



# Jämsän Terveys

## Sosiaali- ja terveystalvelut 2022



**Jämsän Terveys**  
**Pihlajalinna**

# TÄRKEITÄ NUMEROITA

## Terveyspalvelut

### Koronarokotuksien ajanvaraus ja neuvonta

Jämsä ja Koskenpää p. 040 7560 744 (arkisin klo 9-15)

Kuorevesi ja Länkipohja p. 040 8461 218 (ma-to 9-15, pe 9-14)

Jämsän, Kuoreveden, Länkipohjan ja Koskenpään yhteinen keskitetty ajanvaraus  
020 630 6020

Ensiapu  
040 712 2555

Röntgen  
050 435 9372

Kuntoutus  
050 435 8163

Suun terveydenhuolto  
020 630 6010

## Vanhuspalvelut

Hyvinvointitori/palveluohjaus  
050 570 0446

## Hyvinvointipalvelut

Perhepalvelukeskus  
050 436 0129

Mielenterveyskeskus  
050 433 8344

A-klinikka  
040 712 2572

## JOKILAAKSON SAIRAALA

Erikoissairaanhoidon poliklinikat  
020 630 6050

Kirurgian osasto  
050 435 9881

Päiväkirurgia  
040 752 3077

Hoidonvaraaja (leikkauspotilaat)  
020 630 6055

Hoito-osasto 4  
050 435 9761

Hoito-osasto 2  
040 018 4724

Dialyysi  
040 359 4553

Hoitokoordinaattorit (Potilaiden  
jatkohoitopaikat toisesta laitoksesta 24/7)  
050 343 5345

# Jämsän Terveyden palvelut

## JÄMSÄN TERVEYS JA JOKILAAKSON SAIRAALA

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä

Toimitusjohtaja, Seppo Kariniemi  
Johtava lääkäri, Titta Frantsila  
Palvelujohtaja, Sisko Tiirinen  
Palvelupäällikkö, terveyspalvelut, Sisko Tiirinen  
Palvelupäällikkö, vanhuspalvelut, Elina Koivumäki  
Palvelupäällikkö, hyvinvointipalvelut, Immu Isoaari  
HR-asiantuntija Riitta Pasanen  
Johdon assistentti, viestintävastaava, Salla-Maria Mäkinen

Sähköpostit ovat muotoa  
etunimi.sukunimi@pihlajalinna.fi

## SISÄLLYS:

TERVEYSPALVELUT.....	3
JOKILAAKSON SAIRAALA.....	6
HYVINVOINTIPALVELUT.....	8
VANHUSPALVELUT.....	11
TYÖTERVEYSHUOLTO.....	14

# TERVEYSPALVELUT

Terveyspalveluihin kuuluvat kiireellinen avosairaanhoito (päivystys) ja kiireetön sairaan- ja terveydenhoito, joka käsittää lääkäreiden ja hoitajien vastaanottotoiminnan sekä avofysioterapiatoiminnan apuvälineyksikköineen

Palvelupäällikkö Sisko Tiirinen  
puh. 040 712 2613  
Johtava ylilääkäri Titta Frantsila

## JÄMSÄN ENSIAPU 24 H/VRK

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
puh. 040 712 2555, fax. 010 312 2138

Palveluvastaava Sanna Rajala, puh. 040 712 2560  
Vastuulääkäri Sirpa Rintala

Ensiapu on tarkoitettu välitöntä ja kiireellistä hoitoa vaativien sairauksien tai vammojen hoitoon. Potilaat hoidetaan kiireellisyysjärjestyksessä.

Hätätapauksessa soita 112. Ensihoitotoiminnasta vastaa sairaanhoitopiiri.

## VASTAANOTTOPALVELUT

Palveluvastaava Rita Ruohomäki  
puh. 040 822 3707

## JÄMSÄN TERVEYSASEMA

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä

### Ajanvaraus

ma-to klo 8–15.30, pe 8–15,  
puh. 020 630 6020, fax. 010 312 2187

## Lääkäri-hoitajatiimi

Jämsän Terveyden terveysasemilla on käytössä yksi ajanvarausnumero. Ajanvarausnumero palvelee asiakasta kaikessa terveysaseman asioinnissa ja asiakas ohjataan hoidontarpeen arvion pohjalta oikealle hoitopolulle. Perusterveydenhuollon vastaanotoilla työskennellään lääkäri-hoitajatiimeinä.

Jämsän Terveyden terveysasemilla saat tarvitsemasi hoidon nopeasti ja sujuvasti. Panostamme hoidon saumattomuuteen ja yksiköiden väliseen yhteistyöhön.

### **Ajanvaraus tekstiviestillä numerosta 040 845 0545**

Puhevammaiset, kuurot ja huonokuuloiset voivat olla yhteydessä terveysasemalle tekstiviestillä. Tekstiviestillä voi varata vastaanottoajan tai perua varatun ajan. Tekstiviestissä tulee olla lähettäjän koko nimi, henkilötunnus ja ajanvarauksen tarpeen syy.

