

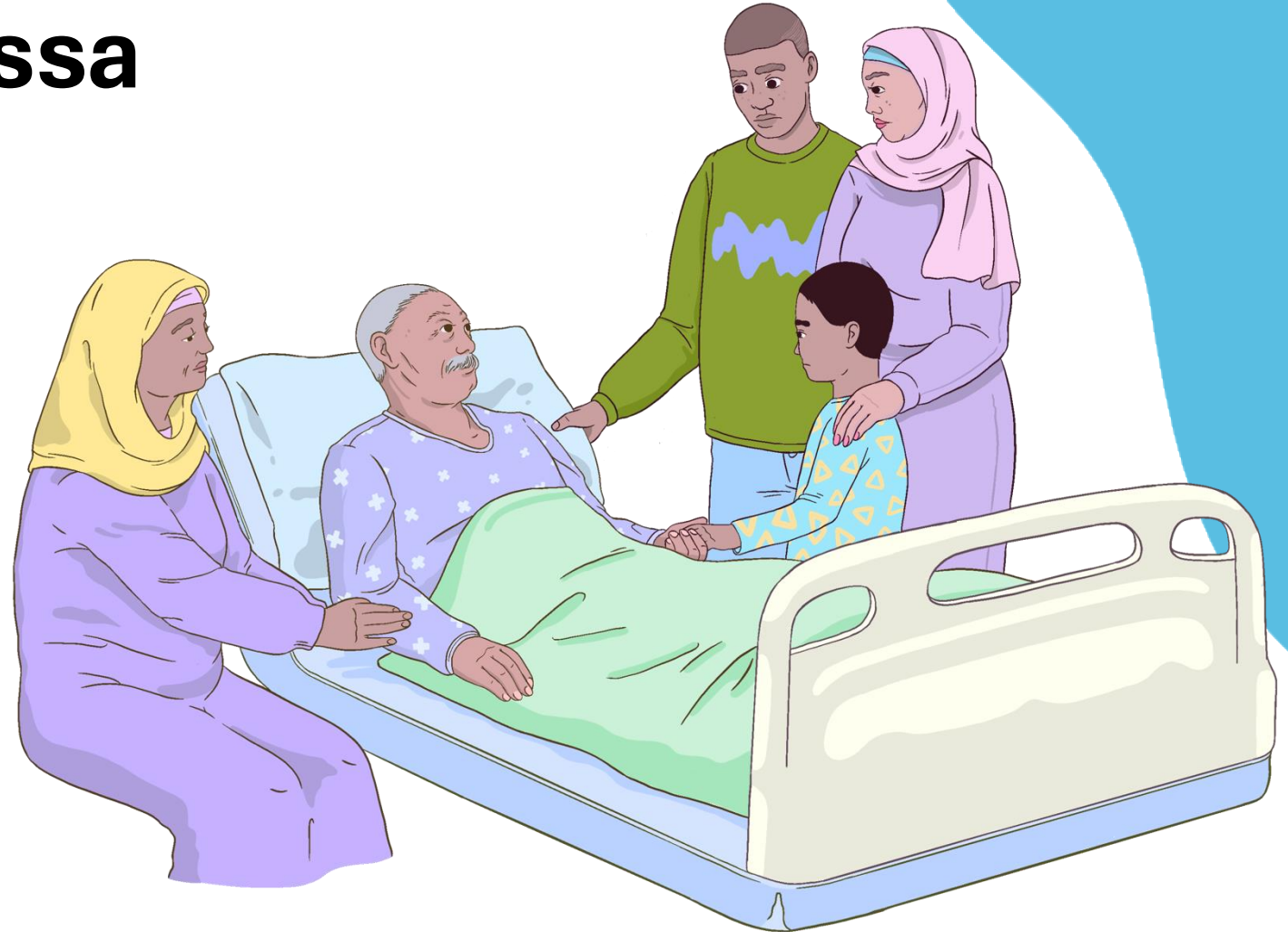
# Muistilista yli 65-vuotiaiden palveluista Suomessa

## OSA 4: Terveyspalvelut

Julkiset terveyspalvelut

Terveyspalveluiden  
käyttäminen

Lääkkeet ja hoitotarvikkeet



# Julkiset terveystalvelut

## Yhteystieto

Hätänumero 112

Päivystysapu 116117

Omaolo:

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

## Millaisessa tilanteessa otat yhteyttä?

Hätätilanne, joissa täytyy saada yhteys viranomaiseen.

