




KORONA-AJAN HYVÄT KÄYTÄNTEET JA LINKIT PERHEIDEN TUEKSI

TOIMINTA	TOIMINNAN KUVAUS JA LINKKI
Hammashoito	<p>Koronapandemia aiheuttaa muutoksia myös hammashoitoon. Emme tarjoa tällä hetkellä kiireetöntä hoitoa (esim. tarkastukset) ja nettiajanvaraus on pois käytöstä. Jos tarvitset kiireellistä hoitoa, ole yhteydessä päivystyksen ajanvaraukseen. Muissa asioissa voit olla yhteydessä asiakaspalveluumme. Yhteystiedot alla: Päivystyshoito arkisin klo 8-16 (Espoon hammashoito) Päivystyksen ajanvaraus p. 09 816 35900 (soitot klo 7-16) Asiakaspalvelu p. 09 816 30300 (soitot klo 7.45-16) Tekstiviestipalvelu kuulovammaisille p. 045 739 65839</p>
Terapeuttisen vauvaperhetyön "Huolipuhelin"	<p>Perheneuvolan terapeuttinen vauvaperhetyö tarjoaa puhelinneuvontaa ja tukea raskaana oleville ja vauvaperheille, joilla on keskusteluavun tarvetta vanhemmuuteen ja vauvaan liittyvissä huolissa koronavirustilanteessa. Puhelimeen voi soittaa myös anonymisti ja siihen vastaavat vauvaperhepsykologit. Huolipuhelimessa ei anneta koronavirukseen liittyvää tai muuta terveysneuvontaa. Se ei ole myöskään tarkoitettu terapeuttisen vauvaperhetyön asiakkaaksi ilmoittautumiseksi.</p> <p>Terveystieteiden tutkimuskeskus ohjataan vanhempien soittamaan huolipuhelimeen: Keskiviikkoisin klo 12.30-14.30 (15.4.-13.5.2020 poikkeustilan ajan), puh. 040 551 3314</p>
Koronavirus testaukset (COVID-19)	<p>Espoolaisilla asiakkaillamme on mahdollisuus päästä testiin soittamalla terveysasemien koronaneuvontaan, p. 09 816 34600 ma-pe klo 7-18. Päivystysapu palvelee muina aikoina, p. 116 117.</p> <p>Ohjeet koronavirustaudin kotihoitoon (THL) Omaolo: korona-oirearvio Terveyskylä: Koronabotti-oirearvio</p>
Korona tietoa, myös selkokielellä ja tukiviittomin	<p>Mielenterveystalo.fi/koronavirukseen liittyvän huolen ja epäarmuuden sietäminen</p> <p>Viittomakielistä tietoa koronaviruksesta Kuurojen liiton sivulla.</p> <p>Selkokieleistä tietoa koronaviruksesta: mm. tukiviittomat</p> <p>Neuvo- koronabotti, "Espoon satakieli" vastaa kysymyksiin 100 kielellä.</p>

<p>Lasten kuntoutuspalvelut</p>	<p>Tapaamisia mahdollisimman paljon etätyövälineiden ja puhelimen välityksellä. Asiakkaat voivat olla yhteydessä omaan työntekijäänsä mahdollisen puhelin- tai etäohjauksen saamiseksi. Sovitusti käyntejä voi olla myös vastaanotolla. Nettisivuiltamme löytyy vinkkejä kotiharjoitteluun. Lasten puheterapia: Ohjeita ja harjoituksia Lasten toimintaterapia: Ohjeita ja harjoituksia Lastenpsykologia: Ohjeita ja harjoituksia</p>
<p>Liikunta ja kulttuuri</p>	<p>Liikuntavinkkejä netissä: Vinkkejä omatoimiseen liikuntaan Kulttuuria netissä: Kotona 247 – Kulttuuria kotiin toimitettuna</p>
<p>”Lounaspaketit” eskarilaisille, koululaisille ja lukiolaisille</p>	<p>Ilmoittautuminen viikoittain Wilman kautta. Lounaspaketteja jaetaan keskiviikkoisin klo 14-17 välillä yli 60 jakelupisteessä. Huoltaja tai lukiolainen valitsee Wilmassa lounaspaketin kahdesta vaihtoehdosta sekä haluamansa noutopaikan. https://www.espoo.fi/fi-FI/Kasvatus_ja_opetus/Varahiskasvatus/Espoo_tarjoaa_lounaspaketteja_eskarilais(179324)</p>
