



Ohjeita opiskelijoille

LAHDEN SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMIALA
Hyvinvointipalvelut/Terveysneuvontapalvelut

Sisällysluettelo

Päivystys ja ensiapu	3
Hammaslääkäripäivystys	4
Päijät-Neuvon puhelinneuvonta ja ohjaus	4
Opiskeluterveydenhuolto	5
Lukioterveydenhuolto	7
Raskaudenehkäisyneuvonta	8
Terveysasemien palvelut	9
Hammashuolto	10
Sihti – nuorten palvelut	10
Sosiaalipalvelut	11
Tartunta- ja sukupuolitautien vastaanotto	12
Rokotukset	12
Saatat tarvita näitäkin	13
Kartta	16

PÄIVYSTYS JA ENSIAPU

PÄIVYSTYS

Äkillisesti sairastuneet ja lieväästeiset tapaturmapotilaat hoidetaan ensisijaisesti:

Arkisin ma - to klo 8.00 - 16.00, pe klo 8.00 - 15.00

OMILLA TERVEYSASEMILLA (ks. Terveysasemat s. 9)

Ajanvaraukset Päijät-Neuvon puhelinpalvelusta

Ks. ajanvarausnumerot ja palveluajat s. 4

Ks. maksut s.8 kohdasta terveyskeskuslääkäreiden vastaanotot

Iltaisin klo 16.00 - 23.00

Viikonloppuisin ja juhlapyhinä klo 8.00 - 23.00

KAUPUNGINSAIRAALAN PÄIVYSTYSASEMALLA, Harjukatu 48

Terveyskeskuksen päivystysmaksu 13,70 euroa/käynti arkisin klo 16.00-20.00 tai 18,80 euroa/käynti klo 20.00 jälkeen sekä lauantaisin, sunnuntaisin ja pyhäpäivinä. Maksu peritään vain lääkärin vastaanotolla käynnistä.

Yöaikana klo 23.00 - 8.00

PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALA PÄIVYSTYSPOLIKLINIKKA

Keskussairaalankatu 7 **03 819 2385**

Käyntimaksu 27,40 euroa

ENSIAPU

Kaikkina vuorokauden aikoina kiireellistä ensiapua tarvitsevat ja äkillisesti sairastuneet kuljettaa sairaankuljetus oikeaan hoitopaikkaan.

YLEINEN HÄTÄNUMERO **112**

HAMMASLÄÄKÄRIPÄIVYSTYS

Lahden kaupunginsairaala

Harjukatu 48 **03 818 4910**

Ajanvaraus ma - pe klo 8.00 - 16.00

la - su ja juhlapyhinä klo 9.00 - 12.00

PÄIJÄT-NEUVON PUHELINPALVELU JA OHJAUS

Terveystieteiden tutkimuskeskus **03 818 9120**

Soittaessanne numeroon (03) 818 9120 painatte näppäintä 1 tai 2 ohjeen mukaisesti.

Palveluajat:

ma - pe: 7.30 - 20.00

la - su ja juhlapyhinä: 7.30 - 15.00

Päijät-Neuvon sairaanhoitaja/terveydenhoitaja

- neuvoo terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa

- tekee hoidon tarpeen arvioinnin ja tarvittaessa ajanvarauksen sairaanhoitajalle ja/tai lääkärille

Jonoon painamalla **näppäin 1**

Ruuhka-aikoina, kun kaikki Päijät-Neuvon puhelinlinjat ovat varattuina, osalle soittajista annetaan mahdollisuus säilyttää jonopaikkansa.

Puheviestin jättäminen, **näppäin 2**

Soittajalle annetaan myös mahdollisuus jättää yhteystietonsa puheviestinä, jolloin hänelle soitetaan neljän tunnin kuluessa.

Puhelinlinjoilla on ruuhkaa aamuisin. Kiireettömissä asioissa suosittelemme soittamaan klo 10.00 jälkeen.

Puhelun hinta: normaali pvm/mpm.

OPISKELUTERVEYDENHUOLTO

Opiskeluterveydenhuolto on opiskelijan työterveyshuoltoa ja sen tavoitteena on tukea opiskelijan terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä.

Opiskeluterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu niille, jotka opiskelevat päätoimisesti toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa tai ammattikorkeakoulussa. Palveluihin ovat oikeutettuja myös päätoimisesti ammattiin valmentavassa koulutuksessa sekä Lahden Kansanopistossa opiskelevat.

