



eOmahoidon käyttöohje

1. KIRJAUTUMINEN JÄRJESTELMÄÄN

Ennen kuin voit käyttää eOmahoittoa, sinun on tehtävä terveyskeskuksen kanssa eOmahoito-sopimus. Lue lisää: <http://www.riihimaenseudunterveyskeskus.fi/rstk/Laakari-ja-sairaanhoitopalvelut/eOmahoito/>.

Pääset eOmahoito-palveluun terveyskeskuksen kotisivujen kautta: www.riihimaenseudunterveyskeskus.fi.

The screenshot shows the website interface with a navigation menu on the left and the main content area on the right. Red arrows and labels indicate key steps:

- 1a** points to the "Lääkäri- ja sairaanhoitopalvelut" menu item.
- 2** points to the "eOmahoito" menu item.
- 3** points to the "eOmahoitopalvelu" link at the bottom of the page.
- 1b** points to the "eOmahoito" link in the footer area.

The main content area displays the "eOmahoito" page, which includes information about the service, a list of services provided, and contact details for the Riihimäki, Hausjärvi, and Loppi health centers.

Ensimmäisillä kerroilla sisäänkirjautuminen on syytä tehdä "Lääkäri- ja sairaanhoitopalvelut"-sivujen kautta (1). Sivulla "eOmahoito" (2) on kerrottu yleistä tietoa eOmahoidosta. Sivun alalaidassa on linkki eOmahoitoon (3).

Jatkossa voit siirtyä eOmahoitoon suoraan terveyskeskuksen pääsivulta (1b).



Ohjelma pyytää sinua varmentamaan henkilöllisyytesi. Tämä tapahtuu verkkopankkitunnusten tai mobiilivarmenteen avulla. Seuraa näytöllä annettuja ohjeita.

Tunnistautumisen jälkeen avautuu terveyskeskuksen eOmahoito-kotisivu.

2. KOTISIVU

Kotisivulta voit valita mitä tietoja haluat katsoa (a...e), kenen tietoja haluat katsella (f) ja näet mahdolliset eOmahoitoon liittyvät ajankohtaistiedotteet (g).

Sivun ylälaudassa on viisi painiketta, joita klikkaamalla voit valita mitä tietoja haluat katsella:

- ”Kotisivu” (a) pääset palaamaan aina takaisin kotisivulle
- ”Terveystilanne” (b) näet terveyskeskukseen tallennettuja terveystietojasi
- ”Viestit” (c) pääset tekemään kysymyksiä hoitotiimille ja lukemaan vastauksia
- ”Antiko” (d) Jos sinulla on Marevan-lääkitys, pääset lukemaan lääkitykseen liittyviä tietoja
- ”Kirjaudu ulos” (e) – eOmahoidosta poistuminen ja ohjelman sulkeminen.

Jos olet tehnyt eOmahoidon puolesta-asiointisopimuksen toisen henkilön kanssa, näet omien sivujesi kautta myös kyseisen henkilön tiedot (f). Henkilön nimeä klikkaamalla valitset, kumman tietoja katselet. Lisätietoja puolesta-asiointista saat terveyskeskuksen eOmahoito-sivuilta.



3. TERVEYSTILANNE

Klikkaamalla "Terveystilanne" (b) pääset lukemaan Riihimäen seudun terveyskeskuksen potilastietojärjestelmään tallennettuja terveydenhoitoosi liittyviä tietoja. Sivulla on valittavissa kolme alasivua: "Yhteenveto" (1), "Hoitosuunnitelma" (2) ja "Rokotukset" (3).

The screenshot shows the patient portal interface. At the top, there is a navigation menu with the following items: Kotisivu, Terveystilanne, Viestit, Antiko, and Kirjautu ulos. Below the menu, there are three red arrows pointing to the menu items: 1 points to 'Yhteenveto', 2 points to 'Hoitosuunnitelma', and 3 points to 'Rokotustiedot'. The main content area is titled 'TERVEYSTILANNE - yhteenveto' and contains the following sections:

- PYSYVÄT SAIRAUDET**
Lääkärsi on todennut sinulla seuraavat pysyvät sairaudet. Löydät niistä lisätietoja klikkaamalla linkkiä.
Sairaus
R52.0 Akuutti kipu
K02.1 Dentinikaries
J20.9 Määrittämätön akuutti keuhkoputkentulehdus
K03.64 Supragingivaalinen hammaskivi
- PYSYVÄ LÄÄKITYS**

| Lääke | Annostus | Aloitettu | Resepti kirjoitettu | Toimenpide |
|--|----------|-----------|---------------------|--------------|
| DUACT | 1x1-3 | 13.5.2013 | 26.8.2013 | Uusi resepti |
| ARCOXIA 60MG | | 31.7.2012 | 26.2.2014 | Uusi resepti |
| CALCICHEW D3 FORTE SITRUUNA 500MG/10MIKROG | 1x2 | 1.2.2012 | 26.8.2013 | Uusi resepti |
- LABORATORIOTULOKSET**
Sinulla ei ole kommentoituja laboratoriotuloksia.

