



TURKU AMK
UUDENKAUPUNGIN TERVEYSTALVELUT
UUSIKAUPUNKI HEALTH CARE SERVICES

MITRA PERÄMÄKI-NIKKINEN, HELENA RÄIHÄ, TEEMU SIRONEN
TURUN AMK, VSSHP VAKKA-SUOMEN SAIRAALA



Kaikki meistä tarvitsevat silloin tällöin terveydenhuollon palveluita. On tärkeää tietää mitä palveluita on saatavilla, miten niihin pääsee ja mihin tulee ylipäätään hakeutua. Kun nämä asiat ovat selvillä pääsee nopeammin sen palvelun piiriin, joka on asianmukainen juuri Sinulle. Tämä opas selventää sitä, milloin hakeudutaan päivystykseen, varataan aika terveystieteiden keskuksen tai soitetaan hätäkeskukseen.

All of us need health care services from time to time. It is important to know what services are available, how you can use them and what is the right service for You. When these things are clear it is faster to get the service You need. This guide will tell you when it is appropriate to seek emergency health care services, when to make an appointment at the health center and when it is appropriate to call the emergency line.

Sisällys

1.TERVEYSKESKUKSEN PALVELUT/ HEALTH CENTER'S SERVICES:	3
2.PÄIVYSTYKSEN PALVELUT/ EMERGENCY SERVICES:	5
3.HÄTÄNUMERO/ EMERGENCY NUMBER:.....	7
4.SUUN TERVEYDENHUOLTO/ ORAL HEALTH CARE:.....	8
5. LABORATORIOPALVELUT/LABORATORY SERVICES:	10
6. SOSIAALIPALVELUT/SOCIAL SERVICES.....	11
7. HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA JA LINKKEJÄ/USEFUL CONTACT INFORMATION AND LINKS	14

Parannamme joka päivä

Getting better, every day

1.TERVEYSKESKUKSEN PALVELUT/ HEALTH CENTER'S SERVICES:

Mikäli terveysongelmasi **ei vaadi kiireellistä** hoitoa, hakeudutaan ensisijaisesti terveyskeskukseen. Lääkärin ja sairaanhoitajan vastaanotot toimivat arkisin kello 8–16. Terveystieteiden henkilö arvioi hoidon kiireellisyyden ja varaa ajan. Puhelut ohjautuvat vastaajaan kello 8–15. Jätä asiastasi lyhyt viesti, nimesi ja puhelinnumerosi. Käsittelemme kaikki puhelut ja soitamme takaisin saman päivän aikana. Löydät alueesi terveyskeskusten [yhteystiedot](#). Uudenkaupungin pääterveysaseman ajanvaraus ja puhelinneuvonta palvelee arkisin kello 8–15 numerossa **02 8451 2400**. Numerosta saat neuvontaa ja tarvittaessa ajan terveysasemalle.

Terveyskeskuksessa hoidettavia asioita, **jotka eivät vaadi kiireellistä** hoitoa päivystyksessä, ovat muun muassa:

- Akuutti ja pitkittynyt selkäkipu
- Tavallinen nuha
- Pitkäaikaissairauksien hoito
- Terveysneuvonta

If your condition **does not need to be taken care of immediately** it is recommended to make an appointment at your local health center. Office hours for doctor's and nurses' appointments are 8–16. A health care professional will assess your condition and book an appointment. Calls go straight to voice mail at 8–15. Leave a message where you describe your condition briefly, and also tell your name and phone number. All calls are handled within the same day and you will also get a call back the same day. You can find your local health center's [contact information](#). Uusikaupunki main health centre's appointment booking, and phone guidance number is **02 8451 2400** at 8–15.

Some things that **do not need** immediate care and can be dealt with in health center are:

- Usual flu

- Acute and prolonged back pain
- Treatment of long-term health conditions
- Health education

2.PÄIVYSTYKSEN PALVELUT/ EMERGENCY SERVICES:

Päivystykseen hakeudutaan, mikäli on tarve saada apua kiireellisesti. Päivystyshoito tarkoittaa hoitoa mitä ei voi siirtää seuraavaan päivään. On tärkeää, ettei päivystykseen hakeuduta turhaan. **Muista aina soittaa etukäteen ennen kuin lähdet päivystykseen kellonajasta riippumatta numeroon 02 313 8800.** Vakka-Suomen sairaalan päivystys on avoinna joka päivä kello 8–20. Yöpäivystys tapahtuu Tyksin T-sairaalassa kello 16–8 jokaisena päivänä.

