



Tervetuloa Heltin jäseneksi!

Jäseninfo Heltin työterveyden
jäsenille

Heltti



01

Mikä Heltti on?

02

Mitä palveluita sinun jäsenyyteesi kuuluu?

03

Näin käytät Heltin palveluita

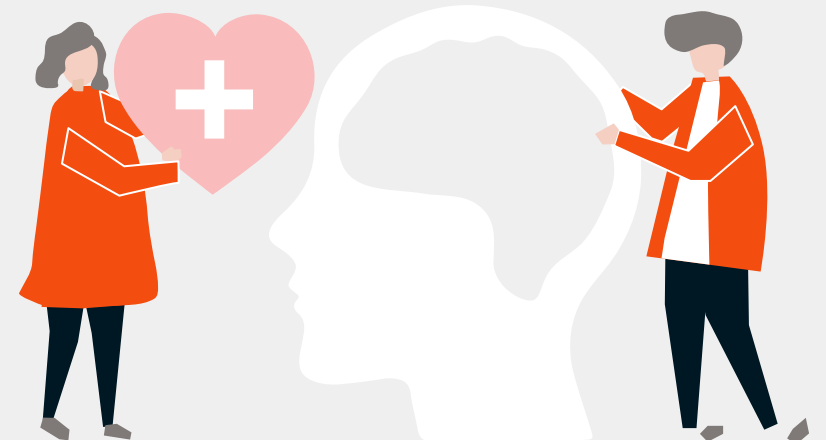
04

Vinkkejä miten saat kaiken irti jäsenyydestäsi

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

Tervetuloa Heltin työterveyden jäseneksi!

Helttiäiset





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.

Tervetuloa Heltin jäseneksi!

OI

Mikä Heltti on?

Me olemme Heltti.

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

Meitä on +150 eri alojen ammattilaista, joita kaikkia yhdistää ajatustyön syväymmärrys. Joukossamme on lääkäreitä, työterveyshoitajia, psykologeja, lyhytterapeutteja, psykoterapeutteja, organisaation ja johtamisen kehittämiseen erikoistuneita organisaatiopsykologeja, sairaanhoitajia ja fysioterapeutteja. Palvelemme sinua etänä sekä Helttiöissä.



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 hyvinvoinnistasi 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 testata oletko Lempi, Hehku, Tarmo vai Pokka.](#)



Sinun työpaikallasi tarjolla olevat työterveyden palvelutasot:



**Lakisääteiset
työterveyspalvelut**



**Työterveyspainoitteinen
sairaanhoito**



**Ennaltaehkäisevät,
työkykyä tukevat palvelut**



Lakisääteiset työterveyspalvelut

Työterveyden lakisääteinen ydintehtävä on edistää terveyttä ja työkykyä sekä ehkäistä työstä johtuvia sairauksia ja tapaturmia yhdessä työnantajan kanssa.



Työpaikkaselvitykset ja toimintasuunnitelma

- Työterveyshuolto tekee perustyöpaikkaselvityksiä ja tarvittaessa suunnattuja työpaikkaselvityksiä työpaikalle työn terveydellisen merkityksen arvioimiseksi. Työpaikkaselvityksen pohjalta laaditaan yhdessä työnantajan kanssa työterveyshuollon toimintasuunnitelma.

Lakisääteiset terveystarkastukset

- Lakisääteisiä terveystarkastuksista puhutaan kun työssä esiintyy **erityistä sairastumisen vaaraa**. Erityinen sairastumisen vaara aiheutuu sellaisista työoloista, joissa fyysisen, kemiallisen tai biologisen tekijän aiheuttamana voi todennäköisesti seurata sairaus, liiallinen altistuminen tai vaara lisääntymisterveydelle. Myös yötyö ja erityinen väkivallan uhka työssä voivat aiheuttaa erityistä sairastumisen vaaraa. Lakisääteisten terveystarkastusten tarpeen ja sisällön määrittelee aina työterveyshuolto työpaikkaselvitysten perusteella.

