



VIITASAARI-INFO LUKIOLAISILLE

Lukuvuosi 2024-2025

Päivitetty 8.8.2024

VIITASAARI

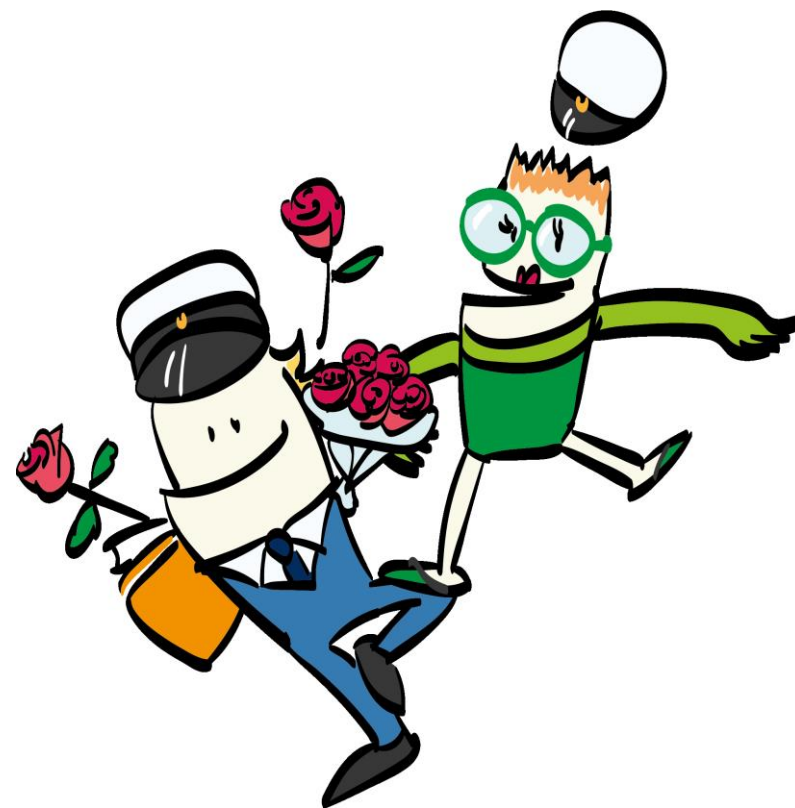
Pikkasen parempi periferia

Lukiolainen, tervetuloa Viitasaaren lukioon!

Tämän oppaan tarkoitus on antaa sinulle tietoa Viitasaaren vapaa-aika- ja harrastusmahdollisuuksista sekä Keski-Suomen hyvinvointialueen palveluista.

Lisäksi löydät tästä oppaasta tärkeitä yhteystietoja.

Viimeiseltä sivulta (s. 32) löydät kaupungin työntekijöiden yhteystiedot.



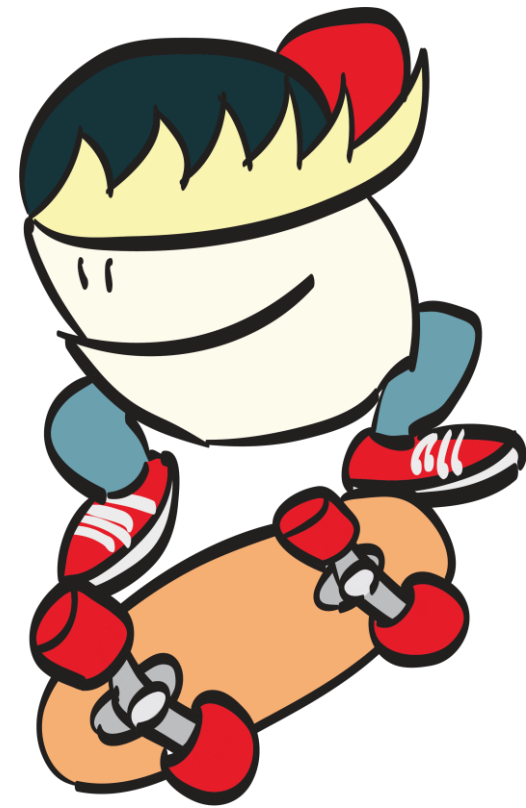
Harrastusmahdollisuuksia

Mitä kaikkea voikaan Viitasaarella harrastaa?

Ainakin keilausta, ratsastusta, kalastusta ja suunnistusta.

[Tämän linkin](#) takaa löydät listan erilaisista harrastusmahdollisuuksista yhteystietoineen.

Liikuntamahdollisuudet, kansalais- ja musiikkiopisto on esitelty s. 6 lähtien.



Tervetuloa Viitasaaren kirjastoon!

Viitasaaren kirjasto on avoinna joka päivä klo 7-21. Palveluaikoina henkilökunta on paikalla – muulloin asiakas käyttää kirjaston palveluita omatoimisesti.

Lainaamiseen tarvitset kirjastokortin. Saat kortin ja PIN-koodin kirjastosta esittämällä kuvallisen henkilöllisyystodistuksen. Sama kirjastokortti käy kaikissa Keski-kirjastoissa. Voit varata aineistoja ja uusia lainojasi kirjautumalla verkkokirjastoon [tästä linkistä](#).

Käytettävissäsi on laadukas kokoelma kirjoja, lehtiä, elokuvia, musiikkia ja äänikirjoja. Kirjaston henkilökunta kokoaa lukiolaisille kirjasuosituksia opiskelijoiden tai opettajien pyynnöstä. Vuosina 2024-2025 tarjoamme lukiolaisille mahdollisuuden osallistua kirjailijatapaamisiin ja työpajoihin osana Viitasaaren ja Pihtiputaan kirjastojen Lukutoukka -hanketta.

Välinelainaamostamme saat käyttöösi monenlaisia urheiluvälineitä ja pienkoneita, esim. kahvakuulia, lumikenkiä, ompelukoneen ja akkuporakoneen. Kesäisin kirjastosta voi lainata myös polkupyörän.

Kirjaston elokuvapalvelu Cineast tarjoaa monipuolista katseltavaa eri-ikäisille asiakkaille. Palvelua käyttäaksesi tarvitset Keski-kirjastojen kirjastokortin ja PIN-koodin. Lisätietoa [tästä linkistä](#).

E-kirjastosta löydät e-kirjojen lisäksi myös äänikirjoja ja lehtiä. Lataa E-kirjaston sovellus puhelimesi sovelluskaupasta. Sovellukseen rekisteröidytään vahvan tunnistautumisen avulla. Lisätietoa saat kirjastosta ja E-kirjaston verkkosivuilta [tästä linkistä](#).