<p>Mielenterveys- ja päihdepalvelut</p>	<p>Jos koronavirus huolettaa tai ahdistaa, saat apua mielenterveys- ja päihdepalveluista ma–pe klo 8–16, p. 09 816 31300. Muina aikoina päivystää esimerkiksi Mieli ry:n kriisipuhelin, p. 09 2525 0111. Puhelinpalvelumme palvelee myös mielenterveyteen ja päihteisiin liittyvissä ajanvaraus-, ohjaus- ja neuvonta-asioissa ma–pe klo 8–16, p. 09 816 31300. Verkkoajanvaraus on toistaiseksi poissa käytössä. Ryhmätapaamiset ja ryhmätoiminnot ovat toistaiseksi tauolla. Selviämishoitoasema on suljettu 17.5. saakka. Mielenterveys- ja päihdepalvelut</p>
<p>Miten puhua lapselle koronasta ja apua vanhemmille</p>	<p>MLL: Tietoa 10:llä eri kielellä mityen puhua lapselle koronasta https://www.mll.fi/uutiset/lapset-puhuvat-koronasta-mita-aikuinen-voi-tehda/ Unisef: https://www.unicef.fi/korona-virus-8-ohjetta-nain-puhut-lapselle/ Lastensuojelun Keskusliiton Selviytymisopas koronaviruskaranteeniin ja kotiopetukseen Yle: Näin keskustelet lapsen kanssa koronavirukseen liittyvistä huolista</p>
<p>Nuorten palveluita</p>	<p>Nuorisopalvelut:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nuori Espoo Discord-kanava: Auki ma-to klo 15-21, pe-la klo 16-22: bit.ly/nuoriespood <p>Ohjaamotalo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fyysiset starttipisteet ovat kiinni ja Starttipisteiden toiminta jatkuu samaan tapaan eri asiantuntijoiden mukana ollessa kahden puhelinnumeron kautta 040 126 7513 ja 043 825 7607. Puhelinpalvelu auki ma, ke, pe klo 12-16 sekä ti ja to klo 10-16. - Ohjaamotalon somekanavat toiminnassa: <ul style="list-style-type: none"> - Instagram: https://www.instagram.com/ohjaamotalo/ - Facebook: https://www.facebook.com/Ohjaamotalo - Nettsivut: https://www.espoo.fi/ohjaamotalo

	<p>- Ohjaamotalo avaa Discord-kanavan ma 30.3., auki ma-pe klo 12-16: https://discord.gg/wFZS3cZ</p> <p>Vamos Espoo tarjoaa palveluita nuorille etänä: https://www.hdl.fi/vamos/kaupungit/espoo/</p> <p>Sekaisin: Nuorisonohjaajia mukana vastaamassa Sekasin-chattiin https://sekasin247.fi/</p> <p>Pesäpuu ry: Nuorten turvasatama -chat,</p> <p>Nuorisotyö raiteilla, jalkautuvat nuorisopalvelut: Nuorisopalvelut jalkautuvat Espoossa: ma-pe klo 11-16 välillä, ma-to klo 16-21 välillä, pe-la klo 16-22 välillä. Espoon Nuorisotyö raiteilla -työntekijäparin tavoittaa: Whatsapp/puh. Ronja Hänninen 040 639 3022 / Agim Ukic: 043 8272 986 / Ville Sirviö: 043 826 8860 / jalkautuvatyo@espoo.fi Instagram: @nuorisotyoraiteilla / Facebook: Nuorisotyö raiteilla / SnapChat: ntraiteilla</p>
Opiskeluhoolto	<p>Terveydenhoitajat ohjaava ja neuvovat koulu- ja opiskeluterveydenhuollon asiakkaita, tarvittaessa peruvat jo varattuja aikoja, ja toisaalta varaavat uusia aikoja niitä tarvitseville. Puheluihin vastaavat meidän omat terveydenhoitajamme arkisin klo 8.30–15.30 välillä. p. 040 639 3114 p. 040 663 5759 p. 040 507 0897</p> <p>Koulupsykologit ja -kuraattorit ovat edelleen käytettävissä entiseen tapaan. Tapaamisia järjestetään niin kahden hengen livetapaamisina kuin etäyhteyksien avulla.</p> <p>kuraattorien yhteystiedot, peruskoulut kuraattorien yhteystiedot, toinen aste psykologien yhteystiedot, toinen aste psykologien yhteystiedot, peruskoulut</p>
"Pyydä apua"	<p>Perhesosiaalityön ja perheneuvolan ohjaus ja neuvonta yhdistetty 23.3. Pyydä apua –toiminto 24 h tai puhelinneuvonta takaisinsoittopalvelun kautta numerosta 09 816 23600 arkisin klo 8.30-15.00.</p>
