

Sisällys

Omaolon käytön aloitus.....	2
Palveluun tunnistautuminen	2
Henkilökohtaiset tiedot ja suostumukset	3
Palvelut	4
Palveluarviot	4
Oirearviot.....	4
Kysymyksiin vastaaminen	6
Arvion päättäminen	8
Yhteenveto tuloksista	9
Palveluarvio	9
Oirearvio	9
Yhteys ammattilaiseen palvelu- tai oirearvion perusteella	9
Oireiden itsehoito	12
Suunnitelmat	13
Suunnitelman päättäminen	14

Omaolon käytön aloitus

Aloita Omaolon käyttö osoitteessa <https://omaolo.fi/>. Ennen käytön aloitusta tutustu huolellisesti palvelun Rekisteriselosteeseen ja palvelun käyttöehtoihin. Ne löydät sivun alalaidasta yhdessä palveluntuottajan yhteystietojen kanssa.

	<p>LINKIT</p> <ul style="list-style-type: none"> Palaute Rekisteriseloste Käyttöehdot 	<p>YHTEYSTIEDOT</p> <p>SoteDigi Oy Toinen linja 14 00530 Helsinki</p>	<p>MIKÄ OMAOLO?</p> <p>Omaolosta löydät sosiaali- ja terveyspalvelut nopeasti ja esteettömästi, ympäri vuorokauden - vaikka kotisohvaltasii! Omaolon antamat suositukset ovat aina tilanteeseesi sopivia, henkilökohtaisia ja ne perustuvat ajantasaisimpaan tieteelliseen näyttöön tai kansallisesti määritettyihin kriteereihin.</p>
---	--	---	--

Tunnistautumaan pääset etusivun oikeassa ylälaudassa olevan Tunnistaudu-painikkeen kautta. Tunnistautuminen ei ole välttämätöntä, mutta se mahdollistaa tietojen tallentamisen, yhteydenoton ammattilaiseen ja ajanvarauksen.

Palveluun tunnistautuminen

Kirjaudu sisään



Tunnistautuminen tehdään suomi.fi-tunnistautumisen kautta. Tarvitset tunnistautumiseen varmennekortin, mobiilivarmenteen tai verkkopankkitunnukset.

Seuraa tunnistautumisessa palveluntarjoajan omia ohjeita.

Tunnistautumisen jälkeen Suomi.fi-tunnistus varmistaa sinulta siirtymisen Omaolo-palveluun.

Jatka palveluun

Keskeytä siirtyminen



Tarkasta, että tietosi ovat oikein ja valitse **Jatka palveluun** jatkaaksesi Omaolo-palvelun käyttöä.

Henkilökohtaiset tiedot ja suostumukset

Tunnistautumisen jälkeen Omaolo-palvelun oikeaan yläreunaan muodostuu seuraavanlaiset valikot:

[FI](#) [SV](#) [Ilmoitukset](#) 34 [Palaute](#) [Sylvi Marttila](#) 

Omaolo-palvelun kielen voit valita yläreunan valikosta.

FI=Suomi
SV=Ruotsi

Huomioithan, että kaikki palvelun ominaisuudet eivät vielä ole käytettävissä ruotsinkielellä.

Ilmoitukset-välilehdeltä näet ilmoitukset ammattilaisten yhteydenotoista ja voit siirtyä tarkastelemaan niitä klikkaamalla hiiren vasemmalla painikkeella haluamaasi ilmoitusta.

Palaute-painikkeen kautta voit antaa palautetta Omaolo-palveluun liittyen. Huom! Älä lähetä palautelomakkeen kautta asiointiisi tai hoitoosi liittyviä yksityiskohtia tai henkilötietoja.

Omia yhteystietoja pääset tarkastelemaan oman nimesi takaa. Pääset muokkaamaan yhteystietoja painamalla **Omat tiedot**-painiketta.