Palveluajat

Ma	12-18
Ti	12-16
Ke	12-18
To	12-18
Pe	12-16

Omatoimialue joka päivä klo 7-21 (suljettu 24.12. ja 25.12)

Viitasaaren kirjasto, Koulukuja 6, 44500 Viitasaari, puh. 044 733 5692

Löydät meidän myös Instagramista: @viitasaarenkirjasto

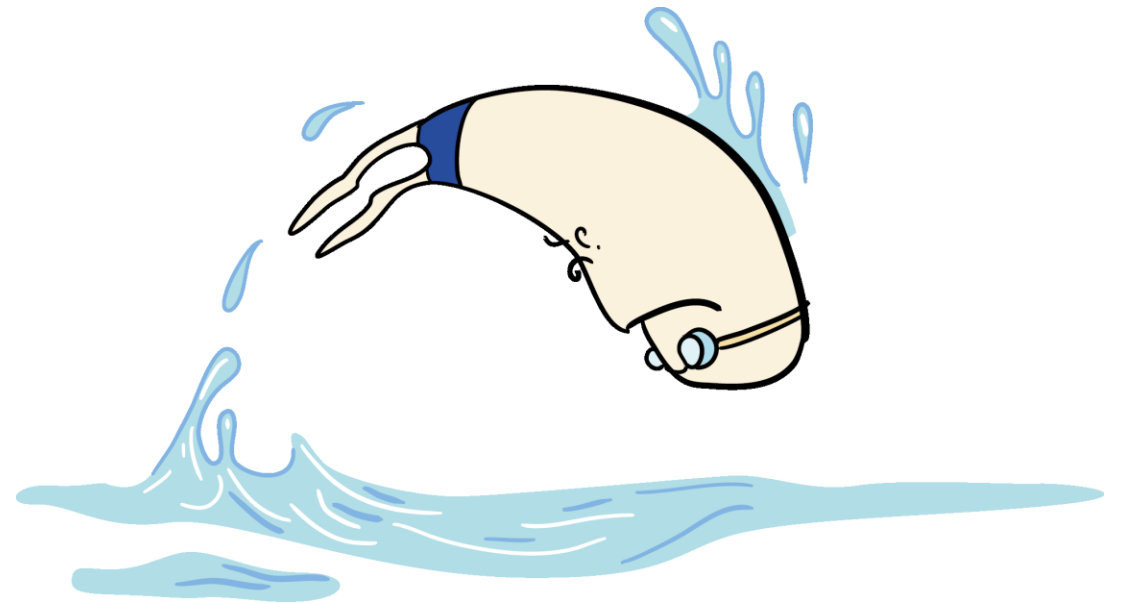
Viitasaaren monipuoliset liikuntamahdollisuudet

Uimahalli Simmari

Simmari sijaitsee koulukampuksen vieressä osoitteessa Urheilutie 9. Uimahallista löytyy mm. kuntouima-allas, kylmäallas, terapia-allas ja sauna.

Ajankohtaiset aukioloajat voit tarkistaa [tästä linkistä](#).

Ajantasaisen hinnaston näet [tästä linkistä](#).





Uimahallin kuntosali

Simmarin tiloissa on kuntosali, joka on käytössä arkisin ja viikonloppuisin klo 8-22. Salilla on erilaisia laitteita lihaskuntoharjoitteluun ja aerobiseen harjoitteluun. Uimahallin ollessa kiinni kuntosalille pääsee kulkukortilla, jonka voit hankkia uimahallin lipunmyynnistä.

HUOM! Kuntosali saattaa olla varattu esim. kansalaisopiston ryhmälle. [Tästä linkistä](#) voit tarkistaa, milloin kuntosali ei ole yleiskäytössä.

Voimailusali

Voimailusali sijaitsee osoitteessa Peltisepänkuja 7 ja se on avoinna joka päivä klo 7-22.

Salille mennään henkilökohtaisella avainkortilla, jonka voit ostaa uimahallin lipunmyynnistä.

Lisätiedot ja hinnaston löydät [tästä linkistä](#).

Viitasaari Areena

Viitasaari Areena sijaitsee aivan uimahallin vieressä. Siellä voi harrastaa monipuolisesti eri lajeja, kuten salibandya, sulkapalloa, futsalia, koripalloa, lentopalloa tai tennistä.

Salivaraukset ovat maksullisia ja ne tehdään vapaa-aikatoimiston kautta. Lue lisää [tästä linkistä.](#)

Hurrikaanihalli

Hurrikaanihallissa voidaan harrastaa jalkapallon ja pesäpallon lisäksi esimerkiksi joitakin yleisurheilulajeja.

Hallivaraukset tehdään vapaa-aikatoimiston kautta. Lue lisää [tästä linkistä.](#)



Laskettelukeskus Sahis

Sahis on monipuolinen laskettelukeskus, jossa on erinomaiset olosuhteet lasketteluun ja lautailuun kolmessa rinteessä.

Laskettelukeskuksessa toimii välinevuokraamo ja kahvio. Lue lisää [tästä linkistä](#).

Savivuoren alueelta löytyy monipuolisesti vaihtoehtoja liikkumiseen. Alueella on mm. kuntoportaat, näkötorni, talvisin hiihtolatuja, pururata, uimaranta, frisbeegolf-rata sekä luontopolku ja laavu.



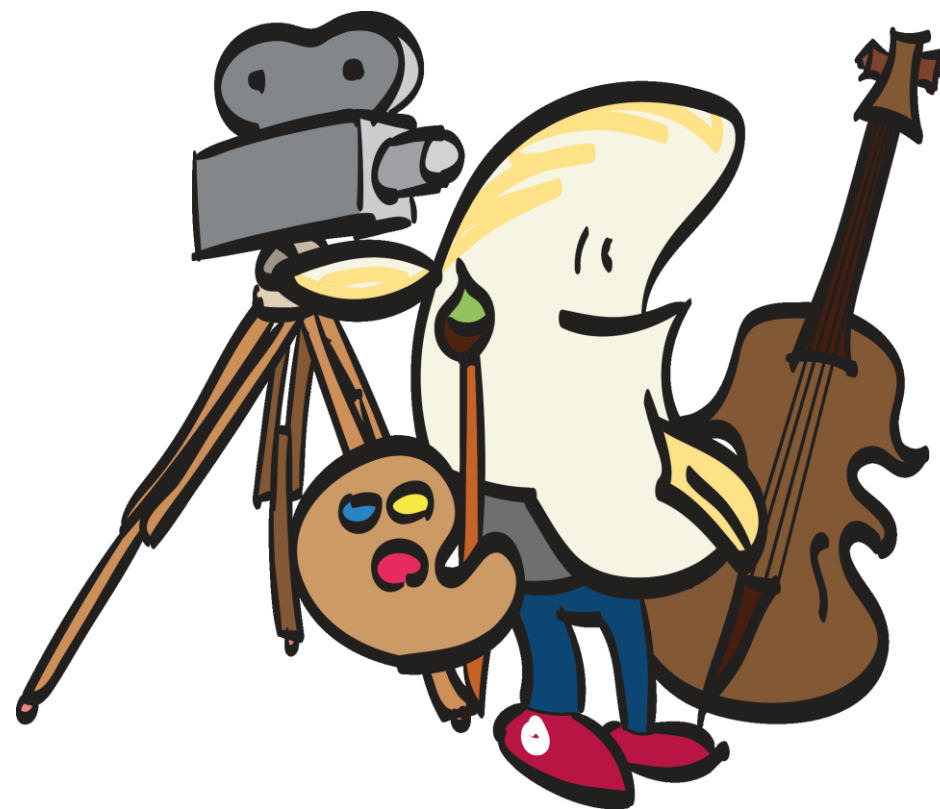
Kansalaisopisto

Kansalaisopisto tarjoaa opetusta lukuvuonna 2024–2025 muun muassa musiikissa, sana- ja näyttämötaiteissa, kielissä, tietotekniikassa, kuvataiteessa, muotoilussa ja kädentaidoissa, liikunnassa, tanssissa, luonnontieteissä ja kotitaloudessa. Opiston kursseja voidaan lukea lukio-opintojen kursseiksi, ota yhteys rehtoriin.

