



Tervetuloa Heltin jäseneksi!

Jäseninfo Heltin
työterveyden jäsenille

Heltti



Helttis! Kokosimme sinulle kiteytettynä kaikki tärkeimmät tiedot Heltistä ja miten käytät palveluitamme.

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



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



02

Mitä palveluita jäsenyytesi 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 etäsairaanhoido:** Heltin ammattilaiset tekevät mahdollisuuksien mukaan etänä diagnoosin, antavat lisäohjeita ja terveysneuvontaa sekä kirjoittavat sähköisiä reseptejä.

Fyysiset vastaanotot

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



Työkykyä tukevat palvelut



Työpaikkasi sopimukseen kuuluvat seuraavat työkykyä tukevien palveluiden osa-alueet:



Työkykyä tukevat kyselyt ja terveystapaamiset

- Vuosittainen digitaalinen terveystarkastus
- Kyselyn tulosten pohjalta tarjoamme kohdennetusti terveystapaamisia tutkimuksineen tai työkykyäsi ylläpitäviä voimavaravalmennuksia.

Kohdennetut työkykyä tukevat voimavaravalmennukset:

- Heltin ammattilaisen arvion pohjalta sinulle voidaan tarjota yksilöllinen voimavaravalmennus, jonka teemoina mm. uni, mieli, ravitsemus, liikunta
- Valmennuksia pitävät työterveyshoitajat ja fysioterapeutit



Näin käytät Heltin palveluita

03

Näin käytät Heltin palveluita

Miten olen yhteydessä Helttiin?

HelttiLinjassa ja **HelttiChatissä** yhteydenottoosi vastaa sairaanhoitaja, joka osaa ammattitaitoisesti ja kokonaisvaltaisesti arvioida tilanteesi. Tilastojemme mukaan noin 40% yhteydenotoista ratkeaa jo ensimmäisellä yhteydenotolla hoitajan, lääkärin, joskus myös psykologin tai fysioterapeutin kanssa.

Vaikka moni asia voidaan hoitaa etänä, meille on tärkeää, että sinulle tulee turvallinen olo ja kuuntelemme ja arvioimme herkällä korvalla mikäli on tarve tapaamiselle ammattilaisen vastaanotolla. Pidämme vastuullisena toimintana tarjota oikeanlaista apua oikea-aikaisesti ja siksi hoidon suunnittelun tukena on heti ensi kontaktista terveydenhuollon asiantuntija.

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

“Sairaan nopea ja timanttinen hoito ja huolenpito!”

Kun sinulla on hyvinvointiisi tai terveyteesi liittyvä asia ota aina ensin etäyhteys Helttiin