Ruoka-apu	<p>Apu on tarkoitettu koronan vuoksi karanteenissa oleville ja riskiryhmille sekä erityisen tuen tarpeessa oleville, joilla ei mahdollisuutta hankkia ruokaa kauppa-apua hyödyntämällä tai eivät saa apua verkostoiltaan. Jos asiakkaallasi on tiukka taloudellinen tilanne ja akuutti ruoka-avun tarve, selvitä ensin, onko asiakas hakenut ensisijaiset etuudet (Kelan perustoimeentulotuki , TE-toimisto).</p> <p>https://espoo365.sharepoint.com/sites/Ajankohtaista/SitePages/Operaatio-Ruoka-apu.aspx</p>

 <p>YHDESSÄ SELVIYDYTÄÄN #yhdessaselviydytään</p> <p>Työkalupakki vanhemmille Joiden lapsilla esiintyy ahdistus- ja pelko-oireita koronapandemian aikana.</p> <p>Osallistu osoitteessa: https://yhdessaselviydytaan.fi</p> <p>Sivusto on maksuton ja siihen liittyy tieteilinen tulkitus</p> <p>VOIMAPERHEET</p>	<p>Digitaalinen työkalupakki avuksi lasten korona-ahdistukseen. sivustolle on koottu tietoa ahdistuneisuudesta, neuvoja hankalien tunteiden läpikäymiseen sekä yksinkertaisia harjoituksia, joilla helpottaa vanhemman omaa ja lapsen ahdistusta. Sivuston sisältö perustuu käyttäytymisterapeuttiseen menetelmään, joka on osoitettu parhaaksi tavaksi lievittää lasten ahdistuneisuutta ja pelkoja. Sivusto on maksuton ja kaikille avoin.</p> <p>Lisätietoja: https://sites.utu.fi/voimaperheet/voimaperheet-kokosi-digitaalisen-tyokalupakin-avuksi-lasten-korona-ahdistukseen/</p>
<p>Voimaperheet</p> <p>”Selviydytään yhdessä” - sivusto</p>	<p>Sivustolle rekisteröidytään osoitteessa https://yhdessaselviydytaan.fi</p>
<p>Syntytysspelkoryhmät (HUS)</p>	<p>Syntytysspelkoisille tarkoitettut Syli- ja Nyytti-ryhmät toimivat tällä hetkellä etänä Microsoftin Teams-sovelluksen kautta. Syntytysspelkoon tarkoitettut henkilökohtaiset poliklinikkakäynnit hoidetaan etävastaanottoina Maisa-sovelluksen kautta tai puhelimitse.</p> <p>HUS:n syntytysspelkoon erikoistuneet psykologit neuvovat tulevia synnyttä koronavirusepidemian aikana</p>
<p>Syntytyksen jälkeiset kotikäynnit – kätilöt (HUS)</p>	<p>Koronatilanteen vuoksi synnyttäneille tarjotaankin nyt mahdollisuutta kotiutua nopeammin, mikäli äidin ja vastasyntyneen vointi sen sallii. Kätilöt vierailevat synnyttäneiden kodeissa Naistenklinikalta käsin kahdessa vuorossa arkipäivisin klo 9.00–15.00 ja iltaisin klo 14.30–20.00. Jorvin sairaalasta käsin tehdään päiväkäyntejä, ja 27. huhtikuuta alkavat myös maanantaiset iltakotikäynnit.</p>
<p>Tekemistä kotona olevilla lapsille</p>	<p>Espoon perhe- sosiaalityö: Puuhaa lapsille kotikaranteeniin</p> <p>Varhaiskasvatus: Sivustolle julkaistaan uutta tekemistä parin päivän välein. ”Tekemiset” ovat meidän oman henkilöstömme ehdotuksia teille ja ne on helposti toteutettavissa kotioloissa. Tekemistä kotona tai Tekemistä kotona</p>
<p>”TerkkariChatti”</p>	<p>Tavoitat jatkossa koulu- ja opiskeluterveydenhoitajat myös chatin välityksellä. Hoitajat vastaavat chatissa yleisluontoisiin kysymyksiin. TerkkariChat palvelee asiakkaita arkisin klo 8.30 – 15.30.</p>
<p>Tukiliiton ”Tsemppiryhmä”</p>	<p>Tsemppiryhmässä jaetaan arjen kokemuksia ja mietteitä vanhemmuudesta poikkeuksellisessa tilanteessa. Ryhmästä saat vinkkejä omaan jaksamiseen, arjen sujumiseen ja yhteiseen tekemiseen. Ryhmä kokoontuu verkossa. Tarvitset osallistumista varten tietokoneen, tablettitietokoneen tai älypuhelimien. Tarvitset myös nettiyhteyden. Jos käytät kännykällä esimerkiksi Facebookkia ja Whatsappia, voit osallistua myös tähän ryhmään. Tsemppiryhmä kestää 5 viikkoa. Pääset mukaan tsemppiryhmään täyttämällä tämän lomakkeen. Ilmoittautuminen päättyy 24.4.</p>

