



MIELENTERVEYSTALO.FI

Pirkanmaa 2 / 2019

11.4.2019



Elämän  
tähden

## Chillaa-sovellus nuorille

Nuorten Mielenterveystalo on ollut mukana kehittäessään yläkoululaisille suunnattua sovellusta, minkä tavoitteena on vähentää stressiä, ahdistusta ja jännittämistä.

Sovellus voitti pääpalkinnon digitaalisten palveluiden Grand One-suunnittelukilpailussa.

Sovelluksen voi ladata ilmaiseksi sovelluskaupasta:

<https://itunes.apple.com/fi/app/chillaa/id1371475390>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=fi.duodecim.chillaa>



## Nettiterapiauutisia

Nettiterapian lähetemäärät ovat kasvussa. Vuonna 2018 nettiterapiaa tuotettiin n. 3600 potilaalle. Unettomuuden nettiterapiaohjelma julkaistaan vielä tämän kevään aikana.

Nettiterapioihin tarvitaan lähete, minkä voi kirjoittaa kuka tahansa lääkäri mistä päin Suomea tahansa. [Lisätietoa ja läheteohjeet.](#)

### Tulevat tapahtumat 2019

- [Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi 8.5.2019](#)
- [Traumat ja kehollisuus 6.9.2019](#)

### Muuta ajankohtaista

- [Terveyden edistämisen määrärahan 2020 sisällölliset painopisteet](#) on vahvistettu. Haku 13.5.-14.6.2019.
- [Elämässä-opas 2019](#) on ilmestynyt. Aiheina esim. matalan kynnyksen kuntoutuspalvelut nuorille sekä vinkkejä Kela-asiointiin maahanmuuttajille.
- Nuoren toimintakyvyn arviointi ohjattaessa nuorta ammatilliseen kuntoutukseen –[webinaarin 21.3.2019 tallenteet](#)

Aurinkoisia kevätpäiviä

*t. Marita Koskinen*

Pirkanmaan aluekoordinaattori

[etunimi.sukunimi@pshp.fi](mailto:etunimi.sukunimi@pshp.fi) /

050 369 5718



Vaikuttavaa tukea  
Luotettavaa tietoa  
Toimivia työkaluja

TERVEYSKYLÄ.FI

Aiemmin ilmestyneet uutiskirjeet, tilaukset ja peruutukset: [www.pshp.fi/pmt](http://www.pshp.fi/pmt)