

## Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS – hyvinvointisi tukena

**Lämpimät onnittelut opiskelupaikasta!** Olemme YTHS:llä terveytesi ja hyvinvointisi tukena koko opintojesi ajan. Tarjoamme yleis- ja mielenterveyden ja suunterveyden palveluja sekä edistämme opiskeluyhteisösi hyvinvointia.

**Voit käyttää YTHS:n palveluja**, kun suoritat tutkintoa suomalaisessa korkeakoulussa ja olet ilmoittautunut lukukaudelle läsnä olevaksi.

**Tutustu palveluihimme osoitteessa yths.fi.** Löydät verkkosivuiltamme myös asiointiohjeet, uutisia, Terveystietopankin ja palvelupisteesi ajankohtaiset tiedot. Sinun kannattaa myös ottaa Instagram-kanavamme @yths\_fshs seurantaasi.

**Self on opiskelijan oma verkkopalvelu** YTHS:llä asiointiin. Sen kautta voit muun muassa hallinnoida ajanvarauksia, keskustella chatissä tai saapua etävastaanotolle. Ota verkkopalvelu käyttöösi heti opintojesi alussa!

**Oma-aloitteisesti Kelalle maksettava korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu** kattaa opiskelijalle kaikki YTHS:n palvelut. Huomioithan, että osalla kansainvälisistä tutkinto-opiskelijoista maksua koskeva ohje on poikkeava. Tarkista aina ajantasainen ohje Kelan sivuilta. Vastaanotoista emme YTHS:llä peri maksua. Muistathan tarvittaessa siirtää tai perua aikasi viimeistään 24 tuntia ennen vastaanottoa, niin välttyt käyttämättä jääneen vastaanoton maksulta.

**Digitaalinen YTHS Ravitsemus -palvelu tuo ulottuillesi** valmennuksia, podcasteja, artikkeleita ja muuta monipuolista sisältöä ajasta ja paikasta riippumatta. Voit ladata YTHS Ravitsemuksen mobiililaitteeseesi Self-verkkopalvelun kautta.

**Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden terveystarkastus käynnistyy TerveysStartti-kyselyllä.** Kysely avautuu vastattavaksesi Self-verkkopalvelussa ensimmäisen lukuvuoden kuluessa. Vastattuasi TerveysStarttiin saat palautteen terveydentilastasi ja tarvittaessa ohjauksen palveluihimme.

### Hyödyllisiä linkkejä:

[yths.fi/ajanvaraus](https://yths.fi/ajanvaraus)  
[yths.fi/palvelupisteet](https://yths.fi/palvelupisteet)  
[yths.fi/ajankohtaista](https://yths.fi/ajankohtaista)  
[yths.fi/self-info](https://yths.fi/self-info)  
[yths.fi/terveystieto](https://yths.fi/terveystieto)  
[kela.fi/terveydenhoitomaksu](https://kela.fi/terveydenhoitomaksu)  
[yths.fi/maksut](https://yths.fi/maksut)  
[yths.fi/ravitsemus](https://yths.fi/ravitsemus)  
[yths.fi/terveysstartti](https://yths.fi/terveysstartti)

**Kaikkea hyvää ensimmäisen lukuvuoden alkuun!**