



# Tervetuloa Heltin jäseneksi!

Jäseninfo Heltin  
työterveyden jäsenille

Heltti

Helttis! Kokosimme sinulle kiteytettynä kaikki tärkeimmät tiedot miten käytät palveluitamme, omasta terveystiimistäsi sekä yleisesti Heltistä.

**Tervetuloa Heltin työterveyden jäseneksi!**

*Helttiäiset*



**01**

**Mikä Heltti on?**

**02**

**Mitä palveluita sinun jäsenyyteesi kuuluu?**

**03**

**Näin käytät Heltin palveluita**

**04**

**Vinkkejä miten saat kaiken irti jäsenyydestäsi**



# Niin kuin tiedät, maailma on nyt vähän kallellaan.

Se näkyy työpaikoilla. Johtamisessa.

Ja ihmisten jaksamisessa  
töissä ja kotona.



# Asiat voivat olla myös toisin

**Työelämä on osa hyvää arkea ja tuottaa parhaimmillaan sinulle hyvinvointia.**

Työpaikkasi, sinä ja me Helttiäiset voimme yhdessä tehdä hommia sen eteen, että voit ja jaksat paremmin.

Kokosimme seuraaville sivuille tärkeää tietoa siitä, miten ja millaista tukea saat erilaisissa tilanteissa. Pääset myös tutustumaan meihin Helttiäisiin ja palveluihin paremmin!

## ***Tervetuloa Heltin jäseneksi!***

**01**

Mikä Heltti on?

***Me olemme Heltti.***

**Autamme sinua,  
työkavereitasi ja  
ajatustyöpaikkoja  
voimaan paremmin.**

**Meitä on +180 eri alojen ammattilaista, joita kaikkia yhdistää ajatustyön syväymmärrys.** Joukossamme on lääkäreitä, työterveyshoitajia, psykologeja, lyhytterapeutteja, psykoterapeutteja, organisaation ja johtamisen kehittämiseen erikoistuneita organisaatiopsykologeja, sairaanhoitajia, fysioterapeutteja sekä psykiatrisia sairaanhoitajia. Palvelemme sinua etänä sekä Helttilöissä.



# Heltin arvot ja miten ne näkyvät sinulle

**Lempi, Hehku, Pokka ja Tarmo. Arvomme, jotka näkyvät sinulle kaikessa – aina kohtaamisista, Helttilöihin ja palveluihimme.**

Me uskomme hyviin kohtaamisiin. Kuten siihen, että tullessasi Helttilään sinut otetaan Lempeästi vastaan ja tuomme päivääsi Hehkua.

Me helttiäiset pidämme sinusta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistasasi Tarmokkaasti huolta. Meillä on Pokkaa muuttaa työelämää paremmaksi ja ottaa puheeksi asioita, joiden uskomme muuttavan työpaikkoja, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja työelämää paremmaksi.

[Lue lisää arvoistamme ja testaa oletko Lempi, Hehku, Tarmo vai Pokka.](#)



# Sinun työpaikallasi tarjolla olevat Heltin työterveyden palvelutasot:



Palvelujen laajuus

**Työterveyspalvelut**



**Sairaanhoidon palvelut**



**Työkykyä tukevat palvelut**



**03**

Mitä palveluita jäsenyyteesi kuuluu?

# Työterveyspalvelut

Työterveyden lakisäätäinen tarkoitus on ylläpitää työkykyäsi ja ennaltaehkäistä työkykyriskit.



## Moniammatillinen terveystiimi

- Huolehtii kaikista työkykyysi liittyvistä asioista ja se muodostuu työterveyden erikoislääkäristä, työterveyshoitajasta, työpsykologista ja työfysioterapeutista.
- Olemme apunasi paitsi kaikissa lakisäätteisissä työterveysasioissa myös ennaltaehkäisemme ja hoidamme monia työkykyysi vaikuttavia tilanteita, kuten työuupumuksia ja tuki- ja liikuntaelinhaasteita.

