



Työterveyshuolto Aavassa

Ostajan opas

Työterveyshuolto yleisesti ja Aavan tavalla

Tämä opas on koottu avuksi työterveyshuollon kanssa toimiville. Työterveyshuolto sisältää termejä ja toimintamalleja, jotka haluamme avata helpottamaan keskustelua Aavan ja asiakkaan välillä. Lisäksi kerromme mitä työterveyshuolto tarkoittaa Aavassa, eli mitä me haluamme tarjota asiakkaillemme.

Osa 1

Mitä on työterveyshuolto?

Mikä on lakisääteinen työterveyshuolto, entä työterveyshuoltolaki? Kokoamme tärkeimmät käsitteet ja selitykset.

Osa 2

Aavan työterveyshuollon ideologia ja käytännöt

Asiakaslupauksemme, mitä tavoittelemme ja miten yhteistyö Aavan kanssa toimii.

Osa 3

Sopimustasot

Sopimustasomme perustuvat Aavan strategiaan ja huolenpito-ajatteluun. Tasoista jokainen asiakas löytää sopivan, ja voi halutessaan täydentää sitä.

Liitteet

Tarkista askarruttavat termit työterveyshuollon sanastosta.

Liitteistä löydät myös tärkeimmät työterveyshuoltoa koskevat **lait** sekä tietoa **Kela-**korvattavuudesta.

Mitä työterveyshuolto tarkoittaa?

Työterveyshuollon tavoite on pitää huolta työntekijöiden ja työyhteisön työkyvystä sekä työturvallisuudesta. Hyvinvoiva työntekijä on motivoitunut ja saa enemmän aikaiseksi.

Tässä kappaleessa kerromme työterveyshuollon yleisistä peruskäsitteistä ja käytännön toimintamalleista.

Työterveyshuolto on työnantajan velvoite

Työterveyshuollon toimintaa ohjaa sitä koskeva lainsäädäntö. Työnantaja on velvollinen noudattamaan työterveyshuoltolakia ja järjestämään työntekijöilleen työterveyspalveluja, jos yrityksessä on yksikin työntekijä. Myös yrittäjillä on mahdollisuus järjestää itselleen työterveyspalvelut.

Hyvän työterveyshuoltokäytännön mukainen työterveys-huolto perustuu tarpeisiin. Sen sisältöön vaikuttavat työn luonne, työjärjestelyt, henkilöstörakenne ja työpaikan olosuhteet. Myös työntekijöiden henkilökohtaiset edellytykset työssään on huomioitava.

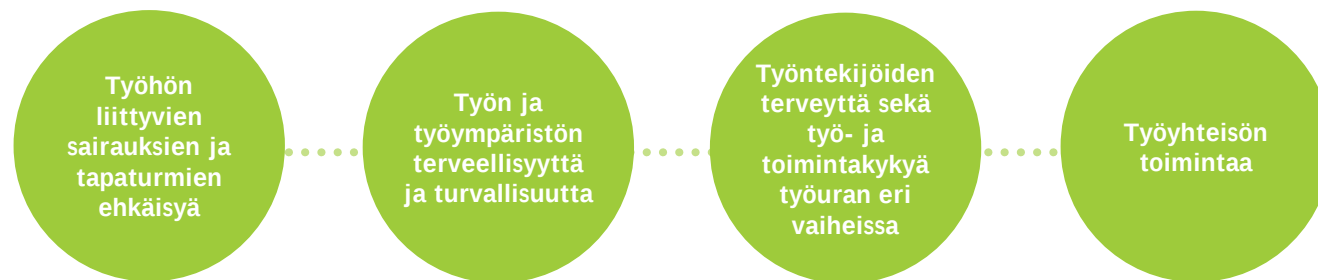
Työterveyshuolto toimii työnantajan työkykyjohtamis-mallin mukaisesti. Työkykyjohtaminen on henkilöstö-hallinnon, esimiesten ja organisaation johdon vastuulla. Työterveys-tiimin tehtävä taas on arvioida ja huolehtia, että yrityksen työkykyjohtamismallit ovat ajan tasalla. Asiantuntijat tekevät havaintojensa pohjalta johto-päätöksiä ja ehdotuksia, ja auttavat yrityksen esimiehiä toimimaan mallin mukaisesti.

Työterveysyhteistyön ytimessä ovat yritykselle nimetyt vastuuhenkilöt. He muodostavat työterveystiimin, johon kuuluvat mm. *työterveyslääkäri, työterveyshoitaja, työterveysfysioterapeutti ja työterveyspsykologi.*



Työterveyshuollon sisältö ja tavoitteet

Työterveyshuollon järjestäjän sekä yrityksen yhteinen tavoite on edistää:



Työterveyshuollon asiantuntijat suunnittelevat työpaikkaselvityksen perusteella ja yhdessä työnantajan kanssa, mitä työterveyshuolto sisältää. Sisältö kuvataan toimintasuunnitelmassa. Työoloja ja -tapoja seurataan järjestelmällisesti, ja niitä arvioidaan ja kehitetään yhteistyössä.

Työterveyspalvelut on järjestettävä työntekijöille tasapuolisesti työn luonteesta riippumatta, ja palvelujen tulee olla työntekijöille maksuttomia.

Työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyö käynnistyy työnantajan järjestäessä työterveyspalvelut henkilöstölleen. Työterveyteen ja -hyvinvointiin liittyvät tarpeet tunnistetaan yhteistyössä.

Työterveyshuoltoa koskevat lait löydät oppaan liitteistä.

Lakisääteiset palvelut käytännössä

Työpaikkaselvitys

Työpaikkaselvitysten tavoitteena on arvioida työn ja työpaikan olosuhteiden terveydellinen merkitys. Selvityksessä huomioidaan muun muassa työn ja työtapojen fyysinen ja psykososiaalinen kuormitus, työympäristön riskitekijät sekä tapaturmavaarat ja ensiapuvalmius. Perustyöpaikkaselvitys tehdään toiminnan käynnistyessä, oleellisesti muuttuessa ja vähintään 3–5 vuoden välein.

Toimintasuunnitelma

Työantajalla tulee olla työterveyshuollosta kirjallinen toimintasuunnitelma, joka perustuu työpaikkaselvitykseen. Suunnitelma laaditaan yhdessä työnantajan ja työterveys-huoltotiimin kesken.

Terveystarkastus

Terveystarkastuksella selvitetään työntekijän terveyttä ja terveyden tilaa suhteessa työhön. Tavoitteena on työntekijän työkyvyn ylläpitäminen ja edistäminen.

Terveystarkastuksia ovat esimerkiksi määräaikaistarkastukset, työhöntulotarkastukset ja osatyökykyisten terveystarkastukset, sekä lakisääteiset kuten yötyö- ja tapaturmavaaratarkastukset.

Tietojen anto, neuvonta ja ohjaus

Työterveyshuoltolain mukaisesti työterveyshuollon tulee antaa tietoja, neuvontaa ja ohjausta työtä aloitettaessa ja työuran eri vaiheissa työntekijän ja työyhteisön tarpeiden mukaan. Toiminnan tavoitteena on lisätä työhyvinvointia ja -turvallisuutta koskevaa osaamista ja ymmärrystä, sekä edistää työterveyttä tukevien asenteiden ja toimintatapojen omaksumista.

Ensiapuvalmius

Työterveyshuolto osallistuu ensiapuvalmiuden tarpeen arviointiin, suunnitteluun ja järjestämiseen. Ensiapuvalmiuden tarve arvioidaan työpaikkaselvityksessä.

Työkykyä edistävä sairaanhoito

Lakisääteisen työterveyshuollon lisäksi työnantaja voi järjestää työntekijöilleen henkilökuntaetuna sairaanhoitopalveluja.

Sairaanhoito on osa työpaikan ja työterveyshuollon yhteistyötä, jonka tavoitteena on pitää työntekijät terveisinä työssään, ja sairauden yllättäessä palauttaa nopealla ja aktiivisella hoidolla heidän terveydentilansa ja työkykynsä ennalleen. Sairaanhoidossa hyödynnetään työpaikkaselvityksistä, terveystarkastuksista, sairauspoissaolojen seurannasta ja muusta asiakasyhteistyöstä saatavia tietoja.

Tavoitteena on myös osatyökykyisen työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja tukeminen Varhaisen Tuen mallin mukaisella toiminnalla, sekä mm. työkyvyn- ja kuntoutustarpeen arvioinnilla, töihin paluun tuella, osasairauspäivärahan hyödyntämisellä, työkokeiluilla ja ammatillisella kuntoutuksella.

Vapaaehtoisen sairaanhoidon kustannuksista, palvelujen laajuudesta ja käytännön periaatteista sovitaan sopimusasiakirjassa. Käytännöistä tiedotetaan henkilökunnalle.

Työnantaja saa Kelalta korvausta tarpeellisista ja kohtuullisista hyvän työterveyshuoltokäytännön mukaisista sairaanhoitokustannuksista.

