



**Jämsän Terveys**  
Pihlajalinna

# 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.....	6
KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTO .....	7
LAAJENNETTU TERVEYSTARKASTUS.....	7
LAPSIPERHEIDEN TERAPIATYÖ.....	8
Puheterapia.....	8
Fysioterapia.....	8
Toimintaterapia.....	8
Terveyskeskuspsykologi .....	9
PERHENEUVOLA .....	9
TERVEYSNEUVONTA.....	10
YHTEYSTIEDOT NEUVOLAPALVELUIHIN ASUINALUEESI MUKAAN .....	11
JÄMSÄ.....	11
KOSKENPÄÄ .....	11
KUHMOINEN.....	11
KUOREVESI .....	12
LÄNKIPOHJA.....	12
PERHESUUNNITTELU-NEUVOLA.....	12
YHTEYSTIEDOT KOULU- JA OPISKELIJATERVEYDENHUOLTOON.....	13

# NEUVOLAPALVELUT

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



## Perhesuunnittelu

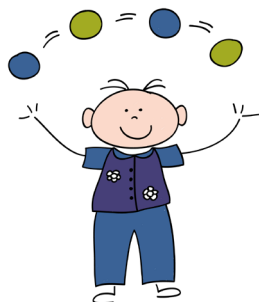
Jos asiiasi koskee raskauden ehkäisyyn tai raskauden suunnitteluun liittyviä asioita, on perhesuunnittelu oikea osoite. Tehtävänäimme perhesuunnittelussa on ylläpitää ja edistää ihmisten seksuaalista terveyttä ja hyvinvointia.

## Äitiysneuvola

Keskitymme äidin, sikiön ja perheen hyvinvoinnin 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

- Terveydenhoitaja, puh. 040 712 2557
- Terveydenhoitaja, 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 terveydenhoitajan kautta:

Perheohjaaja, puh. 0400 397 181 (paikalla ti-pe)



## 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 terveyspalveluita koulussa huolehditaan siitä, että opiskelijat ovat terveitä ja opiskelukykyisiä.

Kouluterveydenhuolto kuuluu oppilashuollon kokonaisuuteen yhdessä koulupsykologien, koulukuraattorien, kouluruokailun, koulukuljetusten sekä suun terveydenhoidon kanssa. Terveystarkastuksen lakisääteiset 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, puh. 040 587 6612.

### 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 neuvo 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 perusperiaatteet ovat maksuttomuus, luottamuksellisuus sekä moniammatillisuus. Lisäksi tarjoamme ammattilaisille työnohjausta ja konsultaatiota.

Ota yhteys mieluummin varhaisessa vaiheessa kuin liian myöhään!  
Puhelimesta 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 lähdessä 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

Terveydenhoitajat ottavat vastaan asuinalueittain.

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

### JÄMSÄ

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

Alue: Ahopelto, Auvila, Harjunkangas, Heila, Himos, Inkilänrinne, Jaatilanrinne, Juokslahti, Paljakka, Dispala, Tyry, Sammallahti, Säyrylä, Vaheri, Vitikkala, Keskinen, Jämsän keskusta (Keskuskadun pohjoisenpuolinen alue)

Puh. 040 774 0287

Alue: Arvaja, Alhojärvi, Hassi, Jämsänkosken keskusta, Kaipola, Lavamäki, Olkkola, Partala, Länkipohjan äitiysneuvola

Puh. 040 712 2557

Alue: Ahvenlampi, Hartusvuori, Hiidenmäki, Kelhä, Jämsän Keskusta (Keskuskadun etelänpuolinen alue) Kilpakorpi, Palomäki, Papinrinne, Pietilä, Puistola, Tervasmäki, Lukkoila, Kääpälä, Kuoreveden äitiysneuvola

Puh. 040 774 0317

Alue: Arvenmäki, Asemanmäki, Haavisto, Hopsu, Kinula, Linnamäki, Mustinka, Myllymäki, Oinaala, Orivuori, Soutula, Rekola, Valkealuomi, Viiskulma, Ylä-Oinaala, Koskenpään äitiysneuvola

Puh. 040 353 1063

Terveydenhoitaja Sari Enroos

puh. 040 353 1064

Tiitolanmäki, Virtasalmi, Kuhmoisten äitiysneuvola

### 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:** Sairaalantie 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 8-15, pe klo 8-14

Kaipola Puh. 040 353 1062/ke, satunnaisesti to klo 8-14

Jämsänkosken  
yhtenäiskoulu  
ml. Korven koulu Puh. 040 821 5607 ma-to 8-15, pe 8-14

Koskenpää Puh. 040 353 1062/parillisen viikon ti klo 8-15

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

Jämsänjoen  
yhteiskoulu:  
Paunu Puh. 040 774 0381/ma-to klo 8-15, pe klo  
8-14

Vitikkala Puh. 040 736 9043/ ma-to klo 8-15, pe klo  
8-14

Ammattiopisto Myllymäki  
Puh. 040 562 9085/ma-to klo 8-15  
Puh. 040 831 5593 /ma-to klo 8-15, pe 8-14

Jämsän kristillinen kansanopisto  
Puh. 040 831 5593/ti klo 9-11





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