Painettu opinto-ohjelma jaetaan kotitalouksiin 14.8. ja niitä löydät myös mm. kirjastosta. Tietoa kansalaisopiston toiminnasta, sähköisen opinto-ohjelman ja ilmoittautumisohjeet löydät [täältä](#).

Opiston sosiaalisen median kanavat löydät syksystä alkaen uudella nimellä Facebook: Pihtiputaan ja Viitasaaren kansalaisopisto, Instagram: @pihvtsopisto. Tietoja saat myös opettajilta ja opiston toimistosta.

Tervetuloa mukaan opistojen toimintaan! Kysy rohkeasti lisätietoja: mia.kuusela@pihtipudas.fi puh. 044 459 7359



Musiikkiopisto

Viitasaaren alueen musiikkiopistossa annetaan taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän mukaista opetusta. Perus- ja syventävät opinnot koostuvat instrumenttiopetuksesta, musiikin hahmotusaineiden opetuksesta ja yhteismusisoinnista. Opetusta tarjotaan seuraavissa instrumenteissa: alttoviulu, baritonitorvi, harmonikka, huilu, kitara, klarinetti, laulu, piano, rummut, saksofoni, sello, sähköbasso, sähkökitara, pasuuna, tenoritorvi, tuuba, viulu.

Lukio maksaa musiikkilinjalaisten lukukausimaksut 45 min. pääaineen ja 30 min. sivuaineen osalta. Opetustuntia on mahdollista pidentää, jolloin oppilas maksaa musiikkiopistolle erotuksen tuntien hinnasta. Muut oppilaat maksavat lukukausimaksunsa itse.

Ilmoitamme ajankohtaisista tapahtumista paikallislehdissä, [musiikkiopiston kotisivuilla](#) ja musiikkiopiston Facebook- ja Instagram-tileillä. Facebookista löydät meidät nimellä Viitasaaren alueen musiikkiopisto ja Instagramista [@viitasaarenmusiikkiopisto](#). Ilmoittautuminen oppilaaksi [tästä linkistä](#).

Tervetuloa mukaan opistojen toimintaan! Kysy rohkeasti lisätietoja: miia.kuusela@pihtipudas.fi puh. 044 459 7359



Nuorisopalvelut

Etsivä nuorisotyö

Etsivän nuorisotyön tehtävänä on tukea alle 29-vuotiaita nuoria erilaisissa arjen asioissa ja ongelmatilanteissa. Toiminta muotoutuu yksilöllisesti nuoren toiveiden ja tavoitteiden mukaan ja on aina nuorelle vapaaehtoista, luottamuksellista ja maksutonta.

Etsivän nuorisotyön puoleen voit kääntyä esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- Opinnot eivät suju tai ovat keskeytyneet
- Etsit opiskelu-, harjoittelu- tai työpaikkaa
- Tarvitset apua arjen asioiden hoitamisessa, kuten toimeentuloon tai itsenäistymiseen liittyvissä tilanteissa
- Elämäntilanne tai tulevaisuus mietityttää tai olet huolissasi mielen hyvinvoinnista tai päihteiden käytöstä
- Haluat jutella jonkun kanssa muista arkisista asioista.

Etsivä nuorisotyöntekijä Henna Moisio

044 733 5695 / henna.moisio@viitasaari.fi



Nuorisotila Kartano (Koulutie 4, Viitasaari)

Kartano on kulttuuritoimintaan painottuva nuorisotila. Kartanossa on

- Perussoittimilla varustettu bändikammari
- Maalaus- ja askartelukammari
- Tupa elokuvien katselua ja kokouksia varten. Tuvassa on myös pieni keittiö.
- Sali, jossa äänentoistojärjestelmä
- Pieni musiikkistudio yläkerrassa

Talo (Koulukuja 8, Viitasaari)

Viitasaaren nuorisotalo eli Talo on nuorten olohuone, jossa voi jakaa ilot ja surut.

Talolla voi pelata biljardia, pingistä, ilmakiekkoa ja lautapelejä. Talolta löytyy myös konsoleita ja liikuteltavat striimausvälineet.

Nuorisotyöntekijät

Veikko Pennanen 040 1906 273 / veikko.pennanen@viitasaari.fi

Jyrki Kempainen 044 459 7358 / jyrki.kempainen@viitasaari.fi

Katso Kartanon aukioloajat [tästä linkistä](#) ja Talon [tästä linkistä](#).

Digikeskus

<https://lennatin.fi/>



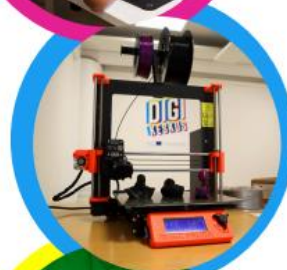
Digikeskus Viitasaari

Digikeskuksella voit hengailla, tehdä omia harrasteprojekteja tai kehittää yritystoimintaa. Digikeskuksella on:

- Podcast- ja musiikkistudio
- Piirtonäyttö
- 3D-tulostimia
- VR-laseja
- Tehokkaita tietokoneita
- Ja paljon muuta!

Kaikki on ilmaiseksi käytössäsi!

Katso aukioloajat www.lennatin.fi



Digikeskuksella voit esimerkiksi:

- tehdä omaa podcastia
- tehdä musiikkia studiossa
- pitää Fortnite-iltoja tai muita peli-iltoja
- tehdä 3D-mallinnoksia ja tulostaa niitä
- piirtää digitaalisia piirroksia piirtonäytöllä tai iPadilla
- kokeilla omaa yritystoimintaa nuorena yrittäjänä
- järjestää omia tapahtumia

Digikeskuksen toimintaa kehitetään jatkuvasti kävijöiden kanssa, joten uusia ideoita kannattaa heittää aina ilmoille!



