



1	Kuinka pääset työterveyshuollon palveluihin	1
2	Muista perua varattu aika	1
3	Työntekijän tuki	1
4	Terveystarkastukset	1
5	Työterveyspsykologin ja työfysioterapeutin palvelut	2
6	Työkykykeskustelu työkyvyn tukena	2
7	Työpaikan kanssa sovitut asiat ja rajaukset	2
8	Rokotukset	3
9	Sairaanhoitopalvelut työntekijälle	3
10	Sairaanhoitopalvelujen sisältö ja rajaukset	4
10	Yhteistyö esimiehen kanssa	5
10.1.	Esimiestapaaminen	5
10.2	Ota esimieschat käyttöön	5
10.3	Esimieskonsultaatiot	5
10.3	Kriisi -interventio	5
11	Ensiapukoulutukset	5

Nimi: Lyhennetty työterveyshuollon suunnitelma arkitosu

Versio: 1

Yhdistyksen tunnistenumero: DOC-5513-10590-fi

Laattija: Sauranen, Soile

Hyväksyjä: Marita Simola, 2.2.2021 12:06

1 Kuinka pääset työterveyshuollon palveluihin

Soittamalla työterveyshoitajan hoidontarpeen arviointiin, jossa hoidon tarve arvioidaan ja sinut ohjataan tarvittaessa työterveyshoitajan, työterveyslääkärin, työterveyspsykologin tai työfysioterapeutin vastaanotolle/etävastaanotolle tai puhelinalalle.

Puh. 03 881 1006 ma – to klo 7.30–16, pe klo 7.30–15.

Osoitteesta <https://www.tyoterveyswellamo.fi/ajanvaraus/> varataan vain sovitut terveystarkastukset.

Soittamalla työterveyshoitajan neuvontapuhelimeen puh. 044 799 1149 ma – pe klo 8–10 saat hoidon tarpeen arviointia, sairauksien hoito-ohjeita ja terveysneuvontaa.

Työterveyshuollon kaikki toimipisteet palvelevat henkilöstöä sairaanhoitoasioissa.

2 Muista perua varattu aika

Peruutus ilmoitetaan puhelimitse tai sähköpostiosoitteeseen peruutukset@tyoterveyswellamo.fi tai ajanvarauksen tekstiviestimuistutteen kautta. Varatuista peruuttamattomista vastaanottoajoista työterveyshuolto perii maksun, jonka työnantaja laskuttaa työntekijältä.

3 Työntekijän tuki

Tavoitteena on työntekijän työkyvyn ja terveyden tukeminen.

- Työhöntulotarkastus tehdään sähköisen terveystarkastuksen tuella.
- Terveystilaa seurataan ja tuetaan mm. sähköisen terveystarkastuksen avulla, terveystarkastuksissa ja sairausvastaanotolla.
- Työkyvyn arviointi tarvittaessa.
- Osatyökykyiset työntekijät ovat työterveyshuollon seurannassa ja tarvittaessa työkykykoordinaattori tukee työntekijöitä työhön paluussa, työkyvyn ongelmissa, kuntoutusasioissa ja esim. kun sähköisen terveystarkastuksen työkykyosio on korkeassa riskissä.
- Psykososiaalisissa kuormitustilanteissa saa tukea työterveyspsykologilta, joka ohjaa tarvittaessa muun tuen piiriin.
- Tuki- ja liikuntaelinongelmissa saa avun työfysioterapeutilta, joka ohjaa työergonomiassa sekä työergonomian arvioinnissa tietokonetyölasien hankintaan.

4 Terveystarkastukset

Kaikille työntekijöille tehdään työhöntulotarkastus, kun työsuhde kestää vähintään kuusi kuukautta. Työntekijöiden terveyttä ja työkykyä seurataan tämän jälkeen sähköisen terveystarkastuksen avulla ja osa näihin terveystarkastuksiin liittyvistä terveystarkastuksista ovat työntekijälle pakollisia. Lakisääteisiä terveystarkastuksia tehdään, jos työssä esiintyy altisteita tai työ voi vaarantaa terveyttä mm. melu, yötyö ja kemikaalit.

