

Suomen kestävän kasvun ohjelma 2022–2025

Hyvinvointia ja Kestäviä palveluja Pohjois-Karjalassa -hanke

Miunhyvinvointi.fi

Hyvinvointia ja terveyttä edistävät palvelut helpommin löydettäväksi

Minna Patama, projektisuunnittelija
Mira Sivonen, projektisuunnittelija
19.5.2025

Hyvinvointia ja kestäviä palveluja Pohjois-Karjalassa -hanke

Investointi 2: Monialainen hyte-palvelukonsepti

HyKe-hanke

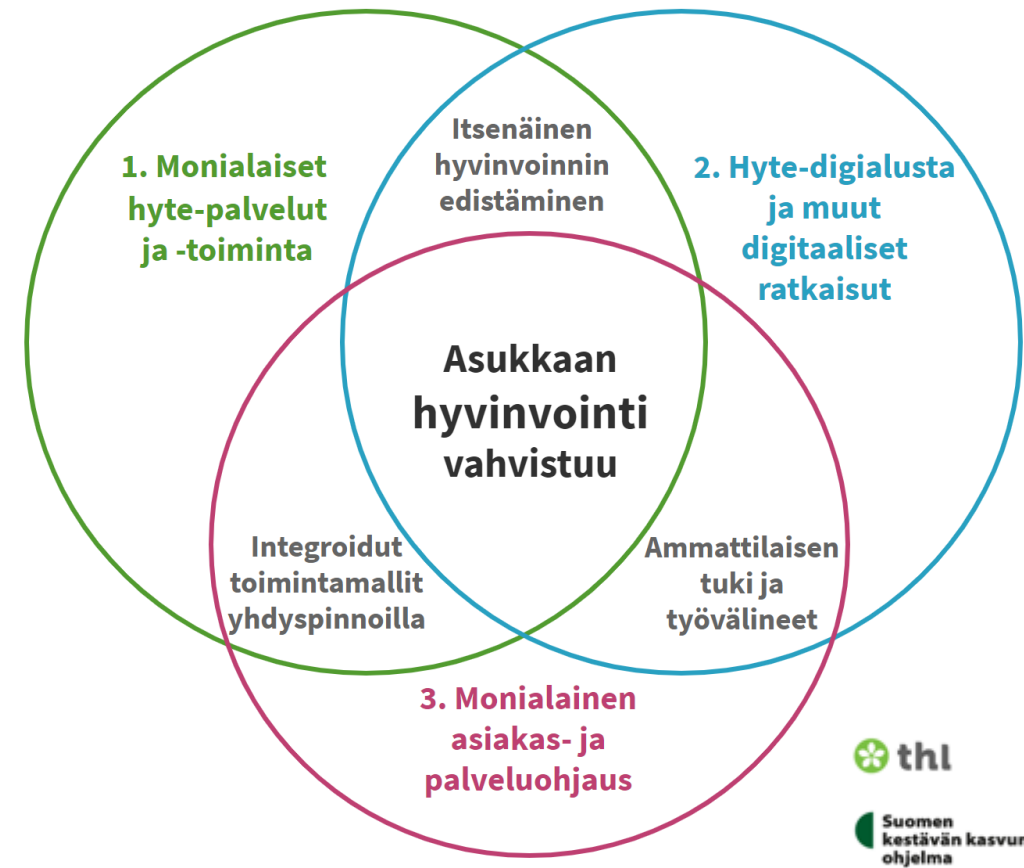
- Osa Suomen kestävän kasvun ohjelmaa (RRP)
- Rahoitus EU:n elpymisvälineestä (RRF)
- Hankekaudet: 2022 ja 2023–2025

Hyte-palvelukonseptin sisällöt Pohjois-Karjalassa

- Miunhyvinvointi.fi
- Asiakas- ja palveluohjauksen toimintamalli
- Hyvinvoinnin digipolut

Kansallinen tavoite ja indikaattori

- Jokainen hyvinvointialue ottaa hankekauden aikana käyttöön monialaisten palvelujen toimintamallit ja digitaaliset palvelut
- Kansallinen yhteistyö toteutuu mm. THL:n ja STM:n kanssa