→ Aava tarjoaa yrityksille erilaisia työterveyshuollon sopimustasoja, jotka tukevat lakisääteistä toimintaa yrityksen valitsemassa laajuudessa.

Lue lisää sopimustasoistamme alkaen sivulta 25.

Työterveyshuollon moniammatillinen tiimi

Työterveyslääkäri

Työterveyshuollon lääketieteellinen asiantuntija. Hän auttaa työnantajaa arvioimaan ja hallitsemaan työympäristön terveydellisiä riskejä ja työntekijöitä huolehtimaan työkyvystään. Työterveyslääkäri arvioi sekä työnhakijan että työntekijän terveydentilaa ja työkykyä suhteessa työn vaatimuksiin. Hän ehkäisee, tunnistaa ja hoitaa työperäisiä sairauksia ja työtapaturmia sekä arvioi kuntoutustarvetta.

Työterveyshoitaja

Vastaa työterveyshuollon suunnittelusta, koordinoinnista, toteutumisen ja vaikuttavuuden seurannasta sekä laadun kehittämisestä asiakasyritysten tarpeiden mukaan. Työterveyshoitajan käytännön tehtäviin kuuluvat mm. työpaikkaselvitykset, terveystarkastukset sekä terveysneuvonta, työolosuhteiden arviointi, sopimukseen kuuluvien palvelujen koordinointi sekä ensiapu- ja kuntoutustoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen.

Työterveyspsykologi

Tukee yksilöiden työ- ja toimintakykyä sekä työyhteisöjen toimivuutta. Työterveyspsykologi toimii myös esimiesten tukena antaen neuvontaa ja ohjausta työyhteisön vuorovaikutukseen ja ristiriitatilanteisiin.

Työfysioterapeutti

Työfysioterapeutin tärkein tehtävä on työn ja työympäristön kehittäminen terveyttä tukevaksi. Hän suunnittelee ja toteuttaa työpaikan mukauttamisratkaisuja yhteistyössä työntekijän ja työnantajan kanssa. Työ painottuu terveyden edistämiseen ja työhön liittyvien sairauksien ennaltaehkäisyyn. Työfysioterapeutin keskeisiä tehtäviä ovat työtilojen, työmenetelmien ja työvälineiden kehittäminen sekä työn fyysisen kuormittavuuden arviointi.

Muut asiantuntijat

Mm. työhygieenikko, ravitsemus- ja puheterapeutti, sosiaalialan-, ergonomian-, työnäkemisen- ja liikunta-alan asiantuntija.

→ Katso sivulta 19 minkälainen työterveystiimi toimii Aavassa.

Työterveyshuollon yhteistyötahot

Laki edellyttää työterveyspalveluiden tuottajalta ja työnantajalta yhteistyötä seuraavien tahojen kanssa.

Kela

Työnantaja saa Kelasta korvausta tarpeellisista ja kohtuullisista työterveyshuollon ja sairaanhoidon kustannuksista. Korvauksen edellytykset ovat työpaikkaselvitys, hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteet toiminnassa ja palvelujen maksuttomuus työntekijöille. Työterveyshuollon kustannukset jakautuvat kahteen korvausluokkaan:



Korvausluokkaan I (KL1) kuuluvat lakisääteisen ehkäisevän työterveyshuollon kustannukset.



Korvausluokkaan II (KL2) kuuluvat yleislääkäritasoisien sairaanhoidon kustannukset.

→ Korvaus lakisääteisen työterveyshuollon kustannuksista on 60 %, jos työpaikalla ja työterveyshuollossa on yhteistyössä sovittu työkyvyn hallinnan, seurannan ja varhaisen tuen käytännöistä. Sairaanhoidon palveluista korvaus on 50 %.

Vakuutusyhtiöt

Työnantajan tulee huolehtia, että lakisääteiset vakuutukset kuten työeläkevakuutus ja työtapaturma- ja ammattitauti-vakuutus ovat voimassa. Lisäksi osalla yrityksistä on vapaaehtoinen sairauskuluvakuutus.

Muu terveydenhuolto

Tarvittaessa asiakkaan työntekijä ohjataan julkiseen terveydenhuoltoon. Yhteistyötahoja ovat terveyskeskukset, sairaalat ja erikoissairaanhoito. Yrityksen työterveyshuollon sopimuksen laajuus määrittää missä tilanteissa työntekijä ohjataan julkiselle puolelle (esim. leikkaukseen). Työterveyshuolto tekee yhteistyötä myös eri kuntoutuslaitosten kanssa.

Aavan työterveyshuolto

Kehitämme jatkuvasti toimintaamme ja haluamme toteuttaa työterveyshuoltoa, josta on aidosti hyötyä sekä työntekijöille että yritykselle.

Tässä kappaleessa kerromme Aavan työterveyshuollon asiakaslupauksista, ideologiasta ja yhteistyöstä käytännössä.

Suomalainen perheyritys Aava

- Aava on suomalainen perheyritys, joka on perustettu vuonna 1964. Yrityksen omistaa 100-prosenttisesti Aava Terveyspalvelut Oy. Konserniin kuuluu lisäksi Pikkujätti lasten ja nuorten lääkäriasema, Docrates syöpäsairaala ja Uudenmaan Seniorikodit.
- Lääkärikeskus Aavalla on yhteensä 12 toimipistettä Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Tuusulassa, Hyvinkäällä, Keravalla, Järvenpäässä, Oulussa ja Tampereella. Näiden paikkakuntien ulkopuolella työterveyshuolto järjestetään kumppaniverkoston sekä Luotsi-etähoitopalvelun kautta valtakunnallisesti koko Suomeen.
- Työterveyshuollossa huolehdimme jo yli 80 000 työntekijän työkyvystä ja -hyvinvoinnista.

→ **Lue lisää:** aava.fi

Aavan työterveyshuollon ydin: Teemme sen minkä lupaamme

Kaikki toimintamme tähtää siihen, että yrityksissä työskentelee motivoituneita ja innostuneita työntekijöitä, jotka muodostavat hyvinvoivan ja tuottavan työyhteisön.

Jaamme vastuun asiakkaamme kanssa, jotta onnistumme yhdessä asetetuissa tavoitteissa. Tuomme asiantuntemuksemme aktiivisesti asiakkaan käyttöön ja perustamme toimenpide-ehdotuksemme aina tutkittuun tietoon.

Uudistamme ja kyseenalaistamme rohkeasti alan perinteisiä toimintamalleja. Kehitämme toimintaamme yhdessä asiakkaan kanssa.

Panostamme motivaatioon, sillä se on työntekijän ja työyhteisön tärkein ominaisuus. Henkilöstömme on koulutettu motivoivien menetelmien hyödyntämiseen kaikissa asiakaskohtaamisissa.





AAVAN ASIAKASLUPAUS 1

Räätälöity yhteistyö perustuu tavoitettavuuteen ja aloitteellisuuteen

Räätälöitävyys

Työterveyshuoltomme perustuu asiakkaan vahvuuksiin ja se räätälöidään organisaation toiveiden ja tarpeiden mukaan. Toimintaan vaikuttavat mm. toimiala, työn luonne ja yrityksen koko. Fyysisen työn haasteet ovat erilaiset kuin aivotyötä tekevän, matkustusta edellyttävä työ taas vaatii eri asioita kuin paikallaan istuminen.

Tavoitettavuus

Aavan asiakkaana työntekijän ei tarvitse roikkua asiakaspalvelun linjoilla. Jokainen saa suoran yhteyden työterveyshuoltotiimiinsä joko eAavan kautta tai omalla suoralla puhelinnumerolla.

Aloitteellisuus

Tätä ominaisuutta asiakkaamme erityisesti odottavat ja arvostavat. Seuraamme aktiivisesti työpaikan hyvinvointia, ja kerromme havainnoistamme ennen kuin niitä ehditään kysyä tai ennen kuin ilmiöt paisuvat ongelmiksi. Teemme havainnointia vastaanotoilla, ja käymme toistuvat tai useita työntekijöitä koskevat haasteet läpi työterveystiimissä. Raportoimme ongelmat työnantajalle ja teemme toimenpide-ehdotuksia. Kerromme myös asiat, jotka asiakas tekee hyvin ja jotka toimivat yrityksessä.





AAVAN ASIAKASLUPAUS 2

Vaikuttavuus syntyy konkreettisista tavoitteista

Konkreettiset tavoitteet

Ns. perinteisen työterveyshuollon tavoite on ollut sairauspoissaolojen väheneminen. Me Aavalla lähestymme toimintaa laajemmin ja ennakoiden. Tavoitteet asetetaan yhdessä, ja päämääränä voi olla esimerkiksi tietylle kohderyhmälle räätälöidyn työhyvinvointiohjelman rakentaminen, työmotivaation parantaminen tai työkykyä ja palautumista edistävien työtilojen luominen. Tuemme ja valmennamme myös esimiehiä, jotta he osaavat suojella työntekijöitä kohtuuttomalta työmäärältä tai rasitukselta. Kaikki tämä vaikuttaa työntekijöiden ja yhteisön työkykyyn – ja lopulta vähentää myös poissaoloja.

