

Tupakasta vieroittamisen ohjauksen yhteystiedot KHSHP:n alueen perusterveydenhuollon yksiköissä:

Huomioitahan, että perusterveydenhuollon (terveyskeskusten) lisäksi monet työterveyshuollon yksiköt järjestävät tupakasta vieroittamisen ohjausta. Tarkempia ohjeita saa olemalla yhteydessä oman työpaikkanne työterveyshuoltoon.

	Hattula	Janakkala	Hämeenlinnan terveystalot	Riihimäen seutu	Forssan hyky
Ohjausmuoto	Yksilöohjaus (terveydenhoitaja / sairaanhoitaja)	Yksilöohjaus (terveydenhoitaja/ sairaanhoitaja)	SAVUTTA ryhmätoiminta, yksilöohjaus rajoitusti (terveydenhoitaja/sairaanhoitaja). Jokaisen kuukauden ensimmäisenä tiistaina on tupakkariippuvaisten ryhmävastaanotto, johon mahtuu kerrallaan kolme asiakasta. Ryhmävastaanoton mahdollisuudesta kiinnostuneet voi ohjata ottamaan yhteyttä numeroon 03-6219238 soittoaika ma-to klo 8–9.	Yksilöohjaus (terveydenhoitaja/ sairaanhoitaja)	Ryhmä- tai yksilöohjaus (terveydenhoitaja/ sairaanhoitaja)
Ohjauksen aloittamiseksi tarvittavat yhteystiedot	Ajanvarauksella hoitajan ohjaukseen Parolan terveysaseman toimisto ja ajanvaraus: Avoimma ma–to klo 8-16 ja pe 8–15. Puhelinnumerot ovat (03) 6731 278 ja (03) 6731 279. Osoite: Parolantie 42,13720 Parola	Ajanvarauksella hoitajan ohjaukseen Janakkalan terveyskeskuksen Turengein toimipiste ajanvaraus: Avoimma ma-pe klo 8-16 Puhelinnumerot (03) 680 1451 Osoite: Tapailanpiha 13 B 14200 Turenki Tervakosken terveysasema: Ajanvaraus kiireetömälle vastaanotolle ma-pe klo 8-9 ja klo 12–12.30 Ajanvaraus takaisinsoittojärjestelmässä lääkärille ja sairaanhoitajille puhelinnumerosta	Hauhon terveysasema Avoimma arkipäivisin klo 8–15. Ajanvaraus p. 03 621 9140 klo 10–15. Osoite: Vihniöntie 5, 14700 Hauho Idänpään terveysasema Avoimma arkipäivisin klo 8–15. Ajanvaraus p. 03 621 9145 klo 10–15. Osoite: Anttilankatu 4, 13210 Hämeenlinna Jukolan terveysasema Avoimma arkipäivisin klo 8–15. Ajanvaraus p. 03 621 9150 klo 10–15. Osoite: Eeronkuja 6, 13500 Hämeenlinna Kalvolan terveysasema Avoimma arkipäivisin klo 8-15. Ajanvaraus p. 03 621 916 klo 10–15. Osoite: Nordstedtintie 6, 14500 Iittala Lammin terveysasema Avoimma arkipäivisin klo 8-15. Ajanvaraus p. Lammi /pohjoinen p. 03 621 9130 Lammi /eteläinen p. 03 621 9120 Tuulos p.03 621 9110 klo 10-15.	Ajanvarauksella hoitajan ohjaukseen Riihimäki: (019)7585600, Hausjärvi: (019) 758 5800 Loppi: (019)7585950 takaisinsoitonumerosta asiakas varaa ajan hoitajalle.	Ryhmään pääsee täyttämällä ilmoittautumiskaavakkeen – ryhmä kootaan, kun muutama on ilmoittautunut. Linkki ilmoittautumiskaavakkeen tulostamista varten: http://www.fstky.fi/DowebEa syCMS/Sivusto/Dokumentit/ mielenterveys/Hakemus_2156.pdf Tiedustelut puh. 03 4191 2224 klo 9–10. Lomakkeen palautus FSTKY, Pääterveysasema, Ryhmä 1/terveydenhoitaja. Valittuihin otetaan yhteyttä kirjeitse tai puhelimitse.

		(019) 758 0704.	<p>Osoite: Evontie 33, 16900 Lammi Ojoisten terveysasema Avoimna arkipäivisin klo 8–15. Ajanvaraus p. 03 621 917 klo 10–15. Osoite: Veteraanipolku 1, 13600 Hämeenlinna Rengon terveysasema Avoimna arkipäivisin klo 8–15. Ajanvaraus p. 03 621 9175 klo 10–15. Osoite: Rengonraitti 28, 14300 Renko Viipurintien terveysasema Palvelupiste Palvelupistessä arvioidaan palveluntarvetta puhelimitse, paikan päällä ja sähköisten yhteydenottojen kautta sekä ohjataan asiakkaita oikeaan palveluun. Avoimna arkipäivisin klo 8–16. Puhelin: 03 621 9165 klo 8-14 osoite: Viipurintie 1-3, D-rak 2. krs, E-rak 1. krs, G-rak P-krs, 13111 Hämeenlinna Terveyshyötöpalvelu Puhelin: 03 621 9185 Yhteydenotot pääsääntöisesti omaan hoitovastaavaan sovittuina aikoina. Toimiston puhelin on avoinna arkipäivisin klo 8-15, parhaiten klo 8–10. Osoite: Viipurintie 1-3, D-rakennus 2.krs</p>		
Ohjauksen ajankohdan ja paikka	Sovitaan ajanvarauksen yhteydessä	Sovitaan ajanvarauksen yhteydessä	<p>Savutta-ryhmän alkamisajankohta ilmoitetaan ajanvarauksen yhteydessä. Ryhmä kokoontuu ma klo 16–17.30 Viipurintien terveysasemalla ruokasalin kabinetissa, mihin kulku tapahtuu G-siiven ulko-oven kautta. Ensimmäisellä ryhmäkerralla ohjaaja hakee ryhmäläiset pääaulasta. Ryhmä kokoontuu yhteensä 9 kertaa. Tapaamiset ovat aluksi viikon välein 6 kertaa. Tämän jälkeen järjestetään tapaamiset kolme kertaa kahden viikon välein.</p>	Sovitaan ajanvarauksen yhteydessä.	Ryhmiin osallistuviin otetaan yhteyttä kirjeitse tai puhelimitse. Yksilöohjauksen ajankohdat ja paikka sovitaan ajanvarauksen yhteydessä.