

TERVETULOA



Jämsän
Perhepalvelukeskukseen

JÄMSÄN PERHEPALVELUKESKUS

Perhepalvelukeskukseen on koottu toiminnallisesti ja hallinnollisesti yhteen lasten ja lapsiperheiden parissa työtä tekeviä erityisosaajia. Toiminnassa pyritään erityisesti ongelmien ennaltaehkäisyyn ja siihen, että perhe itse löytää omia voimavaroja selvitä arjen haasteista.

Perhepalvelukeskuksen toimintamalli mahdollistaa ongelmien varhaisen havaitsemisen, viiveettömän ja nopean hoidon sekä tarvittaessa kuntoutuksen. Tavoitteena on myös, että seudulle muodostuisi uusia vertaisryhmiä tukemaan lapsiperheitä.

Perhepalvelukeskuksen toiminnassa korostuu saumaton yhteistyö sosiaalitoimen, päivähoidon, lastensuojelun ja koulujen kanssa. Yhteistyötä tehdään myös seudun muiden toimijoiden (nuoriso- ja vapaa-aikatoimi, seurakunnat, järjestöt, poliisi) kanssa, jolloin syntyy yhteistyöverkostoja tukemaan lapsiperheiden voimavaroja.

TOIVOTAMME SINUT

TERVETULLEEKSI PALVELUIHIMME!



Sisällysluettelo

NEUVOLAPALVELUT.....	5
Perhesuunnittelu.....	5
Äitiysneuvola	5
Lastenneuvola.....	5
Perhevalmennus.....	6
Perheohjaaja	6
Vertaisryhmät.....	7
KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTO	8
LAAJENNETTU TERVEYSTARKASTUS.....	8
LAPSIPERHEIDEN TERAPIATYÖ.....	9
Puheterapia.....	9
Fysioterapia.....	9
Toimintaterapia.....	9
Terveyskeskuspsykologi	10
PERHENEUVOLA	10
TERVEYSNEUVONTA.....	11
YHTEYSTIEDOT NEUVOLAPALVELUIHIN ASUINALUEESI MUKAAN	11
KOSKENPÄÄ.....	12
KUHMOINEN	12
KUOREVESI JA LÄNKIPOHJA	12
PERHESUUNNITTELLUNEUVOLA.....	12
YHTEYSTIEDOT KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTOON.....	14

NEUVOLAPALVELUT

Suomessa neuvolapalvelut ovat maksuttomia. Niiden tarkoituksena on tukea lasten ja perheiden hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä ongelmia.



Perhesuunnittelu

Jos asiasi koskee raskauden ehkäisyyn tai raskauden suunnitteluun liittyviä asioita, on perhesuunnittelu oikea osoite. Tehtävänäimme perhesuunnittelussa on ylläpitää ja edistää ihmisten seksuaalista terveyttä ja hyvinvointia.

Äitiysneuvola

Keskitymme äidin, sikiön ja perheen hyvinvointiin sekä terveyden tukemiseen. Tärkeää on mm. raskauden seuranta sekä valmennus synnytykseen ja vanhemmuuteen.

Lastenneuvola

Tuemme alle kouluikäisten lasten kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia, perhe huomioon ottaen. Jokaisella asuinalueella on oma nimetty terveydenhoitaja.



Perhevalmennus

Perhevalmennus on tarkoitettu ensimmäistä yhteistä lastaan odottaville vanhemmille. Osallistua voit myös yksin tai vaikka tukihenkilön kanssa. Toiminnalla pyritään tukemaan vanhemmuutta ja perheen keskinäistä vuorovaikutusta sekä jakamaan tietoa raskausajasta.

Valmennukseen kutsutaan lasketun ajan mukaisesti. Lapsen syntymän jälkeen järjestetään vauvatapaamisia.

Perhevalmennuksesta vastaavat

- Terveystenhoitaja, puh. 040 712 2557
- Terveystenhoitaja, puh. 040 774 0317



Perheohjaaja

Perheohjaaja ohjaa ja neuvoo perheitä kasvatuksellisissa asioissa ja arjen hallinnassa. Tarkoituksena on ennaltaehkäistä ongelmien syntyä sekä tarjota tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Palvelu on maksutonta.

Voit ottaa yhteyttä itse tai terveystenhoitajan kautta:

Perheohjaaja, puh. 0400 397 181



Vertaisryhmät

Toiminnan ideana on jakaa arjen kokemuksia muiden samassa tilanteessa olevien perheiden kanssa ja huomata, ettet ole ajatustesi parissa yksin.