Vastuunmäärittely

On tärkeää sopia mitä työterveyshuolto tekee ja mitä työnantaja voi tehdä itse. Haastamme työnantajaa ja otamme itse vastaan haasteita. Kun molemmilla on oma roolinsa, toiminnasta tulee vaikuttavaa.

Mittarit

Erilaiset toiminnan, laadun ja vaikuttavuuden mittarit ovat olennainen osa tavoitteellista työterveyshuoltoa. Mittareiden avulla seuramme pitkäjänteisesti työterveyshuollon vaikuttavuutta.



A stack of Euro coins is shown on the right side of the image. The coins are of various denominations, including 1 Euro, 2 Euro, and 5 Euro. The background is a blurred stack of more coins, creating a sense of depth. The text is overlaid on the left side of the image.

AAVAN ASIAKASLUPAUS 3

**Kustannukset ovat läpinäkyviä
ja reagoimme nopeasti**

Budjetointi

Työterveyshuollon kustannuksia seurataan aikataulutetun budjetointityökalun avulla, jotta pysytään tavoitteessa.

Läpinäkyvyys

Asiakkaamme pystyy itse seuraamaan työterveyshuollon kuluja. eAava-järjestelmämme raportoi kustannuksista toiminnoittain, ja asiakkaalla on jatkuva pääsy dataan.

Dynaaminen toimintasuunnitelma

Olemme valmiita muuttamaan työterveyshuollon suunnitelmaa, mikäli huomamme, että toiminta ei jostain syystä pysy kustannuksissa. Poikkeustilanne asiakasyrityksessä, kuten yt-neuvottelut tai voimakas kasvu voivat vaikuttaa kustannuksiin. Aavan työterveyshuollon tiimin tehtävä on tarkkailla budjetissa pysymistä ja reagoida hyvissä ajoin, jotta toimintaan voidaan tehdä muutoksia.



Tätä tavoitteleamme

Tuottava työyhteisö

Työnantajan ja Aavan yhteinen tavoite. Pyrimme toiminnan suunnittelussa alhaisempiin työkyvyttömyyskustannuksiin, eli sairauspoissaolojen vähentämiseen sekä tuottavuuden nostamiseen. Tavoitteenamme on motivoitunut, hyvinvoiva ja terve työntekijä sekä toimiva ja tuottava yhteisö. Toimintamme perustuu huolenpitoajatteluun — autamme ja opastamme työntekijää kantamaan myös itse vastuuta hyvinvoinnistaan.

Turvallinen työympäristö

Tämä on lakisääteinen veloitteemme, jonka toteutumisesta kannamme vastuun.

Työn sujuvuus

Keräämme havaintoja ja palautetta työn sujuvuudesta yksilö- ja työyhteisötasolla. Kerromme työnantajalle havainnoistamme, ja haasteiden edessä tarjoamme kehitysehdotuksia. Olemme työn tekemisen ammattilaisia, ja tehtävämme on tukea ja auttaa esimiehiä kehittämään työyhteisön arkea sujuvaksi.

Esimerkiksi: jos tietokoneohjelmistot eivät toimi, turhautuminen lisääntyy ja aiheuttaa paitsi stressiä myös tuottavuuden laskua. Konkreettisilla työkalujen tai -olojen parantamisella voidaan vaikuttaa sekä viihtyvyyteen että tuottavuuteen.

Aloitukset Aavassa

Tavoitteenamme on aina laadukas ja huolellinen alku yhteistyölle. Asiakassuhteen käynnistämisen tukena käytämme projektityökaluja ja starttityöpajoja. Näiden avulla asiakkaan on helppoa ja sujuvaa siirtyä Aavan asiakkaaksi.

Asetamme yhdessä **lyhyen ja pitkän ajan tavoitteet** yhteistyölle. Työterveyshuollon vaikuttavuus syntyy konkreettisista tavoitteista, jotka kirjataan mittareineen toimintasuunnitelmaan.

Tavoitteiden toteutumista seurataan **vuosikelloon** aikataulutetuissa yhteistyötapaamisissa. Lisäksi teemme jatkuvaa **havainnointia**, ja olemme valmiita reagoimaan ja muuttamaan suunnitelmaa nopeastikin, mikäli tavoitteissa ei pysytä.



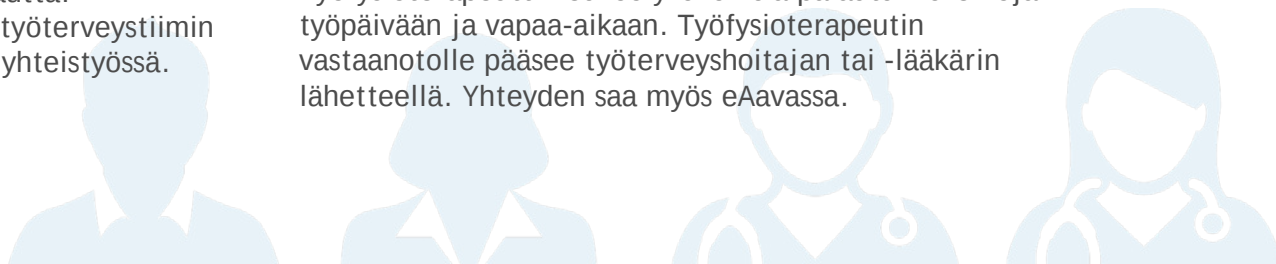
Näin toimii Aavan työterveystiimi

Aavassa **työterveyslääkäri** johtaa työterveyshuoltoa, ja asiakkaalla on paras osaaminen aina käytössään. Työterveyslääkäri vastaa työntekijän ja koko työyhteisön terveydestä sekä työkyvystä yhteistyössä asiakas-organisaation kanssa. Tuloksena ovat hyvinvoivat ja motivoituneet työntekijät, vähentyneet sairauspoissaolot ja edellytykset tuloksellisempaan työhön. Työterveyslääkärin tavoittaa myös sähköisesti eAavan kautta.

Työterveyshoitajamme on yrityksen luottohenkilö ja työntekijän ensikontakti työterveyshuoltoon. Työterveyshoitaja valmentaa työntekijöitä terveyteen ja työkykyyn liittyvissä asioissa. Hän on tavoitettavissa suorasta puhelinnumerosta ja eAavan kautta. Työterveyshoitajalla on keskeinen rooli työterveystiimin sekä asiakkaan välisessä viestinnässä ja yhteistyössä.

Työterveyspsykologi on henkisen hyvinvoinnin asiantuntija, joka kehittää ratkaisuja työterveyden parantamiseksi yksilö- ja yritystasolla. Työterveyspsykologin vastaanotolla käsitellään työhön liittyviä aiheita kuten työmotivaatiota, palautumista ja stressiä, sekä yksityiselämän tilanteita, jotka vaikuttavat työhyvinvointiin. Vastaanotolle pääsee työterveyshoitajan tai työterveyslääkärin läheteellä. Työterveyspsykologin tavoittaa myös eAavasta.

Työfysioterapeutti ohjaa käyttämään kehoa ja mieltä optimaalisesti sekä työssä että vapaa-ajalla. Asiantuntemus on erityisen tärkeää fyysisen työn tekijöille oikeiden työtapojen löytämiseksi ja kuormituksen vähentämiseksi. Työfysioterapeutti neuvoo yksilöllisiä palautuskeinoja työpäivään ja vapaa-aikaan. Työfysioterapeutin vastaanotolle pääsee työterveyshoitajan tai -lääkärin läheteellä. Yhteyden saa myös eAavassa.



Aavan toimintamalleja

Luotsi

Aava Luotsin moniammatillinen tiimi hoitaa 50 % tapauksista etänä, mikä tuo asiakasyritykselle jopa 20 % säästöt työterveyshuollon kuluihin. Työntekijän palvelupolku käynnistyy älykkäällä palveluohjauksella. Hoito alkaa aina jo ensimmäisestä yhteydenotosta, ja tarvittaessa työntekijä ohjataan sopivan asiantuntijan etä- tai lähivastaanotolle. Luotsi kartoittaa terveyttä uhkaavat riskitekijät, pitää ennakoiden huolta työntekijän hyvinvoinnista ja seuraa että hoito tehoaa. Asiakkaasta ja työntekijöistä kerätään kattavasti tietoa, ja dataa hyödynnetään sekä yksilön että organisaatiotason työterveyshuollossa.

Valtakunnallisuus

Toimimme fyysisesti Uudellamaalla, Tampereella ja Oulussa, mutta järjestämme työterveyshuoltotoimintaa myös valtakunnallisesti. Luotsi-etähoitopalvelu sekä laaja yhteistyökumppaneiden verkosto mahdollistavat

valtakunnallisen työterveyshuollon ja yhdenmukaisen palvelun koko henkilöstölle eri paikkakunnilla. Käytännössä valtakunnallisuus edellyttää nimetyn työterveystiimimme suunnitelmallista tiedonkeruuta asiakkaan työkykytilanteesta, nopeaa reagointia ja säännöllistä raportointia sekä asiakkaalle että verkostolle. Toimintaa ohjaavat selvillä olon periaate, varautumisen periaate sekä osallistumisen periaate.

