



MEHILÄINEN

TYÖTERVEYSHUOLTOPALVELUT

Oulun yliopisto



TYÖTERVEYSHUOLTO ON TYÖKYVYN ASIAANTUNTIJA

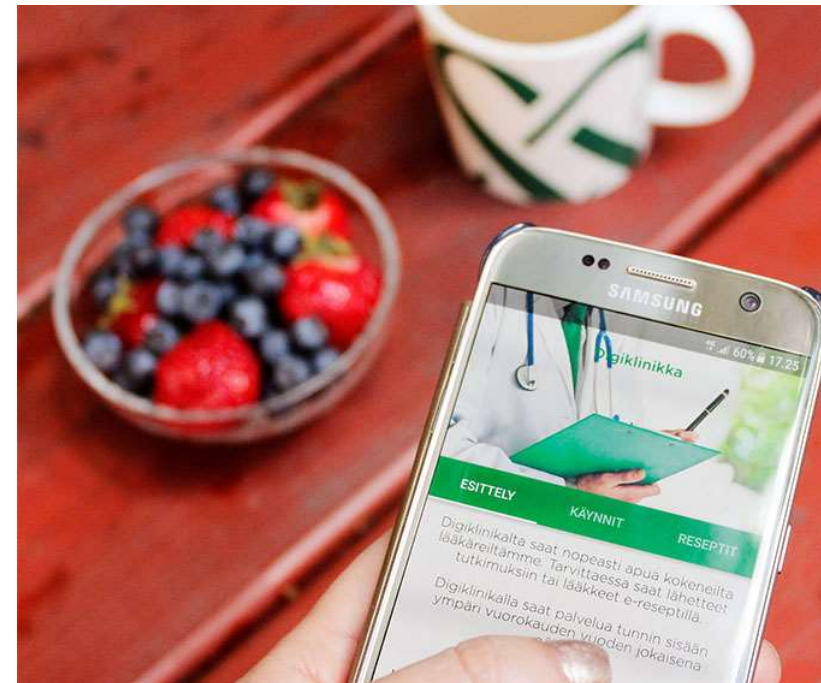


- Työterveyshuollon tehtäviin kuuluu **työntekijöiden työkyvyn tukeminen ja seuranta**. Työterveyshuolto ohjaa ja tukee työnantajaa ja esimiestä työkykyasioissa ja osallistuu työpaikan työkyvyn hallinnan mallin laadintaan.
- Työterveyshuolto analysoi ja raportoi työpaikkatasolla työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa sovittuja työkyvyn tukeen liittyviä mittareita, kuten sairauspoissaoloja tai pidettyjen työterveysneuvottelujen määriä.
- **Työterveysneuvottelu** on tärkeä työterveyshuollon yhteistyöfoorumi työntekijän, esimiehen ja työterveyshuollon kesken työntekijän työkyvyn suunnittelun edistämiseksi.
- Työterveyshuolto arvioi työntekijän työ- ja toimintakykyä, kuntoutustarvetta ja ohjaa kuntoutukseen.
- Työterveyshuollolla on **työkyvyn tukemisen koordinoitivastuu** riippumatta siitä, missä työntekijän hoito ja kuntoutus toteutetaan.
- Työhön paluu suunnitellaan yhdessä työntekijän ja työnantajan kanssa. Tarvittaessa tehdään yhteistyötä muun terveydenhuollon, kuntoutuksen ja vakuutuslaitosten kanssa.

OHJAAVA AJANVARAUS = OMATYÖTERVEYS – PUHELINPALVELU – EI MUITA AJANVARAUSKANAVIA



- OmaTyöterveys-puhelinpalvelu on avoinna vuoden jokaisena päivänä klo 6-22
- **Puhelinnumero on 020 690 661**
- **Service straight in English + 358 20 690 623**
- OmaTyöterveys palvelussa kysymyksiisi vastaa aina sairaanhoitaja, jolta saa neuvontaa ja ohjausta terveyteesi liittyen (omahoito-ohjeet)
- Tarvittaessa varataan vastaanottoaika
 - työterveyshoitajalle
 - työfysioterapeutille
 - työterveyslääkärille
 - päivystysaikana yleislääkärille (ma-la)
 - Laboratorioon tai kuvantamisen palveluihin, jos sinulla on Mehiläisestä saatu lähete tutkimuksiin
 - ohjataan Digiklinikan lääkärin chat-palveluun



TYÖTERVEYSHUOLLON PALVELUT MEHILÄISESTÄ

Paikkakunnat, joissa palvelua tuotetaan

Palveluita tuotetaan Oulussa (Linnanmaalla ja Kauppurienkadulla).