### **AKUUTTIVASTAANOTTO**

Akuuttivastaanotolla toimii lääkäri ja hoitaja työpari maanantaista perjantaihin Jämsän terveysasemalla. Akuuttivastaanotolle saa ajan samalle tai seuraavalle päivälle sellaisissa kiireellisissä asioissa, jotka eivät vaadi hoitoa päivystyksessä. Kiireellisiä vastaanottoaikoja on lisäksi vastaanoton hoitajille ja lääkäreille.

#### **Akuuttivastaanotto toimii ajanvarauksella**

ma-to klo 8–15.30, pe 8–15  
puh. 020 630 6020

Akuuttihoitajan vastaanotto on myös viikonloppuisin päivystyksessä.

#### **Hoitotarvikejakelu**

ma 14.30-15, yhteys hoitotarvikejakeluun  
jlt.hoitotarvikejakelu@pihlajalinna.fi tai  
jättämällä ajanvarauksen kautta soittopyynnön sh  
Tiina Pastilalle.

#### **Hoitajan vastaanotto Jämsänkoskella**

Kenraalintie 12, 42300 Jämsänkoski

Ajanvaraus puh. 020 630 6020

### **LÄNKIPOHJAN TERVEYSASEMA**

Särkänkuja 5, 35400 Längelmäki  
puh. 020 630 6020, fax. 010 312 2199

#### **Ajanvaraus**

ma-pe klo 8–15.30,  
puh. 020 630 6020

#### **Lääkärin ja hoitajan vastaanotto**

ti ja to klo 8–15.30

#### **Laboratorio**

näytteenotto ti klo 7.30–11

#### **Hoitotarvikejakelu**

ma-pe 8-15.30

### **KOSKENPÄÄN TERVEYSASEMA**

Keuruuntie 5, 42440 Koskenpää

Lääkärin ja hoitajan vastaanotto  
to klo 8–15

#### **Ajanvaraus**

Koskenpään terveyskeskuslääkärin ja hoitajan  
vastaanotoille varataan aika Jämsän  
terveysaseman kautta puh. 020 630 6020

#### **Hoitotarvikejakelu**

to klo 12–12.30 tai ajanvarauksella puh. 020 630  
6020

### **KUOREVEDEN TERVEYSASEMA**

Puistotie 5 B, 35600 Halli  
puh. 020 630 6020, fax. 010 312 2184

#### **Ajanvaraus**

ma-to klo 8–15.30, pe 8–15,  
puh. 020 630 6020

#### **Aukioloajat**

ma-to klo 8–15.30, pe 8–14

#### **Hoitotarvikejakelu**

ma-to klo 12–12.30 (ilman ajanvarausta) puh.

020 630 6020

### **RAVITSEMUSTERAPEUTTI**

Heli Koivisto, puh. 0400 522718

### **JALKATERAPEUTTI**

Kaisu Nurminen, puh.0400 170559

### **LABORATORIOPALVELUT**

ajanvaraus.fimlab.fi tai puhelimitse  
ma–pe klo 7–18, puh. 010 808 515

#### **Jämsä**

näytteenotto ma–pe klo 7.30–15

#### **Jämsänkoski**

näytteenotto ma–to klo 7.30–11, pe 7.30–10

#### **Länkipohja**

näytteenotto ti klo 7.30–11

#### **Koskenpää**

näytteenotto to klo 8–10

#### **Kuorevesi**

näytteenotto ma, ke, to ja pe klo 7.30–11

### **SUUN TERVEYDENHUOLTO**

Vastaava hammaslääkäri Riitta Autio  
Palveluvastaava Satu Suoma puh. 040 561 7105

#### **HAMMASHOITOLAT**

Jämsän hammashoitola  
Terveyskuja 5, 42100 Jämsä

Kuoreveden hammashoitola  
Puistotie 5, 35600 Halli

Hammashoitoon hakeudutaan ajanvarauksen  
kautta. Hoitojärjestys perustuu hoidon  
kiireellisyyteen.

#### **KESKITETTY AJANVARAUS**

Jämsä, Kuorevesi ja Kuhmoinen  
puh. 020 630 6010

ma, ti, ke ja pe klo 8–15, to klo 8–17.30  
kesä-heinäkuussa ma–pe klo 8–15

Kiireettömät yhteydenotot mielellään klo 10  
jälkeen.

Tekstiviestipalvelut (varatun ajan tiedustelu ja  
peruminen)

Lisätietoa: jamsanterveys.fi/  
terveyspalvelut/suun-terveydenhuolto

### **HAMMASHOIDON PÄIVYSTYS**

Hammashoidon päivystys on järjestetty iltaisin ja  
viikonloppuisin Acutan  
hammaslääkäripäivystyksessä Tampereella.  
Päivystys on tarkoitettu vain kiireellistä  
hammashoitoa tarvitseville.

Muina vuorokaudenaikoina (öisin) kiireellistä  
suun alueen ensiapua tarvittaessa yhteys  
Jokilaakson sairaalan ensiapuun, puh. 040 712  
2555.

