



KEUSOTE

Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Pitkäaikaissairauksien hoidon päävaiheet

Päivitetty 8.4.2025



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

KEUSOTE.FI

Pitkäaikaissairauksien hoidon päävaiheet

Aikuisasiakas

[KEUSOTE.FI](https://keusote.fi)

 Päävaiheiden kuvauksiin pääsee otsikoita klikkaamalla





1. Sairauksien ja terveyshaittojen ehkäisy terveellisillä elämäntavoilla, riskien tunnistaminen ja välttäminen, mielen hyvinvointi 1/2

[Palaa alkuun](#)

[Seuraava](#) →

- Voit edistää omaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi monin eri tavoin, mm. [terveellisillä elämäntavoilla](#). Lisätietoa, testejä ja itsearviointimittareita eri aihealueista löytyy esimerkiksi verkkosivuiltamme kohdasta [Tukea hyvinvointiin ja terveyteen](#). Myös kunnilla ja järjestöillä on monipuolisesti hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluja tarjolla, joista löytyy tietoa kyseisiltä sivuilta.
- Tuet omaa hyvinvointiasi käyttämällä internetiä ja sosiaalista mediaa vastuullisesti. Kun haet verkosta tietoa oman terveytesi ja hyvinvointisi tueksi, käytä luotettavia lähteitä ja luotettavaa, tutkimukseen perustuvaa tietoa.
- Osallistu kansallisen rokotusohjelman mukaisiin rokotuksiin. Tietoa rokotuksista ja rokotusohjelmasta löydät sivuiltamme kohdasta [Rokotuspalvelut](#).
- Saavu seulontatutkimuksiin kutsun saadessasi. Tutustu verkkosivuillamme [kohdunkaulan syövän](#), [rintasyövän](#) sekä [suolistosyövän](#) seulontaohjelmiin.

Tee omaa hyvinvointiasi tukevia ja terveyttäsi edistäviä vastuullisia valintoja ja tekoja. Tarkastele hyvinvointiasi monista näkökulmista, esim.

- Miten ylläpidät hyvinvointiasi omassa arjessasi ja työssäsi?
- Millaisena koet elämän merkityksellisyyden?
- Koetko osallisuutta tai yhteisöllisyyttä? Koetko olevasi yksinäinen?
- Miten ylläpidät mielesi terveyttä?
- Tukea, tietoa, ohjausta ja neuvontaa sairauksien ja terveyshaittojen ehkäisyyn on saatavilla [hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pisteillämme](#) sekä [lähineuvontapisteillämme](#). Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pisteillä voit myös mitata verenpaineesi sekä painosi.
- OmaKeusotesta ([verkkosivu](#) tai mobiilisovellus) löytyy myös hyödyllisiä, terveyttä edistäviä ja ylläpitäviä itsehoidon valmennuksia, esim. Kevennä, Lähde Liikkeelle ja Nuku paremmin.



1. Sairauksien ja terveyshaittojen ehkäisy terveellisillä elämäntavoilla, riskien tunnistaminen ja välttäminen, mielen hyvinvointi 2/2

[Palaa alkuun](#)
[← Edellinen](#)
[Seuraava vaihe →](#)

- Voit vaikuttaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen omaa elämääsi koskevilla valinnoilla sekä lisäämällä omalla toiminnallasi myös läheistesi ja lähiyhteisösi hyvinvointia, pienistä arjen teoista lähtien. Yhteisöllisyys ja osallisuus ovat merkittävä osa hyvää elämää.
- Voit myös vaikuttaa tarjolla oleviin palveluihin antamalla palautetta saamastasi palvelusta tai antamalla kehittämis ehdotuksia kuntien ja hyvinvointialueen palautekanavien kautta.
- Kuntalaisten hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista päätetään ja linjataan paikallisella ja valtakunnallisella tasolla terveystoiminnat ja keinoin. Jos haluat vaikuttaa näihin päätöksiin, ole aktiivinen äänestäjä ja ota selvää ehdokkaiden kannoista liittyen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Voit tehdä myös esim. kuntalaisaloitteen, jos sinulla on joku idea kotikuntasi palveluja koskien.