Kaikkiin terveystarkastuksiin/-tapaamisiin liittyy henkilökohtaisen terveystarkastuksen laatiminen tai päivittäminen. Terveystarkastus auttaa työntekijää hahmottamaan oma terveystilanne ja löytämään keinoja työkyvyn tukemiseksi. Lähtökohtana on aina työntekijän oma arvio tilanteesta ja tarpeista. Tarpeiden pohjalta työntekijä asettaa tavoitteet, joihin sitoutuu ja pyrkii. Terveystarkastuksessa tarkastelun kohteena ovat työ, työolot, työyhteisö, johtaminen, terveys ja toimintakyky, elämäntavat ja elämäntilanne. Työntekijä kirjaa suunnitelmaan keinot tavoitteiden saavuttamiseksi. Työterveyshuolto on apuna ja tukena terveystarkastuksen laatimisessa.

Tarkempi kuvaus terveystarkastuksista [työterveyshuollon toimintasuunnitelmassa 2021-2023](#).

Nimi: Lyhennetty työterveyshuollon suunnitelma arkitосу
Versio: 1

DOC-5513-10590-fi

Laatija: Sauranen, Soile

Hyväksyjä: Marita Simola, 22.2.2021 12:06

5 Työterveyspsykologin ja työfysioterapeutin palvelut

Työntekijällä voi käyttää työterveyspsykologin palveluja työterveyslääkärin tai -hoitajan ohjaamana 1–7 kertaa. Arvion käyntimäärien tarpeesta tekee työterveyspsykologi. Työterveyspsykologille voi hakeutua, kun väsy tai uupuu työssään.

Tarjolla on työfysioterapeutin palveluja työterveyslääkärin tai -hoitajan ohjaamana 1-3 kertaa tarvearvion mukaan. Työfysioterapeutti tarkistaa tarvittaessa työpaikan ergonomiata. Lihaskunto- ja polkupyöräergometritesteihin voi ohjautua terveystarkastuksen kautta. Työntekijä saa henkilökohtaisen palautteen ja ohjauksen testeistä.

Työntekijä voidaan ohjata erilaisiin ryhmätoimintoihin, joihin osallistutaan omalla ajalla. Työfysioterapeutti antaa neuvontaa, miten ergonomialla, taukoliikunnalla ja kehonhuollolla voi helpottaa tuki- liikuntaelimestön oireita.

Työyhteisöjen tueksi teemoja ovat mm. uniongelmien hoito, palautumisen hyvät keinot, kognitiivisen ergonomian huomioiminen ja psyykkisen palautumiskyvyn taidot.

6 Työkykykeskustelu työkyvyn tukena

Työkykykeskustelu käydään esimiehen kanssa. Jos keskustelussa todetaan tarve työterveyshuollon tukitoimille, toimitetaan keskustelu työterveyshoitajalle. Työterveyshoitaja arvioi tarvittavat tukitoimet yhteistyössä työntekijän ja esimiehen kanssa. Esimies ja työterveyshoitaja ovat yhteydessä työntekijään sairauspoissaolon aikana ja tukevat työhön paluuta. Työkykykeskustelu käydään ja lomake toimitetaan aina työterveyshoitajalle, kun poissaoloa on kertynyt 30 vuorokautta.

Lue lisää [Tukea työkykyyn toimintamallista](#).

7 Työpaikan kanssa sovitut asiat ja rajaukset	Kyllä	Ei
Erikoislääkärin konsultaatiot: Työterveyslääkäri voi työkyvyn palautumisen nopeuttamiseksi työnantajan kustantamana konsultoida erikoislääkäreitä (1–2 konsultaatiota) ja tilata erikoislääkärin suosittamia tarvittavia lisätutkimuksia terveydentilan arvioimiseksi silloin, kun hoitovastuu säilyy työterveyslääkärillä.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eriyistutkimukset: Tarvittavia erityistutkimuksia (kuten MRI, ENMG) voidaan käyttää vastaavan työterveyslääkärin harkinnan perustella työkykyyn vaikuttavien sairauksien kohdalla.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työterveyshuolto ohjaa tuki- ja liikuntaelinoireiset tarvittaessa työfysioterapeutin vastaanotolle tai akuuttitulevastaanotolle, johon ei tarvita erillistä lähetettä.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työhön liittymättömät rokotukset	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Työhön liittymättömät terveystarkastukset ja lausunnot	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Ajokorttitarkastukset		<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
		Voimassaoloaika: 2.2.2022	