#### **Arki-iltapäivystys**

Acuta, Teiskontie 35, Tampere ajanvaraus klo 15–  
18, ohjaus ja neuvonta klo 18–21, puh. 03 5657  
0115

#### **Viikonloppu- ja arkipyhäpäivystys**

Acuta, Teiskontie 35, Tampere  
ajanvaraus ja neuvonta klo 7–21, yhteydenotot  
mielellään klo 8–10, puh. 03 5657 0115

### **KUNTOUTUSPALVELUT**

Yksilöfysioterapia, fysioterapeutin  
suoravastaanotto, ryhmäfysioterapia,  
lääkinnällinen kuntoutus ja apuvälinepalvelut.

Kuntoutuksen palveluvastaava Sirpa Heikkinen,  
puh. 040 182 1772

#### **Jämsän fysioterapia**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä toimisto avoinna  
ma-to klo 8–14, pe 8–13, puh. 050 435 8163

### **Apuvälineyksikkö**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
arkisin klo 9–13,  
puh. 040 845 2823

## **KUVANTAMISPALVELUT/RÖNTGEN**

Palveluvastaava Johanna Hirvonen puh. 040 712  
2575

Jämsän pääterveysasema, Sairaalantie 11, 42100  
Jämsä

Avoimna ma-to klo 8–16, pe ja arkipyhät 8-15,  
ajanvaraus ma- pe klo 9-15 puh. 050 435 9372,  
fax. 010 312 2108

Kuvantamistutkimuksiin tarvitaan lääkärin lähete

## **JOKILAAKSON SAIRAALA**

puh. 020 630 6050, fax. 010 312 2173

Palvelujohtaja Sisko Tiirinen  
Johtava lääkäri Titta Frantsila  
Kirurgian ylilääkäri Heidi Sihvo  
Sisätautien ylilääkäri Matti Artosalo

Jokilaakson sairaala on Jämsän kaupungin  
sairaala, joka tuottaa julkisia erikoissairaanhoido-  
palveluja myös muiden kuntien asukkaille.

Jokilaakson sairaalan erikoissairaanhoidon  
poliklinikat tarjoavat perustason  
erikoissairaanhoidon palveluja. Hoitoon  
ohjautuminen tapahtuu lääketie- teellisin  
perustein lääkärin läheteellä. Lähetteen voi  
kirjoittaa esimerkiksi oma terveyskeskuslääkäri  
tai yksityinen lääkäri. Myös yliopistosairaaloiden  
ja keskussairaaloiden jatkohoito voi tapahtua  
Jämsässä kyseisen erikoisalun poliklinikalla.

## **ERIKOISSAIRAANHOIDON POLIKLINIKAT**

- sisätaudit
- gastroenterologia
- reumataudit
- kardiologia (sydänsairaudet)
- kliininen fysiologia
- keuhkosairaudet
- ortopedia (tuki- ja liikuntaelinkirurgia)
- yleiskirurgia
- gastrokirurgia (vatsaelinkirurgia)
- käsikirurgia
- lastenkirurgia
- plastiikkakirurgia
- verisuonikirurgia
- gynekologia (naistentaudit)
- korva-, nenä- ja kurkkutaudit
- lastentaudit
- onkologia (syöpätaudit)
- neurologia
- ihotaudit ja allergologia
- fysiatria
- urologia
- kliininen neurofysiologia
- diabetes ja endokrinologia
- dialyysi

### **Käyntiosoite**

Jokilaakson sairaala Sairaalantie 11, 42100 Jämsä

Asiakas saa lähetteen perusteella varatusta ajasta  
vahvistuksen postitse. Ohjeet tutkimuksiin ja  
toimenpiteisiin valmistautumiseen lähetetään  
kutsu- kirjeen mukana.

Jos varattu aika ei sovi, ota ajoissa yhteyttä osastonsihteereihin, puh. 020 630 6050

## **LEIKKAUSYKSIKKÖ**

Palveluvastaava Aija Mäkiäho, puh. 040 712 2548, fax. 010 312 2174

Kirurgian ylilääkäri Heidi Sihvo

## **PÄIVÄKIRURGIA**

Palveluvastaava Tuija Paasonen, puh. 040 585 3299

Päiväkirurgian yksikkö toimii ma–pe klo 7–15.

Hoitajat, puh. 040 752 3077 tai 040 751 8899

Sihteeri, puh. 040 741 4993

Hoidonvaraaja, puh. 040 183 4777

## **HOITO-OSASTOT**

### **Hoito-osasto 2, geriatrinen osasto**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä

puh. 040 018 4724, hoitajat

puh. 050 435 9989, hoitajat

puh. 040 132 5123, osastonsihteeri

puh. 040 712 2612, palveluvastaava Henri Virtanen

fax. 010 312 2017

### **Hoito-osasto 4, sisätautinen osasto**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä

puh. 050 435 9761, hoitajat

puh. 040 018 4720, hoitajat

puh. 050 435 9773, osastonsihteeri

puh. 040 707 1543, palveluvastaava Tea Brigo

fax. 010 312 2017

osaston ylilääkäri Matti Artosalo

### **Hoito-osasto 5, kirurgia**

puh. 050 435 9881, hoitajat

puh. 040 134 0770, sihteeri

fax. 010 312 2019

puh. 040 585 3299, palveluvastaava Tuija Paasonen

## **DIALYYSIOSASTO**

Palveluvastaava Sisko Tiirinen, puh. 040 7122613

Dialyysiyksikkö on avoinna ma-la.