## Työkykyprosessiin liittyvät palvelut

- Joskus työkyky on uhattuna ja edessä voi olla sairausloma. Et jää silloin yksin vaan työterveystiimisi huolehtii työkykyysi arvioinnista sekä työterveysneuvotteluista yhdessä työnantajasi kanssa.
- Sairasloman jälkeen prosessiin kuuluu työhön paluun tuki, suunnittelu ja koordinointi.

## Sähköiset työkalut ja yleiset hyvinvointipalvelut

- **MyHeltti** online palvelu ja sovellus työntekijöille
- **Digitaaliset hyvinvointikirjastot ja digivalmennukset**
- **Säännöllisiä webinaareja** ajankohtaisista ilmiöistä
- **Ergonomiakonsultointi työpaikalla**



# Sairaanhoidon palvelut



Työpaikkasi sopimukseen kuuluvat seuraavat sairaanhoidon palveluiden osa-alueet:

## Etäsairaanhoidon palvelut

- **Terveysneuvonta, ohjaus ja hoidontarpeenarvio:** HelttiLinja ja HelttiChat
- **Yleislääkäritasoinen etäsairaanhoito:** Heltin ammattilaiset tekevät mahdollisuuksien mukaan etänä diagnoosin, antavat lisäohjeita ja terveysneuvontaa sekä kirjoittavat sähköisiä reseptejä.

## Fyysiset sairaanhoidon palvelut

- Työterveyslääkärin ja yleislääkärin vastaanotot
- Työterveyshoitajan ja sairaanhoitajan vastaanotot
- Tutkimukset ja muut diagnostiikkapalvelut
- Hoitajan pientoimenpiteet: esim. tikkien poisto.
- Kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset



# Työkykyä tukevat palvelut



Työpaikkasi sopimukseen kuuluvat seuraavat työkykyä tukevien palveluiden osa-alueet:



## Työkykyä tukevat kyselyt:

- Vuosittainen terveystarkastus
- Terveystapaamiset ja terveystutkimukset kohdennetusti tarpeeseen pohjautuen

## Kohdennetut työkykyä tukevat voimavaravalmennukset:

- Heltin ammattilaisen arvion pohjalta sinulle voidaan tarjota yksilöllinen voimavaravalmennus, jonka teemoina mm. uni, mieli, ravitseminen, liikunta



# Näin käytät Heltin palveluita

04

Näin käytät Heltin palveluita

# Miten toimin sairaahoidollisissa asioissa?

Kun sinulla on akuutti sairaanhoidollinen asia, ota yhteys HelttiLinjaan tai Helttichatiin. HelttiLinjassa ja HelttiChatissa tavoitat suoraan sairaanhoitajan ja saat heti asiantuntijan apua tilanteeseesi.

Kokeneet hoitajamme kartoittavat tilanteesi kokonaisvaltaisesti ja ohjaavat optimoidulle hoitopolulle. Heltin ammattilaiset tekevät mahdollisuuksien mukaan etänä diagnoosin, antavat lisäohjeita ja terveysneuvontaa sekä kirjoittavat sähköisiä reseptejä. Tarvittaessa varaamme ajan vastaanotolle Helttilään tai kumppaniklinikoillemme.

*Tiesitkö, että jopa 40% yhteydenotoista ratkaistaan jo heti ensimmäisen yhteydenoton aikana?*

*“Koen saaneeni erittäin hyvin apua jo ensimmäisestä kontaktista lähtien koska keskustelen heti sairaanhoitajan kanssa.”*

*“Sairaan nopea ja timanttinen hoito ja huolenpito!”*

Kun sinulla on terveyteesi liittyvä asia ota aina ensin etäyhteys Helttiin...