Hyvinvointipalvelut osana työterveyshuoltoa

Aavan työterveyshuolto haluaa tuoda hyvinvoinnin kehittämisen osaksi yrityksen strategiaa. Aava Hyvinvointipalvelut tarjoaa palveluita, jotka parantavat työntekijöiden fyysistä ja henkistä työkykyä. Asiantuntijatiimimme koostuu liikunnan, ravitsemuksen ja liikuntalääketieteen erikoisosaajista, jotka testaavat ja kouluttavat henkilöstöä ja esimiehiä, sekä suunnittelevat räätälöidysti työyhteisölle sopivia hyvinvointiohjelmia.

Työkykyjohtamisen malli

Työkykyjohtamisella tarkoitetaan työn tuottavuutta lisääviä toimenpiteitä, joilla kehitetään työtä ja työympäristöä. Toinen tärkeä kohde on työkykyriskien varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen.

Me Aavassa annamme vahvan panoksen asiakkaan työkykyjohtamiseen. Tutkimme työntekijän ja työyhteisön motivaatiotilaa ja autamme heitä ottamaan vastuuta itsensä johtamisesta.

Työkykyjohtamisen osa-alueet ovat

1. Selvillä olo (*tieto yrityksen työkyvyn ja hyvinvoinnin tilasta ja uhkista*)
2. Varautuminen (*työkykyjohtamisen mallit*) ja
3. Osallistuminen (*mallien mukainen toiminta*)

Työkykyjohtamisen kartoituksessa arvioimme työnantajan käytössä olevien mallien toimivuutta. Työkykyvalmentajamme auttavat työnantajaa kehittämään malleja.

Aavan kehittämä työkykyjohtamisen järjestelmä on työnantajan työkykytapausten hallintajärjestelmä, joka sisältää omat roolinsa HR:lle, esimiehille, työntekijälle ja työterveyshuollolle. Työkyky-kysely auttaa esimiestä Varhaisen tuen -keskustelussa.

Sähköiset palvelut

Aavan digipalvelusta

löytyvät kaikki terveystiedot, mm. aiemmat käynnit ja tulevat varaukset sekä lähetteet ja laboratorio- ja kuvantamistulokset.

Viestit – toiminnallisuuden avulla saa vaivattomasti yhteyden omaan työterveyshuollon tiimiin.

Digipalvelu on tietoturvallinen ja helppo käyttää. Palvelu toimii myös mobiilissa.

eAavassa on monipuoliset työkalut (HR osio ja laskuntarkastus) työnantajan edustajalle.

eAava tarjoaa sähkö- ja kirjepostia turvallisemman ja nopeamman tavan seurata laskuja ja liitteitä. Henkilöstöä koskevat raportit ovat vain muutaman klikkauksen päässä. eAavassa voi seurata organisaation tunnuslukuja, kuten työterveyshuollon käyntitilastoja ja kustannuksia.

Työnantajan Exrtranet on palvelu, jonka avulla asiakas voi tarkastella ja ylläpitää työntekijöiden tietoja sekä tehdä sairauspoissaoloilmoituksia. Tiedot päivittyvät suoraan Aavan potilastietojärjestelmään.

Terveenä työssä -kyselyn

avulla kartoitetaan henkilöstön työkyvyn ja hyvinvoinnin nykytilaa. Tulosten avulla työnantaja voi paremmin suunnitella ja tukea henkilöstön hyvinvointiin liittyviä toimenpiteitä.

Tuloksia hyödynnetään työterveyshuoltotiimin kanssa kustannustehokkaan työkykyjohtamisen suunnittelussa.

Työkykyjohtamisen järjestelmässä

työnantaja näkee kaikkien osatyökykyisten tiedot yhdessä paikassa. Työkalua voidaan käyttää apuna myös keskusteluissa työntekijöiden kanssa.

HR näkee järjestelmässä kaikki tiedot, esimies alaistensa tiedot ja työntekijä omat tietonsa. Työterveystiimi pääsee vain erikseen kutsuttuna mukaan. Järjestelmän käyttötuki, ylläpito ja järjestelmän hallinta tapahtuvat Aavassa.

Asiakastyytyväisyyden seuranta

Asiakastyytyväisyydessä meitä ohjaa jatkuvan kehittämisen periaate. Kartoitamme säännöllisesti asiakkaidemme tyytyväisyyttä, ja kehitämme toimintaa saamamme palautteen pohjalta. Toiminta arvioidaan ja kehitetään yhteistyöpalaverissa.

Tiedonkeruu ja toiminnan kehittäminen:

- Teetämme joka toinen vuosi laajan asiakastyytyväisyyskyselyn ulkopuolisella taholla.
- Toteutamme itse kohdennettuja asiakastyytyväisyyskyselyitä eri asiakassegmenteille. Näin saamme kerättyä laajemmin palautetta toiminnastamme.
- Teemme organisaatiokohtaisia kyselyitä, joiden kohderyhmänä voi olla esimiehet tai työntekijät.
- Järjestämme asiakkaiden kanssa erilaisia työpajoja, joissa keskitytään valittuun aiheeseen, ja kehitetään esimerkiksi uusia, yhteisiä työkaluja.



Raportointi ja vaikuttavuus

Erilaiset toiminnan-, laadun ja vaikuttavuuden mittarit ovat olennainen osa Aavan tavoitteellista työterveyshuoltoa. Mittareiden avulla seuraamme pitkäjänteisesti ja aktiivisesti työterveyshuollon vaikuttavuutta.

Toimintasuunnitelmaa laadittaessa sovimme yhdessä asiakkaan kanssa raportoinnin laajuudesta ja tiheydestä sekä käymme läpi käytettävät mittarit ja seurantamallit. Raportoinnin tavoitteena on edistää yrityksen työkykyjohtamisen strategian toteuttamista ja toimia saavutettujen tavoitteiden tulosten mittarina.

Työterveyshuollosta vastaavan tiimin tehtävänä on tiedottaa työpaikan työkyvyn ja -hyvinvoinnin tilasta työnantajalle. Koostamme raportteja, jotka sisältävät keskeisen tiedon työpaikan työkykytilanteesta.



Aavan työterveyshuollon sopimustasot

Sopimustasojemme tavoitteena on sujuvoittaa yhteistyötä Aavan ja asiakkaiden välillä. Työterveyshuollon palvelutasot heijastavat Aavan strategiaa huolenpitäjänä, ja jokainen asiakas löytää niistä omansa.

Halutessaan asiakasyritys voi täydentää sopimustasoa valitsemillaan palveluilla.

Lakisääteiset palvelut

Lakisääteinen työterveyshuolto sisältää työnantajan työterveyshuoltolain mukaiset velvoitteet.

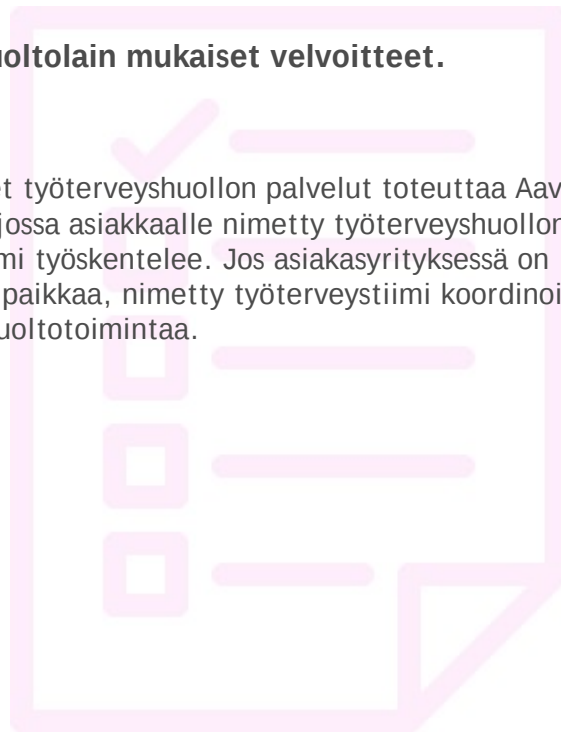
Lakisääteisiin palveluihin kuuluu mm. *työpaikkaselvitys, toimintasuunnitelma, terveystarkastukset, tietojen anto, neuvonta ja ohjaus* sekä *ensiapuvalmius*.

Terveystarkastuksissa hyödynnetään perinteisten menetelmien lisäksi sähköisiä kyselyjä ja videovastaanottoja.

Osatyökykyisten tunnistamisesta ja heidän työkykyään edistävistä toimenpiteistä sovitaan yhteistyössä asiakkaan kanssa toimintasuunnitelmaa tehtäessä.