Dialyysihoitoon tarvitaan lääkärin lähete. Yksikkö tarjoaa myös lomodialyysijä paikkakunnalla vierailuille dialyysihoitoa tarvitseville.

Tiedustelut dialyysiyksikön sairaanhoitajalta, puh. 040 359 4553.

Käyntiosoite

Sairaalantie 11

(0. kerros) 42100 Jämsä

puh. 040 359 4553

fax. 010 312 2173

## **FYSIOTERAPIA**

Palveluvastaava, puh. 040 182 1772

Hoito-osasto 2:n fysioterapeutit,  
puh. 040 482 6044

Hoito-osasto 4:n fysioterapeutti, puh. 040 0730 819

Hoito-osasto 5:n fysioterapeutit,  
puh. 040 482 6066

Erikoissairaanhoidon poliklinikan ja päiväkirurgian  
fysioterapeutti, puh. 040 658 1108

# HYVINVOINTIPALVELUT

Palvelupäällikkö Immu Isosaari puh. 040 557 4885

## PERHEPALVELUKESKUS

Perhepalvelukeskus varmistaa, että lapsiperhe saa erilaisissa elämäntilanteissa tukea ajoissa ja joustavasti.

Palvelupäällikkö Immu Isosaari, 040 557 4885

Yliääkäri Virpi Merikallio

Palveluvastaava Susa Rahkonen,  
puh. 040 826 9655

Perhepalvelukeskuksen sihteeri,  
puh. 050 436 0129

## NEUVOLAT

### JÄMSÄN NEUVOLA

Perhepalvelukeskus, Sairaalan­tie 11, 42100 Jämsä

Ajanvaraus ja puhelinaika terveydenhoitajille ma–pe klo 9–9.30 ja 12–12.30. Terveydenhoitajat ottavat vastaan asuinalueittain.

*Ahopelto, Auvila, Harjunkangas, Heila, Himos, Inkilänrinne, Jaatilanrinne, Juokslahti, Paljakka, Pispala, Tyry, Sammallahti, Säyrylä, Va­heri, Vitikkala, Keskinen, Jämsän keskusta (Keskuskadun pohjoisenpuolinen alue)*  
Terveydenhoitaja, puh. 040 774 0287

*Arvaja, Alhojärvi, Hassi, Jämsänkosken keskusta, Kaipola, Lavämäki, Olkkola, Partala, Länkipohjan äitiysneuvola*  
Terveydenhoitaja, puh. 040 712 2557

*Ahvenlampi, Hartusvuori, Hiidenmäki, Kelhä, Jämsän Keskusta (Keskuskadun etelänpuolinen alue) Kilpakorpi, Palomäki, Papinrinne, Pietilä, Puistola, Tervasmäki, Lukkoila, Kääpä­lä, Kuoreveden äitiysneuvola*  
Terveydenhoitaja, puh. 040 774 0317

*Arvenmäki, Asemanmäki, Haavisto, Hopsu, Kinula, Linnamäki, Mustinka, Myllymäki, Oinaala, Orivuori, Soutula, Rekola, Valkealuomi, Viiskulma, Ylä-Oinaala, Koskenpään äitiys- ja lastenneuvola*  
Terveydenhoitaja, puh. 040 353 1063

*Tiitolanmäki, Virtasalmi*  
Terveydenhoitaja, puh. 040 353 1064

### KUOREVEDEN NEUVOLA

Puistotie 5, 35600 Halli

Lastenneuvola: terveydenhoitaja, puh. 040 712 2550, puhelinaika ma–pe klo 8–8.30

Terveydenhoitaja paikalla ti, ke 8-13, to 12.30-15.30

### LÄNKIPOHJAN NEUVOLA

Särkänkuja 5, 35400 Längelmäki

Lastenneuvola: terveydenhoitaja, puh. 040 712 2550, puhelinaika ma–pe klo 8–8.30

Terveydenhoitaja paikalla ajanvarauksella maanantaisin

### PERHESUUNNITTELU- JA EHKÄISYNEUVOLA

Sairaalan­tie 11, 42100 Jämsä

Terveydenhoitaja, puh. 040 353 1064,

puhelinaika klo 9–9.30 ja klo 12–12.30

### PERHETYÖ

Neuvolan perhetyö on osa äitiys- ja lastenneuvolapalveluja. Se on tarkoitettu lasta odottaville ja pienten lasten vanhemmille. Perhetyön tavoitteena on tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa vanhemmuutta, parisuhdetta ja koko perheen hyvinvointia. Palvelut ovat maksuttomia.

Perheohjaaja, Jämsä, puh. 040 039 718



## **PERHENEUVOLA**

Perheneuvola palvelee Jämsän seutukunnan lapsia ja heidän perheitään. Palvelut ovat luottamuksellisia ja asiakkaille maksuttomia.