Lisäksi palveluita tuotetaan Kuusamossa, Rovaniemellä, Kajaanissa, Ylivieskassa, Kokkolassa, Haapajärvellä, Helsingissä, Espoossa, Kouvolassa, Hämeenlinnassa, Tampereella, Turussa, Torniossa ja Lappeenrannassa.

Työterveyshuoltoyhteistyötä valtakunnallisesti koordinoiva yksikkö on Mehiläinen Oulu Linnanmaa, osoitteessa Yliopistokatu 1, 3 krs, 90570 Oulu.

Linnanmaan toimipiste on avoinna ma-to 8-16, pe 8-14.30.

Lääketieteellinen tiedekunta palvelut tuotetaan Mehiläinen Oulu, Kauppurienkatu 9, 4. ja 5. kerros, 90100 Oulu. Työterveyspalvelut ovat avoinna ma-pe 8-16.

Äkillisessä sairastumisessa tai työtapaturmatilanteessa arki-iltaisin ja lauantaisin palvelu tuotetaan Kauppurienkatu 9, 2 kerroksen yleislääkäripäivystyksessä. Jatkohoito tapahtuu aina työterveyshuollossa.



OHJEITA, KUN TARVITSET TYÖTERVEYSHUOLLON PALVELUITA



Digiklinikan palvelut

- **chat-palvelut** OmaMehiläisen sovelluksen kautta: lievissä sairauden oireissa yleislääkäri vastaa kysymyksiin klo 7-23 ja hoitaja 23-07, myös reseptin uusinta tätä kautta mahdollista

Työterveyshoitajan palvelut (aina ensisijaisesti seuraavissa tilanteissa)

- **äkillisissä, lievissä oireissa ja sairauksissa** (tarvittaessa otetaan pikanäytteitä tai konsultoidaan lääkäriä)
- työntekijät, joilla **uupumisoireilua, unihäiriöitä, pitkäaikaista tai toistuvaa muuta oireilua tai paljon asioinut jo aiemmin työterveyshuollossa** varataan aika ensisijaisesti nimetylle työterveyshoitajalle - ajan pituus 1 h. Sairauspoissaolon pitkittyessä myös ensisijaisesti nimetty työterveyshoitaja, jolle aika varataan, sekä seurantakäynnit
- **terveystarkastus, työkyvyn arvioinnin alkukartoitukset, työkyvyn tukikeskustelut** sekä työkyvyn seuranta työterveyshoitajan vastaanottokäynnin kautta
- **erityistyölasit** (näyttöpäätelasit) yhteydenotto työterveyshoitajaan (soittopyyntö)

Työfysioterapeutin palvelut

- ohjaus ja neuvontakäynnit työterveyshoitajan tai työterveyslääkärin lähetteellä
- äkillinen tuki- ja liikuntaelinoire/kiputila (selkä, jalat, niska, kädet) – ohjaus ja neuvontakäynti, tarvittaessa työfysioterapeutti voi myös konsultoida lääkäriä lääkkeitä tai sairauspoissaolotodistustilanteesta, tähän ajanvaraus suoraan OmaTyöterveys-palvelusta

Työpsykologin palvelut

- Ohjaus ja neuvontakäyntinä työterveyshoitajan tai työterveyslääkärin lähetteellä