Nimi: Lyhennetty työterveyshuollon suunnitelma arkitosu
 Versio: 1

8 Rokotukset

- ✓ B-hepatiittirokotukset annetaan työpaikkaselvityksessä todetun ja kirjatun tarpeen mukaan (esim. ensihoito, leikkaussali, dialyysi, hammashuolto, kehitysvammalaitokset).
- ✓ Hinkuyskätehoste annetaan alle yksivuotiaiden hoitotyössä työskenteleville. Suoja tulee tehostaa vähintään viiden vuoden välein (dt -tehosteen ja dtap-tehosteen minimiväli on kaksi vuotta).
- ✓ Influenssarokotukset annetaan kaikille työntekijöille.
- ✓ MPR – rokotus annetaan henkilöille, jotka eivät ole sairastaneet tuhkarokkoa, sikotautia tai vihuriokkoa eikä heitä ole rokotettu.
- ✓ Pneumokokkrokotus. Pneumokokkrokotusta varten saa työterveyslääkäriltä reseptin ja työntekijä saa rokotteen yhdistettynä muihin käynteihin.
- ✓ Rabies – rokote annetaan eläinlääkäreille ja eläintenhoitajille. Tarvittaessa otetaan vasta-ainetutkimus, onko rokotesuojaa.
- ✓ Tetanus-d rokote annetaan tarvittaessa terveystarkastuksen yhteydessä.
- ✓ Vesirokkrokotus hoitohenkilöstölle, joka ei ole sairastanut vesirokkoa.

9 Sairaanhoidopalvelut työntekijälle

Sairaanhoito on työterveyspainotteista, eli keskittyy sairauksiin, jotka vaikuttavat työkykyyn tai joiden syntyyn työ on yksi vaikuttava tekijä. Työterveyshuollolla on koordinaatio- ja ohjausvastuu työhön liittyvien sairauksien hoidossa ja työkyvyn turvaamisessa riippumatta siitä, missä työntekijää hoidetaan ja työkykyä tuetaan.

Esimies antaa ensisijaisesti työntekijälle luvan sairauspoissaoloon 1-7pv kaikista syistä. Työntekijä on itse vastuussa terveydentilastaan ja hakeutuu tarvittaessa avun piiriin. Työnantajan rajauksen mukaan akuuttien infektioitautien kuten flunssan, influenssan, vatsataudin, silmä- tai korvatulehdusten hoito on muualla kuin työterveyshuollossa. Koronaepidemian aikana työterveyslääkäri voi puhelimitse tarvittaessa jatkaa sairauspoissaoloa, mutta taudin hoito ja tutkimukset ovat muualla kuin työterveyshuollossa.

Tukea työkykyyn toimintamallin osana yhtymässä on Korvaavan työn malli. Työterveyshuollossa arvioidaan, mahdollistaako terveydentila korvaavan työn tekemiseen. Esimies ja työntekijä yhdessä päättävät korvaavasta työstä.

Nimi: Lyhennetty työterveyshuollon suunnitelma arkitосу
 Versio: 1
 Yksilöllinen tunnistus: DOC-5513-10590-fi
 Laatiija: Sauranen, Soile

10 Sairaanhoidtopalvelujen sisältö ja rajaukset	Kyllä	Ei
Työterveyslääkärin ja työterveyshoitajan vastaanotolle vain työterveyshoitajan puhelimesta tekemän hoidontarpeen arvion kautta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korvaava työ	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sairaanhoidon /tutkimuksiin liittyen laboratoriokokeet vain lääkärin läheteellä. Työterveyshoitaja voi ottaa pika CRP:n harkinnan mukaan muissa kuin akuuteissa infektio-tauteissa (esim. akuuttivatsa)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lääkereseptien uusiminen ilman vastaanottokäyntiä koskien vain työterveyshuollon hoitovastuulla olevia tai koordinoimia hoitoja. Työterveyshoitajan tarvearvion kautta virtsatieinfektioiden hoitoon tarvittava lääkeresepti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työterveyshoitaja voi kirjoittaa 1-7pv sairauspoissaolon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työfysioterapeutti voi kirjoittaa 1- 7pv suosituksen työstä poissaoloon	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nivelinjektiot ja muut lääkärin antamat injektiot	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hoidon kannalta tarpeelliset pienet toimenpiteet kuten esim. ajoksen aukaisu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Korvahuuhtelut	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vapaa-ajan tapaturmien akuuttivaiheen hoito	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Akuuttien infektio-tautien hoito	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pattien ja luomien poisto tai näiden arviointi erillisellä käynnillä	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ompeleiden poisto	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Pitkäkestoiset haavahoidot	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Säännöllisesti määräajoin annettavat lääkeaineinjektiot	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Reumasairauksien, veritukosriskin, verenpainetaudin, kilpirauhasen vajaatoiminnan tai muuhun lääkehoidon turvallisuuteen liittyvien, säännöllisesti toistuvien laboratoriokokeiden sekä syöpäsairauksien seurantakontrollit ja niihin liittyvät laboratorio- ja kuvantamistutkimukset.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vaativan diabeteksen hoidon seuranta	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Vaihdevuosien hormonihoidot	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Lisääntymisterveyteen liittyvät käynnit, urologiset, gynekologiset tarkastukset ja sairaudet	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Erikoislääkärin konsultaatiot	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Erityistutkimukset	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Nimi: Lyhennetty työterveyshuollon suunnitelma arkitosu
 Versio: 1
 Yksilöllinen tunniste: DOC-5513-10590-fi
 Laatija: Sauranen, Soile
 Hyväksyjä: Marita Simola, 2.2.2021 12:06
 Voimassaoloaika: 2.2.2022