Toisen asteen opiskelijoille tehdään mahdollisuuksien mukaan terveystarkastus, ammattikorkeakoulujen opiskelijoille tarkastus tehdään tarveharkintaisesti terveystarkastusten perusteella.

Terveydenhoitaja ohjaa terveyteen liittyvissä kysymyksissä, antaa apua sairaustapauksissa ja tapaturmissa sekä ohjaa tarvittaessa jatkohoitoon.

TOIMIPISTEET

Svinhufvudinkadun toimipiste

Svinhufvudinkatu 2 A, 1. krs, 15110 Lahti

Ajanvaraus ja neuvonta: ma – pe klo 8.00-11.00 **03 828 5708**

Päivystävän terveydenhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta

ma – pe klo 8.00 - 11.00. Oppilaitoksen oma terveydenhoitaja on varmemmin tavoitettavissa puhelimitse ma – pe klo 8.00 – 9.00, muina aikoina yhteydenotot sähköpostilla. Sähköpostiosoite on muotoa etunimi.sukunimi@lahti.fi

Terveydenhoitaja **03 8285703**

Koulutuskeskus Salpaus: Matkailupalveluiden koulutusohjelma,
Matkailupalveluiden myynnin- ja tietopalveluiden ko,
Kiipulan erityisammattikoulu
Lahden ammattikorkeakoulu: Muotoiluinstituutti

Terveydenhoitaja **03 8285704**

Koulutuskeskus Salpaus: Sähkö- ja automaatiotekniikan pt
Diakonianinstituutti
Lahden Ammattikorkeakoulu: Matkailun ala

Terveydenhoitaja **03 8285705**
Koulutuskeskus Salpaus: Kone- ja metallialan pt
Consis-konservatorio, Etelä-Suomen Kosmetologikoulu
Lahden Ammattikorkeakoulu: Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja **03 828 5706**
Koulutuskeskus Salpaus: Liiketalouden pt, Tieto- ja kirjastopalveluiden ko,
Tieto- ja viestintätekniiikan pt(datanomi), Suunnitteluassistentin pt
Lahden Ammattikorkeakoulu: Taideinstituutti

Terveydenhoitaja **03 828 5707**
Koulutuskeskus Salpaus: Elintarvikealan pt, hotelli-, ravintola- ja cateringalan pt
(Ståhlberginkatu), Kivirakennuksen pt, Viherrakennuksen pt
Lahden Ammattikorkeakoulu: Liiketalouden ala

Terveydenhoitaja **044 7081244**
Koulutuskeskus Salpaus: Ammattistartit, ammattiin valmentava koulutus
(Svinhufvudinkatu), Valko-koulutus
Lahden Ammattikorkeakoulu: Tekniikan ala

Terveydenhoitaja **044 7081245**
Koulutuskeskus Salpaus: Hiusalan pt, kauneudenhoitoalan pt,
Metalliala, kulta- ja hopeasepät(artesaanit), Luonto- ja ympäristöalan pt,
Kansanopisto
Lahden Ammattikorkeakoulu: Musiikki- ja draamainstituutti

Vipusenkadun toimipiste

Vipusenkatu 5 A, 15230 Lahti

Terveydenhoitajan vastaanotto ilman ajanvarausta ma - to klo 8.00 - 11.00 muina aikoina ajanvarauksella. Sähköpostiosoite on muotoa etunimi.sukunimi@lahti.fi

Terveydenhoitaja **03 828 5711 (puh.aika ma-pe klo 8-9)**
Koulutuskeskus Salpaus: Talotekniikan pt, Kiinteistöpalvelujen pt, Rakennusalan pt,
Muotoilu ja mallintaminen pt, Pintakäsittelyalan pt, Puualan pt,
Taidekehystys pt, Tilarakentaminen pt, Tilauspuusepäntyö, Veneenrakennuksen pt,
Verhoilu- ja sisustusalan pt

Terveydenhoitaja **03 828 5712 (puh.aika ma-ke 8-9)**
Koulutuskeskus Salpaus: Hotelli-, ravintola- ja catering-alan pt
Kotitalousopetus pt

Terveydenhoitaja **044 708 1246 (puh.aika ma-pe klo 8-9)**
Koulutuskeskus Salpaus: Sosiaali- ja terveystalon pt

Terveydenhoitaja **044 708 1247 (puh.aika ma-pe klo 8-9)**
Koulutuskeskus Salpaus: Autoalan pt, Kuljetuspalvelujen pt, Logistiikan pt,
Laboratorioalan pt, AVA

LUKIOTERVEYDENHUOLTO

Lukioterveydenhuollon tavoitteena on tukea opiskelijan terveyttä, hyvinvointia ja opiskelukykyä. Lukioterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu Lahden päivälukioissa päätoimisesti opiskeleville.