Jämsän Perhepalvelukeskus järjestää vertaisryhmätoimintaa silloin, kun tarvetta ilmenee ja kun työntekijöillä on siihen mahdollisuus. Erilaisia vertaisryhmiä ovat olleet mm. paikkakunnalle juuri muuttaneet äidit, uupuneet äidit, uhmisryhmä, isä-lapsiryhmä, lasten motoriikkaryhmä ja vilkkaiden lasten ryhmä.

Mikäli sinulla on idea ryhmän perustamisesta, ota yhteys perheohjaajaan, puh. 0400 397 181.



KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTO



Koulu- ja opiskeluterveydenhuollolla taataan Suomen koululaisille ja opiskelijoille yhdenmukainen terveydenhuolto, jolla edistetään fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia helposti koulun yhteydessä. Järjestämällä terveystarkastuksia koulussa huolehditaan siitä, että opiskelijat ovat terveitä ja opiskelukykyisiä.

Kouluterveydenhuolto kuuluu oppilashuollon kokonaisuuteen yhdessä koulupsykologien, koulukuraattorien, kouluruokailun, koulukuljetusten sekä suun terveydenhoidon kanssa. Terveystarkastusten lakisäätöiset tarkastukset tehdään peruskoulussa vuosittain laajennettujen, yhdessä lääkärin kanssa toteutettavien terveystarkastusten lisäksi.

Opiskelijaterveydenhuollon ydintoimintoja ovat määräajoin koko ikäluokalle tehtävät terveystarkastukset.

LAAJENNETTU TERVEYSTARKASTUS

Laajennetussa terveystarkastuksessa keskitetään huomio koko perheen hyvinvointiin. Vanhemmat tulevat lapsen/nuoren mukaan tapaamiseen, jossa on läsnä terveydenhoitaja ja lääkäri. Terveystarkastuksen lisäksi keskustellaan lapsen/nuoren ja koko perheen hyvinvointiin vaikuttavista asioista.

Laajennettu terveystarkastus toteutetaan neuvolassa lapsen ollessa 4kk, 1v6kk ja 4v ikäinen. Koulutyössä laajoja terveystarkastuksia tehdään vuosiluokilla 1, 5 ja 8.

Laajat terveystarkastukset sisältyvät sosiaali- ja terveysministeriön asettamaan asetukseen (380/2009), jolla taataan tasa-arvoinen terveydenhuolto asuinpaikasta riippumatta.

LAPSIPERHEIDEN TERAPIATYÖ

Puheterapia

Puheterapia auttaa, jos lapsella on kommunikointia ja oppimista vaikeuttavia ongelmia puheessa, äänessä tai kielen kehityksessä.

Puheterapiaan voi tulla neuvolan/lääkärin lähettämänä tai ottamalla itse yhteyttä, mieluiten keskiviikkoisin klo 11.30-12.30 puh. 040 587 6612 / 0400 232 081.



Fysioterapia

Lasten fysioterapian tavoitteena on tukea lapsen mahdollisimman normaalia motorista kehitystä. Fysioterapiaan liittyy kiinteästi lapsen vanhemmille annettava ohjaus. Lisäksi lasten fysioterapeutti tekee ryhtitarkastuksia, arvioi motorista liikkumista sekä ohjaa ja neuvoo vanhempia tuki- ja liikuntaelinongelmien hoidossa. Myös apuvälineiden hankinta, sovitus ja tarvittaessa käytön ohjaus kuuluu lasten fysioterapeutin työhön. Lasten fysioterapeutti ohjaa myös lasten ryhmiä yhdessä lasten toimintaterapeutin kanssa.

Fysioterapiaan voi tulla neuvolan/lääkärin lähettämänä tai itse ottaa yhteyttä, puh. 040 707 8986.

Toimintaterapia

Toimintaterapian tavoitteena on tukea ja vahvistaa lapsen leikkitaitoja, motoriikan ja hahmottamisen valmiuksia, omatoimisuutta sekä sosiaalisia taitoja. Alkukartoituksen jälkeen mietitään yhdessä perheen kanssa jatkosuunnitelma, joka voi olla ohjaus kotiin ja hoitopaikkaan, yksilöllinen toimintaterapiajakso tai ryhmätoimintaterapia.



Toimintaterapiaan voi tulla neuvolan/lääkärin läheteellä tai ottamalla itse yhteyttä, puh. 040 831 1671.

Terveyskeskuspsykologi

Terveyskeskuspsykologi antaa tukea ja ohjausta elämänmuutos- ja pulmatilanteissa. Saat apua, jos sinua vaivaa esim. lapsen kehitykseen, kasvatukseen, perheeseen tai parisuhteeseen liittyvät asiat. Palvelu on tarkoitettu alle kouluikäisille lapsille ja heidän perheilleen sekä yli 18 -vuotiaille aikuisille.