Työterveyslääkärin palvelut

- Työterveyshuollon yritykselle nimetty työterveyslääkäri: Lääketieteelliset selvittelyt, työkyvyn arvioiminen ja tuki, sairauksien tutkiminen ja hoito, aikavarauksen tavallisesti 20-40min, pidempi aika (40-60 min) hyvä varata, jos useampi asia, **aina ensin työterveyshoitajan alkukartoitus tarpeellinen**
- Oman nimetyn lääkärin kautta erilaiset läheteet varmistetaan (soittopyyntö tai käynti)
- Muu työterveyslääkäri: Sairauden – tai tapaturman hoidon aloitus (1-2 käyntiä)

Yleislääkärin palvelut

- Sairauden – tai tapaturman hoidon aloitus (ensikäynti) äkillisissä sairastumis- tai tapaturmatilanteissa, jatkohoito aina työterveyslääkärillä
- Äkillisissä sairauksissa voidaan käyttää yleislääkäriä, työntekijä ohjataan jatkossa omalle nimetylle työterveyslääkärille, kun sairauspoissaolo jatkunut yli 5 päivää.

Erikoislääkärin palvelut

- Palvelun käyttö on mahdollista, mikäli nimetty työterveyslääkäri arvioi, että työkyvyn palauttaminen nopeutuu erikoislääkärikonsultaation kautta
- **Vaatii aina hoidon tarpeen arviointia ja konsultaatiolähetettä nimetyltä työterveyslääkäriltä**
- Ei käytetä perussairauksien hoidon seurannassa tai ylipäätään sairaustilanteen arvioinnissa

MITÄ, MIKÄ, MILLOIN?

- **Omatyöterveys on puhelinpalvelu**, jossa sairaanhoitaja haastattelee, antaa tarvittaessa omahoito-ohjeita, tai varaa soittoajan/käyntiajan sopivimmalle asiantuntijalle, jota tilanteen selvittely vaatii
- OmaTyöterveys ohjaa tarvittaessa olemaan yhteydessä Digiklinikkaan, mikäli vaivasi vaatii lääkärin apua, mutta ei välttämättä lääkärin vastaanotolla käyntiä
- Ajanvaraus aina ja vain OmaTyöterveys-puhelinnumeron kautta
- **Digiklinikka** on älypuhelimessasi OmaMehiläinen –sovelluksessa oleva chat-palvelu, johon voit jättää kysymyksen liittyen terveyshuoleesi.
 - Yleislääkäri vastaa kysymykseen tunnin kuluessa,
 - OmaMehiläinen sovelluksen kautta voit myös uusia reseptejä
- **OmaMehiläinen** on taskussasi kulkeva terveystietojesi arkisto, lisäksi sieltä löytyy sinua hoitavan tiimin tiedot
- Ajanvarausta työnantajan kustantamaan terveyspalveluun tätä kautta ei saa tehdä, koska palvelu ei kuulu sopimukseen. Yksityisasiakkaana asioidessasi tämäkin palvelu on käytössäsi (lasku tulee sinulle).

OIKEA ASIOINTIKANAVA TYÖTERVEYSHUOLTOON



OmaTyöterveys-puhelinpalvelu – ensisijainen yhteys työterveyshuoltoon

OmaTyöterveys-puhelinpalvelu palvelee sinua vuoden jokaisena päivänä klo 6-22 numerossa 020 690 661 (suomeksi) tai 020 690 623 (englanniksi) ilman, että tarvitsee välttämättä hakeutua vastaanotolle. Se on ensikontaktisi työterveyshuoltoon olon tuntuessa sairaalta tai kun sinulla on muuten äkillisesti kysyttävää omaan vointiisi liittyen. Puhelun aikana terveydenhuollon ammattilainen arvioi tilanteesi, varaa tarvittaessa ajan vastaanotolle tai suosittaa Omailmoitus-poissaolon ilmoittamista esimiehelle.