Digikeskus
Keskitie 4, Viitasaari
www.lennatin.fi

Mirva Jäntti
+358 40 707 9618
mirva.jantti@witas.fi

Tatu Tuohimetsä
+358 40 831 8118
tatu.tuohimetsa@witas.fi



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Hyvinvointialueen palvelut

Opiskeluterveydenhuolto

Koulukuraattori

Kuraattorilta saat tukea opiskeluun, ihmissuhteisiin, tunne-elämään, elämänhallintaan ja itsenäistymiseen. Kuraattori tukee myös elämän muutos- ja kriisitilanteissa.

Kirsti Häkkinen, 040 664 3280.

Terveydenhoitaja

Opiskeluterveydenhuollossa tuetaan ja edistetään opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja opiskelukykyä. Tavoite on tuen tarpeen varhainen tunnistaminen ja tarvittaessa jatkotutkimuksiin ohjaaminen.

Puhelinnumero, 050 310 8019.

Parhaiten meidät tavoittaa wilma -viestillä!



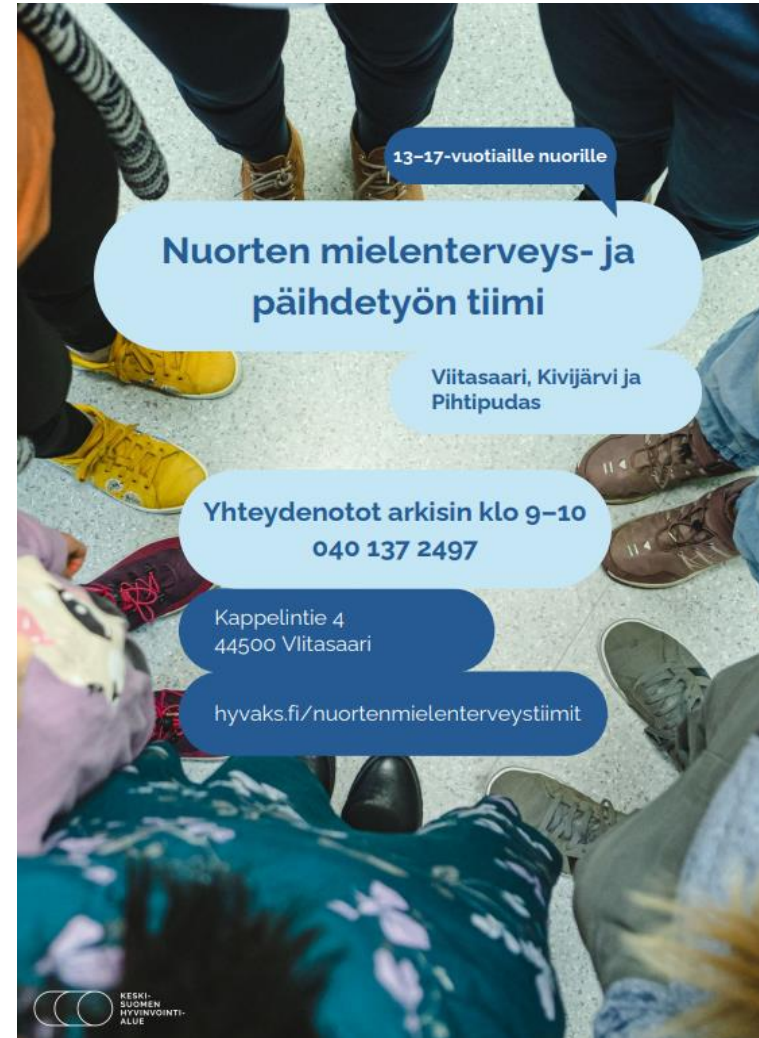
Lisätietoa palveluista:

[Nuorten ja opiskelijoiden palvelut](https://www.hyvaks.fi/nuorten-ja-opiskelijoiden-palvelut) | Keski-Suomen hyvinvointialue (hyvaks.fi)

[Opiskeluterveydenhuolto](https://www.hyvaks.fi/opiskeluterveydenhuolto) toisen asteen opiskelijoille | Keski-Suomen hyvinvointialue (hyvaks.fi)

Nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimi

Nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimit tarjoavat apua nuorten lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveys- tai päihdeongelmiin. Autamme nuoria matalalla kynnyksellä ja vastaanotolle tullaksesi et tarvitse lähetettä. Tiimeissä autetaan syksyllä 2024 13–17-vuotiaita ja vuodesta 2025 alkaen 13-22-vuotiaita keskisuomalaisia nuoria.



Mielenterveys- ja päihdepalvelut, ensilinja

Mielenterveys- ja päihdepalveluissa aikuiset (yli 18-vuotiaat) henkilöt saavat hoidon tarpeen arviointiin perustuvaa tavoitteellista ja maksutonta hoitoa ja tukea. Tavoitteena on edistää ihmisen mielenterveyttä sekä ehkäistä ja hoitaa mielenterveyden häiriöitä ja -sairauksia. Saat myös ohjausta, neuvontaa ja hoitoa muun muassa ahdistuneisuuteen, päihdeongelmiin ja erilaisiin riippuvuuksiin.

Palvelemme kinnulalaisia, pihtiputaalaisia ja viitasaarelaisia mielenterveys-, päihde- ja riippuvuusongelmissa. Mielenterveys- ja päihdepalveluihin voi hakeutua ottamalla puhelimitse yhteyttä mielenterveys- ja päihdepalvelujen ENSILINJAN numeroon, jossa sairaanhoitaja tekee hoidontarpeen arvion. Käytämme esitietojen keräämiseen sähköistä Terapianavigaattori.fi-palvelua, jonka pyytämät tiedot kannattaa käydä täyttämässä ennen yhteydenottoa hoitoon ohjautumisen sujuvoittamiseksi.

Soita ENSILINJAN numeroon 014 336 5540 ma-to klo 8-16 ja pe 8-15



Suun terveydenhuolto

Suun terveydenhuollossa kaikille laaditaan yksilöllinen hoitosuunnitelma. Mikäli tiedossa ei ole merkittäviä riskejä suun terveydelle, muistutamme meillä aiemmin asioineita 17 -vuotiaita varaamaan ajan suun tutkimukseen ennen 18 ikävuotta. II asteen opiskeluun sisältyy yksi maksuton suun terveystarkastus. Hyvinvointialue on velvollinen hoitamaan alueellansa opiskelevat, vaikka opiskelijan kotipaikkakunta olisi toisella hyvinvointialueella. Suun terveydenhuoltoon saa yhteyden netissä yhteydenottopyynnön jättämällä [Suun terveydenhuolto \(ksshp.fi\)](https://www.ksshp.fi) tai soittamalla meille p. 014 266 3040.