**Soita HelttiLinjaan**  
020 1470 770

Arkisin 7-21, viikonloppuisin 9-17

**Kirjoita HelttiChatiin**  
Kirjaudu MyHelttiin & chattaa

Arkisin 8-16

## Terveysneuvonta ja ohjaus

Itsehoito

Etähoito

Terveyden edistäminen

Vastaanotot Heltillä ja Heltin kumppaneilla

# Miten toimin työkykyyn liittyvissä asioissa?



*Kun sinulla on kiireetön, omaan työkykyysi tai työhyvinvointiisi liittyvät asia*

## **KIRJOITA VIESTISI TYÖTERVEYS-UIESTIKANAVAAN MYHELTISSÄ**

Viestikanavan kautta tavoitat suoraan oman työterveyshoitajasi ja moniammatillisen terveystiimisi. Vastamme viestiisi kahden arkipäivän sisällä.

**Kirjaudu MyHelttiin ja laita viestiä  
Työterveys-viestikanavaan**

# MyHeltti



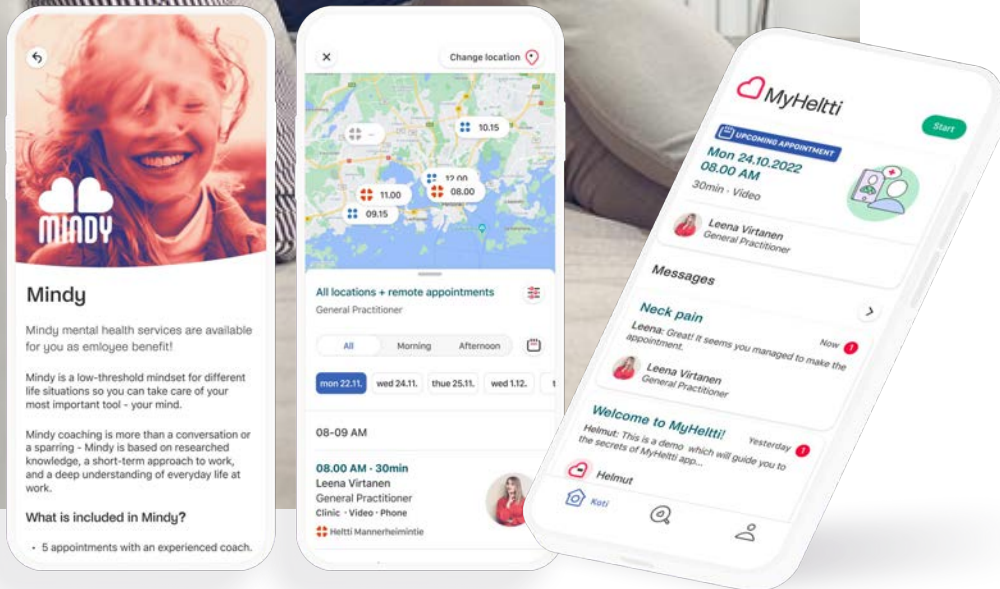
MyHeltti on työkalu, josta löydät kaikki sinun hyvinvointiasi koskevat asiat ja saat yhteyden Helttiin eri alojen ammattilaisiin. **MyHeltti** kulkee mukana 24/7 sekä mobiilisovelluksena että selainversiona.

## Mitä löydät MyHeltistä?

- Kaikki Helttiin jäsenyytesi liittyvät asiat ja käytössäsi olevat Helttiin palvelut
- Voit ottaa yhteyttä ja viestitellä HelttiChatin tai Työterveys-viestikanavan kautta
- Näet ajanvarauksesi, toimipisteet vastaanotoille ja voit aloittaa helposti etävastaanoton
- Digitaaliset hyvinvointikirjastot ja digivalmennukset

Vinkki: lataa MyHeltin mobiilisovellus [App Storesta](#) tai [Play-kaupasta](#).