Työhön liittyvät rokotukset

- Työturvallisuuslaki velvoittaa työnantajaa tarjoamaan työntekijöille ne rokotukset, joita työntekijä tarvitsee työnsä vuoksi. Näin ollen **työhön ja työmatkoihin liittyvät rokotukset** ja niihin liittyvät hoitajan rokotussuunnitelma ja rokotuskäynti kuuluvat lakisääteisiin työterveyspalveluihin. Työhön ja työmatkoihin liittyvän rokotustarpeen määrittelee aina työterveyshuolto.

Moniammatillinen terveystiimi

- Antaa ohjausta ja neuvontaa työn terveellisyyteen ja turvallisuuteen liittyen, vastaa työkykyyn liittyvien lausuntojen laatimisesta, auttaa ammattitautiepäilyissä ja suunnittelee tarvittaessa yhdessä työnantajan kanssa sairauspoissaololta työhön paluuta.



Työterveyspainoitteinen sairaanhoito



Työterveyspainoitteinen sairaanhoito on työnantajan vapaaehtoisesti tarjoama sopimuksen laajennusosa. Työpaikkasi työterveys sopimukseen kuuluvat seuraavat sairaanhoidon osa-alueet:

Etäsairanhoidon palvelut

- **Terveysneuvonta, ohjaus ja hoidontarpeenarvio:** HelttiLinja ja HelttiChat
- **Yleislääkäritasoinen etäsairanhoito:** 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
- Yleis- tai työterveyslääkäritasoiset laboratorio- ja kuvantamistutkimukset sekä kliinis-fysiologiset tutkimukset
- Hoitajan pientoimenpiteet: esim. tikkien poisto.

Sairanhoidon laajennukset / sairauskuluvakuutus

- Sopimuksellanne voi olla valittuna myös erilaisia sairaanhoidon laajennuksia, kuten erikoislääkäreitä tai tähystystutkimuksia, joihin saat tarvittavat lähetteet ja ohjauksen Heltin hoitotiimiltä.
- Mikäli yrityksellänne on sairauskuluvakuutus, näemme sen tiedot järjestelmästä ja ohjaamme tarvittaessa vakuutuksen palveluihin tarvittavilla läheteillä.



Ennaltaehkäisevät, työkykyä tukevat palvelut



Muut kuin lakisääteiseen työterveyshuoltoon sisältyvät ennaltaehkäisevät, työkykyä tukevat palvelut ovat työnantajan vapaaehtoisesti tarjoama sopimuksen laajennusosa. Työpaikkasi työterveys sopimukseen kuuluvat seuraavat ennaltaehkäisevät palvelut:



Sähköiset terveystarkastukset ja terveystapaamiset

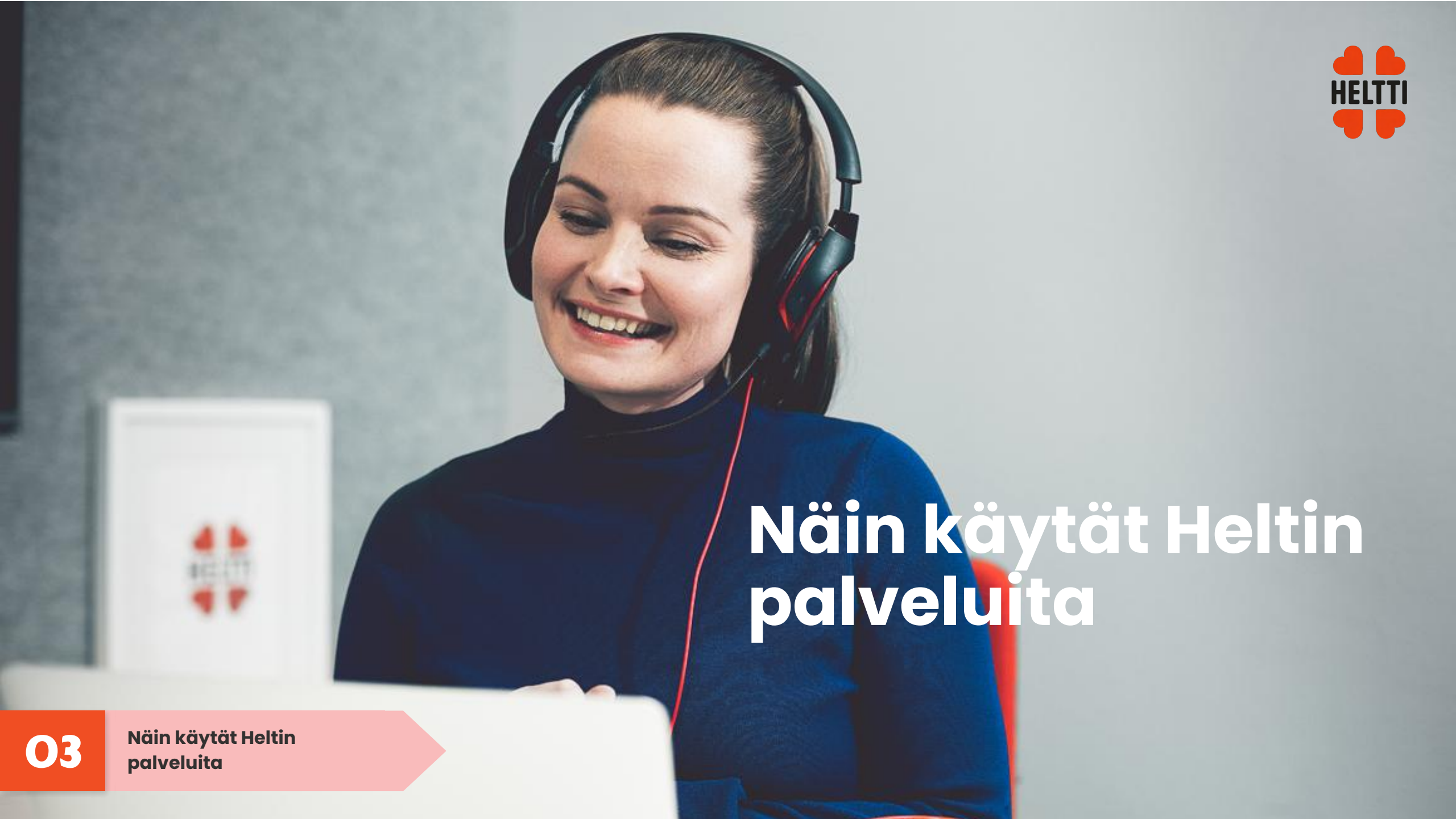
- Vuosittainen sähköinen terveystarkastus
- Kyselyn tulosten pohjalta tarjoamme kohdennetusti mm. terveystapaamisia tutkimuksineen ja valmennuksellista ohjausta ja neuvontaa mm. uneen, mieleen, ravitsemukseen ja liikuntaan liittyen.

Moniammatillinen tiimi

- Työfysioterapeutin ohjaus- ja neuvontakäynnit tuki- ja liikuntaelinten haasteissa sekä työergonomiaan tai työnäkemiseen liittyvissä tuen tarpeissa.
- Työterveyspsykologin ohjaus- ja neuvontakäynnit mm. työn kuormitustekijöiden tunnistamisessa ja hallinnassa, sairauslomalta työhönpaluun suunnittelussa sekä kokonaistilanteen kartoittamisessa ja jatkohoidon suunnittelussa.
- Ravitsemusterapeutin ohjaus- ja neuvontakäynnit mm. painonhallinnassa sekä sairausperusteisessa ravitsemusneuvonnassa.

Muut työkykyä tukevat palvelulaajennukset

- Sopimuksellanne voi olla valittuna myös erilaisia työkykyä tukevia palvelulaajennuksia, kuten lyhytterapiaa tai influenssarokotuksia, joihin saat tarvittavat lähetteet ja ohjauksen Heltin hoitotiimiltä.

A woman with brown hair tied back, wearing a dark blue turtleneck and a black headset with a microphone, is smiling and looking down at a laptop. The background is a plain, light grey wall.