Omat tiedot

[YLEISET](#)

[SUOSTUMUKSET](#)

Yleiset-välilehdellä voit muokata puhelinnumeroasi ja valita asiointikieliesi. Asiointikieleksi voit valita suomen tai ruotsin. Asiointikielen valinta vaikuttaa siihen, millä kielellä saat jatkossa ilmoituksia Omaolossa.

Tällä hetkellä Omaolo-palvelun käyttö vaatii tiettyjä lakisääteisiä suostumuksia. Suostumuksiasi pääset hallinnoimaan **Suostumukset**-välilehdellä.

Pääset palaamaan Omaolo-palvelun etusivulle painamalla sivun yläpalkissa keskellä olevaa **Omaolo**-tekstiä.

Oman nimesi takaa löytyvä **Kirjautu ulos**-valinta kirjaa sinut ulos Omaolo-palvelusta.

Palvelut

Palveluarviot

Palveluarviolla tarkoitetaan kyselyä, jolla arvioidaan asiakkaan oikeutta henkilökohtaiseen apuun, omaishoidon tukeen tai vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisesti kuljetuspalveluihin.

Palveluarviot ovat käytettävissä sekä tunnistautuneelle että tunnistautumattomalle asiakkaalle. Tuloksena kerrotaan, onko asiakkaalla todennäköisesti oikeus tukeen vai ei.

Omaolosta löytyvät palveluarviot:

- Arvio henkilökohtaisesta avusta
- Arvio liikkumisesta kodin ulkopuolella
- Arvio omaishoitotilanteesta

Saatavilla olevat palveluarviot löydät Omaolo-palvelun etusivun vasemmasta yläaidasta, klikkaamalla hiiren vasemmalla painikkeella Palvelut-otsikkoa.


PALVELUT

Klikkaa otsikkoa hiiren vasemmalla painikkeella nähdäksesi saatavilla olevat palveluarviot

Valitse palveluntarvettasi parhaiten vastaava kysely. Löydät jokaisesta palveluarviosta kuvauksen:

Arvio liikkumisesta kodin ulkopuolella

Tee tämä kysely, jos arvioit, että sinä tai läheisesi tarvitsette apua liikkumiseen kodin ulkopuolella.

Kyselyn täyttämiseen menee noin 5 minuuttia.

Asiasanat: liikkumisvaikeudet, kuljetuspalvelut

TEE ARVIO

Palveluarvion nimi

Palveluarvion kuvaus

Aloita palveluarvion täyttäminen painamalla "TEE ARVIO"-painiketta

Oirearviot

Oirearvioilla tarkoitetaan Kustannus Oy Duodecimin tuottamia oireisiin perustuvia arvioita, joissa asiakas kuvaa oireensa ja saa niiden perusteella toimintasuosituksen (pohjautuu käypä hoito-suosituksiin). Tilanteesta riippuen toimintasuositus voi ohjata asiakkaan itsehoitoon, kiireettömään ajanvaraukseen, päivystykseen tai esimerkiksi soittamaan hätänumeroon.

Omaolosta löytyvät oirearviot:

- Alaselkäkipu tai -vamma
- Hengitystietulehdus
- Virtsatietulehdus

Saatavilla olevat oirearviot löydät Omaolo-palvelun etusivun vasemmasta yläaidasta, klikkaamalla hiiren vasemmalla painikkeella Palvelut-otsikkoa.



 PALVELUT

Klikkaa otsikkoa hiiren vasemmalla painikkeella nähdäksesi saatavilla olevat oirearviot

Valitse oireitasi parhaiten vastaava kysely. Löydät jokaisesta oirearviosta kuvauksen:

Hengitystietulehdus

Tee tämä kysely, jos sinulla on tulehdusta nenässä, nielussa, kurkunpäässä, poskionteloissa, henkitorvessa tai keuhkossa.

Kyselyn täyttämiseen menee 3-4 minuuttia.

Huom. Jos tunnet olosi todella heikoksi tai epäilet olevasi vakavasti sairas, älä täytä oirearviota vaan ota heti yhteyttä päivystykseen tai soita 112.

