



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

# **Opiskelijan hyvinvointipalvelut – tietoisku**

**Aloitus klo 9:15 ja klo 10:15**

**Orientaatio 2020. Opintopsykologi Mari Tirronen**

# Hyvinvointipalveluita

- Opintopsykologi
- Kampuspastori
- Urapalvelut
- ISYY
- Sykettä-korkeakoululiikunta
- YTHS
- Muuta tukea



# Opintopsykologi

- Opintopsykologina Joensuun kampuksella toimii Mari Tirronen
- Ohjausta opintoihin liittyvissä ongelmatilanteissa.
- Yleisiä kysymyksiä ovat opintojen käynnistämisen ja sujumisen ongelmat, ajankäytön ja jaksamisen vaikeudet sekä motivaatio-ongelmat
- Apua oppimisvaikeuksissa yksilöllisten opintojärjestelyjen suunnitteluun.
- Ohjeet ajanvarauksen tekemiseen Kamussa:  
<https://kamu.uef.fi/student-book/opintopsykologi/>

# Kampuspastori

- Joensuun kampuksella kampuspastorina toimii Tiina Belov
- Kampuspastorin kanssa voi keskustella mistä tahansa henkilökohtaiseen elämään kuuluvasta asiasta: ihmissuhteista, jaksamisesta, elämän yllättävästä käänteestä, kriisistä tai surusta.
- Puhu papille! Keskustelut ovat luottamuksellisia. Laita sähköpostia: [tiina.belov@uef.fi](mailto:tiina.belov@uef.fi)  
tai soita/ laita tekstiviesti 050 590 6527.

# Urapalvelut

- Joensuun kampuksella uraohjaajina toimivat Kirsi Vallius-Leinonen, Outi Suorsa ja Hanna Reinikainen
- Urapalvelut tarjoaa uraohjausta, jonka tarkoituksena on tukea opinto- ja urasuunnitteluun liittyvää päätöksentekoa.
- Uraohjausta voi saada henkilökohtaisessa ohjauskeskustelussa tai osallistumalla urasuunnittelun ja työnhaun koulutukseen (koulutuksista löydät tietoa WebOodista).
- Varaa aika ohjauskeskusteluun lähettämällä ajanvarauspyyntösi osoitteeseen [urapalvelut@uef.fi](mailto:urapalvelut@uef.fi).

# ISYYn palvelut

- Edunvalvonta: Neuvontaa mm. opiskelijan oikeusturvaa koskevissa asioissa. Jos törmäät ongelmiin yliopiston tai vaikka KELAn kanssa voit pyytää apua ylioppilaskunnasta. Häirintäyhdyshenkilöt auttavat mahdollisten häirintätapausten selvittelyssä.
- Harrastus- ja vapaa-ajantoiminta: Kaikille avoimet tapahtumat ja kerhot, voit myös perustaa itse harrastekerhon. Verkkohengailut ja -kahvihetket. Seuraa verkkotoiminnan kehittymistä
- Lisätietoja: <https://www.isyy.fi/>

# Sykettä-korkeakoululiikunta

- Tarjolla monipuolisia liikuntapalveluita aina matalan kynnyksen "Loivasti Liikkeelle" – liikuntavuoroista rankempisiin syketunteihin.
- YTHS:n kautta mahdollisuus päästä yksilölliseen tai pienryhmässä tapahtuvaan liikuntaneuvontaan.
- Liikuntakaveri "Linder"
- Tarjontaan pääset tutustumaan nettisivuilla:  
[www.sykettä.fi/Joensuu](http://www.sykettä.fi/Joensuu)

# Sykettä-korkeakoululiikunta

- Ilmaiset kokeiluviikot 31.8.-13.9.:
  - 31.8. -13.9. pääset kokeilemaan liikuntapalveluja veloituksetta
  - Rekisteröidy käyttäjäksi SYKETTÄ.fi – sivuilla
  - Ilmoittaudu tunneille tai vuoroille



# Ohjausta opintoihin Kamussa

<https://kamu.uef.fi/student-book/>

Kategoriat:

- Ohjausta opintoihin
- Opiskelijan arki ja hyvinvointi



# Terveys ja mielenterveys

# YTHS – Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

- YTHS auttaa opiskelijaa terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa.
- YTHS tarjoaa yliopisto-opiskelijoiden terveystalvveluita niin yleis-, mielen- kuin suunterveyden osalta sekä yhteisötyötä.
- YTHS:n Lähipalvelupisteitä tällä hetkellä yliopistokaupungeissa Suomessa.
- Palvelupisteiden yhteystiedot [www.yths.fi](http://www.yths.fi).