Kiireellinen terveysasia. Ammattilainen arvioi, pitääkö mennä päivystykseen. Ammattilainen antaa hoito-ohjeita.

Digipalvelu, joka arvioi oireiden vakavuutta ja antaa hoito-ohjeita. Mahdollisuus saada yhteys hoitopaikkaan.

## Julkiset terveyspalvelut

Päivystys

Terveysasema

Sairaala

Kotisairaanhoido

Kotisairaala

## Millaisessa tilanteessa käytät palvelua?

Äkillinen ja vakava sairaus tai vamma.

Ensisijainen hoitopaikka terveysongelmissa. Hoidon tarve voi olla äkillinen tai pitkäaikainen.

Hoitokäynti, toimenpide ja osastohoito sairaalassa. Tarvitaan lähete.

Näytteiden otto, lääkityksen valvominen tai voinnin seuraaminen potilaan kotona. Tarvitaan lähete.

Sairaalasoinen hoito potilaan kotona, palvelutalossa tai hoivakodissa. Tarvitaan lähete.

# Hätänumero 112

- **Hätänumerosta 112 saa apua hätätilanteessa.** <https://112.fi/selkokieli>
  - Hätätilanne: henki, terveys, omaisuus tai ympäristö ovat vaarassa.
  - Numerosta saa apua eri viranomaisilta: poliisi, ensihoito (ambulanssi tai lääkintähelikopteri), pelastustoimi (paloauto), sosiaali- ja kriisipäivystys.
- **Hätänumeroon soitetaan** puhelimella tai 112-sovelluksen kautta.
  - Hätäkeskuspäivystäjä vastaa puhelimeen. Hän kysyy kysymyksiä ja antaa ohjeita. On tärkeää, että olet rauhallinen ja vastaat kysymyksiin.
  - Hätäkeskuspäivystäjä voi pyytää tulkin mukaan puheluun. Odota tulkkia puhelussa.
- **112-sovellus kannattaa ladata puhelimeen.** <https://112.fi/sovelluksen-kaytto>
  - Anna sovellukselle lupa seurata sijaintiasi. Silloin hätäkeskus näkee, mistä soitto tulee ja sinut löydetään helpommin.

# Päivystysapu 116117

- **Päivystysapu 116117** auttaa kiireellisissä terveysongelmissa. <https://116117.fi/>
  - Puhelinnumero on sama koko Suomessa (ei Ahvenanmaalla).
  - Numero on aina auki, mutta voit joutua jonottamaan.
- **Numeroon kannattaa soittaa ennen kuin menee päivystykseen.**
  - Saat ohjeita hoitamiseen, jos oma terveysasema on kiinni ja ongelmalla on kiire.
  - Sinulle kerrotaan, pitääkö mennä päivystykseen.
  - Jos sinulla on jo päivystyslähete, ei tarvitse soittaa, vaan voit mennä päivystykseen.
- **Hyvinvointialueiden päivystysavussa on eroja.** Tarkista käytännöt omalta alueelta.
  - Joillakin hyvinvointialueilla on takaisinsoitto.
  - Joillakin hyvinvointialueilla voi saada tulkin lähettämällä numeroon tekstiviestin. Puhelinnumerosta soitetaan takaisin tulkin kanssa.