Asiasanat: flunssa, hengitystietulehdus, nenä, nielu, kurkunpää, poskiontelot, henkitorvi, keuhkot

TEE ARVIO

Oirearvion nimi

Oirearvion kuvaus

Aloita oirearvion täyttäminen painamalla "TEE ARVIO"-painiketta

Ennen oirearvion täyttämistä tulee käyttäjän hyväksyä evästeiden käyttö, palvelun käyttöehdot ja tietosuojaselosteen sisältö sekä antaa suostumus siihen, että palvelu arvioi hoidon- ja palvelun tarvetta sekä antaa toimintasuosituksia annettujen tietojen perusteella. Jos et ole tehnyt sitä vielä, Omaolo-palvelu pyytää suostumuksia tässä vaiheessa. Pääset tarvittaessa muokkaamaan ja tarkastelemaan jo antamiasi suostumuksia omien tietojesi kautta, ohjeen löydät sivulta 3.

The screenshot shows a consent screen with the following text:

Tervetuloa hoitamaan terveystäsi ja hyvinvointiasi Omaolo-palveluun!

Palvelu on vielä kehitteillä ja sen vuoksi siinä saattaa ajoittain esiintyä virheitä. Toivottavasti ehdit antamaan palautetta palvelun käytöstä! Autat kehittämään toimivaa sosiaali- ja terveyspalvelua kaikille suomalaisille.

Jatkaaksesi, tutustu ja täytä alla olevat kohdat.

- Olen tutustunut ja hyväksyn Omaolo-palvelun käyttöehdot ja selosteen tietojen käsittelystä.
- Annan suostumukseni siihen, että Omaolo-palvelu arvioi hoidon- ja palvelun tarvetta ja antaa toimintasuosituksia tietojeni perusteella.
- Hyväksyn evästeiden käytön Omaolo-palvelussa.

At the bottom, there are two buttons: "HYVÄKSY" (Accept) and "PERUUTA" (Cancel).

Two callout boxes with arrows point to the form:

- The top callout box says: "Klikkaa hiiren vasemmalla painikkeella rastit ruutuihin" (Click the checkboxes with the left mouse button).
- The bottom callout box says: "Jatka oirearvioon painamalla HYVÄKSY-painiketta." (Continue to the symptom assessment by clicking the ACCEPT button).

Tämän jälkeen oirekysely avautuu. Lue huolellisesti vastausohjeet sekä valitsemasi oirearvion kuvaus varmistaaksesi arvion sopivuuden oireisiisi.

Kysymyksiin vastaaminen

Kaikki palvelu- ja oirearviot toimivat saman periaatteen mukaisesti:

- Sopiva vastausvaihtoehto valitaan viemällä kursori valinnan päälle ja klikkaamalla sitä hiiren vasemmalla painikkeella.
- Numeeriset vastaukset annetaan klikkaamalla hiiren vasemmalla painikkeella vastausaluetta ja kirjoittamalla siihen vastaus pelkkiä numeroita käyttämällä.
- Voit tarvittaessa muuttaa valintojasi.
- Kysymystyyppejä on erilaisia eikä niitä kaikkia ilmene kaikissa arvioissa.

Ikään tai oireiden kestoon liittyvät kysymykset:

Ikäsi (vuosia)

Sallitut arvot välillä: 10 - 99

Kuinka monta vuorokautta nykyiset oireesi ovat kestäneet? Anna vastaus kokonaislukuna (esim. 5).

Vastaa aina kokonaisluvulla esim. 40 tai 5.

KYLLÄ/EI-kysymykset:

Onko sinulla kurkkukipua?

KYLLÄ

EI

Valitse vaihtoehdoista parhaiten terveydentilaasi kuvaava vaihtoehto.

Onko käytössäsi liikkumisen apuvälineitä?

KYLLÄ

EI

Valinta muuttaa vastauksen taustavärin siniseksi. Valinnan jälkeen voit siirtyä seuraavaan kysymykseen.

Monivalintakysymykset:

Tekstin edessä on ympyrä:

Millainen on yleisvointisi?