**Rekisteröidy MyHelttiin**



# Entä jos tarvitsee mennä vastaanotolle?



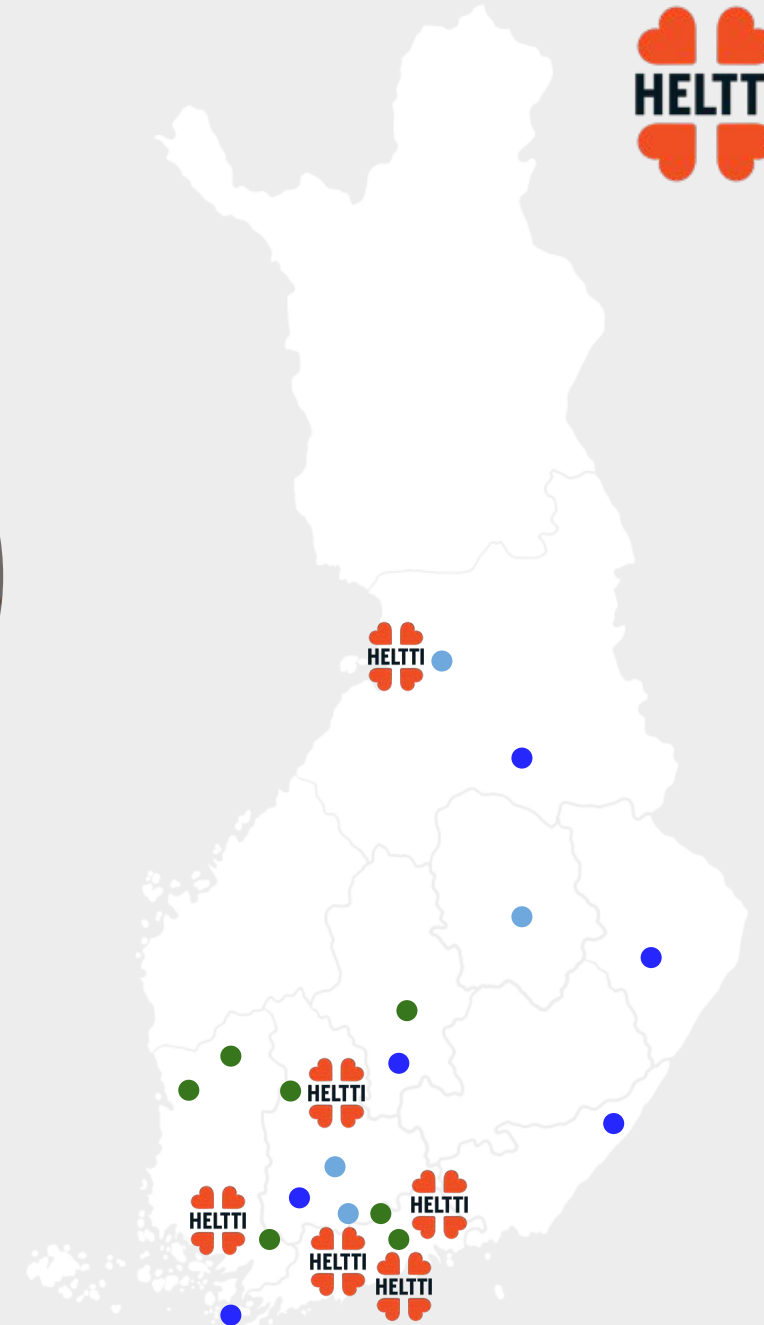
## Heltilät

Helsinki    Turku  
Espoo        Tampere  
                  Oulu

## Sairaanhoitokumppanit

Heltilöiden ohella käytössäsi on kumppaneidemme lääkäriasemat, joilla varmistamme, että saat hoitoa mahdollisimman nopeasti myös paikkakunnilla, missä meillä ei ole omia toimipisteitä.

- Aava
- Mehiläinen





# Millaista Heltilöissä on?



Yksi keskeisimpiä arkeamme leimaavia asioita ovat **arvostava ja empaattinen ihmiskohtaaminen** – riippumatta siitä tapahtuuko kohtaaminen etänä vai fyysisissä toimipisteissämme Heltilöissä.