Ota yhteyttä perheneuvolaan, kun

- haluat keskustella kasvatus- tai perheasioista
- olet huolissasi lapsesi kehityksestä tai käyttäytymisestä
- lapsellasi ei suju päiväkodissa, koulussa tai kavereiden kanssa
- perheessäsi on jatkuvia ristiriitoja
- mietit avioeroa
- olet kohdannut menetyksiä tai muita vaikeita elämäntilanteita.

Perhepalvelukeskus, Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä

palveluohjaus ma–to klo 9–14,  
puh. 050 436 0129, soittoaika ja ajanvaraus  
työntekijöille ke klo 9–11, puh. 050 436 0129

Lastenlääkärin ja -psykiatrin palvelut tarvittaessa.

## **KOULUTERVEYDENHUOLTO**

Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto tarjoaa ennaltaehkäiseviä ja terveyttä edistäviä peruspalveluja, tukee lapsen ja nuoren tervettä kasvua ja kehitystä sekä koko perheen hyvinvointia.

### **Kouluterveydenhoitajat kouluittain:**

#### **JUOKSLAHDEN KOULU**

puh. 040 353 1063,  
parittoman viikon to klo 8.30–11

#### **JÄMSÄN LUKIO**

vastaanotto Paunun koululla, puh. 040 774 0381,  
ma–to klo 8–15, pe klo 8–14

#### **KAIPOLAN KOULU**

puh. 040 353 1062,

paikalla ti-ke 8-15

#### **JÄMSÄNKOSKEN YHTENÄISKOULU, KORVEN KOULUN TOIMIPISTE**

puh. 040 821 5607, parittomien viikkojen maanantaisin, puhelimitse tavoitettavissa ma-to 8–15 ja pe 8-14

#### **KOSKENPÄÄN KOULU**

puh. 040 353 1062, kerran kuukaudessa, terveydenhoitajan saa puhelimitse kiinni ti-to

#### **KUOREVEDEN KOULU**

puh. 040 712 2550,  
ti–ke klo 8–13 ja to klo 12.30–15

#### **LÄNKIPOHJAN KOULU**

puh. 040 712 2550,  
parillisen viikon ma klo 9–11

#### **JÄMSÄNKOSKEN YHTENÄISKOULU**

puh. 040 821 5607,  
ma-to 8–15 ja pe 8-14, lukuun ottamatta parittomien viikkojen maanantait

#### **JÄMSÄNJOEN YHTENÄISKOULU, PAUNU**

puh. 040 774 0381,  
ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14

#### **JÄMSÄNJOEN YHTENÄISKOULU, VITIKKALA**

puh. 040 736 9043,  
ma–to klo 8–15 ja pe klo 8–14

#### **JÄMSÄN AMMATTIOPISTO, Gradia**

puh. 040 562 9085,  
ma–pe klo 8–15 ja pe klo 8–14

#### **JÄMSÄN AMMATTIOPISTO, Gradia**

puh. 040 831 5593,

ma-pe 8-15, lukuun ottamatta ke 8-11.30  
aikaväliä

### **JÄMSÄN KRISTILLINEN KANSANOPISTO**

puh. 040 353 1062, paikalla to klo 8–12

### **LAPSIPERHEIDEN TERAPIATYÖ**

Lapsiperheille suunnattu terapiatyö sisältää puheterapian, lasten fysioterapian, toimintaterapian ja terveystieteiden psykologin palvelut.

Perhepalvelukeskus, Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä

puh. 050 436 0129 (sihteeri)

### **PUHETERAPIA**

Puheterapian tarkoituksena on poistaa, lieventää ja ehkäistä kommunikaatiohäiriöitä ja niihin liittyviä vuorovaikutuksen ja kehityksen ongelmia sekä suun alueen lihaksiston motorisia toimintahäiriöitä.

Yhteydenotot neuvolan/lääkärin lähettämänä tai ottamalla itse yhteyttä puh, (ke-pe) 040 587 6612.

### **LASTEN FYSIOTERAPIA**

Lasten fysioterapian tavoitteena on tukea lapsen mahdollisimman normaalia motorista kehitystä.

Yhteydenotot neuvolan/lääkärin lähettämänä tai ottamalla itse yhteyttä, puh. 040 707 8986.

### **TOIMINTATERAPIA**

Lasten toimintaterapiassa tavoitteena on tukea lapsen kokonaiskehitystä, omatoimisuutta ja itsetunnon vahvistumista sekä motoriikan ja hahmottamisen valmiuksia.

Yhteydenotot neuvolan/lääkärin lähettämänä, puh. 040 831 1671.

### **TERVEYSKESKUSPSYKOLOGI**

Terveystieteiden psykologi antaa tukea ja ohjausta elämänmuutos- ja pulma- tilanteissa. Palvelut on

suunnattu alle kouluikäisille lapsille perheineen ja yli 18-vuotiaille aikuisille. Palvelut ovat luottamuksellisia ja maksuttomia.

Terveystieteiden psykologi on parhaiten tavoitettavissa

ti klo 10–11, puh. 0400 259 456 (aikuiset, lapset), ja ke klo 11.30–12.30, puh. 0400 397 229 (lapset, erityisneuvola).