Pystyn olemaan jalkeilla ja selviydyn tavanomaisista kotiaskareista

Pystyn olemaan jalkeilla, mutta selviydyn vain pakollisista kotiaskareista

Oloni on niin heikko, että pystyn olemaan vain vuoteessa (WC-käyntejä lukuunottamatta)

Valitse annetuista vaihtoehdoista parhaiten tilaasi kuvaava vaihtoehto. Valinta muuttaa ympyrän tekstin edessä siniseksi valinnan merkiksi.

29.3.2019

Tekstin edessä on neliö:

- Nielurisoissa havaittavissa selviä peitteitä tai pilkkuja (kuva 1)
- Jompikumpi nielun seinämistä on turvonnut toista enemmän (kuva 2)
- Ei mikään näistä

Valitse yksi tai useampi annetuista terveydentilaasi kuvaavista vaihtoehtoista. Valinta muuttaa neliön tekstin edessä siniseksi ja tekee siihen valinnan merkin.

Voit kirjoittaa lisätietoja tähän tarvittaessa:

0 / 5000

Kirjoita tarvittaessa omin sanoin lisätietoja terveydentilastasi.

Arvion päättäminen

VALMIS

Kyselyn lopusta löydät VALMIS-painikkeen. Sitä painamalla pääset siirtymään arvion tuloksiin.

VALMIS

Jos oirearviosi on puutteellisesti täydennetty, tulee painikkeen alle huomautus vastaamattomista kysymyksistä

Vastaa kaikkiin pakollisiin kysymyksiin.

Onko sinulla korvakipua?

KYLLÄ

EI

Kysymykset, joihin et ole vastannut, muuttuvat oirearviossa punaisiksi.

Tämä kenttä on pakollinen.

Täydennä kysely ja paina uudelleen VALMIS-painiketta.

Yhteenveto tuloksista

Palveluarvio

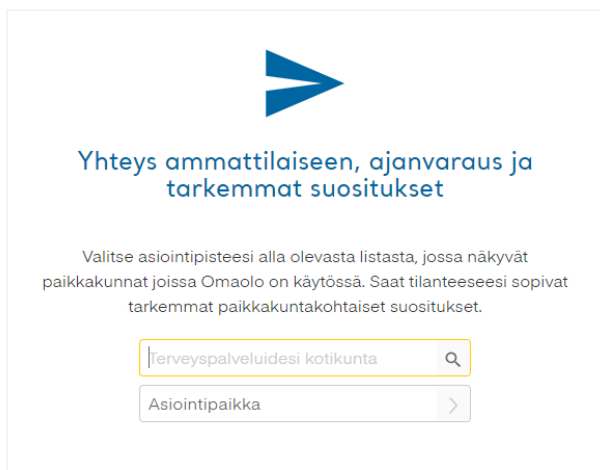
Palveluarviolla tarkoitetaan kyselyä, jolla arvioidaan oikeuttasi henkilökohtaisen apuun, omaishoidon tukeen tai vammaispalvelulain ja sosiaalihuoltolain mukaisiin kuljetuspalveluihin. Palveluarvion tuloksena kerrotaan, onko Sinulla todennäköisesti oikeus tukeen vai ei. Sisällöt perustuvat lainsäädäntöön ja ovat kuntatoimijoiden yhdessä työstämät ja hyväksymät. Yleisen tuloksen lisäksi, voidaan esittää kuntakohtaisia ohjauksia esimerkiksi kolmannen osapuolen palveluihin.


Oirearvio

Omaolo-palvelu muodostaa antamiesi vastausten perusteella yhteenvedon ja toimintasuosituksen, joka pohjautuu Käypä hoito -suositukseen. Suositus voi vaihdella itsehoidosta hoitoon hakeutumiseen.

Yhteenvedon alta löydät mahdollisuuden ottaa yhteyden ammattilaiseen tai oireen itsehoidon aloitukseen. Molemmat toiminnot vaativat tunnistautumista. Tunnistautumiseen löydät ohjeet sivuilta 2-3.