10 Yhteistyö esimiehen kanssa

Tavoitteena yhteistyön toteutumisessa on, että **yhteydenpito työterveyshoitajan ja esimiehen välillä** on säännöllistä ja toistuvaa. Esimies saa tarvittaessa **esimiestyön ongelmatilanteisiin ja kuormitukseen tukea.**

10.1. Esimiestapaaminen

Vähintään kerran vuodessa esimies, työsuojeluvaltuutettu ja työterveyshoitaja tapaavat ja ensisijaisesti kasvotusten, tarvittaessa Teamsin kautta. Tapaamisissa keskustellaan työyhteisön tilanteesta ja mietitään tarvittavia toimenpiteitä esimiestyön ja työyhteisön tueksi. Tapaamisen yhteydessä tarkistetaan työpaikkaselvityksen toimenpide-ehdotusten toteutuminen. Tapaamisesta tehdään muistio ja se toimitetaan esimiehelle ja työterveyshuollon yhteyshenkilölle.

10.2 Ota esimieschat käyttöön

Esimieschat palvelu on tarkoitettu esimiehen työn tueksi helpottamaan ja nopeuttamaan yhteistyötä työterveyshuollon kanssa. EWellamon chat -palvelun käyttöönotto ohje [tästä linkistä](#).

10.3 Esimieskonsultaatiot

Esimiestyön tueksi esimies voi varata työterveyspsykologille ajan olemalla yhteydessä työterveyshuoltoon. Tapaaminen voidaan toteuttaa myös Teams -välitteisesti. Työterveyspsykologia voi käyttää apuna työyhteisökonfliktien hoidossa.

10.3 Kriisi -interventio

Kriisitilanteessa esimies ottaa yhteyttä omaan työterveyshoitajaan. Työterveyshoitajalle voi jättää kiireellisen soittopyynnön asiakaspalvelu kautta puh. 03 881 1006 tai varata soittoajan. Yhteyttä voi ottaa myös neuvontapuhelimen välityksellä. Työryhmien kriisitilanteissa työterveyshuolto arvioi jatkotoimenpiteiden tarpeen. Työryhmien kriiseissä voidaan käyttää työpsykologin apua kriisin selvittämiseksi. Kriisitilanteiden purku pyritään järjestämään 1–5 arkipäivän sisällä. Työterveyshuolto tukee työntekijöitä myös yksilöllisesti työterveyslääkärin, työterveyshoitajan tai työterveyspsykologin vastaanotoilla.

11 Ensiapukoulutukset

Työterveyshuolto arvioi yksikön ensiapuvalmiustarpeen työpaikan riskikartoituksen pohjalta ja kirjaa sen työpaikkaselvitystraporttiin, joka on nähtävillä yksiköissä. Yhtymälle räätälöity 4–8 tunnin hätäensiapukurssi riittää koulutukseksi, jos työntekijän työtaturman riski on vähäinen. Ensiapukoulutettavien määrä yksikössä riippuu taturman vaarasta ja henkilöstön määrästä. Yksikössä on tieto ensiapukoulutuksen saaneista henkilöistä.