# Kuka saa käyttää YTHS:n palveluja?

- Voit käyttää YTHS:n palveluja **syyslukukaudella 2020**
  - jos olet perustutkintoa suorittava yliopisto-opiskelija
  - kun olet maksanut syyslukukauden jäsenmaksusi YTHS:n toimipiiriin kuuluvalle ylioppilaskunnalle.
  - saman ajan kuin jäsenyytesi on voimassa:
    - Syyslukukausi jäsenyys alkaa 1.8. ja päättyy *31.12.2020*
- 1.1.2021 alkaen terveydenhoitomaksu maksetaan Kelalle!



# Ajanvaraus YTHS:n palveluihin

1. Ota yhteyttä YTHS:ään

- **Ajanvaraus tapahtuu hoidontarpeen arvioinnin kautta.** Siinä terveydenhuollon ammattilainen kartoittaa tilanteesi, arvioi hoidontarpeesi ja hoidon kiireellisyyden sekä antaa itsehoito-ohjeita.
- Hoidontarpeen arviointi tehdään valintasi mukaan SelfChatissä tai puhelimitse.

# Ajanvaraus YTHS:n palveluihin

## 2. Varaa aika Selfissä

- Hoidontarpeen arvioinnin jälkeen voit tehdä ajanvarauksen lähi- tai etävastaanotolle joko Self-palvelussa tai puhelimitse.
- Selfissä voit myös siirtää tai perua vastaanottoaikojasi.

# Ajanvaraus YTHS:n palveluihin

3. Kun ajanvaraus on tehty.

Saavu vastaanotolle hyvissä ajoin. Jos et pääse tulemaan vastaanotolle, **muista perua tai siirtää vastaanottoaikasi** vähintään vuorokautta (24 h) ennen sovittua vastaanottoaikaa.

# YTHS:n palvelumaksut syksyllä 2020

- YTHS:n palvelut ovat käytössäsi pääsääntöisesti ylioppilaskunnan jäsenmaksua vastaan.
- Maksullisia palveluita ovat mm.
  - Erikoislääkäri- ja erikoishammaslääkärikäynnit
  - Todistukset ja lausunnot
  - Katso lisätietoja [yths.fi/maksut](https://yths.fi/maksut)
- Maksu peruuttamattomasta tai liian myöhään perutusta käynnistä on 35 €.



# YTHS

## Kuinka voit juuri nyt?

- YTHS kutsuu kaikki ensimmäistä vuotta opiskelevat lukuvuoden aikana **vastaamaan terveystarkastukseen Self-palvelussa.**
- Vastaamalla kyselyyn saat **henkilökohtaisen terveystarkastuksen** sekä tarvittaessa kutsun terveystarkastus- ja/tai hammas-tarkastukseen.

# Terveysthuolto 1.1.2021 alkaen

- YTHS:n palvelut yliopisto-opiskelijalle säilyvät pääosin nykyisen kaltaisina.
- Kehitämme tapoja tuottaa palveluja ja asiointia kanssamme.
- Palveluverkkomme laajenee.
- Yliopisto-opiskelijalle merkittävä muutos koskee terveydenhoitomaksua. Ensi vuoden alusta terveydenhoitomaksu maksetaan ylioppilaskuntien sijasta Kelalle.
  - Lue lisää: [kela.fi/korkeakouluopiskelijan-terveydenhoitomaksu](https://kela.fi/korkeakouluopiskelijan-terveydenhoitomaksu)

# YTHS

## Mikä muuttuu 1.1.2021

- Ota faktat haltuun:

<https://www.yths.fi/yths/yths-2021/>

# YTHS

## Pidä itsesi ajan tasalla



[yths.fi/en](https://yths.fi/en)



@ylioppilaiden-  
terveydenhoitosäätiö



@yths\_fshs



@YTHS\_FIN



@yths



@YTHSvideo

# Joensuun kaupunki

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

mm. Sosiaali- ja terveystieteiden palvelut

Muista akuutti päivystys kiireellisessä avun tarpeessa!