Digiklinikka – työterveyshuollon etävastaanotto täydentää palveluita 24/7

Mehiläisen Digiklinikka on täydentävä lisäpalvelu yrityksen henkilöstölle. Digiklinikan kautta voit saada apua terveysasioissa 24/7. Yleislääkäri vastaa joka päivä klo 7-23 ja yöaikaan sairaanhoitaja klo 23-7 välisenä aikana. Kysymystä on mahdollista täydentää esim. kuvalla tulehtuneesta silmästä tai ihottumasta. Vastauksen saat tunnin sisällä. Digiklinikka on käytössäsi puhelimeen ladattavassa OmaMehiläinen-sovelluksessa ja – verkkopalvelussa www.omamehilainen.fi. Työnantajan tarjoamana palveluna Digiklinikka on tarkoitettu työntekijän omien sairausasioiden hoitoon, ei esim. lapsen sairauden.

Oma Mehiläinen-mobiilisovellus sujuvoittaa työterveysasiointia

Oma Mehiläinen on Mehiläisen maksuton sovellus ja asiointikanava työterveyteen. Sen kautta saat käyttöösi Digiklinikan etävastaanotot, mahdollisuuden uusien reseptejä sekä löytää omat tutkimustulokset, reseptisi ja sairauspoissaolotodistuksesi yhdestä paikasta. OmaMehiläisessä näet myös ajanvarauksesi, ja ilmoittaudut vastaanotolle. Voit käyttää sitä verkkoselaimessa tai lataamalla sovellukset AppStoresta tai Google Playsta.

OMAMEHILÄINEN JA DIGIKLINIKKA: KUINKA LADATAAN OMAMEHILÄINEN

Omat terveystietosi ja Digiklinikka ovat aina saatavillasi OmaMehiläinen-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

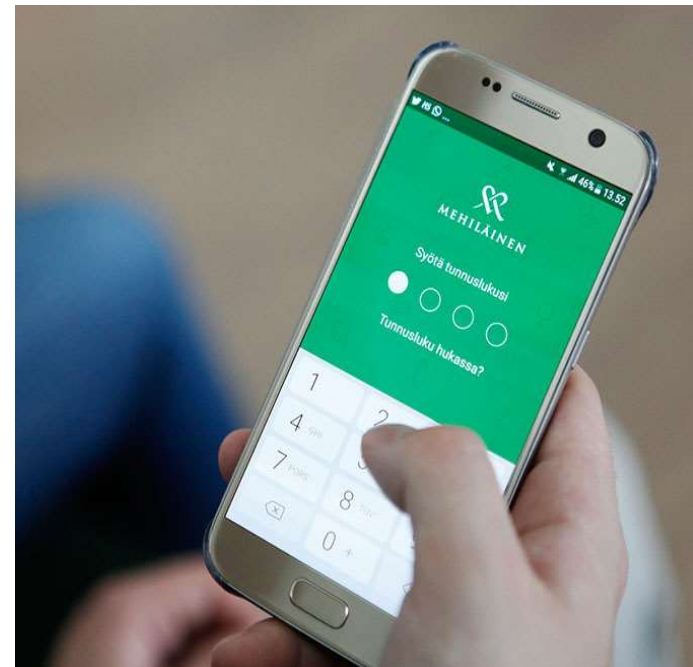
Näin otat OmaMehiläinen-sovelluksen käyttöösi:

- Lataa sovellus App Storesta tai Google Play Storesta.
- Kirjaudu palveluun ensimmäisellä kerralla verkkopankki-tunnuksillasi.
- Lue ja hyväksy palvelun käyttöehdot.
- Liitä halutessasi perheenjäsenesi omaan profilliisi.
- Voit käyttää sovellusta suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.
- Jatkossa kirjaudut OmaMehiläinen-sovellukseen helposti erillisen tunnusluvun tai sormenjälkitunnistautumisen avulla.