Yhteys ammattilaiseen palvelu- tai oirearvion perusteella






Yhteys ammattilaiseen, ajanvaraus ja tarkemmat suositukset

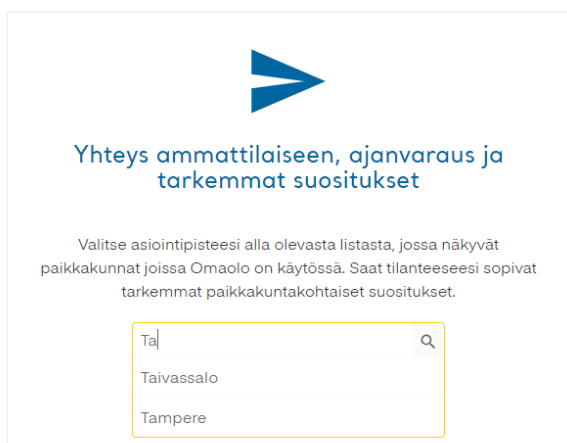
Valitse asiointipisteesi alla olevasta listasta, jossa näkyvät paikkakunnat joissa Omaolo on käytössä. Saat tilanteeseesi sopivat tarkemmat paikkakuntakohtaiset suositukset.





Voit lähettää arviosi tulokset ammattilaisen arvioitavaksi.

Kirjoita **terveyspalveluidesi kotikunta** tekstiriville.



Yhteys ammattilaiseen, ajanvaraus ja tarkemmat suositukset

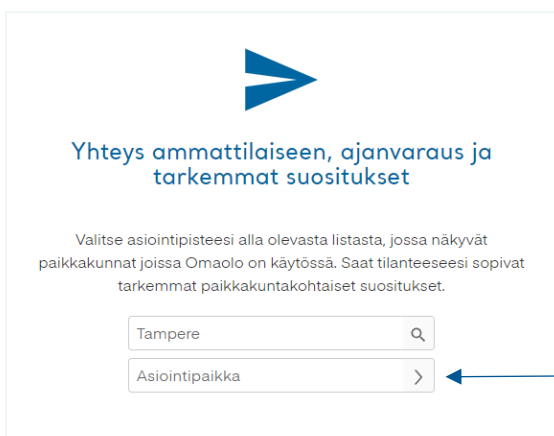
Valitse asiointipisteesi alla olevasta listasta, jossa näkyvät paikkakunnat joissa Omaolo on käytössä. Saat tilanteeseesi sopivat tarkemmat paikkakuntakohtaiset suositukset.

Ta

Taivassalo

Tampere

Valitse tekstirivin alapuolelle muodostuvasta listasta oikea **Terveyspalveluidesi kotikunta** painamalla sitä kerran hiiren vasemmalla painikkeella.



Yhteys ammattilaiseen, ajanvaraus ja tarkemmat suositukset

Valitse asiointipisteesi alla olevasta listasta, jossa näkyvät paikkakunnat joissa Omaolo on käytössä. Saat tilanteeseesi sopivat tarkemmat paikkakuntakohtaiset suositukset.

Tampere

Asiointipaikka

Valitse asiointipaikkasi painamalla **Asiointipaikka**-riviä hiiren vasemmalla painikkeella ja valitsemalla asiointipaikka alapuolelle avautuvasta valikosta

Jos et ole vielä tunnistautunut palveluun, paina TUNNISTAUDU-painikkeella ja tunnistaudu valitsemallasi tavalla.

Tunnistaudu palveluun

Tunnistaudu Omaoloon, jotta voit tallentaa ja tarvittaessa lähettää saamasi vastaukset ammattilaiselle. Tunnistautuminen tapahtuu Suomi.fi -palvelun kautta. Tarvitset verkkopankkitunnukset tai mobiilivarmenteen tunnistautumista varten.