**Hyvinvointi ja terveys on
samanaikaisesti jokaisen
oma, ja kaikkien yhteinen
asia.**



2. Huoli terveydestä tai oire mahdollisesta sairaudesta. Itsenäinen tiedon haku ja itsehoidon toteutus.

[Palaa alkuun](#)

[Seuraava](#) →

Kun huomaat jotakin huolestuttavaa terveydentilassasi, havaitset muutoksia toimintakyvyssäsi tai ilmenee oireita:

- Hae tietoa ja itsehoito-ohjeita luotettavia lähteitä käyttäen. [Katso ehdotuksia luotettavista lähteistä.](#)
- Jos et ole varma, millaiseen hoitoon ja kuinka nopeasti sinun tulee hakeutua tai voitko hoitaa oireitasi kotona, käytä apuna [Omaoloa](#) tai [Päivystyshelppiä](#).

Oireita arvioidessasi, voit pohtia seuraavia kysymyksiä:

- Onko oire uusi vai onko samaa oiretta tutkittu tai hoidettu jo joskus aikaisemmin?
- Oletko saanut vaivaasi jo aiemmin hoito-ohjeita? Olisiko aiemmin saaduista omahoito-ohjeista hyötyä tässä tilanteessa vai oletko jo toiminut aiempien ohjeiden mukaisesti, mutta vaiva/oire ei ole siitä huolimatta parantunut?
- Onko suvussasi perinnöllisiä sairauksia?
- Jos lähipiirilläsi on herännyt huoli terveydentilastasi tai elintavoistasi, pohdi, oletko itse asiasta huolissasi.



Luotettavan tiedon haku

[Palaa alkuun](#)
[< Edellinen](#)
[Seuraava vaihe >](#)

Hae tietoa huoleesi liittyen, luotettavia lähteitä käyttäen. Näitä lähteitä ovat esim.

- Keusoten verkkosivut, esim. [Tukea hyvinvointiin ja terveyteen](#) tai [Palvelut](#)
- [Terveyskylä](#)
- [Terveyskirjasto](#)
- Apteekit tarjoavat ohjausta, itsehoitotuotteita ja tiedotusta.
- Luotettava sometiedotus, esim. [Keusoten some-kanavat](#)
- Potilasjärjestöt tarjoavat opastusta ja informaatiota koskien tiedon hakua, itsehoitoa, elintapahoitoa ja sairauksien hoitoa.
- Keusoten [lähineuvontapistet](#) ja [Olka-pisteet](#) sekä tietoiskut Olka-pisteillä.

On hyvä tiedostaa, että verkko on täynnä kaikenlaista tietoa sairauksista, oireista ja niiden hoidoista, joista kaikki eivät ole luotettavaa eikä tutkimukseen perustuvaa. Tästä syystä älä hae tietoa esimerkiksi keskustelupalstoilta.



3. Oirearvion tekeminen tai yhteydenotto terveystietopalveluihin

[Palaa alkuun](#)
[Seuraava](#) →

Voit arvioida oireitasi digitaalisesti [Omaolon](#) tai [Päivystyshelpin](#) avulla. Oirearvioissa arvioidaan hoidon tarvetta ja kiireellisyyttä, mutta se ei tee taudin määrittystä eikä hoitopäätöksiä.

- Saat tietoa ja ohjeistuksen siitä mihin ja milloin sinun tulisi olla yhteydessä vaivan hoitamiseksi.
- Jos oireet eivät edellytä yhteydenottoa ammattilaiselle, saat neuvoja itsehoitoon ja oireiden seurantaan.

Sinulla on erilaisia vaihtoehtoja yhteydenottoon, joista voit valita tilanteeseesi sopivimman.

