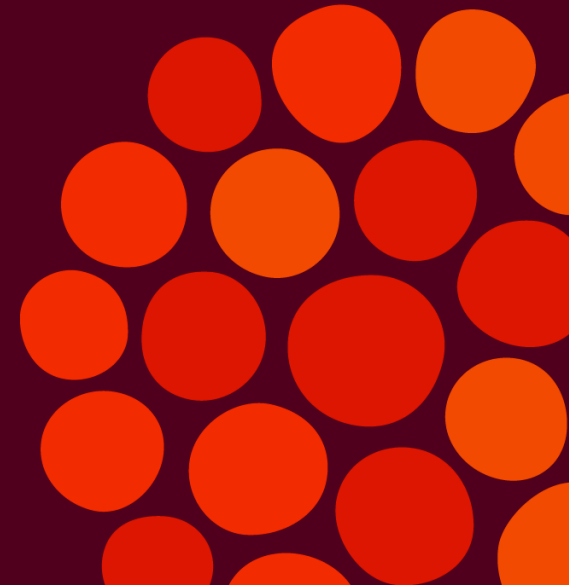


PIHLAJALINNAN MIELEN HUOLI - LINJA



PIDÄMME HUOLTA MIELESTÄ

Ota meihin yhteyttä, se riittää



Mielen huoli –linjan keskustelut ovat aina luottamuksellisia, ja terveydenhuollon ammattilaisemme ovat vaitiolovelvollisia. Työnantajallesi ei välity tietoa siitä, kuka on ottanut yhteyttä tai mistä syystä.

Sinun ei tarvitse tietää tarkalleen, mistä huoli kumpuaa. Pelkkä ajatus siitä, että et jaksais tai tunnet ahdistusta, riittää. Yhdessä voimme selvittää asiasi ja löytää oikean polun eteenpäin. Sinun ei tarvitse kantaa kaikkea yksin – me olemme täällä sinua varten.



HYVINVOINTISI ON TÄRKEÄ

Kuinka voit? Kaipaako tukea tai haluatko purkaa kuormittavaa tilannettasi? Ota yhteys Mielen huoli -linjaan!

- **Mielen huoli -linjan kautta saat ohjausta tilanteeseesi. Voit varata ajan Mielen huoli -hoitajan video- tai puhelinvastaanotolle.**
- **Mielen huoli -linjaa käytät kätevästi:**
 - Pihlajalinna Terveyssovelluksen kautta tai
 - soittamalla Mielen huoli -linjalle numeroon **010 312 023**
- **Mielen huoli -linja on avoinna arkisin klo 8–18.**

Mielen huoli -hoitajat tarjoavat keskusteluapua matalalla

kynnyksellä esimerkiksi seuraavissa aiheissa: kuormitus- ja ahdistusoireet, kriisit, menetykset, pelot, lähisuhdeväkivalta, univaikeudet, riippuvuudet, alakulo, masentuneisuus, aloitekyvyttömyys, toivottomuus, huoli omasta jaksamisesta, huoli läheisestä, ihmissuhdevaikeudet.

Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia.

MIELEN PIHLAJALINNAN PALVELUJEN HYÖDYT TYÖTERVEYSASIAKKAILLE

Hoidon saatavuus

- Hoito tapahtuu etänä ja on asiakkaalle paikasta riippumatonta – etäpalvelut ovat aina lähellä.
- Matalan kynnyksen palvelu.

Kustannusten säästöt

- Työntekijä saa ammattiapua heti alkuvaiheessa, ennen kuin tilanne pahenee tai kroonistuu.
- Sairauspoissaolojen väheneminen.

Oikea-aikainen hoito

- Nopean hoidon pääsyn ansiosta hoitoa tarvitaan vähemmän.
- Oikea-aikainen hoito vahvistaa työntekijöiden taitoja pärjätä itsenäisesti oireilun kanssa. Hoidossa voidaan etsiä esimerkiksi itselle toimivia keinoja stressin tai ahdistuksen hallintaan tai hankalien tunteiden käsittelyyn.

Lisää työntekijöiden tuottavuutta

- Työntekijä voi saada voimavaransa paremmin käyttöönsä ja työkaluja tilanteesta selviytymiseen mahdollisimman työkykyisenä.
- Vahvistaa työntekijöiden taitoja esim. stressin hallintaan, hankalien tunteiden käsittelyyn ja palautumiseen.
- **Tukee esihenkilötyötä tarjoamalla konkreettisia työkykyä tukevia palveluita, joihin työntekijän voi tarvittaessa ohjata.**



MIELLEN HUOLI -LINJA

- Mielen huoli –hoitaja tarjoaa **matalan kynnyksen keskustelutukea** video- tai puhelinvastaanotolla (1-3 käyntiä / asia).
- Mielen huoli –keskusteluissa tarjotaan apua ja tukea mm. jaksamisen ongelmiin, ahdistuneisuuteen, mielialaongelmiin, unettomuuteen, työn tai elämäntilanteiden muutoksista aiheutuviin huoliin ja muihin työkykyä mahdollisesti uhkaaviin tilanteisiin.
- Palvelua kannattaa käyttää mahdollisimman varhaisessa vaiheessa oireilua, jolloin se edistää työ- ja toimintakykyä parhaiten.
- Kun tarvitaan laajempia tukitoimia, Mielen huoli –hoitaja ohjaa työntekijän oman työterveystiiminsä hoitoon.
- Palvelu on tarjolla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi

Asiakaspalautetta Mielen huoli -linjasta

"Tulin kohdatuksi ja auttoi kun sain puhua."

"Elämäni paras päätös hakea apua ja huomata, että voin itse vaikuttaa asiaani."

"Sain nopeasti ajan etävastaanotolle ja odotan jo seuraavaa tapaamistamme."

"Minulla on kapasiteettia enemmän kuin tiesinkään!"

"Olo on keventynyt, kun sai puhua yhdessä jonkun kanssa, eikä tarvitse itsekseen pyörittää samoja ajatuksia. Mukavaa, kun aika järjestyi jo samalle päivälle".

Sinun ei tarvitse miettiä, onko oma haaste liian pieni tai suuri. Ota rohkeasti yhteyttä, jos tuntuu, että oma kuorma on käymässä liian raskaaksi. Saat varmasti lämpimän vastaanoton ja juuri oikeanlaista apua tilanteeseesi.

KUSTANNUKSET

- Palvelu ei maksa mitään, ellei sitä käytetä.
- Palvelun hinta on 99,50 € / h (1-3 käyntiä / asia).
- Keskimäärin Mielen huoli –palvelua käyttää 2-3 työntekijää sadasta työntekijästä.

Kiitos.



Pihlajalinna

KOKO SUOMEN LÄÄKÄRIKESKUS