Psykologi on tukena myös lapsen oppimista ja kouluvalmiutta koskevissa kysymyksissä ja tekee niihin liittyviä tutkimuksia ennen kouluikää.

Terveyskeskuspsykologi on parhaiten tavoitettavissa ja Yhteyttä voit ottaa neuvolan suosituksesta:

Psykologi, tiistaisin klo 10-11 (aikuiset, lapset) puh. 0400 259 456

Psykologi, keskiviikkoisin klo 11.30-12.30 (lapset, Erityisneuvola) puh. 0400 397 229.

PERHENEUVOLA

Ota yhteyttä perheneuvolaan, jos tarvitset neuvoja tai haluat keskustella mm. kasvatus-, perhe- tai parisuhdeasioista, lapsesi käyttäytymisestä tai olet vaikeassa elämäntilanteessa (esim. mietit avioeroa). Tarjoamme perheneuvolassa tukea myös eron jälkeiseen lapsikeskeiseen sovitteluun. Toimintamme peruseriaatteet ovat maksuttomuus, luottamuksellisuus sekä moniammatillisuus. Lisäksi tarjoamme ammattilaisille työnohjausta ja konsultaatiota.

Ota yhteys mieluummin varhaisessa vaiheessa kuin liian myöhään!
Puhelimessa voit ammattilaisen kanssa yhdessä selvittää tarvetta palvelulle.

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä

puh. 050 436 0129

Päivystys ja ajanvaraus keskiviikkoisin klo 9-11



TERVEYSNEUVONTA

Terveysneuvonnasta saat apua, jos esim. aiot lopettaa tupakoinnin tai tarvitset liikunta- ja ravitsemusohjausta. Neuvoja saat myös, jos olet lähdössä matkalle ja tarvitset rokotteen tai haluat sairauksiin liittyvää neuvontaa. Terveysneuvontaa saat:

Neuvolasta (alle kouluikäiset lapset)

Kouluterveydenhuollosta (kouluikäiset lapset)

Opiskelijaterveydenhuollosta (opiskelijat)

Työterveyshuollosta (työssäkäyvät)

Terveysasemalta (muu aikuisväestö)



YHTEYSTIEDOT NEUVOLAPALVELUIHIN ASUINALUEESI MUKAAN

Terveystenhoitajat ottavat vastaan asuinalueittain.

Ajanvaraus ja puhelinaika terveydenhoitajille ma-pe klo 9-9.30 ja klo 12-12.30

JÄMSÄ

OSOITE: Sairaalanatie 11 (2 krs.), 42100 Jämsä

Alue: Auvila, Heila, Himos, Jaatilanrinne, Juokslahti, Dispala, Tyry, Sammallahti, Säyrylä, Vaheri, Vitikkala, Keskinen
Puh. 040 774 0287

Alue: Ahopelto, Ahvenlampi, Hartusvuori, Palomäki, Viiskulma, Jämsän keskusta
Puh. 040 774 0282

Alue: Arvaja, Alhojärvi, Hassi, Kaipola, Olkkola, Partala, Länkipohjan äitiysneuvola
Puh. 040 712 2557

Alue: Hiidenmäki, Kelhä, Kilpakorpi, Pietilä, Tervasmäki, Lukkoila, Kääpälä, Kuoreveden äitiysneuvola
Puh. 040 774 0317

Alue: Arvenmäki, Asemanmäki, Hopsu, Linnamäki, Mustinka, Myllymäki, Virtasalmi, Haavisto, Rekola, Tiitolanmäki, Valkealuomi, Koskenpään neuvola
Puh. 040 353 1063

Alue: Jämsänkosken keskusta, Harjunkangas, Korvenmäki, Lavamäki, Orivuori, Paljakka, Puistola, Kinula, Soutula, Papinrinne, Ylä-Oinaala, Oinaala
Puh. 040 562 9057

KOSKENPÄÄ

OSOITE: Keuruuntie 5, 42440 Koskenpää

Lastenneuvola, terveydenhoitaja

Paikalla ti, Ajanvaraus ti-to klo 12-13

Puh. 040 353 1062

KUHMOINEN

OSOITE: Orivedentie 3, 17800 Kuhmoinen

Paikalla ti ja to, Puhelinaika klo 12-13

Puh. 040 712 2597

KUOREVESI

OSOITE: Puistotie 5, 35600 Halli

Paikalla ti-ke klo 13-15.30, to klo 8-12, pe klo 8-13.45, Puhelinaika ma-pe klo 8-8.30