# Omaolo-palvelu

- **Omaolo on digipalvelu**, josta saat arvion siitä, millaista hoitoa ja apua tarvitset.  
<https://www.omaolo.fi/>
  - Palvelu antaa neuvoja ja hoito-ohjeita.
  - Tarvittaessa saat yhteyden sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin. Silloin pitää kirjautua palveluun vahvalla tunnistautumisella.
  - Palvelu on aina auki.
- **Palvelussa voit arvioida omaa tilannettasi.**
  - Esimerkiksi millaisia oireesi ovat tai mistä sosiaalipalveluista olisi apua sinulle.
  - Voit myös tehdä terveystarkastuksen.
- **Palvelussa on myös valmennuksia** erilaisiin tilanteisiin, esimerkiksi liikkumisen aloittaminen, terveellinen syöminen, tupakoinnin lopettaminen.

# Päivystys

- **Päivystyksessä hoidetaan äkillisiä ja vakavia** sairauksia, vammoja ja mielenterveyden ongelmia.
- **Päivystykseen ei saa mennä turhaan.** Mene päivystykseen, jos oma terveysasemasi on kiinni ja tilanne on niin vakava, että et oikeasti voi odottaa seuraavaan päivään.
- **Ennen kuin menet päivystykseen,** soita päivystysapuun 116117. Siellä ammattilainen arvioi, pitääkö mennä päivystykseen.
- **Vakavassa tilanteessa voit mennä suoraan päivystykseen.**
  - Muista kuitenkin, että potilaat hoidetaan siinä järjestyksessä, miten vakava tilanne on.
  - Voit joutua odottamaan pitkään, jos lääkäri arvioi, että toisen ihmisen ongelma on vakavampi.

# Terveysasema

- **Oma terveysasema on ensisijainen hoitopaikka** kaikissa terveysongelmissasi.
  - Terveysasemalla hoidetaan sekä äkillisiä että pitkään jatkuneita terveysongelmia.
- **Ennen kuin menet terveysasemalle**, soita sinne tai täytä oirekysely Omaolo-palvelussa.
  - Ammattilainen arvioi, miten kiire asiallasi on ja antaa vastaanottoajan tai hoito-ohjeita.
  - Vastaanottoaika voi olla hoitajalle tai lääkärille.
- **Voit mennä myös suoraan terveysasemalle**, mutta silloin voit joutua odottamaan.
- **Jos et pääse vastaanotolle**, peru tai siirrä aika. Muuten joudut maksamaan sakkomaksun.

# Sairaala

- **Jos tarvitset hoitoa sairaalassa**, lääkäri kirjoittaa lähetteen. Sairaalaan ei voi mennä suoraan itse.
- **Saat kutsun**, jossa kerrotaan aika ja paikka. Kutsussa on myös ohjeita, miten pitää valmistautua. Kutsu voi tulla postissa tai sähköisesti.
- **Poliklinikoilla** saa hoitoa ja tutkimuksia tietyistä erikoisaloista, esimerkiksi sisätaudit.
- **Vuodeosastoilla** on erilaisia tapoja eri sairaaloissa. Ohjeet täytyy tarkistaa hoitopaikasta.
  - Huoneessa voi olla useita ihmisiä. Eri sukupuolia voi olla samassa huoneessa.
  - Sairaalassa kaikki tarvitsevat lepoa ja rauhaa. Ota muut potilaat huomioon.
  - Jos vierailijoita on paljon, kysy miten pitää toimia. Sairaala voi pyytää, että osastolla vierailee vain vähän ihmisiä yhdellä kertaa.
  - Kerro henkilökunnalle, onko sinulla jokin ruokavalio tai allergia. Ne otetaan huomioon.
  - Älä käytä voimakkaita tuoksuja, esimerkiksi hajuvettä.