Lisätietoja löytyy verkkosivuiltamme:

[Suun terveydenhuolto | Keski-Suomen hyvinvointialue \(hyvaks.fi\)](https://www.hyvaks.fi)

[Suun terveydenhuolto – Viitasaari | Keski-Suomen hyvinvointialue \(hyvaks.fi\)](https://www.viitasaari.fi)

Paras tapa hallita suun sairauksia ja minimoida hammashoidon tarvetta on harjata hampaat kahdesti päivässä fluoritahnalla, puhdistaa hammasvälit päivittäin ja huolehtia kunnollisesta ravitsemuksesta: välttää happamia ja makeita juomia (limut, energiajuomat, mehut, urheilujuomat, siiderit ja limuviinat) sekä ruokailla säännöllisesti muutaman tunnin välein.

Sähköiset palvelut terveydenhuollossa

Hoitopaikan valinta tilapäisellä asuinpaikkakunnalla

Jos asut tai oleskelet säännöllisesti tai pitempiaikaisesti kotipaikkakuntasi ulkopuolella, sinua voidaan hoitaa oleskelupaikkakunnallasi myös ilman, että vaihdat hoitopaikkasi sinne. Syynä kotipaikkakunnan ulkopuolella asumiseen voi olla esimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-ajanvietto tai lähiomaisen tai muun läheisen asuminen paikkakunnalla.

Hoitosi on kuitenkin silloin perustuttava hoitosuunnitelmaan, joka on laadittu omassa sosiaali- ja terveyskeskuksessasi. Hoidostasi vastaava sosiaali- ja terveyskeskus ei siis vaihdu, jos kiirettömän hoidon valintasi koskee vain niitä terveyspalveluja, jotka sisältyvät hoitosuunnitelmaasi.

Omakanta.fi voit tarkastaa hoitosuunnitelmasi. Sieltä näet omat terveystietosi, reseptisi sekä sinulle tehtyjen laboratorio- ja röntgentutkimusten tulokset.

Kiirettömän hoidon saamiseen edellytetään siis aina hoitosuunnitelmaa. Mikä se on?

Hoitosuunnitelma laaditaan yhdessä hoitavan terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa. Siihen kirjataan esimerkiksi diagnoosi, hoidon tarve ja tavoite sekä lääkitys. Hoitosuunnitelmaasi kirjattuja terveyspalveluita voivat olla esimerkiksi säännöllisesti otettavat laboratoriokokeet tai reseptin uusiminen. Hoitosuunnitelmassa sovitaan myös niistä asioista, joista itse huolehdit.

Jos haluat vaihtaa hoitopaikkasi

Sinulla on terveydenhuoltolain nojalla oikeus valita hoidostasi vastaava terveysasema. Terveysasemasi määräytyy asuinkuntasi ja kotiosoitteesi perusteella, jollet ole vaihtanut sitä erillisellä ilmoituksella.

Valintasi koskee terveysasemapalvelujen lisäksi samalla muita perusterveydenhuollon palveluita kuten neuvolapalveluja, hammashoitoa, päihdepalveluja, mielenterveyspalveluja, hoitotarvikejakelua, kuntoutuspalveluita ja lyhytaikaista hoitoa terveyskeskussairaalassa.

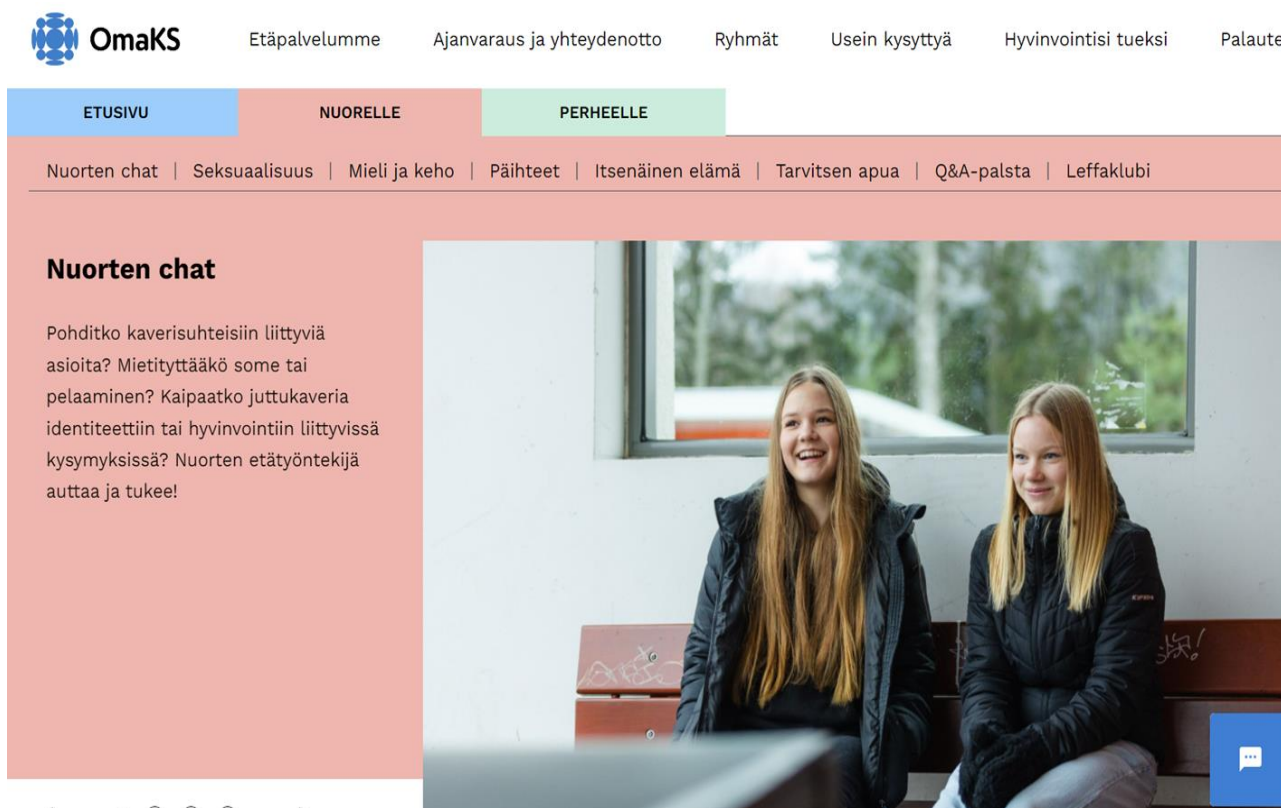
Terveysaseman vaihto sitoo sinua vuoden ajaksi. Voit vaihtaa terveysasemaa uudelleen vasta, kun edellisestä valinnasta on kulunut vähintään vuosi. Terveysaseman vaihtosi ja hoitovastuusi siirtyminen uudelle terveysasemalle järjestetään viimeistään kolmen viikon kuluessa vaihtoilmoituksesi saapumisesta.

Lomake terveysaseman valinnasta [tästä linkistä](#).



Nuorten chat-palvelu (omaks.fi)

Pääset keskustelemaan ammattilaisen kanssa tai tutustumaan itsenäisesti sivuilta löytyviin aiheisiin.