Projektitiimi

Vastuhenkilö	Koulutus	Vastuualue
Projektipäällikkö Petra Liimatta	YTM (sote tiedonhallinta), sairaanhoitaja YAMK	kokonaisvastuu
Projektisuunnittelija Mira Sivonen	Sosiaalityöntekijä YTM	sosiaalihuolto, kunnat, palvelutietovaranto
Projektisuunnittelija Elina Tuomainen	Terveydenhoitaja YAMK Digitalisaation asiantuntija sosiaali- ja terveysalalla	terveydenhuolto, palvelutietovaranto, hyvinvoinnin digipolku
Projektisuunnittelija Eerika Jormanainen	Terveydenhoitaja	terveydenhuolto, hyvinvoinnin digipolku
Projektisuunnittelija Minna Patama	Kasvatustieteen maisteri, Yhteisöpedagogi AMK	järjestöt, seurakunta, Lähellä.fi
Projektisuunnittelija Noora Koponen	Filosofian maisteri	PTV-kirjaukset, kuntayhteistyö, viestintä

Miunhyvointi.fi

Miunhyvinvointi.fi – hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen palvelutarjotin

- Verkkosivu, joka kokoaa yhteen paikkaan Pohjois-Karjalassa saatavilla olevia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä palveluja.
- Ensimmäinen versio julkaistiin joulukuussa 2024. Sivustoa kehitetään edelleen vuonna 2025.
- Hyte-palveluja tuottavat mm. kunnat, järjestöt, seurakunnat ja hyvinvointialue.
- Asukas voi käyttää sivustoa itsenäisesti.
- Ammattilainen voi käyttää sivua työvälineenä asiakastyössä.
- Tiedot palveluista tulevat Lähellä.fi-palvelusta ja Digi- ja väestötietoviraston palvelutietovarannosta.



Miten tiedot päivittyvät tarjottimelle?

1

Tiedon syöttäminen ja ylläpito

Hyvinvointialue, kunnat, järjestöt ja seurakunnat kuvaavat hyte-palvelunsa Palvelutietovarantoon tai Lähellä.fi-palveluun. Tieto siirtyy automaattisesti Miunhyvinvointi.fi-sivustolle.

Hyvinvointialueet
ja kunnat (§)



Palvelutieto-
varanto



Järjestöt ja
muut toimijat



Lähellä.fi-
verkkopalvelu



2

Tiedon hyödyntäminen

Tieto hyte-palveluista on koottu yhdelle alustalle. Miunhyvinvointi.fi:stä asukas näkee Pohjois-Karjalan palvelut yhdestä paikasta ja ammattilaiset voivat ohjata asiakkaitaan hyvinvointia ja terveyttä tukevan toiminnan piiriin.

Asukkaat



Ammattilaiset



Mitä sivustolta löytyy?

- Palveluja hyvinvoinnin ja terveyden teemoihin liittyen.
- Liikuntaan, luontoon, kulttuuriin, terveellisiin elintapoihin, mielen hyvinvointiin, päihteisiin ja riippuvuuksiin, vertaistukeen ja yksinäisyyden ehkäisemiseen, taloudelliseen toimeentuloon, työ- ja toimintakykyyn sekä kotoutumiseen liittyviä sisältöjä.
- Lisäksi sivustolta löytyy sosiaali- ja terveydenhuollon tuottamia hyte-palveluja sekä erilaisia itse- ja omahoidon työkaluja.