### **MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT**

Ylilääkäri Anne-Mari Laurila

Palveluvastaava Johanna Järvi, puh. 0400 413 835

### **MIELENTERVEYSKESKUS**

Mielenterveyskeskuksen hoitoon tullaan lähetteellä. Äkillisissä kriisitilanteissa hoitoon pääsee samana tai seuraavana arkipäivänä ilman lähetettä. Hoito on vapaaehtoista ja luottamuksellista.

Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä

puh. 050 433 8344

Mielenterveyskeskus on avoinna ajanvarauksella ma-to klo 8–16 ja pe klo 8–14.

Mielenterveyskeskuksen toimistossa osastonsihteeri palvelee ma-to klo 8–11 ja 11.30–15.30 ja pe 8–14.

### **KUNTOUTUMISKESKUS KOTISATAMA**

Kuntoutumiskeskuksen perustoimintoja ovat yhteisöhoito, ryhmä- toiminta, kotikuntoutus sekä yksilölliset keskustelukäynnit työntekijän luona. Tavoitteena on asiakkaan kotona selviytymisen tukeminen, sairaala- hoidon estäminen ja elämänlaadun parantaminen.

Saksalankatu 1, 42100 Jämsä

puh. 040 531 0572

Kuntoutumiskeskuksen hoitoon tullaan mielenterveyskeskuksen tai A-klinikan lähettämänä.

## **NUORISOPSYKIATRIAN POLIKLINIKKA**

Nuorisopsykiatrian poliklinikka palvelee 13–17-vuotiaita nuoria ja heidän perheitään. Hoitoon pääsemiseksi tarvitaan lähete, jonka voi saada esim. kouluterveydenhoitajalta, koulupsykologilta, sosiaalityöntekijältä tai lääkäriltä.

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
puh. 040 152 0055

Nuorisopsykiatrian poliklinikka on avoinna ajanvarauksella ma–to klo 8–16 ja pe klo 8–14.

Osastosihteeri palvelee ma–to klo 8–11 ja 11.30–15.30 ja pe 8–14.

## **A-KLINIKKA**

A-klinikka toimii avohoidollisena erityispalveluyksikkönä peli- ja päihderiippuvuusongelmaisille. Päihdepalveluissa ei ole ikärajaa, eikä lähetettä tarvita.

Sairaanhoitajan päivystysvastaan- otolle pääsee ilman ajanvarausta arkipäivisin klo 8–10, muutoin hoitoon hakeudutaan ajanvarauksella.

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
puh. 040 712 2572,

A-klinikka on avoinna ajanvarauksella ma–to klo 8–16 ja pe klo 8–14.15

Osastosihteeri palvelee ma–to klo 8–11 ja 11.30–15.30 ja pe 8–14 (ajanvaraukset, reseptien uusinnat ym.).

## **KRIISI- JA SOSIAALIPÄIVYSTYS**

Jyväskylän sosiaalipäivystysyksikkö auttaa iltaisin, öisin ja viikonloppuisin, kun tarvitaan kiireellistä sosiaalityön apua esimerkiksi perheen kriisi- tai hätätilanteissa tai kun on huoli lapsen, nuoren, ikääntyneen tai vammaisen henkilön tilanteesta.

Yksikkö hoitaa Hankasalmen, Joutsan, Jyväskylän, Jämsän, Keuruun, Konneveden, Kuhmoisten, Laukaan, Luhangan, Multian, Muuramen, Petäjaveden, Toivakan, Uuraisten ja Äänekosken virka-ajan ulkopuolisen päivystyksen.

Päivystykseen kannattaa ottaa yhteyttä silloin, kun asia ei voi odottaa seuraa- vaan arkipäivään. Kiireellisissä tilanteissa yhteydenotto kannattaa tehdä aina hätäkeskukseen.

Yhteys sosiaalipäivystysyksikköön:

ma–to klo 16–24 ja perjantaista klo 16 sunnuntaihin klo 24 asti, puh. 014 266 0149. Kiireellisissä tilanteissa hätänumero 112.

Arkipäivisin virka-aikaan tulee ottaa yhteyttä oman kunnan sosiaalipalveluihin.

## **VANHUSPALVELUT**

Jämsän vanhushuoneisiin kuuluvat iäkkäiden palveluohjaus, sosiaalityö, palvelupäivätoiminta, kuntoutus, omaishoidon ohjaus, muistihäiriöiden tutki- minen ja hoito, kotihoito tukipalveluineen, iäkkäiden tehostettu ja tavallinen palveluasuminen sekä vuodeosastohoito.

Palvelupäällikkö Elina Koivumäki, puh. 040 144 8146

## **Hyvinvointitori**

Ikäihmisten palveluneuvonta on keskitetty Hyvinvointitorille. Siellä kerrotaan tarjolla olevista vaihtoehdoista ja avustetaan palveluiden valinnassa. Mikäli asiakkaan tilanne vaatii laajempaa palveluntarpeen kartoitusta, Hyvinvointitori järjestää palveluohjaajan kotikäynnin. Palveluohjaus on asiakkaalle maksutonta.