Soita HelttiLinjaan
020 1470 770

Arkisin 7-21, viikonloppuisin 9-17

Kirjoita HelttiChatiin
Kirjautu MyHelttiin & chattaa

Arkisin 8-16

Terveysneuvonta ja ohjaus

Itsehoito

Etähoito

Terveyden edistäminen

Vastaanotot
Heltillä ja
Heltin
kumppaneilla

MyHeltti



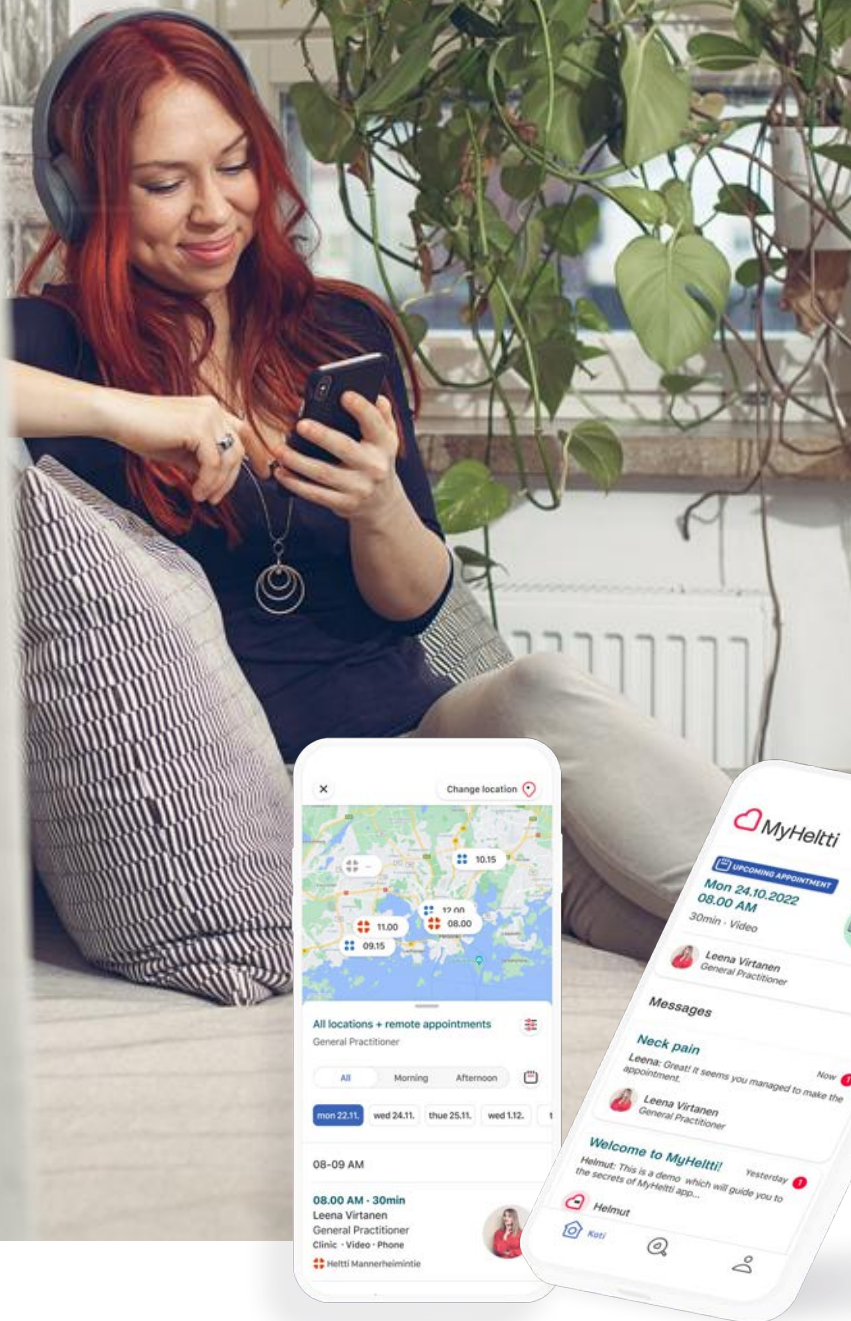
MyHeltti on työkalu, josta löydät kaikki sinun hyvinvointiasi koskevat asiat ja saat yhteyden Heltin eri alojen ammattilaisiin. **MyHeltti** kulkee mukana 24/7 sekä mobiilisovelluksena että selainversiona.

Mitä löydät MyHeltistä?

- Kaikki Heltin jäsenyytesi liittyvät asiat ja käytössäsi olevat Heltin palvelut
- Voit ottaa yhteyttä ja viestitellä HelttiChatissa
- 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?



