

Vinkit omalla terveysasemalla asiointiin

Lapin hyvinvointialueen terveysasemiin voit ottaa yhteyttä

- ma-to kello 8–16 ja
- pe ja arkipyhiä edeltävänä päivänä kello 8–15.

Omahoitajan tai omatiimin puhelinnumero

Kiireellistä hoitoa vaativissa sairauksissa kannattaa olla yhteydessä omalle terveysasemalle soittamalla tai digitaalisesti sairaanhoitaja-chatin kautta heti aamulla, kun ajanvaraus avataan.

Kiireettömissä asioissa voit asioida joko puhelimitse tai kiireettömällä yhteydenottolomakkeella DigiLaphan kautta.

Päivystysapu 116 117, kun oma terveysasema on kiinni tai kun harkitset lähtöä päivystykseen tai tarvitset apua äkillisessä terveysongelmassa.

Hätäkeskus 112, akuutti sairaskohtaus, hätätilanne

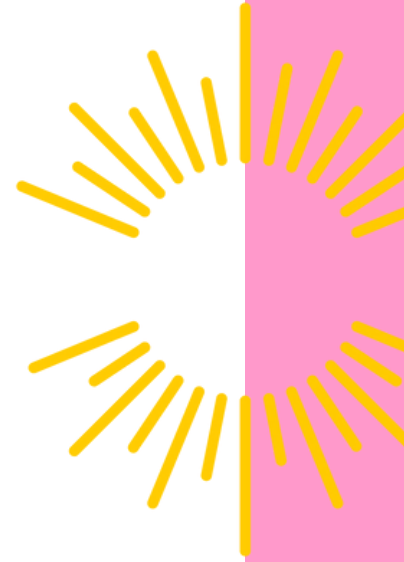
Huomioithan, että voit asioida läheisesi puolesta, jos sinulla on edunvalvontapäätös, huoltajuus, Suomi.fi-valtuudet tai valtakirja. Lisätietoa aiheesta: www.lapha.fi/puolesta-asiointi tai oman terveysaseman rekisteröintipisteeltä.

Yhteydenotto:

Kun otat yhteyttä terveysasemalle oireen, vaivan tai sairauden pahenemisen vuoksi, hoitaja tekee hoidon tarpeen arvioinnin. Hän kysyy sinulta voinnista, oireista ja aiemmasta hoidosta, jotta voidaan varmistaa oikea hoito, oikealta ammattilaiselta ja oikealla kiireellisyydellä.

Valmistaudu yhteydenottoon seuraavien kysymysten avulla

- Mihin asiaan/ongelmaan kaipaavat vastausta? Jos sinulla on useampi asia, mieti, mikä asia on omasta mielestäsi kiireellisin.
- Mitä lääkkeitä tällä hetkellä käytät ja millaisilla annoksilla?
- Mitkä ovat viimeisimmät mittaustulokset? (esim. verenpaine tai kuume)
- Onko sinulla lääkeaineallergioita tai muita riskitietoja?
- Kuinka nopeasti mahdollinen oire tai vaiva on pahentunut (päivissä, viikoissa, kuukausissa)?
- Miten oire tai vaiva, josta olet ottamassa yhteyttä, vaikuttaa toimintakykyysi (esim. liikkuminen, nukkuminen)
- Miten olet hoitanut oiretta aiemmin ja onko siitä ollut apua?
- Onko oiretta tai vaivaa hoidettu aiemmin jonkun ammattilaisen toimesta?
- Ota oma tai läheisesi henkilöllisyystiedot lähellesi, tarvitset niitä heti yhteydenoton alussa.



Yhteydenoton aikana sinun tulee

- Todistaa henkilöllisyytesi tai oikeus puolesta asiointiin
- Kertoa, miksi otat yhteyttä
 - Jos sinulla on monta asiaa, hoitaja arvioi kanssasi, mikä niistä on kiireellisin ja miten muiden osalta edetään. Kaikkia asioita ei voida välttämättä hoitaa samalla kertaa.
- Vastata hoitajan esittämiin tarkentaviin kysymyksiin, joiden avulla hoitaja tekee päätöksen, missä ajassa ja kenen ammattilaisen apua tarvitset
 - Tarvittaessa hoitaja konsultoi toista ammattilaista

Yhteydenoton lopussa

- Hoitaja kertoo sinulle, miten asiasi etenee sekä mahdolliset jatkohoito- tai omahoito-ohjeet
- Varmista ennen yhteydenoton päättymistä, että tiedät
 - Mahdollisen vastaanottoajan ja -paikan sekä saapumisohjeet
 - Tuleeko vastaanotolle valmistautua
 - Milloin sinun tulee ottaa uudelleen yhteyttä ja mihin?
 - Mistä voit tarkistaa annetut ohjeistukset tarvittaessa myöhemmin (esim. OmaKanta tai DigiLapha).
- Epäselvissä tilanteissa, kysy rohkeasti.
- Jos mahdollista, kirjaa asioita itselle ylös.