Voit olla myös yhteydessä Hyvinvointitorille, mikäli sinulla on herännyt huoli läheisestäsi. Ilmoituksen voi tehdä myös nimettömänä. Kotihoidon palveluiden piirissä jo olevat asiakkaat voivat tarpeen mukaan olla yhteydessä omaan kotihoidon yksikkönsä. Yhteystiedot löytyvät kotihoidon -osiosta

Sairaalantie 11, Jämsä  
ma-pe klo 8-11, sekä sopimuksen mukaan  
p. 050 570 0446  
JT.hyvinvointitori@pihlajalinna.fi

Neuvonta on maksutonta.

Kotihoidon palveluiden piirissä jo olevat asiakkaat voivat tarpeen mukaan olla yhteydessä omaan kotihoidon yksikköönsä. Yhteystiedot kohdassa Kotihoito.

## SOSIAALITYÖ

Sosiaalityöntekijä selvittelee sosiaalisia ongelmia, kuten asumiseen tai tilapäisiin taloudellisiin vaikeuksiin liittyviä. Neuvoja voi saada myös etuisuusasioissa. Suunnattu jämsäläisille vanhuspalveluiden asiakkaille.

Sosiaalityöntekijä, puh. 050 466 5911

## OMAISHOITO

Omaishoito on vanhuksen, vammaisen tai sairaan henkilön hoidon ja huolenpidon järjestämistä kotioiloissa omaisen tai muun hoidettavalle läheisen henkilön avulla. Palvelu koskee Jämsän ja Kuhmoisten aluetta.

### Omaishoidon ohjaaja

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
puh. 050 560 7776

## GERIATRIAN POLIKLINIKKA (ent.muistipoliklinikka)

Geriatrisen poliklinikan hoidon piiriin kuuluvat yli 65-vuotiaat. Nuorempien henkilöiden muistisairauksien selvitykset kuuluvat neurologian poliklinikalle.

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
JT.muistipoliklinikka@pihlajalinna.fi

### Muistihoitaja Marja-Leena Laakso

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
soittoaika ma–pe klo 8–9, puh. 040 822 8105

### Muistikoordinaattori Päivi Luukko

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
puh. 040 513 9600

## KOTIHOITO

Kotihoito tukee ja auttaa, kun asiakas tarvitsee sairauden tai alentuneen toimintakyvyn vuoksi

apua kotiin selviytyäkseen arkipäivän askareista ja henkilökohtaisista toiminnoista.

Kotihoito tukee ja vahvistaa asiakkaan omia voimavaroja arkikuntoutuksen keinoilla, jotta asiakkaan selviytyminen omassa asuinympäristössään olisi mahdollista.

Kotihoidon tukipalvelut täydentävät muuta kotihoitoa. Kotihoidon tukipalveluina järjestetään ateria-, asiointi-, kylvytys-, turva- ja vaatehuoltopalveluja. Asiakkaat ohjautuvat kotihoitoon palveluohjauksen kautta.

### Kotihoidon palveluvastaava Seppola

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä, soittoaika ma–pe klo 9–12, puh. 040 723 5284

### Kotihoidon palveluvastaava

#### Jämsänkoski/Koskenpää

Kenraalintie 12, 42300 Jämsänkoski, soittoaika ma-pe klo 9-12, p.040 8446289

### Kotihoidon palveluvastaava Länkipohja

Aallontie 4, 35400 Längelmäki puh. 040 507 9573

### Kotihoidon palveluvastaava Halli

Puistotie 5 A, 35600 Halli, puh. 040 752 1138

### Turvapuhelinpalvelut, palveluohjaaja

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
puh. 040 507 9572

### Seppolan kotihoito

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
Hoitajat, puh. 0400 347 566 ja 040 578 2103  
Sairaanhoitaja ma–pe klo 11–14, puh. 040 585 6893

### Yöpartio Jämsä

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
ma–su klo 21–07, puh. 040 524 2112

### Jämsänkosken kotihoito

Kenraalintie 12, 42300 Jämsänkoski  
Hoitajat, puh. 0400 188 129 Sairaanhoitaja ma–pe klo 11–14, puh. 040 131 6865

### **Yöpartio Jämsänkoski**

Laaksotie 18, 42300 Jämsänkoski  
ma–su klo 21–07, puh. 0400 542 139

### **Koskenpään kotihoito**

Keuruuntie, 42440 Koskenpää  
Hoitajat ma–pe klo 7–14.30, puh. 0400 358 970,  
muina aikoina Jämsänkosken kotihoidon hoitajat,  
puh. 0400 188 129

### **Länkipohjan kotihoito**

Särkänkuja 5, 35400 Längelmäki  
puh. 040 507 4991

### **Hallin kotihoito**

Puistotie 5, 35600 Halli  
puh. 040 840 7920

## **VANHUSTEN TAVALLINEN PALVELUASUMINEN**

Vanhusten palveluasuminen sisältää asumisen (vuokrasopimus) ja siihen kiinteästi liittyvät hoiva- ja hoitopalvelut. Osa yksiköistä on ryhmäkoteja ja osa palvelutaloja, joissa asiakkailta on omat huoneistot.