3.1 Yhteenveto

Yhteenveto-sivu avautuu automaattisesti sen jälkeen, kun on painettu "Terveystilanne"-painiketta (b).

The screenshot shows the 'Yhteenveto' page with several red annotations:

- 4 → points to the 'PYSYVÄT SAIRAUDET' section header.
- 5 → points to the 'PYSYVÄ LÄÄKITYS' section header.
- 6 → points to the 'LABORATORIOTULOKSET' section header.
- 7 → points to the list of chronic diseases.
- 8 → points to the list of medications.
- 9 → points to the 'Toimenpide' column in the medication table.

Yhteenveto-sivulla näet:

Pysyvät sairautesi (4)

Pysyvän lääkityksen (5)

Laboratoriotulokset (6).

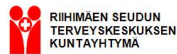
Painamalla sairauden nimeä (7) tai lääkkeen nimiä (8) pääset lukemaan luotettavaa tietoa sairaudesta tai lääkkeestä Duodecim-terveyskirjastosta.



Painamalla ”Uusi resepti” (9) voit lähettää terveystietojen perusteella uusintapyynnön reseptistä.

3.2 Hoitosuunnitelma

Jos sinulle on tehty terveystietojen perusteella hoitosuunnitelma, pääset lukemaan suunnitelmaa painamalla ”Hoitosuunnitelma”-painiketta (2).

English | Swedish
05.06.2014

Kotisivu **Terveystilanne** Viestit Antiko Kirjautu ulos
[Yhteenveto](#) [Hoitosuunnitelma](#) [Rokotustiedot](#)

Text Size: [A](#) [A](#) [A](#)

Tulosta Jari Linnavuori

HOITOSUUNNITELMA

Seuraava suunniteltu käynti

Avosairaanhoito

Hoidon tarve: Potilas nukkuu ajoittain huonosti ja toivoo siksi unilääkettä. Hoidon tavoite: Unettomuuden lieventyminen. Hoidon toteutus ja keinot: Suositellaan potilasta tutustumaan unettomuuden lääkkeettömiin hoitoihin esim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/ik.koti?p_artikkeli=khp00075&p_haku=unettomuus Uusittu myös unilääke. Hoidon seuranta ja arviointi: Seurataan vointia eOmahoidon kautta ja tarvittaessa säännöllisillä käynneillä. Terveys- ja hoitosuunnitelman lisätiedot: Potilas noudattaa ns. 5/2-dieettiä, jonka kokee kohentaneen vointia ja auttaneen painon hallinnassa. Lääkitys Calcichew-D3 Forte 500 mg/10 µg 1x ja tarvittaessa Arcoxia 60 mg 1x1, Duact 1x1-3, Panadol forte 1 g 1x1 sekä Zopinox 7,5 mg ½-1x1 Diagnoosi F51.9 Määrittämätön ei-elimellinen unihäiriö

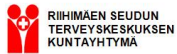
| | | | |
|---------------------|-----|--------------------|-------------------|
| Tililääkäri | tkl | Tiimihoitaja | sh |
| Vimeksi päivittynyt | tkl | Vimeksi päivitetty | 7.6.2013 14:31:38 |

Laskutusosoite

Muuta maksajan nimi
11100 RIIHIMÄKI

3.3 Rokotukset

Painamalla ”Rokotukset”-painiketta (3) pääset katsomaan terveystietojen perusteella annettuja rokotuksia.

English | Swedish
05.06.2014

Kotisivu **Terveystilanne** Viestit Antiko Kirjautu ulos
[Yhteenveto](#) [Hoitosuunnitelma](#) [Rokotustiedot](#)

Text Size: [A](#) [A](#) [A](#)

Tulosta Jari Linnavuori

Rokotustiedot

Sinulle on annettu seuraavat rokotteet. Löydät lisätietoja klikkaamalla linkkiä.

| Rokotustiedot | Päivämäärä |
|------------------------------|------------|
| Influenssa riskiryhmä 3-64v | 13.11.2009 |
| riskiryhmäläiset 6 kk - 64 v | 13.11.2009 |

4. VIESTIT

Painamalla ”Viestit”-painiketta (c), avautuu eOmahoidon Viestit -osio, jossa voit valita: ”Lue vastaukset” (1) ja ”Tee uusi kysymys” (2).