Työhön liittyvät lääkärinlausunnot, rokotukset ja terveystarkastuksiin liittyvät laboratorio- ja kuvantamistutkimukset sisältyvät palveluun.

Lakisääteiset työterveyshuollon palvelut toteuttaa Aavan toimipiste, jossa asiakkaalle nimetty työterveyshuollon vastaava tiimi työskentelee. Jos asiakasyrityksessä on monta toimipaikkaa, nimetty työterveystiimi koordinoi työterveyshuoltotoimintaa.



Aava Perushuolenpito

Aavan Perushuolenpito on suunniteltu siten, että työkykyä edistävä sairaanhoito pitää työntekijät terveisinä työssään. Sairauden yllättäessä tavoitteemme on palauttaa nopealla ja aktiivisella hoidolla työkyky ja terveydentila ennalleen.

Aavan Perushuolenpito sisältää lakisääteisen työterveys-huollon lisäksi *työterveyslääkärin, yleislääkärin, työterveyshoitajan ja sairaanhoitajan toteuttaman hoidon*. Huolenpitoon kuuluu *suppea laboratoriopaketti ja peruskuvantamistutkimukset*. Työntekijät voivat asioida kaikissa Aavan toimipisteissä.

Kustannus muodostuu sopimuksen kattamien palveluiden käytöstä voimassaolevan hinnaston mukaisesti.

Halutessasi voit valita lisäpalveluita tukemaan Perushuolenpitoa.



Aava Kattava Huolenpito

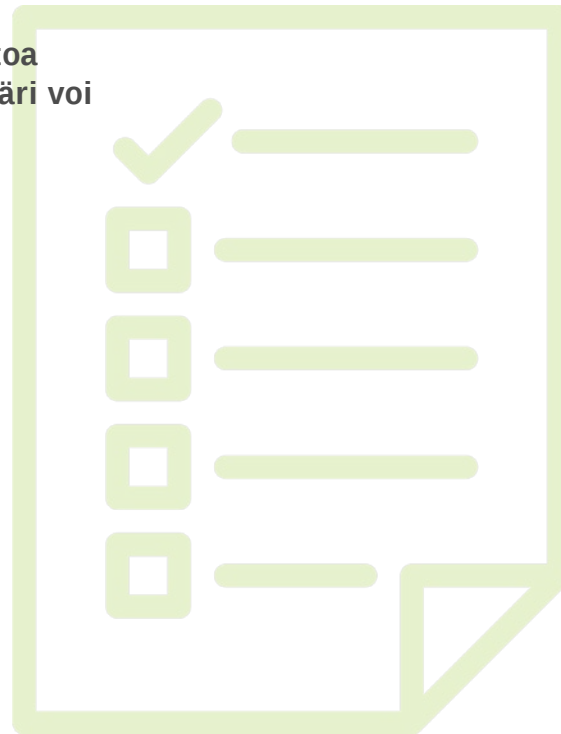
Aavan Kattava Huolenpidossa työkykyä edistetään Perushuolenpitoa laajemmalla yleislääkäritasoisella sairaanhoidolla. Työterveyslääkäri voi konsultoida erikoislääkärinä sairaanhoidossa.

Palvelu sisältää lääketieteellisin syin tehtävät *kattavat yleislääkäritasoiset tutkimukset* tehokkaan hoidon varmistamiseksi. *Kuvantamistutkimukset* sisältävät peruskuvantamistutkimusten lisäksi *ultraäänitutkimukset*.

Kattava laboratoriotutkimuspaketti mahdollistaa tehokkaan työkykyä edistävän sairaanhoidon. Työntekijät voivat asioida kaikissa Aavan toimipisteissä kaikkina aukioloaikoina.

Kustannus muodostuu sopimuksen kattamien palveluiden käytöstä voimassaolevan hinnaston mukaisesti.

Halutessasi voit valita lisäpalveluita tukemaan Kattavaa Huolenpitoa.



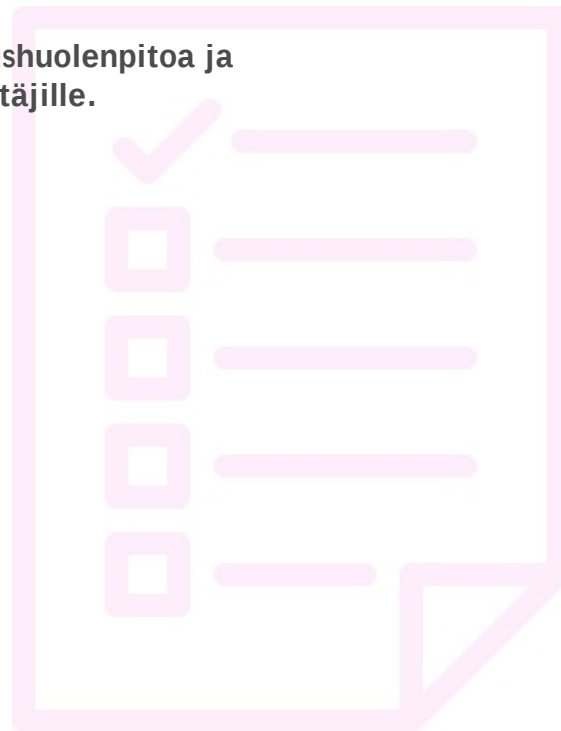
Aava Täyshuolenpito

Täyshuolenpito täydentää lakisääteisiä palveluita, sekä Aava Perushuolenpitoa ja Kattava Huolenpitoa. Täyshuolenpitoa suositellaan erityisesti yrittäjille.

Aavan Täyshuolenpidon lisäominaisuuksina ovat *laajempi laboratoriotutkimuspaketti ja kuvantamistutkimukset*. Tämä sopimustaso sisältää *erikoislääkärikonsultaatioiden* lisäksi *erikoislääkärikäynnit* ilman työterveyslääkärin lähetettä ja erikoislääkärin tekemät *toimenpiteet*.

Kustannus muodostuu sopimuksen kattamien palveluiden käytöstä voimassaolevan hinnaston mukaisesti.

Halutessasi voit valita lisäpalveluita tukemaan Täyshuolenpitoa.



Yrittäjän työterveyshuolto

Yrittäjän arki voi olla raskasta ja vastuu on suuri. Aavan Työterveyshuolto huolehtii yrittäjän hyvinvoinnista ja jaksamisesta. Sopimustasoistamme suosittelemme yrittäjälle aina Täyshuolenpitoa.

Kokonaisuutta täydennetään yrittäjälle sopivilla hyvinvointiratkaisuilla. Yrittäjälle nimetään oma *työterveyshoitaja ja työterveyslääkäri*, joilla on apuna *moniammatillinen asiantuntijaverkosto*.

Työterveyshuoltotiimi auttaa yrittäjää kehittämään työolosuhteita. Näin terveysvaaroja voidaan jo suunnitteluvaiheessa ennakoida ja vähentää.

Terveystarkastus tehdään työterveyshuoltotoimintaa aloitettaessa, työn tai työolosuhteiden muuttuessa ja työkykyyn vaikuttavien sairausvaiheiden jälkeen. Tarkastuksen sisältö määräytyy työn vaatimusten, työolosuhteiden ja yrittäjän omien terveydellisten ominaisuuksien mukaan.

Tarvittaessa työterveyshuolto *ohjaa yrittäjän hoitoon ja kuntoutukseen* sekä antaa kuntoutukseen liittyvää neuvontaa. Osana toimintaa on myös *elintapoihin liittyvä terveysneuvonta*.



Työkykyä tukevat hyvinvointipalvelut

Aavan Hyvinvointipalvelut tukevat työterveyshuoltoa ja kehittävät henkilöstön työkykyä ja toimivaa työyhteisöä. Kustannustehokas kokonaisuus räätälöidään yhteistyössä asiakkaan kanssa.

Henkilökohtainen hyvinvointimittaus

Työntekijällä on mahdollisuus osallistua vuosittain valitsemaansa hyvinvointimittaukseen. Valittavana on FMS liikehallinnan testi, Fibion-passiivisuusmittaus, Huco 360 -hyvinvointianalyysi, Firstbeat-sykevälivaihtelumittaus sekä Inbody-kehonkoostumuksen mittaus. Mittausten lisäksi valittavana on henkilökohtaisen valmennuksen aloituspaketti. Kaikkiin mittauksiin sisältyy henkilökohtainen palaute ja ohjeet mitä muutoksia arjessa voisi tehdä.

FMS liikehallinnan testi

Kartoituksessa arvioidaan kehon eri osien liikettä erikseen ja niiden yhteistoimintaa. Testin avulla voidaan löytää ja ennaltaehkäistä virheellisesti toteutetusta liikunnasta tai huonosta työasennosta aiheutuvia ongelmia. Oikean lihas-tasapainon ansiosta lihakset aktivoituvat taloudellisesti ja

kehon kuormitus on optimaalista, harjoittelu tasapainoista ja tehokasta. Hyvä lihastasapaino ehkäisee myös tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia ja rasitusvammoja.