OmaKS Etäpalvelumme Ajanvaraus ja yhteydenotto Ryhmät Usein kysyttyä Hyvinvointisi tueksi Palaute

ETUSIVU NUORELLE PERHEELLE

Nuorten chat | Seksuaalisuus | Mieli ja keho | Päihteet | Itsenäinen elämä | Tarvitsen apua | Q&A-palsta | Leffaklubi

Nuorten chat

Pohditko kaverisuhteisiin liittyviä asioita? Mietityttääkö some tai pelaaminen? Kaipaako juttukaveria identiteettiin tai hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä? Nuorten etätyöntekijä auttaa ja tukee!



1 2 3 4 5

Digitaalinen sosiaali- ja terveyskeskus

“Terveysasema netissä”

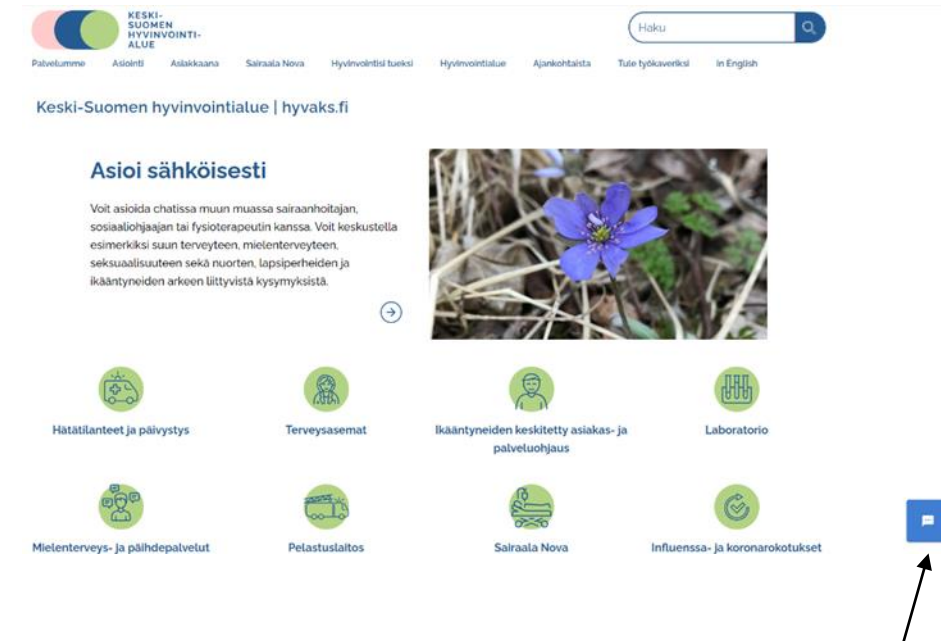
- Tuo palvelut kotisohvalle
- Nopea ja helppo kanava asioida
- Laajat aukioloajat – palvelua myös iltaisin ja viikonloppuisin

Chat - “Puhelinpalvelua vastaava”

- Hoidon tarpeen arviota
- Neuvontaa ja ohjausta
- Sairausloma-asioiden selvittelyä
- Ajanvaraukset

Sähköisen asiointikanavan kautta tavoitat monia eri ammattilaisia matalalla kynnyksellä. Käyttö vaatii vahvaa tunnistautumista, mutta neuvonta onnistuu myös anonyymisti.

[Tästä linkistä](#) sähköiseen asiointiin.



Chatin löytää hyvaks.fi oikeasta alareunasta.

Miten sairaanhoitajachat toimii?

Sairaanhoitajan puheille pääset klikkaamalla chat-ikkunaa sivun oikeassa

Alareunassa (ks. Edellinen dia). Kerro Helpotille lyhyesti, mitä asiasi koskee ja botti yhdistää sinut tarvittaessa sairaanhoitajalle.

Asiointi alkaa chat-keskusteluna. Sairaanhoitajamme voi halutessaan avata videoyhteyden tai pyytää sinua tunnistautumaan.

Sairaanhoitajamme ovat paikalla arkisin klo 8–20, viikonloppuisin ja arkipyhinä klo 10–16.

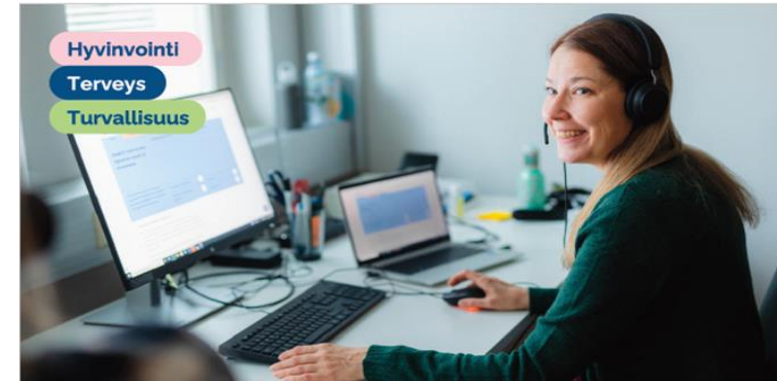
Milloin?

Ensisijaisesti kiireettömissä asioissa, jotka voi hoitaa alusta loppuun asti etänä.

Sairaanhoitajamme ohjaa sinut tarvittaessa eteenpäin.

Kenelle?

Sairaanhoitajamme palvelevat kaikkia keskisuomalaisia, pois lukien Jämsän, Kinnulan sekä ulkoistettujen terveysasemien asiakkaita.



Asioi sairaanhoitaja-chatissa

www.omaks.fi

Chatissa ammattilainen arvioi tarvitseeko kertomasi oire hoitoa tai **hoitoon ohjausta**, esimerkiksi ajanvarausta lääkärille tai muulle terveydenhuollon ammattilaiselle.

Chat-palvelu on kaikille **maksuton**.

Chat-palvelun kautta yhteydenotto on **nopeampaa** kuin puhelimitse.



Sairaanhoitaja-chat
on avoimena

arkisin
klo 8–20

viikonloppuisin ja
arkipyhinä
klo 10–16



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyväarkikaikille

Sosiaaliohjaajachat

Miten?

Sosiaaliohjaajan puheille pääset klikkaamalla chat-ikkunaa sivun oikeassa alareunassa. Kirjoita chatbotista "Keskustele ammattilaisen kanssa" ja "sosiaaliohjaaja", jonka jälkeen pääset keskustelemaan sosiaaliohjaajan kanssa.

Asiointi alkaa chat-keskusteluna. Sosiaaliohjaajamme voi halutessaan avata videoyhteyden tai pyytää sinua tunnistautumaan.

Sosiaaliohjaajamme ovat paikalla arkisin klo 8.00–15.30.

Milloin?

