



ETELÄ-SAVON PERHEKESKUS

Etelä-Savon perhekeskus- toiminnan uutiskirje

TOUKOKUU 2026

Tervehdys perhekeskustoiminnan ääreltä! Neljä kertaa vuodessa ilmestyvässä perhekeskustoiminnan tiedotteessa kerromme ajankohtaisia asioita perhekeskustoiminnasta.

Perhekeskustoiminta verkostoi ja yhteensovittaa alueemme palveluja ja toimintoja, joita Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa, kunnat, järjestöt, seurakunnat ja yksityinen sektori järjestää. Etelä-Savon perhekeskustoiminta on verkostomaista työtä, jossa jokaisella mukana olevalla on tärkeä rooli.

Etelä-Savon Sähköinen perhekeskus tukee ja tuo näkyväksi alueemme perhekeskustoimintaa. Sähköiseen perhekeskukseen kuuluu perhettä suunnittelevien ja perheellisten Omaperhe, nuorten Omahelpperi ja Ammattilaisen oma -verkkosivustot.

Sähköinen perhekeskus -palvelu siirtyy uusiin verkkoympäristöihin

DigiFinlandin hallitus on tehnyt päätöksen Sähköisen perhekeskuksen (Omaperhe, Omahelpperi, Ammattilaisosio) palveluiden tarjoamisen lopettamisesta hyvinvointialueille. Palveluita tuottava ja ylläpitävä DigiFinland Oy joutuu sulkemaan palvelut kustannussyistä, kun niitä käyttäneiden hyvinvointialueiden määrä jäi liian pieneksi. Omahelpperi, Omaperhe ja Ammattilaisosio ovat käytettävissä heinäkuun 2026 loppuun asti. DigiFinlandin tiedote löytyy [tästä linkistä](#).

Meillä Etelä-Savossa Sähköinen perhekeskus -toimintamalli säilyy edelleen, mutta uusissa verkkoympäristöissä. Tiedotamme kevään ja kesän aikana lisää, kun suunnitelmat ovat tarkentuneet.

Linkkivinkkejä

[Videosarja
henkisestä
lähisuhde-
väkivallasta](#)

[Etelä-Savon
hyvinvointi-
tarjotin](#)

[Lapsiperheiden
avoimet
kohtaamispaikat](#)

ETELÄ-SAVON
PERHEKESKUS-
TOIMINTA

Perhekeskus-
koordinaattori
Hanna Kokkonen
hanna.kokkonen
@etelasavonha.fi

etelasavonha.fi/perhekeskus
[omaperhe.fi](https://etelasavonha.fi/omaperhe)
[omahelpperi.fi](https://etelasavonha.fi/omahelpperi)
[ammattilaisenoma.fi](https://etelasavonha.fi/ammattilaisenoma)

Sosiaali- ja
integraatiojohtaja
Marika Huupponen
marika.huupponen
@etelasavonha.fi



ELOISA
Etelä-Savon
hyvinvointialue

Nostoja perhekeskustoiminnasta

Lasten digisuositukset 0-13-vuotiaille



Oletko jo tutustunut uusiin lasten digisuosituksiin? Tarkemman suosituksen löydät [tästä linkistä](#).

Alle on koottuna muutamia nostoja digisuosituksista:

- Alle 2-vuotiaille ei suositella lainkaan ruutuaikaa.
- 2-5-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä.
- 6-10-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään tunti päivässä.
- 11-13-vuotiaille suositellaan ruutuaikaa enintään kaksi tuntia päivässä.

Sopivia sisältöjä ruutuajalle:

- Oppimista, lukemista, liikkumista ja luovuutta tukevat sovellukset.
- Televisio-ohjelmat, elokuvat ja digitaaliset pelit ikärajojen mukaan.
- Perheen yhteiset puhelut, videopuhelut ja valokuvien katselu.
- Sähköisen kirjan lukeminen
- Liikkumista edistävät sovellukset
- Terveysteen liittyvät sovellukset

Sydänliiton Neuvokas perhe -materiaaleissa on tähän teemaan liittyen mm. [Perheen digihyvinvoinnin tähti](#), jonka avulla voidaan pohtia lapsen ja koko perheen digilaitteiden käyttöä vapaa-ajalla.

Kirjo-projekti

Keväiset terveiset Kirjo-projektista!

Etelä-Savon hyvinvointialueella on käynnissä valtakunnallinen Kelan rahoittama Kirjo-projekti, jossa kehitetään neuropsykiatrisesti oireilevien lasten ja nuorten palveluiden sujuvuutta yhteistyössä Eloisan ja Etelä-Savon alueen kasvatuksen ja koulutuksen järjestäjien kanssa. Kohderyhmänä on Etelä-Savon hyvinvointialueen esi- ja peruskouluikäiset lapset, nuoret ja heidän perheensä. Projektissa olemme työstäneet palvelupolkuja, nepsy-aiheisia nettisivuja ja ammattilaisten verkkokurssia.

Ajankohtaisena asiana haluamme tiedottaa syksyllä alkavasta ryhmätoiminnasta. Tarkkaavuushäiriö-diagnoosin saaneiden huoltajille suunnattu Ensitietyöryhmä ja Strategia-menetelmäryhmä ovat alkamassa syksyn aikana - seuraa tiedotusta!

Ensitietyöryhmä on ammattilaisten järjestämä ryhmämuotoinen tieto- ja tukitilaisuus esi- ja peruskouluikäisten lasten ja nuorten huoltajille, missä perheet saavat kokonaiskuvan ADHD:stä ja sen vaikutuksesta arkeen. Strategia-menetelmä on ryhmämuotoinen vanhempainohjausmenetelmä esi- ja alakouluikäisten lasten huoltajille, minkä tavoitteena on lisätä vanhempien ymmärrystä ADHD:sta ja sen tuomista haasteista lapsen toimintakyvylle.



Digipolut OmaEloisassa

OmaEloisa-palvelussa on monia lapsia, nuoria ja perheitä koskevia digipolkuja eli omavalmennuksia. Seuraavat digipolut ovat avoimesti saatavilla kaikille OmaEloisaan kirjautuneille:

- Omaishoidon polku (lapset ja nuoret)
- Mielen hyvinvointi
- Nuku paremmin
- Lähde liikkumaan! **(uusi)**
- Syö paremmin! **(uusi)**
- Suun terveydenhuollon polku lapsiperheille **(uusi)**



Ammattilaisen asiakkaalle avaamia digipolkuja:

- Raskaus- ja synnytyspolku
- Nuorten ahdistuksen digihoitopolku

Ammattilaisen avaamat polut eivät näy OmaEloisassa ennen kuin ammattilainen on polun avannut. [Ohje OmaEloisan käyttöön](#)

Lapsiperheiden palveluohjaus Eloisalla

Perheneuvo

- Yhteydenottokanava sosiaalihuollon palveluihin
- Perheneuvosta voidaan myöntää mm. lapsiperheiden kotipalvelua, kasvatusta ja perheneuvontaa ja perhetyötä
- Puhelin **015 411 4120** ja chat arkisin klo 9-14, myös sähköinen yhteydenottopyyntö-lomake OmaEloisassa

Palveluluokka

- Yhteydenottokanava terveydenhuollon palveluihin; äitiys- ja perhesuunnitteluneuvola (myös ehkäisy), lastenneuvola, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä lasten ja nuorten mielenterveys- ja riippuvuuspalvelut
- Puhelin **015 744 7744** ja chat arkisin klo 8-15