TUNNISTAUDU


Voit joko tallentaa tuloksesi tai lähettää ne ammattilaiselle. Ennen lähettämistä tarkasta avautuvasta näkymästä, että ammattilaisen tiedot ovat oikein. Voit tarvittaessa vielä korjata terveystietojesi kotikuntaa ja asiointipaikkaa.




Yhteys ammattilaiseen, ajanvaraus ja tarkemmat suositukset

Valitse asiointipisteesi alla olevasta listasta, jossa näkyvät paikkakunnat joissa Omaolo on käytössä. Saat tilanteeseesi sopivat tarkemmat paikkakunta-kohtaiset suositukset.


Lähetä vastauksesi ammattilaiselle valitsemaasi terveystietojen asiointipaikkaan painamalla hiiren vasemmalla painikkeella LÄHETÄ-painiketta

<p>Lähetä vastauksesi ammattilaiselle</p> <p>13.3.2019</p>	 LÄHETÄ
---	--

Palveluarvion vastauksen voit lähettää ammattilaiselle myös tunnistautumatta. Tällöin täydennä yhteystietosi lomakkeelle ja paina LÄHETÄ-painiketta.

<p>Lähetä vastauksesi ammattilaiselle tunnistautumatta</p> <p>8.1.2019</p>	 LÄHETÄ
---	--

<p>Henkilötiedot</p> <p>Tähdellä merkityt tiedot ovat pakollisia.</p> <p>ETUNIMI <input type="text"/> *</p> <p>SUKUNIMI <input type="text"/> *</p> <p>HENKILÖTUNNUS <input type="text"/> *</p>	<p>Yhteystiedot</p> <p>Joko puhelinnumero tai sähköposti, tai molemmat.</p> <p>PUHELIN <input type="text"/></p> <p>SÄHKÖPOSTI <input type="text"/></p>
---	---


<p>Lähetä vastauksesi ammattilaiselle 21.11.2018</p>	 LÄHETÄ
<p>Lähetä täyttämäsi oirearvio terveydenhuollon ammattilaiselle ja ammattilainen ottaa sinuun yhteyttä Omaolon kautta. Päivitäthän sivua aika ajoin, jotta ammattilaisen viesti ilmesty sinulle Ilmoitukset-kohtaan. Ammattilainen antaa sinulle toimintaohjeet.</p>	

Anna suostumuksesi tietojen käsittelyyn painamalla hiiren vasemmalla painikkeella tekstin edessä olevaa ruutua ja sen jälkeen paina "HYVÄKSY"

Annan suostumukseni siihen, että tietoni lähetetään valitsemani organisaation ammattilaiselle käsiteltäväksi.

HYVÄKSY
PERUUTA

Voit vaihtoehtoisesti tallentaa tuloksesi painamalla hiiren vasemmalla painikkeella TALLENNA-painiketta

<p>Tallenna tuloksesi 21.11.2018</p>	 TALLENNA
<p>Voit myös tallentaa tekemäsi oirearvion itsellesi. Täytä arvio uudelleen, jos oireesi pahenevat.</p>	

Oireiden itsehoito



Itsehoito

Tallenna tuloksesi Omaoloon ja aloita tarvittaessa oireen itsehoito.

ALOITA

Paina ALOITA tallentaaksesi oirearviosi ja siirtyäksesi itsehoito-ohjeisiin.

Itsehoito-ohjeiden yhteenvedosta löydät ohjeita sekä artikkeleja oireen hoitoon ja helpottamiseen sekä oireiden seurantaan. Oireisiisi liittyviin terveystietojen artikkeleihin ja ohjeisiin pääset siirtymään klikkaamalla linkkejä (tekstit alleviivattuja ja väriiltään sinisiä). Linkki avautuu uuteen välilehteen.