Lukiolaiset kutsutaan terveystarkastukseen kerran opiskeluaikana.
Raskaudenehkäisyasiat hoidetaan myös lukioterveydenhuollossa. Opiskelijat voivat myös itse varata ajan terveydenhoitajalle.

Lukioterveydenhuolto
Fellmaninkatu 3, 2. krs.
15110 Lahti

Ajanvaraus ja neuvonta ma - to klo 8.00 - 9.00, muulloin sähköpostilla.
Vastaanotto ilman ajanvarausta ma - to klo 9.00 - 10.00, muulloin ajanvarauksella.
Sähköpostiosoite on muotoa etunimi.sukunimi@lahti.fi

Terveydenhoitaja Sari Kiviniemi..... **03 818 4726**
Lahden yhteiskoulun lukio
Salpausselän lukio

Terveydenhoitaja Soile Lankinen..... **03 818 4713**
Kannaksen lukio
Lahden Rudolf Steiner-koulun lukio

Terveydenhoitaja Satu Sierman..... **03 818 4722**
Lahden Lyseon lukio
Tiirismaan lukio

Lukiopsykologi Simo Ahonen..... **050 383 6509**
Ajanvaraus simo.ahonen@lahti.fi tai tekstiviestillä.

RASKAUDENEHKÄISYPALVELUT

Opiskelijoiden ehkäisyyn liittyvät asiat hoidetaan opiskelu- ja lukioterveyden-huollon toimipisteissä sekä ehkäisyneuvolassa.

Ehkäisyneuvolassa hoidetaan opiskelijoiden:

- raskaudenkeskeytysasiat
- kierukka- ja kapseliasiat

Ehkäisyvalmistereseptin voi jättää uusittavaksi ehkäisyneuvolan tai opiskeluterveydenhuollon tiloissa sijaitsevaan reseptipostilaatikkoon, mikäli valmiste on ollut ongelmitta käytössä yli vuoden ajan. Katso tarkemmat ohjeet: www.lahti.fi > Sosiaali- ja terveystieteet > Terveystieteet > Terveystieteet > Ehkäisyneuvonta .

Ehkäisyneuvolan ajanvaraus **03 818 4553**
ma-pe klo 9.00 – 11.00

Ehkäisyneuvola
Paavolan Terveystalo
Kauppakatu 14, 1. kerros
15140 Lahti

Ehkäisyneuvolan vastaanottoaika ilman ajanvarausta ma - pe klo 8.00 - 9.00

TERVEYSASEMIEN PALVELUT

Sairastuessasi voit kysyä neuvoja oman oppilaitoksesi terveydenhoitajalta. Saat neuvoja myös Päijät-Neuvon puhelinpalvelun sairaanhoitajalta/terveydenhoitajalta (ks. yhteystiedot s.4)

Lääkärinvastaanoton ajanvaraus puhelimitse Päijät-Neuvosta.

Terveysasemat:

Ahtialan terveysasema, Alasenkatu 2, 15300 Lahti

Launeen terveysasema, Launeenkatu 74, 15610 Lahti

Jalkarannan- Metsäkankaan terveysasema, Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 2. kerros

Mukkulan- ja Kivimaan terveysasema, Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 2. kerros

Keskustan terveysasema, Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 3. kerros

Terveysasemien aukioloajat

ma - to 8.00 - 16.00

pe 8.00 - 15.00

Terveysasemien puhelinpalveluneuvonta:

03 410 89422 Ahtiala-Mukkulan alue

03 410 89426 Jalkaranta-Metsäkankaan alue

03 410 89427 Keskustan alue

03 410 89428 Launeen alue

Palveluajat: ma-to klo 8.00 -15.00 ja pe klo 8.00 – 14.00

Oman alueen palveluneuvonnasta saa yleistä ohjausta terveyspalveluista, varataan ajat kontrollitarkastuksiin, jatkohoitoon ja laboratorioon. Tätä kautta hoidetaan myös resepti-ja lausuntoasiat sekä varataan puhelinajat lääkäreille ja sairaanhoitajille.

Maksut

Kalenterivuoden kolme ensimmäistä lääkärikäyntiä maksavat 13,70 euroa kerralta. Maksu peritään 18 v. täyttäneeltä. Peruuttamatta jätetystä lääkärin vastaanottoajasta yli 15-vuotiailta peritään 33,80 euroa.