English | Swedish
06.06.2014

Kotisivu Terveystilanne Viestit Antiko Kirjaudu ulos

[Lue vastaukset](#) [Tee uusi kysymys](#)

Text Size: A A A

Tulosta Jani Linnavuori

Lue vastaus

Saadut viestit ja vastaukset

| Kysymys tehty | Kysymyksen otsikko | Tila | Tilan päivitys | Luettu |
|---------------|--------------------------------|-----------|----------------|--------|
| 5.6.2014 | verenpaineesta | Laheletty | 5.6.2014 | |

4.1 Lue vastaukset

Lue vastaukset -sivu avautuu automaattisesti sen jälkeen, kun on painettu "Viestit"-painiketta (c).

Näet aiemmat kysymykset ja vastaukset allekkain olevina riveinä (3) (huom. tässä esimerkissä on vain yksi aiempi kysymys). Voit avata vastauksen klikkaamalla kysymyksen otsikkoa (4).

English | Swedish
06.06.2014

Kotisivu Terveystilanne Viestit Antiko Kirjaudu ulos

[Lue vastaukset](#) [Tee uusi kysymys](#)

Text Size: A A A

Tulosta Jani Linnavuori

Lue vastaus

Saadut viestit ja vastaukset

| Kysymys tehty | Kysymyksen otsikko | Tila | Tilan päivitys | Luettu |
|---------------|--------------------------------|----------|----------------|--------|
| 5.6.2014 | verenpaineesta | Vastattu | 6.6.2014 | |

4.2 Tee uusi kysymys

Klikkaamalla "Tee uusi kysymys" pääset tekemään uuden kysymyksen hoitotiimille. Muistathan, että kysymysten pitää liittyä pitkäaikaissairauteesi. Kysymyksiin pyritään vastaamaan viiden arkipäivän sisällä. Kiireellisissä asioissa ota yhteys terveyskeskuksen ajanvarausnumeroon.

English | Swedish
06.06.2014
Jani Linnavuori

Kotisivu Terveystilanne Viestit Antiko Kirjaudu ulos

[Lue vastaukset](#) [Tee uusi kysymys](#)

Text Size: A A A

Tulosta Jani Linnavuori

Tee uusi kysymys.

Viestit tallentuvat terveyskeskuksen potilasasiakirjoihin.
Älä käytä viestiä äkillisessä sairaustapauksessa, vaan ota suoraan yhteys omaan terveysasemaasi. Viestin pyritään vastaamaan viiden työpäivän sisällä.
Huom! Kuka tahansa hoitotimistä voi vastata kysymykseesi.

1 → Otsikko

2 → Kysymys

3 → Valitse kenet haluat vastaavan
Hoitotimi Lääkäri Hoitaja

Lähetä → 4

Kirjoita viestiin kysymystäsi kuvaava otsikko (1).



Kirjoita kysymys (2).

Merkitse kenelle kysymyksesi on ensisijaisesti tarkoitettu (3). Kysymykset käsitellään aina omahoitajan ja –lääkärin muodostamassa hoitotiimissä. Lomien ja muiden pitempiaikaisten poissaolojen aikana kysymyksiin vastaavat omahoitajan ja –lääkärin sijaiset.

5. ANTIKO

Jos sinulla on Marevan-hoito, näet Marevan – annostusohjeen Antiko-sivulla:

| Näytteenottopvm | Tulos | Vaihtous (mg) | Ma (tb) | Ti (tb) | Ke (tb) | To (tb) | Pe (tb) | La (tb) | Su (tb) | Seuraava käynti |
|-----------------|-------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------------|
| 6.5.2013 | 2.1 | 3 | 1 | 2 | | | | | | 8.5.2013 |

Viimeisen INR-testin tulos (1).

Marevan-lääkityksen annostusohje (2).

Seuraavan INR -testin päivämäärä (3).

6. KIRJAUDU ULOS

”Kirjaudu ulos”-painiketta klikkaamalla poistut ohjelmasta.

Jos eOmahoitoa ei käytetä n. 30 min aikana, ohjelma kirjaa käyttäjän ulos automaattisesti.