### **Kotihoidon tavallisen palveluasumisen palveluvastaava (Koskentie palvelutalo, Saksalan palveluasunnot)**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
ma–pe soittoaika klo 9–12 puh. 040 529 6422

### **Kotihoidon tavallisen palveluasumisen palveluvastaava (Säterintien palvelutalo)**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
ma–pe soittoaika klo 9–12 puh. 040 723 5284

### **Kotihoidon tavallisen palveluasumisen palveluvastaava (Linnakartanon palveluasunnot)**

Sairaalantie 11, 42100 Jämsä  
ma–pe soittoaika klo 9–12 puh. 040 844 6289

### **Koskentie palvelutalo**

Koskentie 13, 42100 Jämsä  
puh. 040 734 2720  
Sairaanhoitaja ma–pe klo 11–14, puh. 0400 862 936

### **Saksalan palveluasunnot**

Lukkoilantie 22, 42100 Jämsä  
puh. 040 828 1902

### **Säterintien palvelutalo**

Säterintie 19 C 21–22, 42100 Jämsä  
puh. 0400 245 738

### **Linnakartanon palveluasunnot**

Laaksotie 18, 42300 Jämsänkoski  
puh. 0400 342 246  
Sairaanhoitaja ma–pe klo 11–14, puh. 040 183 4656

### **Hallin palvelutalo**

Puistotie 5 A, 35600 Halli  
puh. 040 712 2464  
Palveluvastaava, puh. 040 752 1138

### **Linnahovin ryhmäkoti**

Laaksotie 18 M, 42300 Jämsänkoski  
puh. 040 840 8710  
Palveluvastaava, puh. 040 829 6995

### **Linnatuvan ryhmäkoti**

Laaksotie 18 K, 42300 Jämsänkoski  
puh. 040 521 7280  
Palveluvastaava, puh. 040 829 6995

### **Jämsänkosken Palvelutalo (Laukalammi)**

Laaksotie 18 O, 42300 Jämsänkoski  
puh. 040 162 8011 tai 040 032 2907  
Palveluvastaava, puh. 040 829 6995

### **Linnakartanon päiväkeskus**

Laaksotie 18 L, 42300 Jämsänkoski  
puh. 040 712 2508  
Palveluvastaava, puh. 040 725 2128

## **VANHUSTEN TEHOSTETTU PALVELUASUMINEN**

Tehostetun palveluasumisen yksiköitä ovat ne ikääntyneille tarkoitettut palveluasumisyksiköt, joissa henkilökunta on paikalla ympäri vuorokauden.

### **Dementiakoti Lammenranta**

Laaksotie 18 N, 42300 Jämsänkoski  
puh. 040 508 9914  
Sairaanhoidajat arkisin ma–pe 7–15, hoitajat  
(24h/vrk), puh. 040 712 2506  
Palveluvastaava, puh. 040 829 6995

### **Hallin palvelutalo**

Puistotie 5 A, 35600 Halli  
puh. 040 712 2464  
Palveluvastaava, puh. 040 752 1138

### **Linnakartanon palvelutalo**

Laaksotie 18, 42300 Jämsänkoski  
puh. 040 712 2505, hoitajat (24h/vrk)  
Palveluvastaava, puh. 040 725 2128

### **Länkipohjan palvelutalo**

Aallontie 4, 35400 Längelmäki  
puh. 040 021 8258  
Palveluvastaava, puh. 040 507 9573

### **Seppolan palvelutalo**

Punalantie 38, 42100 Jämsä  
puh. 050 467 6111, ryhmäkoti 1  
puh. 050 467 6119, ryhmäkoti 2  
puh. 050 467 6179, ryhmäkoti 3  
puh. 050 467 6211, ryhmäkoti 4  
Palveluvastaava, puh. 040 566 8194

### **Tehko-tiimi/tehostettu kotihoito ("kotisairaala")**

Tehko-tiimin turvin kotona voidaan hoitaa  
saattohoitopotilaita tai esimerkiksi äkillisiä  
infektioitauteja suonensisäisin lääkityksin.  
Tehko-tiimin hoitajat puh. 040 752 1132

## **TYÖTERVEYSHUOLTO**

Pihlajalinna Lääkärikeskukset Oy tuottaa  
työterveyshuoltopalvelut Jämsän Terveys Oy:lle.  
Jämsän ja Kuhmoisten kuntien alueella toimiville  
yrityksille tuotetaan työterveyshuoltopalveluita  
sekä Jämsässä että Kuhmoisissa.

Vastaava lääkäri Mervi Kallio  
Palvelupäällikkö Marianne Koskinen

### **Pihlajalinna työterveyshuolto Jämsä**

Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä  
Avoinna ma–to klo 7.30–15.30, pe klo 7.30–  
14.30, ajanvaraus puh. 010 312 011.

### **Pihlajalinna Jämsä**

Välikatu 1, 42100 Jämsä  
Avoinna ma–pe 7–16, ajanvaraus puh. 010 312  
011.

### **Kuhmoisten toimipaikka**

Orivedentie 3, 17800 Kuhmoinen  
Avoinna ma–pe klo 8–14, ajanvaraus puh. 010  
312 011.



**Jämsän Terveys**  
**Pihlajalinna**