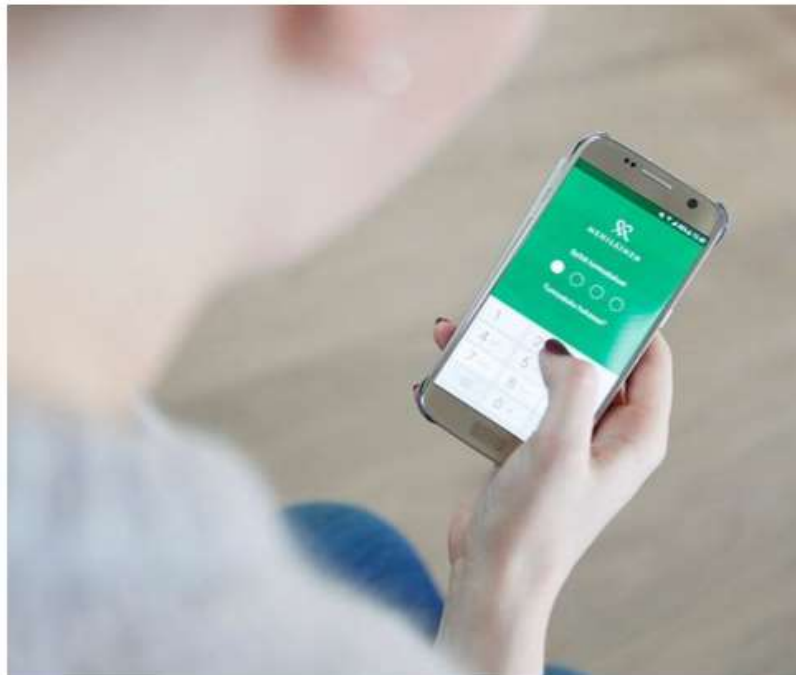
Mehiläisen Digiklinikalla saat apua terveysasioissa 24/7, missä ikinä liikutkin.

- Digiklinikalla voit lähettää lääkärille tai hoitajalle kysymyksiä sekä tarvittaessa kuvia. Saat vastauksen tunnissa.
- Voit myös lähettää erikseen uusintapyynnön resepteistäsi.
- Palvelussa on yleislääkäripäivystys, ajanvarausta ei tarvita.
- Lääkäri vastaa joka päivä klo 7-23 ja hoitaja yöaikaan klo 23-7.
- Digiklinikalla saat palvelua suomeksi ja englanniksi.

Kirjaudu OmaMehiläinen-verkkopalveluun: omamehilainen.fi.



MIHIN TILANTEISIIN DIGIKLINIKKA SOPII?



Tilanteita, joihin etävastaanotto soveltuu hyvin:

- Lievät ylähengitys-, virtsatie- ja vatsasuolikanavantulehdukset (yleisvointi hyvä, oireiden kesto muutamia päiviä)
- Ihottumat ja ihomuutokset
- Allergiaoireet
- Akuutti selkäkipu, jossa ei hälyttäviä merkkejä (ei raajaoireita, voimakasta tai lisääntyvää kipua)
- Silmätulehdusoireet
- Reseptien uusinnat
- Kontrollikäynti samalle lääkärille

Tilanteita, joissa ohjataan fyysiselle vastaanotolle:

- Kun vaaditaan fyysistä tutkimista
- Tapaturmat
- Raajojen oireet
- Neurologiset oireet

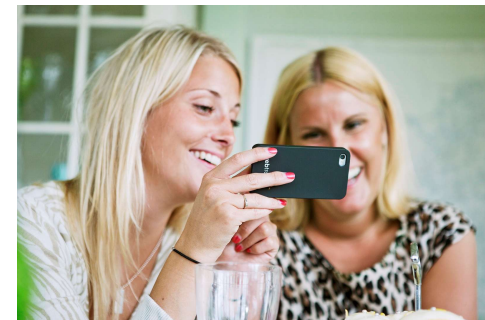
Digiklinikka tarjoaa täydentävän kanavan, jonka kautta voi hoitaa nopeat lääkäriasiat tai kysyä akuuttia neuvoa. Se ei korvaa fyysistä lääkärin vastaanottoa - eikä se ole tarkoitukseen.

LAKISÄÄTEINEN TYÖTERVEYSHUOLTO

Työterveyshuollon painopiste on muuttunut työkyvyn tukemiseen ja työssä pysymiseen. Työterveyshuollolla on koordinaativastuu työkykyä uhkaavissa tilanteissa ja työpaikkayhteistyön korostaminen on hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaista.