- Katso yhteydenottokanavat [täältä](#)

- Kun olet yhteydessä perusterveydenhuoltoon, hoitaja tai muu terveydenhuollon ammattilainen tekee sinulle hoidon tarpeen arvion, jossa kysellään tarvittavia lisätietoja oireista ja terveydentilasta. Hoidon sujuvuuden ja oikea-aikaisuuden arvioimiseksi on tärkeää, että kerrot hoidon tarpeen arvioissa oireistasi ja mahdollisista aiemmin tehdyistä tutkimuksista mahdollisimman kattavasti ja tarkasti sekä totuudenmukaisesti.
- Hoidon tarpeen arvio perustuu tutkittuun tietoon ja yhtenäisiin, sovittuihin käytäntöihin. Terveystietopalvelujen perusteena ovat aina lääketieteelliset tarpeet, joita ammattilainen arvioi.
- Ensimmäisen yhteydenoton yhteydessä sinulle määritellään omatiimi, joka vastaa perusterveydenhuoltoon liittyvästä hoidostasi. Saat tässä vaiheessa omatiimisi suoran numeron sekä muut yhteydenotto-ohjeet. Lisätietoa omatiimistä ja yhteystiedot löydät sivuiltamme [Omatiimien puhelinnumerot](#).



Yhteydenottokanavat

[Palaa alkuun](#)
[< Edellinen](#)
[Seuraava vaihe >](#)

Sinulla on erilaisia vaihtoehtoja yhteydenottoon, joista voit valita tilanteeseesi sopivimman. Valitse vain yksi yhteydenottotapa asiasi hoitamiseksi ja odota ammattilaisen vastausta tai yhteydenottoa. Käyttämällä samanaikaisesti montaa yhteydenottokanavaa saman asian hoitamiseen, ruuhkautuu palvelu ja myös oman asiasi hoitaminen hidastuu. Katso yhteydenottotavat verkkosivuiltamme:

- [Lääkärin ja hoitajan vastaanotto](#) (kiireellinen ja kiireetön hoito)
- Kuntoutus: [fysioterapia](#), [toimintaterapia](#) tai [puheterapia](#)
- [Mielenterveyspalvelut](#)
- [Päihdepalvelut](#)
- Tutustu myös Keusoten digiasioinnin eli [OmaKeusoten](#) mahdollisuuksiin kuten chat-palveluihin
- Käynti [lähineuvontapisteellä](#) (yleistä ohjausta ja neuvontaa)



4. Tutkimuksissa käyminen 1/2

[Palaa alkuun](#)

[Seuraava](#) →

Käy sinulle lääketieteellisin perustein määritellyissä tutkimuksissa. Tutkimuksilla tarkoitetaan:

- Vastaanottokäynnillä tai etävastaanotolla tehtävät tutkimukset
 - Kuvantamistutkimuksia
 - Laboratoriotutkimuksia
 - Kotiseurantaa
 - Kyselyjä
- Voit tarvittaessa tarkistaa saamasi ohjeet [OmaKanta](#) palvelusta tai soittamalla [omatiimiisi](#).
 - Varaa saamiesi ohjeiden mukaisesti itse aika tutkimuksiin tai jää odottamaan kutsua niihin. Käy suunnitellussa tutkimuksessa, täytä kyselyt ja/tai toteuta ohjatut seurannat kotona. Huomioi tarpeen mukaan paaston tarve, lääkitysten tauotukset, vuorokauden ajankohta ja muut tutkimuksen valmistautumisohjeet.
 - Toimita täytetyt kyselyt ja kotiseurannan tiedot sovitusti ammattilaiselle.



4. Tutkimuksissa käyminen 2/2

- Saat hoitajalta tai lääkäriltä tiedon siitä, miten ja milloin sinua informoidaan tuloksista. Yhteydenoton yhteydessä hoitaja tai lääkäri käy kanssasi läpi kyseisiin tutkimuksiin liittyvät asiat. Mikäli sinulla ilmenee uusia oireita, tai vanhat oireet oleellisesti pahenevat odottaessasi yhteydenottoa, ole niistä yhteydessä [omatiimiisi](#).

Saat tiedon tutkimustuloksista hoitajan tai lääkärin kanssa sopimallasi tavalla:

- Tekstiviestillä
- Puhelimitse
- [OmaKannan](#) kautta
- Sovitulla vastaanotolla
- [OmaKeusote](#) digiasioinnin kautta
- Jos tuloksistasi ilmenee jotakin akuuttia ja poikkeavaa, sinuun ollaan heti tulosten valmistuttua yhteydessä.
- Tarvittaessa tulosten perusteella sinulle ohjelmoidaan jatkotutkimuksia, joihin saat erilliset ohjeet.