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 herkäällä 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 terveytesi liittyvä asia ota aina ensin etäyhteys Helttiin

Soita HelttiLinjaan
020 1470 770

Arkisin 7-21, viikonloppuisin 9-17

Kirjoita HelttiChatiin

Kirjaudu MyHelttiin & chatta
Arkisin 8-16

Terveysneuvonta ja ohjaus

Itsehoito

Etähoito

Terveyden
edistäminen

Vastaanotot
Heltillä ja
Heltin
kumppaneilla

MyHeltti



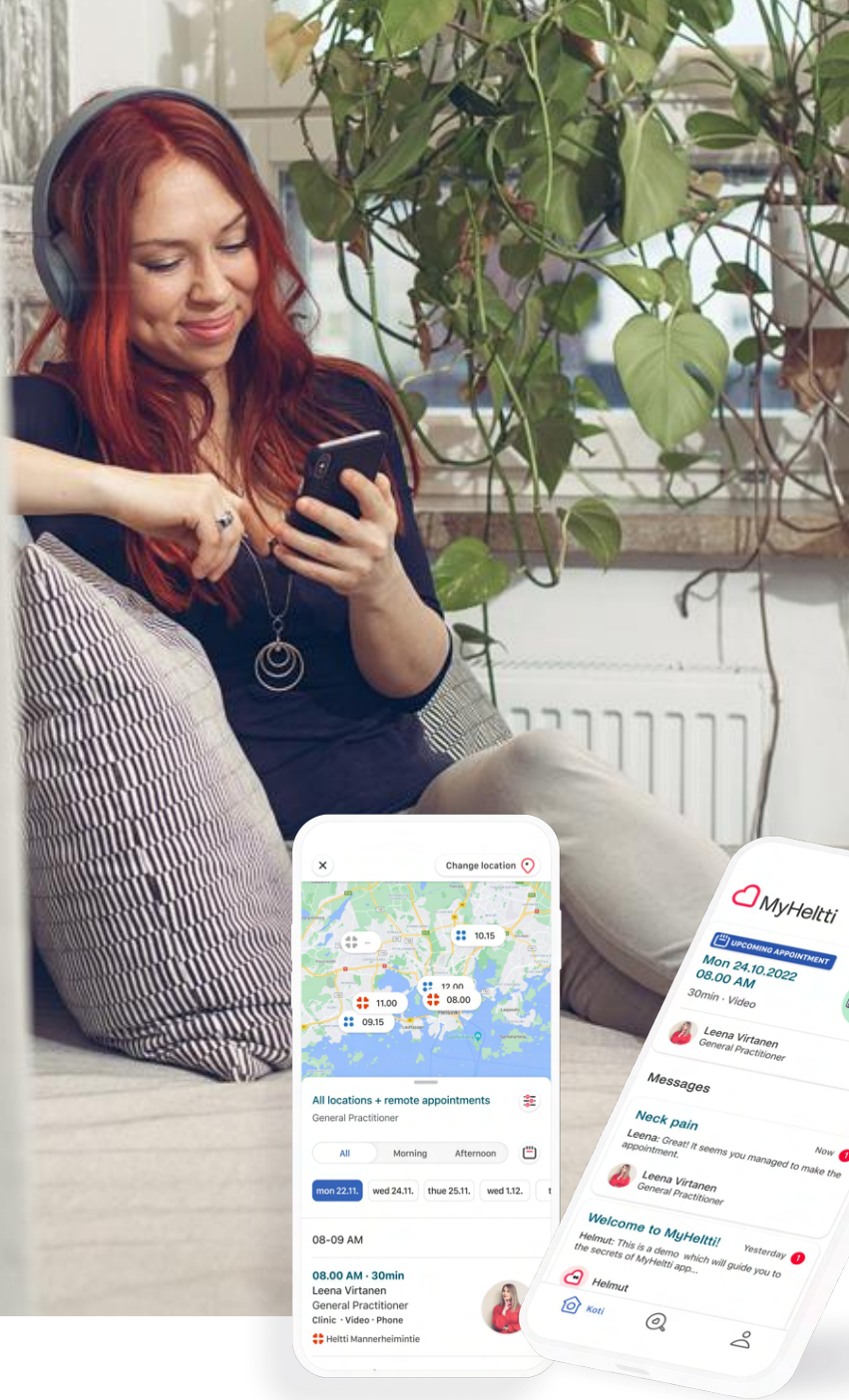
MyHeltti on työkalu, josta löydät kaikki sinun hyvinvointiasi koskevat asiat ja saat yhteyden Heltin eri alojen ammattilaisiin. **MyHeltti** kulkee mukana 24/7 sekä mobiilisovelluksena että selainversiona.

Mitä löydät MyHeltistä?