Menetelminä seuraavia asioita:

- työterveysyhteistyö
- yhteistyö perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja kuntoutuslaitosten kanssa
- työterveyshuollon tietojensaanti työstä poissaoloista ja muusta työntekijöiden terveyteen ja työkykyyn vaikuttavista tekijöistä
- työterveyshuollon tekemä työpaikkaselvitys ja työpaikan riskienarviointi työn terveydellisen merkityksen näkökulmasta
- altiste- ja työkykyterveystarkastukset
- työterveyshuollon tietojen anto, neuvonta ja ohjaus sekä työpaikan terveyttä edistävä kriteeristö
- osatyökykyisten työntekijöiden hoidon ja kuntoutuksen koordinointi



**Ennaltaehkäisevä ja työkykyä
tukeva palvelu**

TYÖNANTAJAN KUSTANTAMA VAPAAEHTOINEN SAIRAANHOITOSOPIMUS

Palvelun sisältö

- Vastaanottokäynnit työterveyslääkärillä, työterveyshoitajalla, työfysioterapeutilla, tai yleislääkärillä
- Sopimukseen sisältyy yksilöity valikoima peruslaboratoriotutkimuksia ja kuvantamistutkimuksia
- Hyvässä hoitotasapainossa olevien perussairauksien hoito ja seuranta tapahtuu terveyskeskuksissa

Akuuttivastaanotto, kun sairastut äkillisesti tai sinulle sattuu (työ)tapaturma

- Äkillisissä sairauksissa voidaan käyttää yleislääkäriä, työntekijä ohjataan jatkossa omalle nimetylle työterveyslääkärille, kun sairauspoissaolo jatkunut yli 5 päivää.
- Lauantaikäynnit sallittuja, Ei sunnuntaisin
- Välitöntä hoitoa vaativat pientoimenpiteet yleis- tai työterveyslääkärin tekeminä
- Akuuttivastaanotolla on mahdollista käyttää tiettyä tutkimusvalikkoa

Pitkäaikaissairaudet

- Mikäli perussairauden suhteen **tapahtuu muutoksia**, jotka vaikuttavat työkykyä alentavasti, aika **varataan terveystarkastukseen ensin työterveyshoitajalle** (ei yleislääkärille)
- tarvittaessa asiaa voidaan selvittää nimetyn työterveystiimin kautta tai läheteellä keskussairaalaan erikoislääkärille
- Työterveyshuollossa keskitytään työkykyyn vaikuttavien tilanteiden selvittämiseen, perussairauksiin liittyvät kontrollit (esim. Sydän & keuhkokontrollit, kilpirauhaskokeet, diabeteskontrollit, reumalaboratoriokontrollit, pitkäaikaisien infektioiden mikrobiologiset tutkimukset, toimenpiteitä vaativat ihotaudit ja akuuttitilanteet) hoituu julkisen terveydenhuollon kautta tai itse maksaen lääkärikeskuksessa (silmäsairaudet, gynekologiset/urologiset tilanteet)

Työtapaturmat ja vapaa-ajantapaturmat

- Päivystykselliset tilanteet työterveyshuollossa ensikäynti, mahdollisesti jatkohoito Pohjolassa
- Vapaa-ajan tapaturmat hoidetaan Mehiläisessä ensisijaisesti oman vakuutuksen kautta



Työkykyä tukeva
sairaudenhoito

TYÖTERVEYSHUOLLON TOIMINTASUUNNITELMA JA PUITESUUNNITELMA



- Työterveyshuollon toimintasuunnitelma sisältää raamit yhteistyölle
 - Löytyy intrasta
- Työterveyshuollon puitesuunnitelmaan avataan työterveysyhteistyön prosessit tarkemmin, esimerkiksi
 - Työpaikkaselvitysprosessi
 - Terveystarkastukset
 - Työterveysneuvottelut
 - Työkyvyn johtamiseen liittyvät vastuut ja roolit
- PALAUTTEET: www.mehilainen.fi/palaute



HYVINVOIVA IHMINEN
TEKEE TYÖNSÄ
PAREMMIN.

Lataa OmaMehiläinen-sovellus