Sosiaaliohjaajaan voit olla yhteydessä, jos tarvitset ohjausta ja tukea elämän eri tilanteissa. Yhdessä sosiaaliohjaajan kanssa voit miettiä arjen asioita tai vaikka elämän kriisitilanteita.

Aiheena voi olla esimerkiksi työttömyys, taloudelliset ongelmat, yksinäisyys tai muut arjen huolet. Kannustamme ottamaan yhteyttä matalallakin kynnyksellä.

Kenelle?

Kaikille keskisuomalaisille.

Muista myös Pyydä apua – nappi [tästä linkistä](#).

Pyydä apua - nappi

Pyydä apua -nappi

Pyydä apua -nappi on sosiaalihuollon matalan kynnyksen sähköinen kanava, jonka kautta saat ohjausta ja neuvontaa oikeanlaisen avun piiriin. Apua voit pyytää nimettömänä. Apua pyytäessäsi sinun ei tarvitse tietää, mihin palveluun tai kehen ammattilaiseen tulee olla yhteydessä.

Pyydä apua -nappin yhteydenottoasi vastaanottanut sosiaalihuollon ammattilainen ottaa **1-3 arkipäivän** kuluessa yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse. Terveytesi liittyvissä asioissa katsothan tämän sivun osion 'Ota yhteyttä terveyspalveluihin'.

[Pyydä apua!](#)

- PYYDÄ APUA – nappin kautta saat matalan kynnyksen ohjausta ja neuvontaa
- Älä jätä yhteydenottolomakkeelle henkilötunnustasi tai muita arkaluonteisia tietoja
- Ammattilainen ottaa sinuun yhteyttä 1-3 arkipäivän kuluessa
- Hätätilanteissa soita 112 tai päivystysapuun 116117



Sähköinen ajanvaraus

Keski-Suomen hyvinvointialueella on mahdollisuus varata sähköisiä aikoja tietyille ammattiryhmille.

Jatkossa kaikkien Keski-Suomen hyvinvointialueen asukkaiden (pois lukien Jämsän, Kinnulan ja Jyväskylän ulkoistettujen terveysasemien asiakkaat) on mahdollista varata sähköisesti aika esim. hoitajan vastaanotolle

- ompeleiden tai hakasten poistoon
- korvahuhteluun
- lääkeinjektioille

Aikaisemmin sähköisesti on voinut varata ajan hoitajalle vain osassa kuntia. Palvelutarjonta voi myös vaihdella kunnittain.

Ajanvarauksen ohjeet ja osoitteet löytyvät osoitteesta: hyvaks.fi/asioi-sahkoisesti.

Etävastaantoille voi varata ajan osoitteesta hyvaks.terveytesi.fi

Lähivastaanoille seuraaville alueille: Kannonkoski, Karstula, Kivijärvi, Kyyjärvi, Pihtipudas, Saarijärvi, Viitasaari osoitteesta sote.easiointi.fi/fi/web/hyvaks-te

Terveysaseman yhteystiedot - mistä löydän?

Viitasaaren terveysasema [tästä linkistä](#).

Muutamia tärkeimpiä numeroita

Kiirevastaanotto (lähipäivystys) kun et sairautesi tai vammasi vuoksi voi odottaa hoitoa seuraavaan päivään. Arkisin ma-pe klo 8-16 puh: 014 266 3021. Muina aikoina päivystys Jyväskylässä sairaala Novassa puh : 116117

Suun terveydenhuolto(hammashoitola) maanantaista perjantaihin klo 8–15. puh: 014 266 3040, muina aikoina 116 117

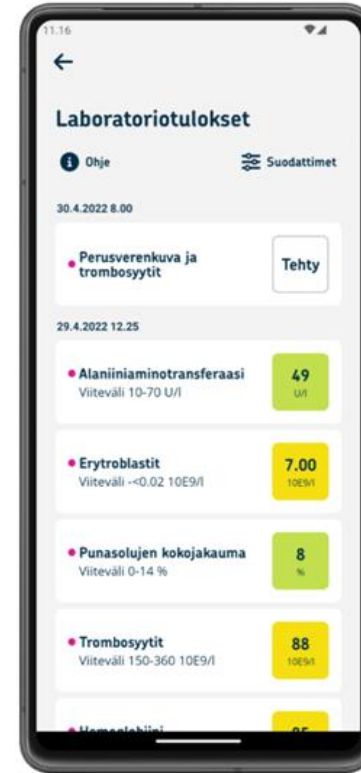
Nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimi maanantaista perjantaihin klo 9–10 puh 040 137 2497



KESKI-SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Fimlab-sovellus

- Ladattavissa Google Play- ja Appstore-sovelluskaupoista
- Toimii Keski-Suomen, Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen alueella
- Sovelluksesta voit tarkistaa tiettyjen tavallisimpien labrojen tulokset. Sovellus näyttää myös viitearvot ja historian (jos aikaisempia näytteitä)
- Tarjoaa labrapalveluja mm. Keski-Suomen alueella
 - Mm. verikokeet, sydänfilmit, sokerirasitukset, virtsanäytteet
 - Labrat terveydenhuollon läheteellä
 - Voi myös omakustanteisesti käydä ottamassa tiettyjä labroja
 - Ajanvaraus netistä tai soittamalla
- Käyttö helppoa ja turvallista. Kirjautuminen vahvan tunnistautumisen kautta.



TUTKIMUSTULOKSET JA VIITEVÄLIT.

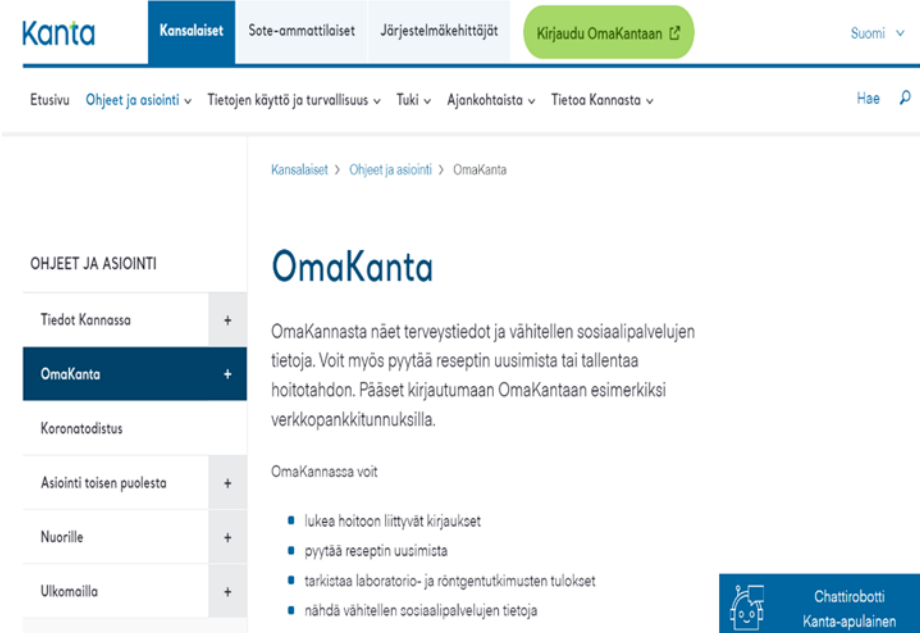


KLIKKAAMALLA YKSITTÄISTÄ TUTKIMUSTULOSTA SAAT NÄKYYVIIN TARKEMMAT TIEDOT.