# Sairaanhoito ja sairaalahoito kotiin

- **Kotiin voi saada** sairaanhoitoa ja sairaalahoitoa. <https://stm.fi/kotisairaanhoito-kotisairaalahoito>
  - Julkiseen hoitoon tarvitaan lääkärin lähete.
  - Palvelut voi myös ostaa yksityisiltä yrityksiltä.
- **Kotisairaanhoito** helpottaa kotona selviytymistä ja kotiutumista sekä tukee omaisia.
  - Esimerkiksi otetaan näytteitä, valvotaan lääkitystä ja seurataan asiakkaan vointia.
- **Kotisairaala** tuo sairaalatasoisen hoidon potilaan kotiin, palvelutaloon tai hoivakotiin.
  - Esimerkiksi annetaan suonensisäistä lääkitystä. Hoitoa voidaan antaa myös, kun kuolema on lähellä (palliatiivinen hoito ja saattohoito).
  - Lääkäri on vastuussa hoidosta. Sairaanhoitajat käyvät kotona antamassa hoitoa.
  - Kotisairaalan käyntien välissä potilaan pitää selvittää kotona itsenäisesti tai saada apua läheisiltä tai kotihoidolta.

# Muut julkiset terveyspalvelut

- **Laboratorio:** Kun sinulla on lähete, voit varata ajan.
- **Fysioterapia:** Lähetettä ei välttämättä tarvita.
- **Hammashoito:** Voit varata ajan oman paikkakunnan palvelunumerosta. Siellä arvioidaan, tarvitsetko lääkäriä tai suuhygienistiä.
  - Suuhygienisti tekee suun terveystarkastuksia, puhdistaa hampaita ja neuvoa hoidossa.
  - Hammaslääkäri hoitaa suun sairauksia, esimerkiksi paikkaa hampaita ja hoitaa tulehduksia.
  - Erikoishammaslääkäri hoitaa erikoisosaamista vaativia suun sairauksia, esimerkiksi vaikeat tulehdukset ja leukasairaudet, laajat hampaiden korjaushoidot.
- **Mielenterveyspalvelut:** Saat apua omalta terveysasemalta tai päivystyksestä. Järjestöissä ja seniorikeskuksissa on myös vertaisryhmiä.

# Kuntoutus Kelan tuella

- **Yli 65-vuotiaat voivat saada kuntoutusta Kelan tuella.**  
<https://www.kela.fi/web/selkokieli/ikaantyneen-kuntoutus>
  - Tarjolla on sopeutumisvalmennuskursseja ja moniammatillista yksilökuntoutusta.
  - Kuntoutuspsykoterapiaa ja neuropsykologista kuntoutusta voi saada 67-vuotiaaksi asti.
- **Kursseja järjestetään erilaisissa tilanteissa oleville ihmisille.**
  - Henkilöille, joilla on tietty sairaus, esimerkiksi aivoverenkiertohäiriö, liikehäiriösairaus, sydänsairaus tai hengityssairaus.
  - Omaishoitajille järjestetään omia kursseja.

# Terveyspalveluiden käyttäminen

# Ajan varaaminen ja peruuttaminen

- **Lähet**e on yleensä digitaalinen. Se näkyy OmaKanta-verkkopalvelussa ja usein myös oman hyvinvointialueen sähköisessä asiointipalvelussa. Tieto lähetteestä tulee usein tekstiviestillä.
- **Varausjärjestelmät** ovat erilaisia eri paikkakunnilla. Ajan voi varata oman hyvinvointialueen sähköisessä asiointipalvelussa, puhelimella ja joissakin tapauksissa menemällä paikan päälle.
- **Takaisinsoitto** tarkoittaa sitä, että soittajan puhelinnumero jää muistiin ja siihen soitetaan takaisin. Puhelu saattaa tulla tuntemattomasta numerosta.
- **Jos et pääse vastaanotolle**, peru tai siirrä aika. Muuten joudut maksamaan sakkomaksun, joka voi olla isompi kuin varsinainen vastaanottomaksu.