Päivystyshoitoa vaativia terveysongelmia voivat olla [esimerkiksi](#):

- tapaturma, epäily murtumasta tai voimakas verenvuoto
- jatkuva rytmihäiriö
- sietämätön äkillinen kipu
- mielenterveyshäiriö, ahdistuneisuus, harhaisuus

Päivystyshelppi on aikuisen hoidon- ja palvelun tarpeen arviointiin tarkoitettu palvelu. Sen avulla saat tietoa, tukea ja neuvoja äkillisissä terveysongelmissa ennen yhteydenottoa terveydenhuollon ammattilaiseen. [Lisätietoa päivystyshelpistä.](#)

Emergency services provide help when you need urgent care. Emergency treatment is treatment you cannot postpone to the next day. Remember that it is extremely important to not use emergency services unless you need urgent care. **Always call the emergency services phone number 02 313 8800 no matter what time of day it is for advice before you leave to get emergency care.** Emergency services in the Vakka-Suomi hospital provide services at 8–20 every weekday. Night emergency duty takes place in Turku, Tyks T-hospital at 16–8.

Health problems that may need emergency health care are for [example](#):

- accident, possible fracture or heavy bleeding
- ongoing arrhythmia
- intense and/or intolerable sudden pain
- mental disturbance, intensive anxiety, hallucinations

The Emergency Hub offers help, advice and guidance in sudden medical problems regardless of your location and time of the day. Click [here](#) to use the Emergency Hub.

3.HÄTÄNUMERO/ EMERGENCY NUMBER:

Suomessa on vain yksi hätänumero, **112**. Hätänumero on vain kiireellisiä hätätilanteita varten, kun paikalle tarvitaan viranomaisia (poliisi, ensihoito, palokunta, sosiaalipalvelut). Hätäpuhelun aikana tulee kuunnella hätäkeskusoperaattoria ja vastata tämän esittämiin kysymyksiin. Älä sulje puhelinta ennen kuin saat luvan.

Milloin hätänumeroon **112** soitetaan:

- kun kohtaa hätätilanteen tai paikalle tarvitaan kiireellisesti viranomaisapua, esimerkiksi liikenneonnettomuus
- kun tietää tai epäilee hengen, terveyden, omaisuuden tai ympäristön olevan uhattuna

[Lisätietoa hätänumerosta.](#)

Finland only has one emergency number, **112**. Emergency number is only for genuine emergencies where urgent assistance from the authorities (police, paramedics, firefighters, social services) is needed. When calling the emergency number remember to listen to the operator and answer their questions. Do not quit the call before the operator gives you permission to do it.

When to call the emergency number **112**:

- If you have an emergency or need urgent assistance from the authorities
- If you know or suspect that somebody's life, health, property or the environment is under threat or in danger

More information about the [emergency number.](#)

4.SUUN TERVEYDENHUOLTO/ ORAL HEALTH CARE:

Kiireettömän hoidon ajanvaraus ja hoitoaikojen peruminen tapahtuu numerosta **02 8451 2600** arkipäivisin kello 7.30–16.00.

Kiireetön hoito voi olla esimerkiksi:

- Hammastarkastus
- Hammaskiven poisto
- Oireettomien viisaudenhampaiden poisto

Kiireellisen hoidon ajanvaraus tapahtuu samasta numerosta **02 8451 2600** arkipäivin kello 7.30 alkaen. On parasta soittaa heti kun ajanvaraus aukeaa, jotta hoitoajan saa mahdollisimman nopeasti.

Kiireellistä hoitoa vaativat tilanteet voivat olla esimerkiksi:

- sietämätön kipu
- irronnut hammas
- särky, kuume, turvotus

Mikäli **ensiapua vaativat kiireelliset vaivat** ilmaantuvat virka-ajan ulkopuolella, hammaslääkäripäivystys palvelee asiakkaita. Päivystykseen otetaan aina ensin yhteyttä soittamalla numeroon **02-313 1564**. Päivystyksen ajanvaraus toimii arkipäivinä kello 16-18.30, viikonloppuina ja arkipäivinä kello 8.30–11.00

Näiden aikojen ulkopuolella iltaisin, viikonloppuisin ja arkipäivinä saa neuvontaa äkillisiin vaivoihin T-sairaalan yhteispäivystyksen puhelinneuvonnasta **02-313 8800**.

[Lisätietoa suun terveydenhuollosta.](#)

Booking an appointment for oral health conditions that do not need immediate care happens by calling the number **02 8451 2600** on weekdays at 7.30–16.00.

Conditions that do not need immediate care can be:

- dental check-up
- plaque removal

- removing symptomless wisdom teeth

Booking an appointment for **urgent care** happens from the same number **02 8451 2600** on weekdays starting at 7.30. It is best to call as soon as possible, so you can get an appointment quickly.