Itse- ja omahoito



Kotoutuminen



Kulttuuri



Liikunta



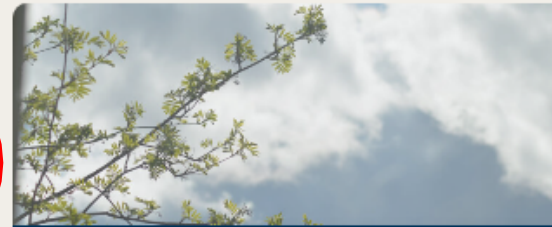
Luonto ja ulkoilu



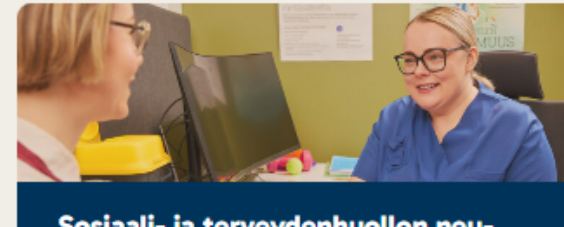
Mielen hyvinvointi



Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys



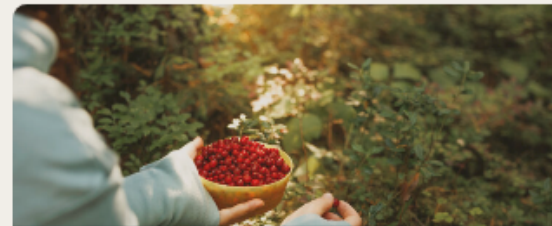
Päihteet ja riippuvuudet



Sosiaali- ja terveydenhuollon neuvontapalvelut ja yhteystiedot



Taloudellinen turva



Terveelliset elintavat



Työ- ja toimintakyky

- Liikunta, kulttuuri, ravitseminen, uni
- Vanhemmuuden tuki
- Vertaistuki
- Kohtaamispaikat
- Ryhmätoiminnot
- Itsehoitomateriaalit
- Omaishoitajuus
- Tukipalveluja läheiselle eri elämäntilanteisiin (sairastuminen, päihteiden käyttö, riippuvuudet jne.)
- Tukea työttömyyteen, erotilanteisiin tai muihin elämän muutoshetkiin



Teemasivu

- Teemasivuilta löydät kuhunkin teemaan liittyviä palveluja.

Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys

Hyvät ihmissuhteet edistävät terveyttä. Kokemus yhteisöön kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta on tärkeä sosiaalisen hyvinvoinnin rakennuspalikka.

Vapaaehtoistoiminta on yksi keino löytää lisää merkityksellisiä ihmissuhteita sekä tehdä hyvää toisille. Vertaistuki voi auttaa yli haastavista elämänvaiheista – esimerkiksi sairastuessa voi saman kokeneelta saada kullannarvoista tietoa, toivoa, rohkaisua ja myötätuntoa.

Tutustu erilaisiin ryhmiin ja kohtaamispaikkoihin omalla alueellasi ja lähde rohkeasti mukaan!



Etsitkö palveluja näistä aiheista?

[Yksinäisyys](#)

[Vertaistuki](#)

[Kohtaamispaikat](#)

[Vapaaehtoistoiminta](#)

Rajaa tuloksia

Kunnat

Kohderyhmät

Hakusivu

Vapaa sanahaku:

- Hakee kirjaimellisesti sitä sanaa, jonka kirjoitat hakukenttään.

Suodattaminen:

- Paikkakunta
- Elämäntilanne
- palveluluokka
- Kohderyhmä
- Maksullisuus
- Järjestäjä

Kirjoita hakusana

Paikkakunta

Elämäntilanne

Palveluluokat

Kohderyhmä

Maksullisuus

Järjestäjä

Hae tuloksia

Testaa erilaisia hakusanoja, kuten

- yksinäis*
- nepsy
- perhe*
- parisuh*
- työttöm*
- vapaaehtois*
- kohtaamispaik*

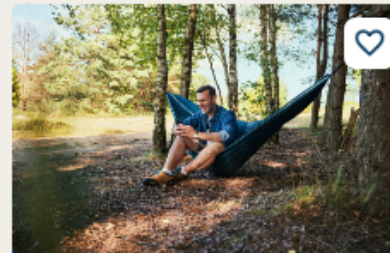
Etsi ja löydä oma hyvinvointisi



Verkkovertaisryhmä yksinäisyyttä kokeville

Yksinäisyys puheeksi-vertaisryhmä tarjoaa turvallisen tilan jakaa ajatuksia, tutustua ihmisiin ja saada vertaistukea...

Heinävesi Ilomantsi Joensuu Juuka
Kitee Kontiolahti Lieksa Liperi Nurmes
Outokumpu Polvijärvi Rääkkylä
Tohmajärvi



Keskusteluapu yksinäisyyden lievittämiseksi

Viisi keskustelutapaamista aikuisille ammattilaisen kanssa sekä itsenäistä työkirjatyöskentelyä tapaamisten välillä.

Heinävesi Ilomantsi Joensuu Juuka
Kitee Kontiolahti Lieksa Liperi Nurmes
Outokumpu Polvijärvi Rääkkylä
Tohmajärvi



Yksinäisyyden omahoito-ohjelma

Tässä ohjelmassa saat tietoa pitkittyneestä yksinäisyydestä ja välineitä sen voittamiseen.

Heinävesi Ilomantsi Joensuu Juuka
Kitee Kontiolahti Lieksa Liperi Nurmes
Outokumpu Polvijärvi Rääkkylä
Tohmajärvi



Verkkoystävä yksinäiselle

Jos koet yksinäisyyttä ja kaipaat toisen ihmisen seuraa, voit hakea Punaisen Ristin...