5. Diagnoosin saaminen, tietoa sairaudesta, siihen liittyvästä hoidosta sekä jatkosuunnitelmasta

- Diagnoosi kerrotaan sinulle puhelimitse tai varatulla vastaanottokäynnillä.
- Saat perustiedot diagnoosista ja sairaudesta sekä mahdolliset ohjeistukset lisätiedon hakemiseen. Sinulla on mahdollisuus esittää myös itse kysymyksiä, ja saat tiedon siitä, mistä voit myöhemmin kysyä lisää sairauteen ja sen hoitoon liittyvistä asioista.
- Sinulla on potilaana oikeus hoitosuunnitelmaan. Suunnitelma laaditaan yhdessä terveydenhuollon ammattihenkilön kanssa.
- Halutessasi voit pyytää lääkärin tai hoitajan tapaamiseen mukaan valitsemasi läheisen tai tukihenkilön. Heillä on myös sinun luvallasi mahdollisuus olla mukana jatkosuunnitelmasi tekemisessä.

Diagnoosin saamisen yhteydessä sinulle suunnitellaan ja kirjataan jatkosuunnitelma, jonka löydät [OmaKanta-palvelusta](#), käyntikirjauksen yhteydestä.

Jatkosuunnitelmassa määritellään:

- miten sairautesi elintapa- ja lääkehoitoa toteutetaan,
- miten sairautesi hoitotasapainoa ylläpidetään ja kontrolloidaan,
- mitä hoitomuotoja sairautesi hoidossa käytetään ja mitä palveluja sinulle on tarjolla Keusotessa sekä esim. kunnan ja järjestöjen palveluissa. Saat myös tietoa vertaistuen mahdollisuuksista.



Sairastumiseen liittyvät tuen tarpeet

Palaa alkuun
← Edellinen
Seuraava vaihe →

- Diagnoosin saaminen voi olla monella tavalla elämää mullistava tilanne sinulle ja läheisillesi.
- Jos sinä tai läheisesi tarvitsette keskustelu- tai kriisiapua sairastumiseen liittyen, on sitä saatavilla esim.
 - [Kriisikeskus Hymisestä](#)
 - [Sosiaali- ja kriisipäivystyksestä](#)
 - [Keusoten mielenterveys- ja päihdepalveluista](#)
- Sairaudellasi voi olla vaikutuksia toiminta- ja työkykyysi. Ota nämä vaikutukset puheeksi ammattilaisen kanssa ja suunnitelkaa millaista tukea tarvitset toimintakykyysi ja työkykyysi ylläpitoon ja parantamiseen.
 - Toimintakykyysi liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä myös suoraan [Keusoten Kuntoutuspalveluihin](#).
 - Työkyvyn tukeen liittyvissä kysymyksissä voit olla yhteydessä [Työkykyhelppiin](#).
- Sairastuminen voi myös vaikuttaa taloudelliseen tilanteeseesi. Ota tarvittaessa yhteyttä [Keusoten taloudellisen tuen neuvontaan ja ohjaukseen](#) tai [Kelaan](#).



6. Terveys- ja hoitosuunnitelman, kuntoutussuunnitelman tai asiakassuunnitelman tekeminen yhdessä ammattilaisen kanssa 1/2

[Palaa alkuun](#)
[Seuraava](#) →

- Tarvittaessa kanssasi tehdään laajempi terveys- ja hoitosuunnitelma. Suunnitelmaa tehdessä sinun on hyvä tuoda esille hoidon toteutuksen kannalta oleelliset tiedot myös elämäntilanteestasi ja voimavaroistasi, niiltä osin, kun ne vaikuttavat sairautesi ja sen omahoitoon.
- Hoitosi suunnitteluun ja toteutukseen voi liittyä hoitajan ja lääkärin lisäksi muita tarvittavia ammattilaisia, jolloin ympärillesi kootaan omatiimin vahvistamiseksi moniammatillinen tiimi. Halutessasi voit ottaa myös läheisesi tai tukihenkilösi mukaan hoitosi suunnitteluun. Ammattilaisilla on vastuu siitä, että hoitosi on suunnitelmallista, ja hoitosi edellyttämät sosiaali- ja terveyspalvelut toteutetaan.