Fibion-passiivisuusmittaus

Fibion-mittaus on yksi tarkimmista mittareista selvittää todellinen päivittäinen passiivisuuden ja aktiivisuuden määrä. Raportti on helppolukuinen ja havainnollistaa innostavasti miten pienillä teoilla on suuria terveydellisiä vaikutuksia.

Huco 360 hyvinvointianalyysi

antaa kokonaisvaltaisen kuvan henkilön hyvinvointiin vaikuttavista tavoista ja tottumuksista. Profiilissa ja henkilökohtaisessa palautteessa käydään läpi luontainen tyyli toimia, ruokailutottumukset, liikuntatottumukset sekä lepo ja palautuminen.

Firstbeat-sykevälivaihtelun mittaus

Firstbeat-kartoitus perustuu sydämen syketietoa analysoivaan hyvinvointianalyysiin. Mittauksella saadaan tarkka kuva osallistujan henkisestä ja fyysisestä kuormittumisesta.

Inbody-kehonkoostumusmittaus

Mittauksella saadaan tarkka kuva kehon koostumuksesta kuten lihaksen ja rasvan määrä, sisäelinrasva sekä vyötärölantiosuhde. Mittaustuloksen perusteella asiantuntija antaa vinkkejä elämäntapamuutokseen.

Hyvinvointirastit

TYHY-päivät voivat sisältää erilaisia rasteja, joilla voidaan pitää tietoiskuja esimerkiksi ravinnosta, liikunnan myyteistä, aktiivisesta elämäntavasta tai vaikka hengityksen vaikutuksesta työssä jaksamiseen.

Hyvinvointiluennot

Erilaiset hyvinvointiin liittyvät luennot tavoittavat tehokkaasti suuremman kuulijakunnan kerrallaan. Luentojen sisällöt räätälöidään asiakasyrityksen tarpeiden mukaan.

Esimerkkiaiheita: liikunta lääkkeenä, uni ja palautuminen, kognitiivinen ergonomia, 10 asiaa joita et tiennyt ravitsemuksesta.

Motivaatiopalvelut

Motivoituneet työntekijät ovat innostuneita ja tuottavia. Motivointiin kannattaa panostaa kaikilla organisaatio-tasoilla. Aavan Motivaatiokyselyllä voidaan kartoittaa yksilön, työyhteisön tai koko yrityksen motivaatioilmastoa. Tulosten avulla suunnataan valmennus motivaation kannalta olennaisiin tekijöihin ja kehityskohteisiin.

Hammashoito osaksi työterveyshuollon sopimusta

Tarjoamme asiakkaillemme mahdollisuuden liittää hammashoito osaksi työterveyshuoltosopimusta. Hammashoito on työnantajalle vähennyskelpoinen meno ja palvelu räätälöidään yrityksen tarpeisiin sopivaksi.

Yhteistyökumppanimme on kotimainen yritys *PlusTerveys* *Hammaslääkärit*, jolla on koko Suomen kattava palveluverkosto.



Valitse Aava työterveyshuollon yhteistyökumppaniksi

Aava Yrityspalvelut huolehtii työterveys- ja hyvinvointipalveluiden mynnistä ja asiakassuhteiden hoidosta.

Voit ottaa meihin yhteyttä kaikissa työterveyshuoltoa koskeissa asioissa.



Kysy lisää

→ myynti@aava.fi



Pyydä tarjous

→ www.aava.fi/tyoterveyshuolto/tarjouspyynto

Liitteet

- Sanasto
- Työterveyshuoltolaki
- Tietoa Kela-korvattavuudesta

Sanasto – tunnetko termit?

Alkutarkastukset, määräaikaistarkastukset

Erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttavissa töissä terveys-tarkastus kohdistuu työpaikkaselvityksessä havaittujen riski- ja kuormitustekijöiden varhaiseen havaitsemiseen ja ehkäisyyn.

Erikoislääkärikonsultaatiot

Työterveyslääkäri voi pyytää työkykyä selvittäessään erikoislääkärin arvion työntekijän sairaudesta, sen ennusteesta ja vaikutuksesta työkykyyn. Hoitovastuu säilyy omalla työterveyslääkärillä.

Erikoislääkärin toimenpiteet

Toimenpiteitä, joita työterveys- tai yleislääkäri ei kykene tekemään.

Ergonominen työpaikkaselvitys

Aloite ergonomiaselvitykseen syntyy useimmiten työterveyshuollon tekemän työpaikkaselvityksen perusteella. Tarve selvitykseen voi tulla esiin myös työterveyshoitajan tai –lääkärin vastaanotolla ja asiakas voi olla itse myös aloitteen tekijä. Toiminta voi liittyä yksittäisen henkilön työpisteen ja työn kuormituksen arviointiin tai se voi olla laajempi koko osastoa koskeva ergonomiakäynti. Käynnillä kartoitetaan asiakkaan fyysistä toimintakykyä uhkaavia terveysvaaroja, opastetaan ja annetaan ohjausta hyvistä työasennoista ja -liikkeistä.

Selvityksestä tehdään aina kirjallinen raportti toimenpidesuosituksineen, jonka perusteella toteutetaan seuranta. Menetelminä toimivat mm. työntekijöiden haastattelut, kyselylomakkeet ja erilaiset mittarit (mm. Vireänä työssä) sekä työasentojen ja -liikkeiden havainnointi (kamera/videointi).

Fysioterapiapalvelut

Fysioterapeutti on liikkumis- ja toimintakyvyn sekä kuntoutuksen asiantuntija. Fysioterapian menetelmiä ovat ohjaus ja neuvonta, terapeutin harjoittelu sekä manuaalinen ja fysikaalinen terapia ja apuvälinepalvelut. Fysioterapian perustana on fysioterapiatiede, jonka keskeisenä kiinnostuksen kohteena on ihmisen toimintakyky ja liikkuminen ja näiden suhde yksilön toimintaan sekä erityisesti toiminnan heikkeneminen ja häiriö.

Gynekologin konsultaatio

Työterveyslääkäri voi lähettää työntekijän gynekologin vastaanotolle oireiden selvittämistä varten. Hoitovastuu säilyy omalla työterveyslääkärillä.

Gynekologinen ultraäänitutkimus

Gynekologisessa ultraäänitutkimuksessa tarkastetaan mm. kohdun rakenne ja limakalvon paksuus, kohdun vieruskudos, munasarjat ja virtsarakko. Erikoislääkärin harkinnan mukaan voidaan epäselvää löydöstä lisätutkia esimerkiksi magneettikuvauksella.

Hermoratomittaukset (ENMG)

Tällä tarkoitetaan ääreishermostojen ja lihasten sähköisen toiminnan mittaamista. Tutkimuksen syynä on useimmiten kipu, puutuminen tai lihasvoiman heikkous, jonka takana epäillään olevan ääreishermon puristustilan. Tutkimuksella voidaan diagnosoida myös yleistyneitä ääreishermoston sairauksia sekä lihassairauksia.

Hoidon apuvälineet

Sairauden hoidossa tarvitaan ajoittain toipumista tukevia apuvälineitä. Näitä ovat esimerkiksi ranne-, polvi-, kyynärtuet ja erilaiset lastat.

Ihosairauksien valohoito

Monet ihosairaudet, jotka rauhoittuvat luonnonauringossa, paranevat myös ultraviolettihoidoilla. Valohoitomenetelmä päätetään oireiden mukaan. Aavassa ovat käytössä sekä UVB valohoitolaite että SUP valohoitolaite. Kuka tahansa lääkäri voi lähettää potilaan näihin valohoitoihin, se ei vaadi ihotautilääkärin lähetystä.

Kardiologin konsultaatio

Työterveyslääkäri voi lähettää työntekijän kardiologin vastaanotolle oireiden selvittämistä varten. Sydänsairauksien erikoislääkärin eli kardiologin arvio selvittää oireen vaatiman tutkimustarpeen ja -kiireellisyyden. Hoitovastuu säilyy omalla työterveyslääkärillä.

Kliininen rasituskoe (EKG)

Rasituskoe on tutkimus, jossa selvitetään rintakivun, hengenahdistuksen, rytmihäiriöiden ja alentuneen rasituksen siedon merkitystä. Tutkimusta käytetään esimerkiksi sepelvaltimotaudin diagnosoinnissa. Tutkimuksen aikana potilas polkee kuntopyörää asteittain nousevalla vastuksella, kunnes tavoiteltu syketaaso on saavutettu tai jokin oire pysäyttää tutkimuksen. Tutkimuksessa rekisteröidään koko ajan sydänfilmiä ja mitataan verenpainetta muutaman minuutin välein. Lääkäri tarkkailee potilaan vointia ja elintoimintoja koko ajan ja muodostaa kokonaiskuvan potilaan suoriutuskyvystä ja sitä rajoittavista oireista ja syistä. Tutkimuksesta saatava tuki oireiden arvioinnissa ja hoidossa on parhaimmillaan jos sen tekee potilasta muutoinkin hoitava sydänsairauksien erikoislääkäri.