Verkkoystävä yksinäiselle nuorelle

Jos sinä tai läheisesi kokee yksinäisyyttä, voitte hakea



Ystävä yksinäiselle

Ystävät tapaavat silloin kun heille itselleen sopii. Yhdessä ystävävapaaehtoisien kanssa

Palvelukortti

- Kaikki teksti ja tieto tulee Lähellä.fi:stä/PTV:ltä → lukijan olisi hyvä pystyä toimimaan tämän tiedon pohjalta.
- Selkeät tiedot ja ohjeet madaltavat kynnystä hakeutua palveluun.

Yhden vanhemman perheiden vertaistukiryhmät eli Olkkarit

♥ Lisää suosikkeihin

Tietoa palvelusta

Tervetuloa Pohjois-Karjalan Yhden Vanhemman Perheiden olkkariin tapaamaan muita samassa elämäntilanteessa olevia perheitä, keskustelemaan arjen iloista ja suruista sekä vanhemmuuteen ja lasten kasvatukseen liittyvistä aiheista. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Tapahtumassa on paikalla lapsenvahti. Yhdistys tarjoaa teen/kahvin ja muut tarjoilut toteutetaan nyyttäriperiaatteella. Toiminta on maksutonta.

Kenelle

Palvelu on tarkoitettu 18–64-vuotiaille.
Palvelu on tarkoitettu alueen Pohjois-Karjala asukkaille.

Toimi näin

Palveluun ei tarvitse ilmoittautua. Sähköpostiosoitteesta yhdistys@pkvvp.fi saat lisätietoa palvelusta Yhden vanhemman perheiden vertaistukiryhmät eli Olkkarit.

Lue lisää

Lisätietoa palvelusta Yhden vanhemman perheiden vertaistukiryhmät eli Olkkarit

<http://www.pkvvp.fi>

Järjestäjä

Vastuu organisaatio
Pohjois-Karjalan Yhden Vanhemman Perheet ry
Tuottaja organisaatio
Pohjois-Karjalan Yhden Vanhemman Perheet ry

Hinta

Ilmainen

Paikat

[Heinävesi](#), [Ilomantsi](#), [Joensuu](#), [Juuka](#), [Kitee](#),
[Kontiolahti](#), [Lieksa](#), [Liperi](#), [Nurmes](#),
[Outokumpu](#), [Polvijärvi](#), [Rääkkylä](#), [Tohmajärvi](#)

Asiointikanavat

Lisätietoa palvelusta Yhden vanhemman perheiden vertaistukiryhmät eli Olkkarit

Puhelinnumerosta saat lisätietoa palvelusta Yhden vanhemman perheiden vertaistukiryhmät eli Olkkarit.
Puhelin
Puhelinnumero 1
[+358 40 816 7138](tel:+358408167138)

Käyttäjien osallistuminen kehittämistyön aikana

- Asukkaita, asiakkaita ja ammattilaisia (sote, kunnat, järjestöt, seurakunnat) on osallistettu eri tavoin kehittämistyön aikana vuosina 2023–2025
- Tilaisuuksia mm.
 - Palvelumuotoilu (asukkaat ja sote-ammattilaiset)
 - Kuntouttavan työtoiminnan työpajat (pitkäaikaistyöttömät, sote-ammattilaiset)
 - Hyvinvointialueen vaikuttamistoimielimet vuonna 2025 (asukkaat, päättäjät, ammattilaiset eri organisaatioista)
 - Kuntatyöpajat ja johtoryhmäkokoukset hyte-PTV-työn parissa (kuntien ammattilaiset)
 - Järjestötyöryhmä, järjestöillat ja verkostotapaamiset (järjestöjen ammattilaiset)
 - Seurakuntien tilaisuudet (seurakuntien ammattilaiset)
 - Hyte-koulutuksen pilotointi (sote-ammattilaiset)
 - Infotilaisuudet, sidosryhmätilaisuudet ja verkostot (kuntien, järjestöjen, seurakuntien ja soten ammattilaiset)
- Jatkuva vaikuttamisen mahdollisuus → Anna palautetta -lomake Miunhyvinvointi.fi-sivustolla

Kysymyksiä ja kommentteja

Sana on vapaa 😊



Yhteystiedot

Petra Liimatta, projektipäällikkö

➤ petra.liimatta@siunsote.fi, p. 013 330 4293

Minna Patama, projektisuunnittelija

➤ minna.patama@siunsote.fi, p. 013 330 4697

Mira Sivonen, projektisuunnittelija

➤ mira.sivonen@siunsote.fi, p. 013 330 8938

Tutustu kansalliseen
hyte-palvelukonseptiin
[tästä linkistä](#)