HAMMASHUOLTO

Alle 18-vuotiaat saavat ilmaisen hammashoidon kotikunnassaan.

18 vuotta täyttäneet voivat hakeutua jonoon.

Ajanvaraus klo 7.30 - 16.00 **03 818 4911**

Yli 18-vuotiailta peritään terveyskeskuksessa asetuksen mukaiset hammashoitomaksut.

Peruuttamattomasta poisjännistä peritään 15-vuotta täyttäneeltä 33,80 euroa.

SIHTI – NUORTEN VASTAANOTTO

Aleksanterinkatu 16 D, 3. krs (Kulmalan talo) **03 818 4069**

Aukioloajat: ma-to klo 8.00 – 16.00 ja pe klo 8.00 – 14.00

Toiminta on tarkoitettu 13 -18 -vuotiaille nuorille, joilla ei ole muualla hoitosuhdetta.

Lähetettä ei tarvita.

Työryhmä, johon kuuluvat lääkäri, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä, psykologi, toimistosihteerit, tarjoaa apua elämän kriiseissä, nuoruusiän psyykkisissä kasvukivuissa ja mielenterveysongelmissa.

Tavoitteena on nuoren tilanteen selvittäminen ja tarvittaessa tarkoituksenmukaiseen tutkimus- ja hoitopaikkaan ohjaaminen.

NUORISOVASTAANOTTO

Kauppakatu 14, 4.krs, 15140 Lahti

Toimisto **03 818 4491**

Nuorisovastaanotolle tullaan Sihti-työryhmän ohjaamana.

Päihdeongelmaiset 13 - 17 -vuotiaat nuoret voivat hakeutua suoraan tai lastensuojelun ohjaamana.

SOSIAALIPALVELUT

Sosiaalityö auttaa asiakasta elämän vaikeuksissa ja tukee hänen omatoimi-suuttaan.

Kaupungin palvelut ovat keskitetty Lahden sosiaalikeskukseen, Vapaudenkatu 23 A, 5. kerros, 15140 Lahti. Sosiaalikeskus on avoinna ma-pe klo 9 – 15.30.

Aikuissosiaalityöntekijöiden vastaanotolle tullaan ajanvarauksen kautta. Ajan voi varata puhelinaikana klo 11-12 suoraan oman alueen sosiaalityöntekijältä. (tarkempia tietoja/oman alueesi sosiaalityöntekijän ja yhteystiedot löydät [www.lahti.fi/sote>hyvinvointipalvelut>sosiaalipalvelut>aikuissosiaalityö](http://www.lahti.fi/sote/hyvinvointipalvelut/sosiaalipalvelut/aikuissosiaalityo))

Toimeentulotuen asiakaspalvelu ja henkilökohtainen asiointi:
Lahden Sosiaalikeskuksessa, Vapaudenkatu 23 A, 4. kerros.
Aukioloaika ma-pe klo 9 – 15.30.

Yleinen neuvonta puh. (03) 818 32 09

Uudet asiakkaat puh. 050 558 0498, puhelinaika klo 10 – 11

TARTUNTATAUDIT

Paavolan terveystalo, Kauppakatu 14, 4. kerros 15140 Lahti.

Sukupuolitautilien vastaanotto toimii ilman ajanvarausta.

Käynti ja tutkimukset ovat maksuttomia.

Vastaanottoajat arkipäivinä: klo 8.30 - 10.30 naiset, klo 12.00 - 14.00 miehet.

Puhelinneuvonta ja mahdollinen ajanvaraus puh. 03 818 4570

ma-pe klo 10.00 – 11.00 ja klo 13.00 – 14.00

Neuvontaa myös sähköpostin välityksellä: kari.lounamo@lahti.fi

ROKOTUKSET

Tavallisimmat rokotukset saat terveydenhoitajaltasi opiskeluterveydenhuollosta tai omalta terveysasemalta (Huom. ajanvaraus).

Rokotuksia kaukomatkailijoille sekä erityisrokotuksia tarvitseville annetaan tartuntatautien vastaanotolla.

Rokotukset arkisin klo 8.00 - 15.00 ajanvarauksella.

Puhelinneuvonta ja rokotusajanvaraus arkisin klo 10.00 – 11.00 ja klo 13.00 – 14.00 numerosta **03 818 4570**

SAATAT TARVITA NÄITÄKIN

A-KLINIKKA..... **03 877 222**
Hämeenkatu 21 A, 15110 Lahti, <http://www.a-klinikka.fi/lahti/>

AA/AL-ANON AUTTAVAPUHELIN..... **03 734 2228**
joka aamu 9.30-12.00 (ei ke) sekä joka ilta 18.30-21.00.