- Kaikki Heltin jäsenyyteesi liittyvät asiat ja käytössäsi olevat Heltin palvelut
- Voit ottaa yhteyttä ja viestitellä HelttiChatin 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?



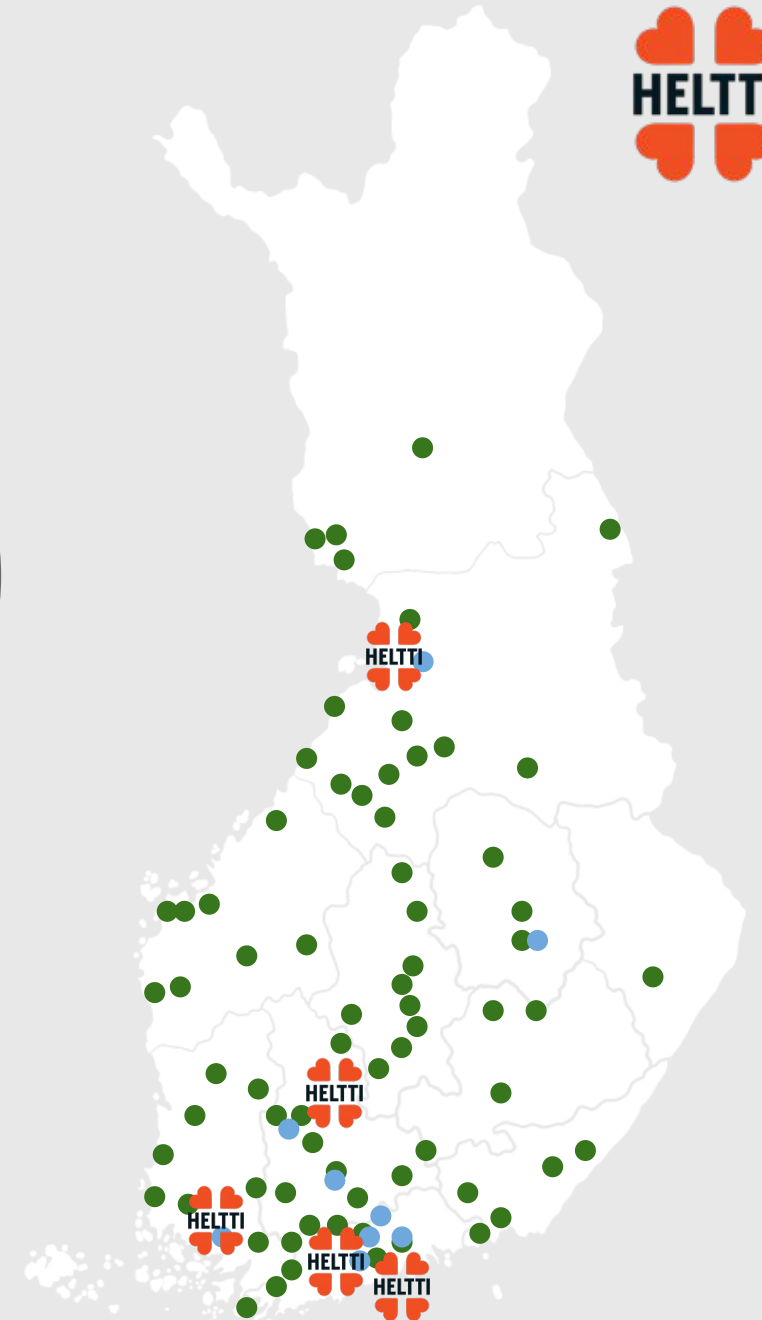
Heltilät

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 Helttilöissä on?



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

Helttilät ovat tärkeä osa jäsenkokemustamme:

- Helttillöihin 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!**

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 -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?

Akuuteissa sairaustapauksissa soita HelttiLinjaan p. 020 1470 770, jossa hoitajamme päivystävät ma-pe klo 7-21 ja la-su klo 9-17. Kiireettömässä asiassa voit laittaa viestiä HelttiChatissa, jonka löydät MyHeltti-palvelusta. HelttiChat vastaa viesteihin ma-pe klo 8-16 välisenä aikana.

3

Kohti parempaa työelämää

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



**Tervetuloa Heltin
jäseneksi!**

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