Conditions that may need urgent care can be:

- intolerable pain
- broken tooth
- pain, fever, swelling

If conditions that need urgent care appear outside office hours dental emergency care provides their services. You must always call the dental emergency care number **02-313 1564** to book an appointment. You can book an emergency appointment during weeknights at 16-18.30 and weekends and mid-week holidays at 8.30-11.

Outside these hours at night, weekends and mid-week holidays you can get guidance from the T-sairaala emergency care number **02-313 8800**.

More info about dental health care [here](#).

5. LABORATORIOPALVELUT/LABORATORY SERVICES:

Laboratoriotestejä varten tarvitaan lääkärin lähete. Laboratorio sijaitsee Vakka-Suomen sairaalan 1. kerroksessa, osoitteessa Terveystie 2, Uusikaupunki. Näytteenotto kello 7–15. Kun lähete on saatu, ajan laboratoriokokeisiin voi varata osoitteessa www.tykslab.fi mihin aikaan tahansa tai puhelimitse numerosta **02 313 6321** arkipäivisin kello 7-14.30. Laboratoriovastauksia voi tiedustella numerosta **02 8451 2500** kello 13–15 välisenä aikana. Ohjeita laboratoriokokeeseen valmistautumisesta saa omalta terveysasemalta sekä osoitteesta hoito-ohjeet.fi.

Ajan varanneiden asiakkaiden ei tarvitse ilmoittautua saapuessaan laboratorioon, vaan he voivat istua odottamaan kutsua näytteenottoon. Vuoronumerolla laboratorioon tulevia palvellaan numerojärjestyksessä. Myös näytteenottotarvikkeita hakevia ja kotona otettuja näytteitä palauttavia palvellaan vuoronumeroilla. **Lähete laboratoriotutkimuksiin tarvitaan, vaikka näytteenottoon tulisikin vuoronumerolla!**

You need a doctor's referral in order to use the laboratory services. The laboratory's address is Terveystie 2, Uusikaupunki and it locates in Vakka-Suomi hospital's first floor. Samplings are done at 7–15. When you have a doctor's referral you can book an appointment online at www.tykslab.fi anytime or by telephone **02 313 6321** weekdays at 13–15. You get instructions on how to prepare for the sampling from your health center and from the care instructions website: www.hoito-ohjeet.fi.

Patients who have appointments do not need to register when arriving. They can sit down and wait to be invited to the sampling. Patient's using queue numbers are served in the order of arrival. Patients who are picking up sampling supplies or bringing back samples taken at home are also served by queue number. **A doctor's referral is needed even if the patient comes to sampling with queue number instead of booking an appointment.**

6. SOSIAALIPALVELUT/SOCIAL SERVICES

Aikuissosiaalityöntekijän puoleen voit kääntyä, jos tarvitset apua ja tukea mm. seuraavissa tilanteissa:

- tarvitset tukea ja kartoitusta arkielämän hallintaan ja suunnitteluun
- olet työtön, ja tarvitset ohjausta jatkosuunnitelmiisi
- sinulla on ongelmia asumisessasi tai olet vailla asuntoa
- olet kohdannut äkillisen kriisin
- päihde- tai mielenterveysongelmat tuovat haasteita elämääsi ja tarvitset tukea ja ohjausta
- olet velkaantunut tai tarvitset sosiaaliturvaan ja muihin palveluihin liittyvää ohjausta ja neuvontaa.

Aikuissosiaalityön palveluita ovat:

- sosiaalityö ja sosiaaliohjaus
- täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki
- sosiaalinen kuntoutus
- kuntouttava työtoiminta
- työpajatoiminta
- työllistymistä edistävä yhteispalvelu (TYP) TE-palveluiden ja Kelan kanssa
- päihde- ja mielenterveyskuntoutujien asumispalvelut

Ajanvaraus sosiaalityöntekijöille ja sosiaaliohjaajille numerossa **050 420 5202** arkipäivisin kello 9–12. Puhelinaika sosiaaliohjaajille maanantaina, tiistaina, torstaina sekä perjantaina kello 9–10.

Aikuisten vastaanotto ARVO palvelee osoitteessa Ylinenkatu 15, 23500 Uusikaupunki. Yhteydenotot ja ajanvaraukset numerossa **040 663 7001** arkipäivisin kello 8–15. **Asiointi ilman ajanvarausta ma-pe kello 13-14 asiakkaille, jotka eivät voi ottaa puhelimitse yhteyttä.** Sosiaalipalveluiden ohjaus ja neuvonta, täydentävä ja ehkäisevä toimeentulotuki ja sosiaalihuoltolain mukaiset yhteydenotot hoidetaan Arvon kautta. Lisäksi voit olla yhteydessä Arvoon, jos taloudellinen tilanne, työllisyysasiat, asumisasiat tai arjenhallinta huolestuttaa. Voit olla yhteydessä myös, jos olet huolissasi omasta tai läheisesi jaksamisesta, mielialasta tai päihteiden

käytöstä. Aikuisten vastaanoton kautta saat palvelu- ja hoidontarpeesi arvioitua ja sinut voidaan ohjata tarvitsemiisi palveluihin joustavasti ja nopeasti.