DOMINO – NUORTEN MONIPALVELUKESKUS **050 383 6459**
Hämeenkatu 9, 15110 Lahti, www.nuorilahti.net/domino/
Puhelinpäivystys ma - to klo 8.30 - 10.00 ja 18.00 - 20.00 Muina aikoina vain so-
vittuja asiakastapaamisia. Voit ottaa yhteyttä myös sähköpostitse domino@lahti.fi
Postiisi vastataan viiden arkipäivän sisällä.

Dominosta saat tietoa, ohjausta ja neuvontaa opiskeluun, työllistymiseen, vapaa-ai-
kaan, terveyteen, ihmissuhteisiin tai mihin tahansa elämäsi liittyvään asiaan. Domino
on tarkoitettu lahtelaisille sekä Lahden lähialueen yli 15 vuotiaalle nuorelle. Dominoon
on helppo tulla: palvelu on maksutonta ja luottamuksellista ja paikalle voi saapua il-
man ajanvarausta. Palvelu on luottamuksellista ja maksutonta eikä lähetettä tarvita.

HIV-SÄÄTIÖ / AIDS-TUKIKESKUS **0207 465 705**
Neuvonta ja ajanvaraus ma – pe klo 10.00 – 15.30, www.aidstukikeskus.fi

JELPPI

Rauhankatu 7, katutaso.....**044 3833002** (ma-pe) tai **044 383 3001** (ti,ke,to)
Palvelumme on tarkoitettu suonensisäisiä huumeita käyttäville ja heidän läheisilleen.
Voit asioida maksuttomasti ja nimettömästi kotikunnasta riippumatta. Jelpissä voit
mm. vaihtaa käytetyt neulat ja ruiskut puhtaisiin, saada hepatiittirokotuksen ja hiv-
pikatestin tai tulla muuten vain juttelemaan.
Jelppi on avoinna - ma, ke ja to klo 12 - 16 ja ti klo 14 – 18

KELA/KANSANELÄKELAITOS**020 635 1400**
Kirkkokatu 8, toimisto avoinna ma, ti ke ja pe klo 9.00 - 16.00, to klo 9.00 - 17.00

KOULUTUSKESKUS SALPAUS

Psykologi Marja-Liisa Kiri, **050-526 58 88**, s-posti: marja-liisa.kiri@salpaus

Kuraattori/Sairaanhoitaja Sanna Tuomainen, 044 708 0563,
s-posti: sanna.tuomainen@salpaus.fi Lyhytaikaista keskustelutukea vaikeissa elä-
mäntilanteissa.

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU

Psykologi Saku Ylä-Soininmäki , 044 708 0476, s-posti: psykologi@lamk.fi

LAHDEN ENSI- JA TURVAKOTI **03 875 090**

Tukea ja turvaa 24h/vrk, www.lahdenensijaturvakoti.fi

Perheväkivalta- ja kriisityö, perhetyö, vauvaperhetyö

LAHDEN SEUDUN KRIISIKESKUS..... **03 877 660**

Oikokatu 11, 15140 Lahti ajanvaraus ma – pe klo 9 – 12

Kriisivastaanotto ma – to 9 – 20, pe 9. – 16.30 www.lahdenkriisikeskus.fi/

Valtakunnallinen Kriisipuhelin **01019 5202**

ma – pe klo 9.00 – 06.00 la klo 15.00 – 06.00, su klo 15.00 – 22.00

Verkkokriisikeskus www.tukinet.net

PALVELEVA PUHELIN **01019 0071**

Palveleva puhelin tarjoaa mahdollisuuden purkaa mieltä painavia asioita puhelimitse. Päivystysajat ovat koko Suomessa su - to klo 18 - 01, pe ja la 18 - 03.

PERHEASIAIN NEUVOTTELUKESKUS..... **03 892 282**

Vapaudenkatu 6, 3. krs, 15110 Lahti

PÄIHDESAIRAANHOITAJA..... **03 818 3355 ja 050 5597853**

Aleksanterinkatu 18 A, 5. kerros, 15100 Lahti, puh. Lahden kaupungin päihdesairaanhoidtaja neuvoo ja ohjaa päihdeongelmaisia asiakkaita ja heidän läheisiään. Suurin osa työtehtävistä liittyy kaupungin sisäiseen toimintaan.