<https://www.siunsote.fi/paivystys>

# Pohjois-Karjalan kriisikeskus

<http://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>

- Keskusteluapua kasvotusten sekä verkkovastaanotto
- Lyhytkestoinen kriisiapu on maksutonta ja halutessaan asiakas voi saada palveluja myös nimettömänä.
- Kriisivastaanotto toimii ajanvarauksella. Ajan voi varata soittamalla arkipäivisin klo 9-15 p. 013-316 244. Tai varaamalla ajan nettikalenterista.

# Mielenterveystalo.fi

- [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi) on terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten kehittämä valtakunnallinen nettipalvelu. Muun muassa:
  - Omahoito- ja oppaat
  - Tietoa mielenterveydestä
  - Kuinka hakea neuvontaa ja apua

# Muuta tukea



# Opiskelutaidot

Kamu (UEF opiskelijan käsikirja): [Koulutusta opiskelutaitoihin](#)

- Akateemisen opiskelun taidot-kurssi
- Tieto- ja viestintäteknikka opiskelun tukena
- Varmuutta vuorovaikutukseen > apua jännittämiseen 3op kurssi
- Ryhmäohjaus uusille opiskelijoille: Jännittämisen kohtuullistaminen verkkovuorovaikutuksessa. Haku aukeaa 7.9. alkavalla viikolla, ilmoitus Kamun ajankohtaisiin.
- Muista myös Orientaation työpajat!

# Opiskelutaidot

Opiskelutaito-webinaarit

<https://www.opiskelutaidot.fi/opiskelutaitoiltojen-aikataulu/>

Esim.

Opintojen suunnittelu ja ajankäyttö. Ti 15.9.2020 klo 17.30

Tieteellisten tekstien lukeminen. Ke 23.9.2020 klo 17.30

Tenttiin valmistautuminen ja  
tenttivastaustekniikka. Ke 21.10.2020 klo 17.30

# Joensuun seudun erilaiset oppijat ry (JOSE)

<https://lukijose.fi/>

Tarjoaa ohjausta ja tukea oppimisen haasteissa mm. erilaisten kurssien, vertaistuen ja yksilöllisen ohjauksen muodoissa.

Esimerkiksi:

- Jättekiva -ruotsin kurssi korkeakouluopiskelijoille
- Englantia opiskelijoille
- Opiskelutaitokurssit (teemoina mm. muisti, ajanhallinta, tehokas lukeminen, motivaatio, kirjoittamisen paja..)

# Nyyti ry

- Tukea opiskelijoille netissä mm. chatin sekä nettiryhmien kautta.
- Lisäksi sivuilta löytyy paljon hyvää tietoa ja vinkkejä elämäntaitoihin liittyen
- Tutustu siis näihin sivuihin: <https://www.nyyti.fi/>

# TE-palvelut

- Voit varata tarvittaessa ajan uraohjaukseen, vaikka olet opiskelija.
- Kätevästi saatavilla [TE-puhelinpalvelut](#), joissa tarjolla myös uraohjausta ja koulutusneuvontaa.

# Hyvinvointipajat lokakuussa

# Orientaation hyvinvointityöpajat 6.10.

- Saman sisältöiset työpajat vedetään läpi 3 kertaa: klo 12.15-13, 13.15-14 ja 14.15-15. Tarkemmat tiedot ja kuvaukset löytyvät [Uuden opiskelijan verkkosivuilta](#).
- Työpajojen teemoissa esimerkiksi:  
Opiskelukunto, opiskelutaidot, jännittäminen, arjenhallinta, terveys, opiskelun ja perhe-elämän yhteensovittaminen



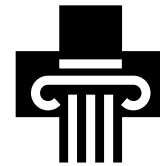
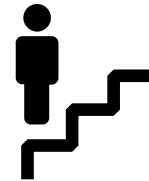
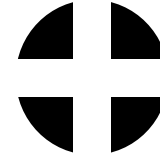
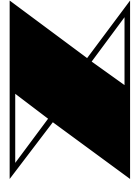
UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND



# *Opiskelijan hyvinvoinnin tueksi*

UEF//KAMU Opiskelijan käsikirja > Opiskelijan arki ja hyvinvointi

[kamu.uef.fi](http://kamu.uef.fi)



# ***Kiitos!***