Pyydä Apua! -nappi on lapsiperheille suunnattu matalan kynnyksen sähköinen palvelukanava. Se on kunnan verkkopalvelussa oleva nappi, jota painamalla kuka tahansa voi pyytää apua tai palvelua, jättää yhteydenottopyynnön tai kysyä jotain. Pyydä apua! -nappi löytyy osoitteesta [Pyydä apua! -nappi](#).

You can contact our adult social work team if you need help and support for example in the following situations:

- you need support in coping with everyday life and planning ahead
- you are unemployed and need guidance in planning for your future
- you have problems with your housing, or you need a flat
- you have faced an unexpected life crisis
- you are facing challenges related to substance abuse or mental health problems, and you need support and guidance
- you are in debt or need guidance related to social security or other services.

The adult social work team provides the following services:

- social work and social counselling
- supplementary and preventative social assistance
- social rehabilitation
- work rehabilitation
- workshop activities
- cross-sectoral joint service promoting employment (TYP) together with TE-services and Kela
- housing services for substance abuse and mental health rehabilitees

You can book an appointment to a social worker or counselor by calling **050 420 5202** on weekdays at 9-12. Counselors provide phone guidance on Monday, Tuesday, Thursday and Friday at 9-10.

Adult social work office ARVO provides it's services at Ylinenkatu 15, 23500 Uusikaupunki. Call **040 663 7001** to contact the staff and to book an appointment

weekdays at 8-15. You can visit ARVO without booking an appointment mon-fri at 13-14. **Visiting ARVO without a booked appointment is meant for people who can't contact ARVO by phone!** Assessment of the need for services is conducted at Arvo, the office for adult social work. Arvo has a highly professional team consisting of a nurse, a practical nurse and a social worker. At Arvo you can have your need for services assessed and you will be directed to the services you require quickly and flexibly. The staff at Arvo will discuss your situation with you and suggest possible supportive measures.

The ask for help! -button is an online accessible support service meant for families with children. It works in the city's online network and anyone can use it to ask for help or service, leave a contact request or ask something. The ask for help -button can be found [here](#) and at the moment it only has Finnish and Swedish as language options.

7. HYÖDYLLISIÄ YHTEYSTIETOJA JA LINKKEJÄ/USEFUL CONTACT INFORMATION AND LINKS

[Omaolo](#)

Omaolosta voi tehdä oirearvioita ja palveluarvioita vuorokauden ympäri. Sivuihin on hyvä tutustua huolella ja kirjautua sisään, jotta saa kaikki palvelut helposti käyttöön.

Omaolo is a website where you can do check-ups and service assessments around the clock. Omaolo has English as a language option, and it is recommended to log in to get the full services that the website provides.

[Omakanta](#)

Omakannassa näkee omat terveystiedot ja reseptit, voi pyytää reseptin uusimista sekä tallentaa elinluovutus- ja hoitotahdon. Lisäksi omakannasta voi lukea hoitokirjaukset, selata omia hyvinvointitietojaan ja tarkistaa labranäytteiden tulokset.

Omakanta is a website where you can see your health information and prescriptions, ask for prescription renewal and save your living will and organ donation testament. You can also read records related to your treatments, check your laboratory results and browse your wellbeing data.

[Suomi.fi](#)

Suomi.fi -sivustolla voit vastaanottaa viranomaisten (verottaja, TE-palvelut ym.) viestejä, valtuuttaa toisen asioimaan puolestasi tai pyytää valtuutusta sekä tarkistaa tietosi eri viranomaisrekistereistä.

Suomi.fi is a website where you can receive messages from authorities (tax authority, TE-services), authorize another person to act on your behalf or request mandate to

act on behalf of another person and view your own information in the registers of different authorities. Website's language options include English.

[Kela](#)

Käyntiosoite/Address:

Vakka-Suomenkatu 7

23500 Uusikaupunki

Aukioloajat/Office hours:

Maanantai/Monday: 12.00–15.30

Tiistai/Tuesday: 12.00–15.30

Kelan puhelinnumerot löytyvät [täältä](#).

Kela's phone numbers can be found [here](#).