Hoitosi perustuu suunnitelmaan, jonka teet yhdessä ammattilaisten kanssa. Halutessasi voit ottaa läheisesi mukaan hoitosi suunnitteluun.



6. Terveys- ja hoitosuunnitelman, kuntoutussuunnitelman tai asiakassuunnitelman tekeminen yhdessä ammattilaisen kanssa 2/2

Palaa alkuun
← Edellinen
Seuraava vaihe →



Eri palveluissa tehdyt suunnitelmat tukevat ja täydentävät toisiaan.

Terveys- ja hoitosuunnitelman lisäksi sinulle voidaan tehdä, tai sinulla voi jo olla, muitakin hoitoosi liittyviä suunnitelmia. Nämä kannattaa tuoda esille ja ottaa vastaanotolle mukaan, jos sinulle on jo aiemmin tehty tällaisia asioidessasi sosiaali- ja terveyspalveluissa:

- Kuntoutussuunnitelma laaditaan silloin kun sinulla on opiskelu-, työ- ja toimintakyvyn sekä osallisuuden tuen tarpeita. Suunnitelma tehdään yhteistyössä lääkärin ja muiden tarvitsemiesi ammattilaisten kanssa, esim. kuntoutuksen ammattilaiset. [Lue lisää kuntoutussuunnitelmasta.](#)
- Asiakassuunnitelma tai palvelusuunnitelma tehdään silloin, jos tarvitset terveyspalvelujen lisäksi myös sosiaalipalveluja. Sosiaalipalvelujen tarvetta arvioidaan Keusoten asiakasohjauksessa, jossa myös tehdään tarvittavat suunnitelmat palvelujen toteuttamiseksi. Asiakasohjauksessa on neuvontaa ja ohjausta eri asiakasryhmille ja erilaisiin tarpeisiin. [Lue lisää](#) ja ota yhteyttä tarpeesi mukaisesti asiakasohjaukseen. Neuvontaa ja ohjausta on tarjolla myös [taloudellisen tuen tarpeissa.](#)



7. Sitoutuminen suunnitelmalliseen itse- ja omahoitoon sekä seurantaan, hoidon toteuttaminen ja tuen saaminen, digipalvelujen hyödyntäminen 1/2

[Palaa alkuun](#)
[Seuraava](#) →

- Suunnitelma tehdään yhdessä ammattilaisten kanssa ja toteutat omahoitoa ja voitisi seurantaa sen mukaisesti. Sinulle on hoitosuunnitelman teon yhteydessä kerrottu myös mahdollisista kyselyistä, joita voit hyödyntää seurannan tukena.
- Löydät suunnitelmasi [OmaKannasta](#) Terveystiedot -kohdasta (viimeisin ammattilaisen teksti hoitoosi liittyen, voi löytyä myös liitettynä vanhaan, samaan asiaan liittyvään palvelutapahtumaan, katso viimeksi muokattu päivämäärä).
- Vastuu omasta päivittäisestä hoidostasi ja kuntoutumisestasi on pääosin sinulla itselläsi. Siksi on hyvä tiedostaa itse- ja omahoidon merkitys päivittäisessä toiminnassa. Monien pitkäaikaissairauksien hoitoon sekä uusien sairauksien ehkäisyyn liittyy terveelliset elämäntavat. Tukea ja tietoa omahoitoon ja sairauksien ehkäisyyn on tarjolla esim. Verkkosivuiltamme kohdasta [Tukea hyvinvointiin ja terveyteen](#).
- Sairaudellasi voi olla vaikutuksia toimintakykyysi ja päivittäiseen elämääsi. Tarvittaessa terveydenhuolto on tukenasi työ- ja toimintakykyysi ylläpitämisessä ja parantamisessa. Sairauden vaikutuksista kannattaa puhua esim. työterveyshuollossa ja työpaikalla. Tuen ja työn muokkaamisen mahdollisuuksia on paljon. Työkyvyn tuen palveluja on tarjolla myös niille, jotka eivät juuri nyt ole työelämässä. Työkyvyn tukeen liittyvissä kysymyksissä voit myös olla yhteydessä [Työkykyhelppiin](#).