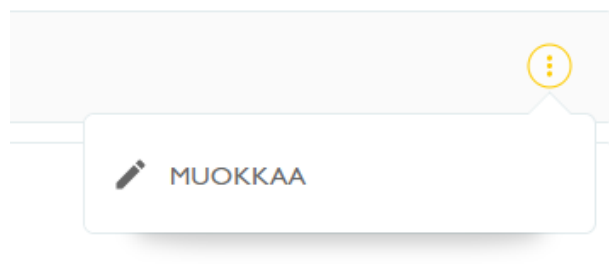
Suunnitelmat

Suunnitelmat-välilehdellä näet Aktiiviset ja Menneet suunnitelmasi. Aktiiviset suunnitelmat listautuvat näkymään ensin Aktiiviset suunnitelmat-Otsikot alle. Päätyneet suunnitelmasi, löydät listauksen lopusta Menneet suunnitelmat-otsikon alta. Aktiivisia sekä päätyneitä suunnitelmia voit tarkastella klikkaamalla hiiren vasemmalla painikkeella kerran haluamasi suunnitelman riviä. Aktiivisia suunnitelmia voit myös muokata ja voit niiden kautta viestiä ammattilaisen kanssa.

Suunnitelman alussa on kuvattu hoidon ja palvelun tarve. Tästä osiosta löydät toimintaohjeet sekä oireeseen liittyviä hoito-ohjeita ja artikkeleja.

Suunnitelmassa voit laatia tavoitteita tilanteeseesi liittyen.

Tavoite-näkymä:



Keltaista ympyrää painamalla saat aukaistua MUOKKAA-valikon.

Avautuvaan ikkunaan voit kirjata vapaamuotoisesti tavoitteesi oireeseesi liittyen. Teksti siirtyy näkymään tavoitteeksesi.

Suunnitelma toimii Sinun ja ammattilaisen välisen viestiliikenteen välineenä, jos olet lähettänyt täydentämäsi oire- tai palveluarvion ammattilaiselle Omaolo-palvelussa.

Suunnitelman Kommentointi-osiossa näet ammattilaisen lähettämät viestit ja voit vastata niihin kirjoittamalla viestisi keskustelun alla olevaan tekstilaatikkoon. Saat ilmoituksen Omaolo-palveluun, kun suunnitelmaasi on muokattu tai kommentoitu. Ilmoitukset löytyvät yläpalkista ja lukemattomat ilmoitukset korostuvat lukemattomien ilmoitusten lukumäärällä.

KOMMENTOINTI

Kommentointi

testikommentti

Minerva Alli Anitta Marttila • 27.11.2018 11.53

testikommentti 2

Minerva Alli Anitta Marttila • 27.11.2018 11.53

Kirjoita tähän

Huomioithan, että Kommentit ovat käytössä vain Aktiivisissa suunnitelmissa. Menneiden, eli päättyneiden, suunnitelmien kautta viestin lähetys ammattilaiselle ei onnistu.

Suunnitelman päättäminen

Kun koet, että sinulla ei ole enää oireita, tai että koet itsesi parantuneeksi, on aika päättää hoito. Voit tehdä sen alla olevan ohjeen mukaan:

Kun sinulla ei ole enää oireita, tai koet itsesi parantuneeksi, voit päättää hoidon.

Olen parantunut, päättää hoito

VALMIS

Klikkaa valinta "Olen parantunut, päättää hoito"-tekstin eteen, anna palaute Omaolo-palvelusta ja paina VALMIS-painiketta

29.3.2019

Palvelu pyytää vielä varmistuksen suunnitelman/hoidon päättämisestä. Päättämisen jälkeen ammattilaiset eivät pääse tarkastelemaan suunnitelmaasi. Klikkaa hiiren vasemmalla painikkeella HYVÄKSY, jos haluat päättää hoidon. Peruuta-valinta palauttaa sinut takaisin suunnitelmaasi.

Oletko varma, että haluat päättää suunnitelman? Päättämisen jälkeen suunnitelma poistuu valitun organisaation työjonolta eivätkä ammattilaiset pääse enää katsomaan sitä.

[PERUUTA](#) [HYVÄKSY](#)

Ammattilainen voi ehdottaa suunnitelman päättämistä, mutta sinun on henkilökohtaisesti päätettävä oireen hoito yllä kuvatulla tavalla.