Kohdunkaulan tähystys

Kolposkopiassa tutkitaan kohdunkaulan, emättimen ja ulkosynnyntien aluetta suurentavalla, optisella laitteella. Tutkimuksen suorittaa gynekologi, joka on perehtynyt kohdunsuun tähystykseen ja kohdunsuun, emättimen ja ulkosynnyntien alueen sairauksien hoitoon.

Luuntiheysmittaus

Luuntiheysmittauksella eli luun mineraalipitoisuuden mittauksella selvitetään luun haurastumista ja luukatoa. Mittaus tehdään matalaenergiseen röntgensäteilyyn perustuvalla tekniikalla DEXA-laitteella.

Mammografiatutkimukset

Mammografia eli rintojen röntgentutkimus on ensisijainen yli 30-vuotiailla naisten rintarauhasen tutkimusmenetelmä. Aavassa mammografiatutkimukseen kuuluu aina täydentävä ultraäänitutkimus.

Magneettitutkimukset

Magneettikuvaus on kivuton kuvausmenetelmä, jolla saadaan tarkkoja leikekuvia elimistöstä. Kuva saadaan aikaan hyödyntämällä kudosten vesipitoisuutta ja magneettisia ominaisuuksia, ilman röntgensäteitä. Magneettikuvaus soveltuu hyvin tuki- ja liikuntaelinten, keskushermoston sekä vatsan, rintojen ja myös verisuonten tutkimiseen.

Osatyökykyisten terveystarkastukset

Työntekijöille tehdään yksilöllinen hoidon, työkyvyn tuen ja kuntoutuksen suunnitelma. Säännöllisissä tapaamisissa tuetaan suunnitelman toteutumista.

Papakoe

Säännöllisellä Papa-kokeella pyritään ennaltaehkäisemään kohdunkaulan syöpää. Gynekologinen irtosolututkimus eli papakoe voidaan ottaa gynekologin vastaanotolla tai laboratoriossa hoitajan toimesta.

Päiväkirurgiset leikkaushoidot

Päiväkirurgiset toimenpiteet ovat ennalta suunniteltuja toimenpiteitä joissa on tavoitteena potilaan toipuminen ja

kotiutuminen saman päivän aikana. Toimenpiteissä suositetaan selkä- ja paikallispuudutusta sekä nukutusta lyhytvaikutteisilla lääkeaineilla. Päiväkirurgisesti hoidettaviksi soveltuvat potilaat, joiden terveydentila on vakaa ja toimenpide ei vaadi yli 12 tunnin sairaalahoitoa.

Pientoimenpiteet lääketieteellisin perustein tarvikemaksuineen ja lääkkeineen:

Haavan ompelu

Tarkoittaa ihohaavan sulkemista tikkien avulla.

Ihomuutoksen poisto

Esimerkiksi luomien ja rasvapattien poisto ja paiseiden avaus.

Poskiontelohuuhtelu

Huuhtelussa punktioneuula viedään nenäkäytävän sivuseinän puudutetun limakalvon läpi poskionteloon, jonka kautta poskiontelo huuhdellaan lämpimällä keittosuolalla.

Ravitsemusterapeutin sairaanhoitokäynti

Ravitsemusterapeutti auttaa ihmisiä kaikissa asioissa, jotka liittyvät syötyyn ravintoon sekä kropan ravitsemustilaan. Vastaanotolla saat käsityksen omasta ruokavaliostasi ja ravitsemuksestasi. Ravinto-opillisen hyvinvoinnin lisäksi ruokavaliolla on suuri merkitys monen sairauden hoitoon ja ehkäisyyn. Työterveyslääkäri voi lähettää ravitsemusterapeutille lääketieteellisin perustein.

Suunnatut työpaikkaselvitykset

Tehdään tarpeen vaatiessa, perustyöpaikkaselvityksen perusteella, erityistarpeen tai esiin tulevan ongelman tai terveysriskin perusteella.

Sydämen ultraäänitutkimus

Sydämen ultraääni eli kaikututkimus on sydämen rakenteita ja toimintaa monipuolisesti kuvaava kivuton tutkimus, jossa potilas ei joudu alttiiksi röntgensäteilylle. Tutkimuksen suorittaa sydäntautien erikoislääkäri. Tärkeimpiä ultraäänitutkimuksen aiheita ovat sydämen vajaatoiminta ja sen epäily, sivuäännet, sydänlihassairauksien tai -tulehduksen epäily, sydänpussin sairaudet ja erilaiset rytmihäiriöt.

Sydämen vuorokausirekisteröinti

Holter eli sydänfilmin vuorokausiseuranta rekisteröi 24—48 tunnin ajan sydämen sähköistä käyrää eli EKG:ta potilaaseen kiinnitettävän pienen nauhurin avulla. Sen tallentama tieto käydään lävitse rekisteröinnin jälkeen ja sydänsairauksien erikoislääkäri antaa siitä yksityiskohtaisen lausunnon.

Silmätutkimukset

Aavan silmälääkäreillä on käytössä kaikki nykyaikaiset silmälaboratoriopalvelut. Palvelujen avulla saamme luotettavia tutkimustuloksia, joiden avulla silmälääkärin on helppo selvittää

oireiden syyn, sekä tehdä jatkohoitosuunnitelma. Silmälaboratorioissamme otetaan tutkimuksia sekä ajanvarauksella, että silmälääkärin vastaanottokäynnin yhteydessä. Tällöin pupilleja ei tarvitse laajentaa useaan kertaan silmäpohjakuvia tai OCT-tutkimusta otettaessa.

Terveystarkastuksen edistäminen ryhmässä

Erilaiset ryhmävalmennukset perustuvat työpaikkaselvitykseen, toimintasuunnitelmaan ja muuhun asiakasanalyysiin.

Terveystarkastuksen seuranta- ja tarkastukset

Terveystarkastuksilla selvitetään työntekijöiden terveystilaa ja työ- sekä toimintakykyä. Terveystarkastuksia tehdään työterveyshuollossa sekä työnantajan että työntekijän tarpeista.

Tietokonekuvaukset

Lääkärikeskus Aava Kampissa on Planmed Verity eli ns. kartiokeilatekniikkaan perustuva tietokonetomografia, jolla raajojen luista, nivelistä ja poskionteloista saadaan erittäin tarkkoja kuvia. Menetelmän 0,2 millimetrin paikkaerotuskyky on perinteistä tietokonetomografiaa parempi ja siksi luiden hienorakenteen ja irtokappaleiden arviointi on tarkempaa.

Tuki- ja liikuntaelinongelmien verkkovalmennukset

Verkkovalmennuksia voi hyödyntää itsenäisesti oman aikataulun mukaan. Valmennukset kestävät usean viikon ajan ja etenevät osissa. Aavan asiantuntijat ovat suunnitelleet miten valmennuksessa kannattaa edetä parhaan vaikuttavuuden aikaansaamiseksi. Aavan verkkovalmennuksia ovat niska-hartia seudun, alaselän, polven ja olkapään valmennukset.

Työhöntulotarkastukset

Työhöntulotarkastus on tehtävä ennen työhön ryhtymistä tai viimeistään kuukauden kuluessa työn aloittamisesta niissä töissä ja ammateissa, joissa on erityinen sairastumisen vaara. Tarkastuksissa arvioidaan työhön tulijan sopivuutta suunniteltuun työtehtävään. Arvioinnin tulee perustua työn aiheuttamiin erityisvaatimuksiin ja lääketieteellisiin havaintoihin tai tietoihin aikaisemmista sairauksista.

Työkykyvalmentaja

Aavan Työkykyvalmentaja on työelämän ja työkyvyn edistämisen ammattilainen. Hän auttaa yritystä löytämään keinot, joilla voidaan puuttua työkykyriskeihin ajoissa. Organisaation kanssa luodaan yhteiset toimintatavat ja -mallit, joilla tuetaan tätä toimintaa. Työkykyvalmentaja on osatyökykyisen ja esimiehen tukena koko hoitajakson ajan ja tekee samalla tiivistä yhteistyötä työterveyshuollon kanssa.

Tähystykset tarvikemaksuineen ilman anestesiaa:

Gastroskopia

ruokatorven, mahalaukun ja pohjukaissuolen tähystystoimenpide

Kolonoskopia

paksusuolen tähystys

Tähystyksien yhteyksissä tehtävät toimenpiteet:

Polyypin poisto

Polyyppi on limakalvokasvain, jonka poistaminen tähystyksen yhteydessä on erittäin tärkeää. Polyypit ovat usein mahasuolikanavan pahanlaatuisten kasvainten esiasteita. Poistolla ehkäistään polyyppien muuttuminen pahalaatuiseksi. Polyypin kasvainominaisuudet tutkitaan aina mikroskooppisesti.