Puh. 040 712 2550

LÄNKIPOHJA

Särkänkuja 5, 35400 Längelmäki

Paikalla parittomien viikkojen ma klo 8-15, parillisten viikkojen ma klo 12-15, Puhelinaika klo 8-8.30

Puh. 040 712 2550

PERHESUUNNITTELUNEUVOLA

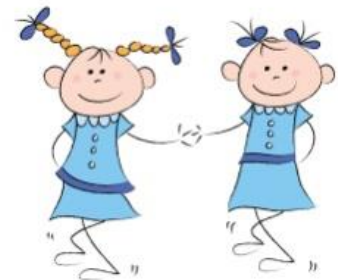
OSOITE: Sairaalanatie 11, 42100 Jämsä

Puhelinaika ma-pe klo 9-9.30 ja klo 12-12.30

Puh. 040 353 1064

YHTEYSTIEDOT KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTOON

Juokslahti	Puh. 040 353 1063 /parittoman viikon to klo 8.30-11
Jämsän lukio	Puh. 040 774 0381 /ma-to klo 8-16, pe klo 8-14
Kaipola	Puh. 040 831 5593 /to klo 8-14
Korven koulu	Puh. 040 353 1062 /to klo 8-14
Kankarisvesi	Puh. 040 821 5607 /ti-to klo 8-15, pe klo 8-14 (Auvilan kampus)
Koskenpää	Puh. 040 353 1062 /parillisen viikon ti
Kuorevesi	Puh. 040 712 2550 /ti-ke klo 8-13, to klo 12.30-15.30
Kuhmoinen	Puh. 040 712 2597 /ma-ke klo 9-15, pe klo 9-14
Länkipohja	Puh. 040 712 2550 /parillisen viikon ma klo 8-11
Mäntykallio	Puh. 040 821 5607 /ma klo 8-15 (Mäntykallion koulu, lk 3-4) /ti-to klo 8-16, pe klo 8-14 (Auvilan kampus, lk 5-6)
Paunu	Puh. 040 774 0381 /ma-to klo 8-16, pe klo 8-14
Vitikkala	Puh. 040 736 9043
Ammattiopisto Myllymäki	Puh. 040 562 908 /ma-to klo 8-16, pe 8-14 Puh. 040 831 5593 /ma-ke klo 8-16, pe 8-14
Jämsän kristillinen kansanopisto	Puh. 040 774 0282 /to klo 9-11



MUUT LAPSIPERHEIDEN PALVELUT JÄMSÄSSÄ

Jämsän alueella lapsiperheiden palvelut vaihtelevat vuosittain, mutta tässä muutamia esimerkkejä.

Tästä toimintakalenterista löydät maksutonta toimintaa lapsiperheille:

- http://www.jamsa.fi/sosiaali_ja_terveys/perhepalvelukeskus/.perhepalvelukeskus.html/19961.pdf mm. perhemuskari, kerho isovanhemmille ja lapsille, lapsiparkki, MLL:n perhekahvila sekä srk:n perhekerhot



Myös näistä linkeistä löydät lisätietoja:

- Jämsän seurakunta tarjoaa mm. erilaisia kerhoja (isovanhemmat + lapset, perhekerho) lapsille, koululaisille ja perheille. www.jamsanseurakunta.fi
- Jämsän MLL ylläpitää mm. perhekahvilaa ja järjestää lastenvaatekirpputoreja sekä laululeikkituokioita. <http://www.jamsanmll.fi/>
- Jämsän kaupungin liikuntatoimi järjestää myös toimintaa lapsiperheille, lisätietoja: http://www.jamsa.fi/liikunta_ja_nuoriso/liikunta/henkilosto.html
- Liikuntaleikkikoulu Liikkari 3-6 -vuotiaille. Perusliikunnan ja leikkien lisäksi voimistelua, pihaleikkejä, retkeilyä ja hiihtoa. <http://www.kaipolanvire.fi/index.php/mika-liikkari>
- Vauva-, tenava- ja perheuintit, uimahalli Koskikarassa. Lisätiedot/kysymykset: puh. 020 638 2703 / http://www.jamsa.fi/liikunta_ja_nuoriso/uimahalli_koskikara/uimahalli_koskikara.html
- Jämsän Naisvoimistelijat järjestävät mm. tempukoulua 4-6 -vuotiaille lapsille. Lisätietoja puheenjohtaja Sanna Anttilalta puh. 040 504 2752

- Jämsän musiikkiopisto järjestää musiikkileikkikoulua kaikenikäisille lapsille
http://www.jamsa.fi/koulutus_ja_opiskelu/musiikkiopisto/musiikkileikkikoulu.html





Perhepalvelukeskus kiittää yhteistyöstä Mikkelin ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoita, jotka tekivät esitteen osana opinnäytetyötään.