## Heltilät ovat tärkeä osa jäsenkokemustamme:

- Heltilöihin on helppoa ja mutkatonta saapua
- Sisustus on rauhoittava ja rentouttava
- Odotustilamme ovat kahvilamaisia, joissa jäsen saa rentoutua ja nauttia kupin kuumaa kahvia.
- Asiantuntijamme, kuten lääkärit, sairaanhoitajat ja fysioterapeutit kulkevat omissa vaatteissaan valkoisten virka-asujen sijaan, kutsuvat sinut etunimellä ja kohtaavat sinut viihtyisissä huoneissa.



Olemme kanssasi myös silloin kun olet terve!

**Ota käyttöön Heltin  
jäsenedut ja itsehoidolliset  
palvelut ja tule mukaan  
tapahtumiin!**

**05**

Vinkkejä miten saat kaiken  
irti jäsenyydestäsi



# Jäsenedut, hyvinvointikirjasto ja digivalmennukset MyHeltissä

**Hyvinvointikirjasto ja digivalmennukset:** MyHelttiin kirjautumalla käytössäsi on asiantuntijoidemme laatimia *uneen, ravintoon, liikuntaan ja palautumiseen* keskittyneitä digivalmennuksia, videoita ja muita sisältöjä. Aloita digivalmennus silloin, kun sinulle parhaiten sopii ja voi paremmin!

**Jäsenedut:** Heltin jäsenenä sinulla on käytössäsi myös erilaisia rahanarvoisia jäsenetuja kumppaneillemme. Jäsenedut löydät kirjautumalla MyHelttiin.

[Kirjaudu MyHelttiin ja tutustu](#)



# Mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden tieto ja tuki w/ Heltissä – terapeuteilta sinulle ja läheisellesi

[with.heltti.fi](https://with.heltti.fi) -osoitteesta löydät tietoa, tukea ja terapiaa – saatavilla 24/7:

- kokeneiden ja suosittujen terapeuttien ja psykologien luomaa sisältöä erilaisista mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin teemoista.
- löydät sivuilta myös yli 90 terapeuttia ja heidän tarjoamat omakustanteiset terapiapalvelut itsellesi tai läheisellesi
- *Uusia striimejä, videoita ja podcasteja monta kertaa viikossa [Instassa](#), [Youtubessa](#) ja [Spotifyssa](#).*

Laita [with.heltti.fi](https://with.heltti.fi) suosikkeihin



# Heltin webinaarit, tapahtumat ja sisällöt



Heltti järjestää laadukkaita, työelämän ilmiöitä käsitteleviä webinaareja ja tapahtumia.

Lisäksi sivuiltamme löydät oppaita ja lukupaketteja sekä rutkasti asiantuntijoidemme ja vieraskynäilijöiden kirjoittamia artikkeleita eri teemoista.

Kaikista näistä saat tiedon Heltin jäsenkirjeen, somekanaviemme ja Heltin verkkosivujen kautta.

Laita [heltti.fi](https://heltti.fi) -tapahtumasivu  
suosikkeihin



# Lopuksi vielä uuden jäsenen muistilista – toimi näin:



1

## Rekisteröidy MyHelttiin

Uutena jäsenenä hyödynnä Heltin palveluita, digitaalisia kirjastoja ja valmennuksia sekä jäsenetuja rekisteröitymällä MyHelttiin. Muista ladata myös sovelluskaupastasi MyHeltti-mobiilisovellus.

2A


## Sairaana?

Puhelimitse **HelttiLinjaan**, ma-pe klo 7-21 ja la-su klo 9-17. Tai MyHelttistä löytyvään **HelttiChatiin**, ma-pe klo 8-16. Palveluajan ulkopuolella jätettyihin chat-viesteihin saa vastauksen viimeistään seuraavana arkipäivänä.

2B

## Työkykyyn liittyvät kiireettömät asiat

Kirjautu MyHelttiin ja laita viestiä suoraan Työterveys-viestikanavassa omalle työterveyshoitajallesi ja moniammatilliselle terveystiimillesi. Sinulle vastataan kahden arkipäivän kuluessa.



**Tervetuloa Helttiin  
jäseneksi!**