<p>Turvallisuuden tunteen vahvistaminen synnytyksessä ja lapsivuodeosastolla ”Tunteva- valmennus”</p>  <p>HUS Kohtaaminen Edelläkävijyys Yhdenvertaisuus</p>	<p>Tukea Naistenlinikalla ja Espoon sairaalassa synnyttävälle: Valmennuksen tavoitteena on vahvistaa odottajan voimavaroja ja oppia erilaisia tunteiden säätelytaitoja sekä löytää keinoja valmistautua tulevaan synnytykseen luottavaisin mielin. Valmennus järjestetään ryhmämuotoisena ja etäyhteyden kautta. Ensimmäinen ryhmätapaaminen on mahdollista järjestää jo 21. huhtikuuta. Palvelu on saatavilla suomeksi ja englanniksi.</p> <p>Valmennus soveltuu odottajille, joilla synnytys / synnytyksen jälkeinen aika herättää ahdistuneisuutta sekä huolta omasta pärjäämisestä etenkin tilanteessa, jossa kumppani tai tukihenkilö ei ole saatavilla. Kyse ei ole varsinaisesta synnytyspelon hoidosta, vaan sille on edelleen oma hoitopolkunsaa. Suosituksena rv 34 eteenpäin.</p> <p>Ryhmää ohjaa synnytyspelkoihin perehtynyt psykologi. Valmennuksen kesto on 1,5 tuntia ja yhteen ryhmään mahtuu enintään kahdeksan odottajaa. Ryhmät tapaavat etäyhteydellä Microsoft Teams -sovelluksen kautta.</p> <p>Vaatii th:n /lääkärin lähetteen, jossa tulee näkyä:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sana ”Tunteva-valmennus” - lyhyt kuvaus asiakkaan tilanteesta ja tarpeesta Tunteva-ryhmävalmennukselle - asiakkaan sähköpostiosoite ja puhelinnumero, jotta psykologi voi lähettää Microsoft Teams -etäkokouskutsun ja tavoittaa odottajan tarvittaessa. <p>Lisätietoja: Ylihoitaja Katja Koskinen / p. 050 427 2323 / katja.koskinen@hus.fi</p>
<p>Vammaispalvelut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rinnekoti: tietoa koronaviruksesta viitottuna • Mikä on koronavirus ja miten tulee nyt toimia kuvina (pdf, 1850 Kt) • Pysäytä koronavirus kuvina (pdf, 373 Kt) • Eteva: Koronavirus: Materiaalia tunteiden käsittelyyn, kuvitettu, selko
<p>Vieraskielisten korona-neuvontaa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Neuvontapuhelimeen voi soittaa, jos on yleistä kysyttävää koronasta tai haluaa tietää, miten esim. eri tukia voi hakea. Apua annetaan myös siihen, mitä nyt saa tehdä ja mitä ei. Palvelu on avoinna ma–pe kello 12–15. • Numerossa 09 816 22620 palvelua saa arabian, venäjän, somalin, darin, farsin/persian, viron, turkin, albanian, ranskan, kurdin, vietnamin, visayan, tagalogin ja mandariinikiinan kielillä. • Numerossa 09 816 22610 palvelua saa englannin kielillä sekä selkosuomeksi. • Puhelinpalvelusta vastaavat Espoon kaupungin työntekijät sekä espooalaisten järjestöjen vapaaehtoiset neuvojat. <p>Muuta tukea monikulttuurisille perheille:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Älybotti: www.espoo.fi/koronavirus • Haya- Pulmia elämässä? Arabiankielinen digikokeilu /chattipalvelu: https://haya.fi/ • Suoraa viestintää perheille kirjeitse. Ensin somali, tulossa arabia. <p>Tarvittaessa ota yhteyttä aikuissosiaalityöhön, jossa voidaan selvittää mahdollisuus siirtää perheenjäsen/perheenjäseniä erilliseen karanteenimajoitukseen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aikuissosiaalityön viranomaisnumero on 050 347 5939 (HUOM! ei anneta asiakkaalle) - Numero, jos asiakas ottaa itse yhteyttä aikuissosiaalityöhön on 09 816 45000 <p>Ks. tarkemmin https://www.espoo.fi/fi-FI/Puhelinneuvonta_vieraskielisille_koronat(179113)</p>