# Julkisen ja yksityisen terveydenhoidon maksut

- **Julkinen terveydenhoito**

- Osa palveluista on ilmaisia ja toisista pitää maksaa **asiakasmaksu**.
- Asiakasmaksuissa on **maksukatto**, joka kertyy aina yhden vuoden ajan. Maksukaton määrä vaihtelee vuosittain. Sinun pitää seurata maksukaton kertymistä itse ja säilyttää alkuperäiset kuitit. Jos maksukatto ylittyy, soita hyvinvointialueen laskutukseen. Maksukaton täyttymisen jälkeen hoito on maksutonta tai halvempaa.  
<https://stm.fi/terveydenhuollon-maksukatto>
- Julkiselta puolelta voit saada **palvelusetelin**, jolla voit hankkia yksityisiä palveluita.

- **Yksityinen terveydenhoito**

- Maksetaan itse.
- Voit saada **Kela-korvausta**, mutta se ei korvaa koko hintaa.  
<https://www.kela.fi/korvaukset-yksityisesta-sairaanhoidosta>

# Valinnanvapauskokeilu

## Kokeilu päättyy 31.12.2027

- **Voit käydä yksityisellä yleislääkärillä halvemmalla hinnalla, jos olet täyttänyt 65 vuotta.**  
<https://www.kela.fi/kaynnit-yksityisella-yleislaakarilla-65-vuotta-tayttaneille>
  - Kokeilun aikana voi tulla muutoksia sääntöihin, joten tarkista ajantasaiset tiedot.
- **Yhden vuoden aikana sinulla voi olla enintään kolme lääkärikäyntiä.** Yksi lääkärikäynti sisältää nämä asiat:
  - Käynti yksityisellä yleislääkärillä. Voit valita lääkärin itse, mutta varmista, että lääkäri on mukana kokeilussa. Maksu: julkisen terveydenhuollon asiakasmaksun hinta.
  - Lääkärin määräämät ja kokeiluun kuuluvat tutkimukset. Maksu: puolet tutkimusten enimmäishinnasta. Tarkista hinta ennen tutkimusta, koska se voi olla alennuksenkin jälkeen kallis.
  - Lääkärin puhelu tutkimusten tuloksista.

# Lääkkeet ja hoitotarvikkeet

# Reseptilääkkeet

- **Lääkäri kirjoittaa reseptin** fyysisen käynnin, puhelun tai etävastaanoton jälkeen. Joskus lääkäri kirjoittaa reseptin, vaikka asiakas ei ole tavannut häntä.
  - Kerro vastaanottokäynnillä kaikki lääkkeet, luontaistuotteet ja lisäravinteet, joita käytät. Myös ne, jotka olet ostanut ulkomailta tai verkosta.
  - Reseptin uusimista voi pyytää sairaanhoitajan, apteekin tai OmaKanta-palvelun kautta. <https://www.kanta.fi/reseptit-ja-uusiminen>
- **Lääkekuuri** pitää syödä loppuun lääkärin ohjeiden mukaan.
- **Lue pakkausseloste huolellisesti.** Siinä kerrotaan, miten tuotetta käytetään.
- **Ohjeita turvalliseen lääkehoitoon eri kielillä:**  
[https://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden\\_oikea\\_kaytto/ohjeita-turvalliseen-laakehoitoon](https://fimea.fi/vaestolle/laakkeiden_oikea_kaytto/ohjeita-turvalliseen-laakehoitoon)

# Lääkkeet, joihin ei tarvita reseptiä

- **Itsehoitolääkkeitä** voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Ne on tarkoitettu tilapäiseen ja lyhytaikaiseen käyttöön.
- **Ravintolisät** ovat valmisteita, joita käytetään täydentämään terveen ihmisen ruokavaliota. Ravintolisiä ovat esimerkiksi vitamiinit, kivennäisaineet ja rasvahapot.
- **Pyydä apteekista apua**, kun ostat itsehoitolääkkeitä ja ravintolisiä.
  - Apteekissa ammattilainen neuvoo käyttämään tuotteita oikein.
  - Ammattilainen kertoo, mitä tuotteita voi käyttää samaan aikaan turvallisesti. Tarvitset tietoa, koska esimerkiksi ravintolisä voi haitata reseptilääkkeen toimintaa.
- **Lue pakkausseloste huolellisesti.** Siinä kerrotaan, miten tuotetta käytetään.

