. kerros

Vastaanotto aikuisille ilman ajanvarausta ma–to klo 8–18, pe klo 8–16.

Vastaanotto nuorille (13 - 18 vuotiaat) ilman ajanvarausta ma–to klo 16–18.

Kirkkonummi

<https://www.kirkkonummi.fi/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>

Aikuisten Mielenterveyspalvelut ovat tarkoitettu yli 25-vuotiaille kirkkonummelaisille. Mielenterveyspalvelut tarjoavat selvittelyapua sekä tukea erilaisissa elämäntilanteissa: avioero, työttömyys, läheisen tai oma sairastuminen, menetykset jne. Päihdepalvelut ovat tarkoitettu henkilölle, joilla on huoli tai ongelma omasta tai läheisen päihteiden käytöstä, peli- tai lääkeriippuvuudesta.

Nuorten hyvinvointiasema palvelee 13–25-vuotiaita kirkkonummelaisia nuoria ja nuoria aikuisia. Palvelut ovat maksuttomia.

<https://www.kirkkonummi.fi/nuorten-hyvinvointiasema-1>

Kauniainen

https://www.kauniainen.fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut/mielenterveys-ja_paihdepsykiatria

Mielenterveysongelmiin voit hakea apua Kauniaisten terveysasemalta tai työterveyshuollostasi. Voit ottaa myös suoraan yhteyttä psykologiin, mielenterveysohjaajaan tai psykiatriseen sairaanhoitajaan.

TERVEYSASEMAT

Espoo

http://www.espoo.fi/fi-FI/Sosiaali_ja_terveyspalvelut/Terveyspalvelut

Kauniainen

http://www.kauniainen.fi/sosiaali-ja_terveyspalvelut

Kirkkonummi

<https://www.kirkkonummi.fi/ensiapu-ja-paivystys#>