OmaKanta – omakanta.fi

OmaKannasta pystyt tarkistamaan mm. omat

- Terveystiedot ja sote-ammattilaisten kirjaukset terveyteesi liittyen
- Hyvinvointitietoja, pysyt myös lisäämään näitä tietoja OmaKantaan
- Reseptitiedot ja pystyt jättämään uusintapyyntöjä resepteistä
- Hoito- ja elinluovutustahdon
- Potilastietojen luovuttamisluvat ja kiellot
- Hoito- ja elinluovutustahtoa ja potilastietojen luovuttamislupia pystyt myös muuttamaan OmaKannan kautta



The screenshot shows the OmaKanta website interface. At the top, there is a navigation bar with the 'Kanta' logo and several menu items: 'Kansalaiset', 'Sote-ammattilaiset', 'Järjestelmkehittäjät', and 'Kirjaudu OmaKantaan'. Below this is a search bar with the text 'Etusivu Ohjeet ja asiointi Tietojen käyttö ja turvallisuus Tuki Ajankohtaista Tietoa Kannasta' and a search icon. The main content area is titled 'OmaKanta' and contains the following text: 'OmaKannasta näet terveystiedot ja vähitellen sosiaalipalvelujen tietoja. Voit myös pyytää reseptin uusimista tai tallentaa hoitotahdon. Pääset kirjautumaan OmaKantaan esimerkiksi verkkopankkitunnuksilla. OmaKannassa voit' followed by a list of actions: 'lukea hoitoon liittyvät kirjaukset', 'pyytää reseptin uusimista', 'tarkistaa laboratorio- ja röntgentutkimusten tulokset', and 'nähdä vähitellen sosiaalipalvelujen tietoja'. In the bottom right corner, there is a blue button labeled 'Chattiroboti Kanta-apulainen'.

OmaOlo – omaolo.fi

Tee arvio ensin oireistasi Omaolossa.



Omaolo

Arvioi oireesi Arvioi tuen tarve Tee terveystarkastus Aloita valmennus

Kirjaudu sisään FI

Millainen on olosi?

Saat arvion hoidon tarpeesta ympäri vuorokauden ja tarvittaessa yhteyden julkisen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin paikkakunnallasi.

Valitse alue

Hae oireella tai oirearvion nimellä

Flunssa Polvikipu Päänsärky Seksitauti

Selkäkipu Virtsatietulehdus

Linkit

Harrastustoimintaa

Listaus harrastusmahdollisuuksista
<https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/harrastustoimintaa/>

Kirjasto

Verkkokirjasto: <https://keski.finna.fi/>

Cineast: <https://www.cineast.fi/fi/>

E-kirjasto:

<https://www.kansalliskirjasto.fi/fi/e-kirjasto>

Uimahalli Simmari

Ajankohtaiset aukioloajat:

<https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/simmari/aukioloajat/>

Ajankohtainen hinnasto:

<https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/simmari/hinnasto/>

Uimahallin kuntosali

Varauslista: <https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/simmari/uimahallin-ja-kuntosalin-vakiovuorot/>

Voimailusali

Lisätiedot ja hinnasto:
<https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/voimailusali/>

Viitasaari Areena

Salivaraukset: <https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/salivuorot/>

Hurrikaanihalli

Varaukset: <https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/hurrikaanihalli/>

Laskettelukeskus Sahis

Lisätiedot: <https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/liikuntapalvelut/laskettelu/>

Kansalaisopisto

Lisätietoa: <https://pihtipudas.fi/kasvatus-ja-koulutus/kansalais-ja-musiikkiopistot/>

Musiikkiopisto

Kotisivut:
<https://viitasaari.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/musiikkiopisto/>

Ilmoittautuminen:
<https://viitasaari.eepos.fi/#/splash>

Nuorisopalvelut

Kartanon aukioloajat:
<https://viitasaari.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorisopalvelut/talo-2-0/>

Hyvinvointialue

Kuraattori:

Nuorten ja opiskelijoiden palvelut

<https://www.hyvaks.fi/palvelumme/nuorten-ja-opiskelijoiden-palvelut>

Opiskeluterveydenhuolto

<https://www.hyvaks.fi/palvelumme/opiskeluterveydenhuolto-toisen-asteen-opiskelijoille>

Suun terveydenhuolto

Yhteydenottopyyntö

<https://soittopyynto.ksshp.fi/?sid=179>

Lisätietoa (kiireetön hoito)

<https://www.hyvaks.fi/palvelumme/suun-terveydenhuolto>

Lisätietoa (Viitasaari)

<https://www.hyvaks.fi/asiointi/suun-terveydenhuolto-viitasaari>

Sähköiset palvelut

Terveysaseman valintalomake:

https://www.hyvaks.fi/sites/default/files/2023-01/Lomake_Ilmoitus%20terveysaseman%20valinnasta_Keski_Suomen%20hyvintialue%20%281%29.pdf

Sähköinen asiointi:

<https://www.hyvaks.fi/asiointi/asioi-sahkoisesti>

Pyydä apua – nappi:

<https://www.hyvis.fi/fi/web/keski-suomi/pyyda-apua>

Viitasaaren terveysasema:

<https://www.hyvaks.fi/asiointi/viitasaaren-terveysasema>

Viitasaaren kaupungin yhteystietoja

- Viitasaaren kirjasto: p. 044 733 5692 / viitasaaren.kirjasto@viitasaari.fi
- Vapaa-aikapalveluiden johtaja: Jorma Rihto p. 044 459 7570 / jorma.rihto@viitasaari.fi
- Vapaa-aikatoimisto: Liisa Hyppönen p. 040 173 7520 / liisa.hypponen@viitasaari.fi
- Uimahallin kahvio: p. 040 7144 866
- Etsivä nuorisotyöntekijä: Henna Moisio p. 044 733 5695 / henna.moisio@viitasaari.fi
- Nuorisotyöntekijät:
 - Veikko Pennanen p. 040 190 6273 / veikko.pennanen@viitasaari.fi
 - Jyrki Kemppainen p. 044 459 7358 / jyrki.kemppainen@viitasaari.fi
- Opistot: Miia Kuusela p. 044 459 7359 / miia.kuusela@pihtipudas.fi
- Digikeskus:
 - Mirva Jantti p. 040 707 9618 / mirva.jantti@witas.fi
 - Tatu Tuohimetsä p. 040 831 8118 / tatu.tuohimetsa@witas.fi