PÄIJÄT-HÄMEEN PERHENEUVOLA..... **03 818 3700**

<http://www.perheneuvola.fi/>

RAISKAUS-KRIISIKESKUS-TUKINAINEN **0800 97 899**

Kriisiapua seksuaalisen hyväksikäytön ja väkivallan kysymyksissä. Tietoa tukinainen kriisityön palveluista. ma - pe klo 9.00 -15.00, la - su klo 15.00 - 21.00, pyhinä ja niiden aattona klo 15.00 - 21.00. Juristipäivystys.....**0800-97895**, ma - to klo 13.00 - 16.00 www.tukinainen.fi/

RIKOSUHRIPÄIVYSTYS, Auttava puhelin **0203 16116**

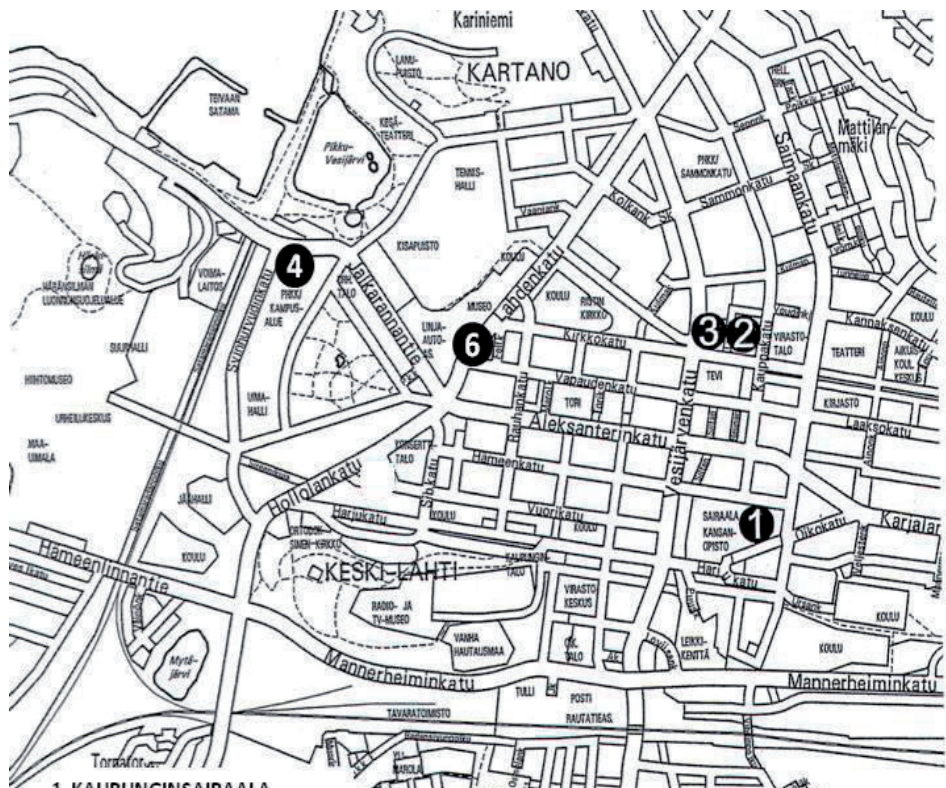
ma - ti 13.00 - 21.00 ke – pe 17.00 – 21.00, www.riku.fi

www.rikunet.fi on internetissä toimiva luotettava ja tietoturvallinen palvelu, jonka kautta voit esittää kysymyksiä nimettömänä.

STUMPPI.FI **0800 148 848**

ma – pe klo 13.00 – 18.00, maksuton neuvontapuhelin tupakoinnin lopettajille. virtuaalivieroitus ja Stumppi-neuvontapuhelin www.stumppi.fi

LAHDEN SOSIAALI- JA TERVEYSTOIMIALA
Hyvinvointipalvelut/Terveysneuvonta
Terveysneuvontapalvelujen päällikkö
Hannele Poutiainen
puh. 050 559 7999



1. KAUPUNGINSAIRAALA
Harjukatu 48
2. PAAVOLAN TERVEYSASEMA
Kauppakatu 14
3. KELA
Kirkkokatu 8
4. OPISKELUTERVEYDENHUOLTO
Svinhufvudinkatu 2 A
5. LAUNEEN TERVEYSASEMA
Launeenkatu 74
6. LUKIOTERVEYDENHUOLTO
Fellmaninkatu 3, 2. krs