7. Sitoutuminen suunnitelmalliseen itse- ja omahoitoon sekä seurantaan, hoidon toteuttaminen ja tuen saaminen, digipalvelujen hyödyntäminen 2/2

[Palaa alkuun](#)
[← Edellinen](#)
[Seuraava vaihe →](#)

- Ota käyttöösi tarvitsemasi apukeinot, esim. muistutukset, säännölliset rutiinit ja säännöllinen liikunta (lue lisää verkkosivuiltamme kohdasta [iloa liikunnasta](#)).
- Hakeudu tarjolla olevan tuen ja vertaistuen piiriin, niillä voi olla suuri merkitys sinulle ja myös läheisillesi.
 - Jos et tiedä, millaisia apukeinoja tai tukimuotoja voisi tai kannattaisi käyttää, kysy neuvoa esim. potilasjärjestöistä, Keusoten chat-palvelusta tai omatiimistäsi.
 - Myös verkkosivustoltamme [Tukea hyvinvointiin ja terveyteen](#) sivustolta löytyy paljon tietoa tarjolla olevista palveluista.
- Suunnitelmasi perusteella tiedät milloin, missä tilanteessa ja millä tavalla olet yhteydessä terveystalouteen, jos oireesi tai sairautesi pahenee. Sovitut yhteydenottokanavat on kirjattu suunnitelmaasi, pyri käyttämään niitä.
- Tarvittaessa sinulle varataan ammattilaisen puhelin-, video- tai vastaanottoaika hoitosi tukemiseksi.
- Keskustele tarvittaessa myös läheistesi ja työ- tai opiskelukavereidesi kanssa sairaudestasi ja sen hoidosta sekä varomerkeistä. Tällöin he myös tietävät ja osaavat toimia, jos tarvitset äkillisesti apua tai heillä nousee huoli sairautesi pahenemisesta.
- OmaKeusotesta ([verkkosivu](#) tai mobiilisovellus) löytyy hoidossa hyödyllisiä itsehoidon valmennuksia, esim. Kevennä, Lähde Liikkeelle ja Nuku paremmin.



8. Hyvä hoitotasapaino

[Palaa alkuun](#)

- Yhdessä ammattilaisen kanssa asetatte sinulle realistiset, terveydellesi ja kuntoutumisellesi hyödylliset tavoitteet. Nämä kirjataan suunnitelmaasi.
- Toteuta kokonaisvaltaista terveyden edistämistä, sairautesi hoitoa ja kuntoutumista arjessasi päivittäin. Terveellisten elämäntapojen lisäksi on tärkeää tehdä muitakin itselle merkittäviä ja hyvinvointia tukevia asioita, esim. työn, harrastusten, kulttuurin, ystävien tai vapaaehtoistoiminnan kautta. Pyri myös yhteisössäsi ja lähipiirissäsi vaikuttamaan positiivisesti muiden terveyteen ja hyvinvointiin.
- Ylläpidät hyvää hoitotasapainoa tarvittavalla ammattilaisten tuella, esim. sovittujen kontrollien kautta. Olet myös tietoinen niistä tilanteista, jolloin pitää olla sovittua aiemmin yhteydessä ammattilaisiin.
- Sinulla on mahdollisuus vertaistukeen ja sitä kannattaa ehdottomasti kokeilla ja hyödyntää. Vertaistuki on merkittävä tukimuoto sairauden omahoidon toteutuksessa sairastuneelle itselleen, kuin myös läheisille. Vertaistukea voit löytää esim. järjestöjen kautta tai [Toivo vertaistuki -sovelluksesta](#). Lue lisää [vertaistuesta verkkosivuiltamme](#) ja etsi itsellesi tukea.

Hyvinvointia yhdessä

Keusoten kestävä kasvu –hanke (RRP2),
työpaketti 1.3 Pitkäaikaissairauksien hoidon kehittäminen



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

KEUSOTE.FI