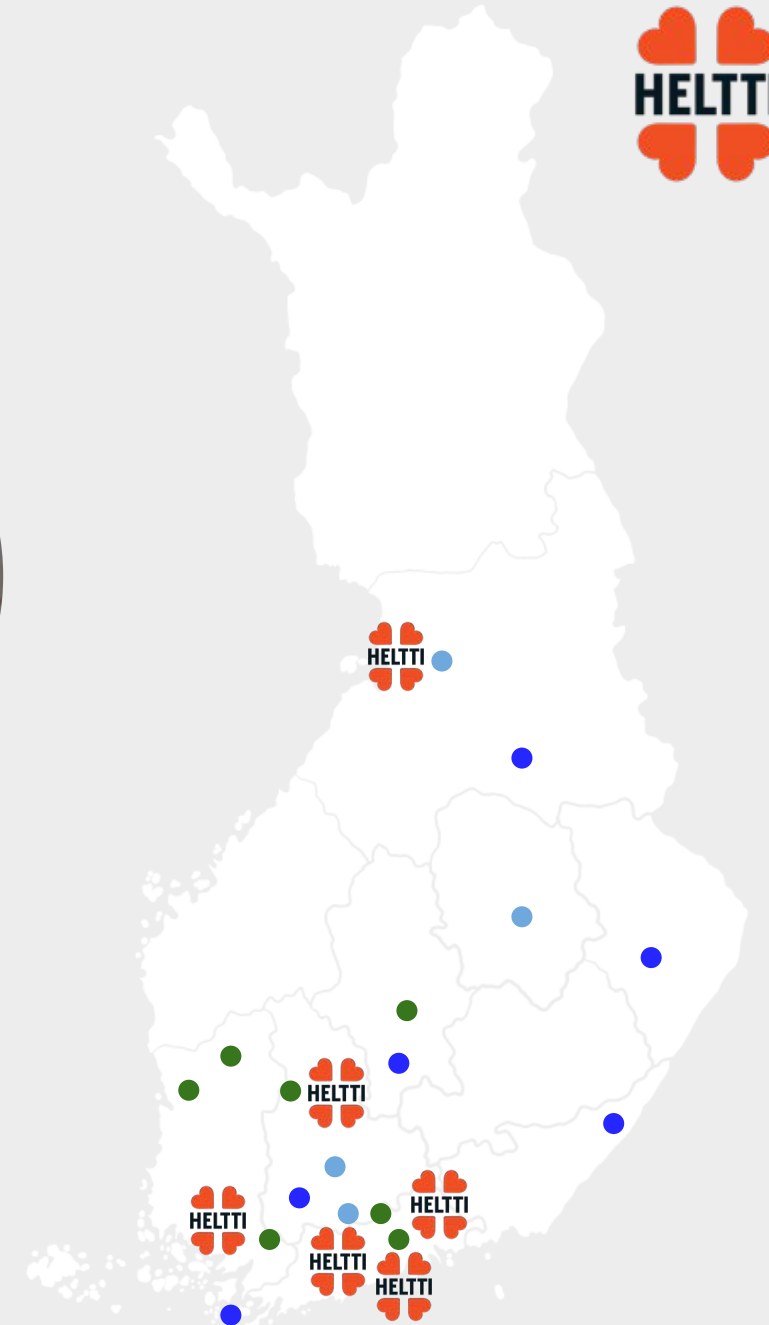
Heltilät

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 omassa 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!**

04

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, kuten hammashuoltoon, hierontoihin ja näöntarkastuksiin. Jäsenedut löydät kirjautumalla MyHelttiin.

[Kirjaudu MyHelttiin ja tutustu](#)



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

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 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 -tapahtumasivu
suosikkeihin



Heltti pähkinänkuoressa: Toimi näin!



1

Rekisteröidy MyHelttiin

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

2


Huoli omasta hyvin- voinnista?

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.

3

Kohti parempaa työelämää

Hyödynnä Heltin osaaminen mm. ajattelutaitojen ja itsensä johtamisen kehittämiseksi. Lue vinkit jäsenkirjeestä ja seuraa sosiaalisen median sisältöjämme



**Tervetuloa Helttiin
jäseneksi!**

heltti.fi Instagram: [@helttihealthy](#) & [@with.heltti](#) [LinkedIn](#)