# Apteekin annosjakelu

- **Annosjakelu on turvallinen ja helppo tapa ottaa lääkkeitä.**  
<https://www.apteekki.fi/apteekki-palvelut/annospussipalvelu.html>
  - Se sopii erityisesti ihmisille, jotka eivät pysty huolehtimaan omista lääkkeistään itsenäisesti.
- **Sopimus tehdään apteekin kanssa.**
  - Sopimuksen voi tehdä ihminen itse, hänen läheisensä tai hoidosta vastaavat ammattilaiset.
  - Apteekki ottaa lisämaksun annosjakelusta, mutta siitä voi saada Kela-korvausta.
- **Kahden viikon lääkkeet toimitetaan asiakkaalle annospusseissa.**  
Yhdessä pussissa ovat ne lääkkeet, jotka otetaan yhdellä kertaa.

# Kela-korvaus lääkkeistä

- **Kela-korvausta** saa reseptilääkkeistä, jotka lääkäri tai sairaanhoitaja on määrännyt sairauden hoitoon. <https://www.kela.fi/web/selkokieli/laaakekorvaukset>
  - Korvauksen saa heti apteekissa, kun näyttää Kela-kortin.
  - Vuoden alussa maksetaan **alkuomavastuu**.  
Kela-korvausta saa vasta, kun alkuomavastuu on täyttynyt.
  - Korvauksen määrä riippuu siitä, mikä lääke tai sairaus on.  
**Omavastuu** tarkoittaa sitä, että maksat loput lääkkeen hinnasta itse.
- **Lääkekatto eli vuosiomavastuu** tarkoittaa summaa, jonka enintään maksat lääkkeistä yhden kalenterivuoden aikana. <https://www.kela.fi/laakkeet-laakekatto>
  - Apteekki saa automaattisesti tiedon vuosiomavastuun täyttymisestä.
  - Kun lääkekatto on täyttynyt, maksat loppuvuoden ajan lääkkeistäsi vain pienen omavastuun.

# Lääkeluotto-kokeilu

## Kokeilu päättyy 31.12.2028

- **Lääkeluottoa** voi saada Kela-korvattujen lääkkeiden vuosiomavastuun maksamiseen.  
<https://www.kela.fi/laakeluotto>
  - Lääkeluotto on laina, joka täytyy maksaa takaisin Kelalle 12 kuukauden kuluessa.
  - Lääkeluottoa täytyy hakea Kelasta etukäteen eli ennen kuin ostat lääkkeit.
- Voit saada lääkeluottoa, jos tilanteesi on tällainen:
  - Olet pienituloinen.
  - Sinulla ei ole oikeutta toimeentulotukeen.
  - Lääkekulusi ovat niin suuret, että joudut maksamaan vuosiomavastuun yhdellä kertaa tai yhden kalenterikuukauden aikana.

# Hoitotarvikkeet

- **Hoitotarvikejakelusta** saat tarpeellisia tarvikkeita, jos sinulla on pitkäaikainen sairaus.
- **Voit saada hoitotarvikkeita**, jos sinulla on esimerkiksi
  - diabetes
  - avanne
  - virtsan karkailu
  - alaraajalaskimoiden vajaatoimintaan liittyvä haava
  - painehaava
- **Oma hoitopaikkasi kirjoittaa lähetteen**, jossa kerrotaan mitä hoitotarvikkeita tarvitset.
- **Sinun pitää itse tilata** hoitotarvikkeet. Saat ohjeet tilaamiseen omasta hoitopaikastasi. Hoitotarvikkeet ovat ilmaisia.