Peräpukamien hirtto

Sisäiset peräpukamat ovat peräsuolen limakalvon alla kulkevia laskimolaajentumia, ”suonikohjuja”. Pukamien koko ja vaivat (ulostyöntyminen, verenvuoto, kutina, kipu) saattavat vaihdella.

Ultraäänitutkimukset

Ultraäänen avulla tutkitaan tuki- ja liikuntaelimistön sairauksia, vatsan-, rintojen ja pehmytosien muutoksia, verenkiertoelimistön sairauksia. Tutkimuksen yhteydessä voidaan ottaa tarvittaessa ohut- ja paksuneulanäytteitä sekä pistää haluttuun kohteeseen lääkkeitä.

Vatupassi

Työterveyspsykologin toteuttama hoitomenetelmä psyykkisen työkyvyn tukemiseksi. Tavoitteena on henkilön työ- ja toimintakyvyn tukeminen, sairauslomien vähentäminen, eläkeriskin minimoiminen sekä henkilön hyvinvoinnin edistäminen.

Verenpaineen vuorokausiseuranta

Verenpaineen vuorokausirekisteröinnissä saadaan 24 tuntia kattava kuva verenpaineesta ja sykkeestä. Potilaan käsivarteen kiinnitetään verenpainemansetti ja pieni vartalolle kiinnitettävä ohjaus- ja rekisteröintilaitte huolehtii verenpaineen mittauksesta ja tiedon taltioinnista ennalta ohjelmoidun aikataulun mukaan, myös nukkuessa. Tiedoista saadaan monipuolinen kuva verenpaineen käyttäytymisestä eri vuorokaudenaikoina ja erilaisissa tilanteissa. Vuorokausirekisteröinti on hyödyksi erilaisissa verenpaineen hoidon ongelmatilanteissa.

Vireänä työssä (First Beat)

Vireänä Työssä -hyvinvointikartoitus on Firstbeat sykevariaatioanalyysiin perustuva mittaus, joka tunnistaa ihmisen fysiologisia tiloja mm. palautumista ja kuormittumista. Menetelmää voidaan käyttää osana työpaikkaselvitystä tai terveystarkastusta ja sen avulla saadaan monipuolista tietoa henkilön fyysisestä ja psyykkisestä kuormituksesta.

Virtsarakon tähytys

Virtsarakon tähytys eli kystoskopia on tärkeä menetelmä selvitettäessä erilaisia virtsaamisvaivoja. Yleensä tähytyksellä selvitetään verivirtsaisuuden tai yliaktiivisen virtsarakon syytä, sekä arvioitaessa eturauhasvaivan leikkaustarvetta. Tähytimen kautta voidaan ottaa tarvittaessa koepalat virtsarakon tai -putken limakalvolta.

Yöpolygrafia (unitutkimus)

Lääkärikeskus Aavassa tehdään unipolygrafiatutkimuksia, joiden pääasiallinen käyttöalue on päiväaikaisen väsymyksen tutkiminen, kun epäillään yöllistä hengityshäiriötä, etenkin uniapneaa. Tutkimuslaitteisto rekisteröi happisaturaatiota, pulssia (*oksimetri*), nenän ja suun ilmavirtausta, kuorsausta, rintakehän ja pallean hengitysliikkeitä ja kehon asentoa. Tutkittavalle varataan aika tutkimusyksikköön tutkimustyötä edeltäväksi päiväksi ja seuraavana päivänä tutkittava palauttaa laitteen, ja nauhurin tallentamat tiedot puretaan.

Työterveyshuollon lait ja asetukset

Työterveyshuoltolaki

(1383/2001, 4 §)

Työnantajan on kustannuksellaan järjestettävä työterveyshuolto työstä ja työolosuhteista johtuvien terveysvaarojen ja -haittojen ehkäisemiseksi ja torjumiseksi sekä työntekijöiden turvallisuuden, työkyvyn ja terveyden suojelemiseksi ja edistämiseksi. Työterveyshuolto tulee järjestää ja toteuttaa siinä laajuudessa kuin työstä, työjärjestelyistä, henkilöstöstä, työpaikan olosuhteista ja niiden muutoksista johtuva tarve edellyttää, siten kuin tässä laissa säädetään.

Hyvä työterveyshuolto käytäntö -asetus

(708/2013)

Asetus painottaa työnantajan, työntekijän ja työnantajan tiivistä yhteistyötä. Työterveyshuollon keskeisenä tavoitteena on työntekijöiden terveyden ja työkyvyn edistäminen sekä työkyvyttömyyden ehkäisy.

Työterveyshuolto perustuu asiakaslähtöiseen, riippumattomaan, eettiseen, luottamukselliseen, monitieteelliseen ja moniammatilliseen toimintaan.

Työterveyshuollon toiminta sisältää työpaikan tarpeiden arvioinnin, toiminnan suunnittelun, vaikuttavuuden seurannan ja arvioinnin sekä laadun parantamisen.

Työturvallisuuslaki

(738/2002, 1 §)

Lain tarkoituksena on parantaa työympäristöä ja työolosuhteita työntekijöiden työkyvyn turvaamiseksi ja ylläpitämiseksi sekä ennalta ehkäistä ja torjua työtapaturmia, ammattitauteja ja muita työstä ja työympäristöstä johtuvia työntekijöiden fyysisen ja henkisen terveyden, jäljempänä terveys, haittoja.

Euroopan unionin yleinen tietosuoja-asetus

(EU 679/2016)

Asetus on tullut voimaan toukokuussa 2016 ja sitä sovelletaan kansallisesti 25.5.2018 alkaen. Tietosuoja-asetusta (GDPR) sovelletaan lähtökohtaisesti kaikkeen henkilötietojen käsittelyyn. Asetuksen tavoitteena on rekisteröidyn oikeuksien vahvistaminen, tietosuojan globaalin ulottuvuuden huomioiminen sekä tietosuoja-sääntöjen täytäntöönpanon valvonnan tehostaminen digitaaliaikana. Asetuksessa korostuu erityisesti henkilö-tietojen käsittelyn avoimuuden ja läpinäkyvyyden lisääminen sekä rekisteröityjen oikeus valvoa henkilötietojensa käsittelyä. Asetus velvoittaa rekisterinpitäjiä varmistamaan tietoturvana riittävyyden ja varautumaan ongelmatilanteisiin.

KELA-korvaukset työterveyshuollossa

Yrityksellä on mahdollisuus hakea Kela-korvausta kohtuullisista työterveyshuollon ja sairaanhoidon kustannuksista. Toimintaa on toteutettava hyvän työterveyshuoltokäytännön periaatteiden mukaisesti ja palveluiden on oltava maksuttomia työntekijöille.

Korvattavia kustannuksia syntyy:

- Työterveyshuollon ammattihenkilöiden eli työterveyslääkäreiden ja -hoitajien palveluista.
- Ammattihenkilöiden tarvitsemista asiantuntijapalveluista.
- Ammattihenkilöiden tarvitsemista laboratorio- ja radiologisista tutkimuksista.
- Työpaikan ensiapuvalmiuden ylläpitämisestä.
- Muista työterveyshuollon toteuttamiseen tarpeellisten voimavarojen käytöstä.
- Työterveysaseman ylläpidosta ja varustamisesta työnantajan omalla työterveysasemalla.

Työterveyshuollon asiantuntijoiden kustannuksia voidaan korvata vain, kun työterveyshuollon ammattihenkilöt ovat arvioineet esim. työpaikkaselvitysten ja terveystarkastusten perusteella asiantuntijapalvelujen tarpeen. Asiantuntijoita ovat esim. fysioterapeutit ja psykologit sekä työhygienian, sosiaalialan, ergonomian, työnäkemisen, ravitsemuksen, puheterapian ja liikunnan alan asiantuntijat.

Erikoislääkärin palvelut ja tutkimukset korvataan työterveyshuoltona silloin, kun työterveyslääkäri on pyytänyt erikoislääkärin konsultaatioita arvioidakseen työntekijän työkykyä ja hoitomahdollisuuksia. Työkyvyn arviointi- ja hoitovastuu säilyy työterveyslääkärillä.

Ehkäisevän työterveyshuollon (KL I) etäpalveluista voidaan maksaa työterveyshuollon korvausta 1.1.2017 alkaen. Poikkeuksena tähän on työpaikkaselvitykseen kuuluva työpaikkakäynti, joka on lähtökohtaisesti tehtävä fyysisenä käyntinä työpaikalla. Etäpalveluna annetuista työterveyshuollon sairaanhoidon ja muun terveydenhuollon palveluista (KL II) on maksettu työterveyshuollon korvausta 1.3.2016 alkaen.

Työnantaja hakee korvausta työterveyshuollon kustannuksista kirjanpitoonsa mukaan tilikausittain lomakkeella SV 98a TTH. Korvausta haetaan 6 kuukauden kuluessa tilikauden päättymisen jälkeen. Hakemuksessa esitetty kustannukset on pystyttävä selvittämään työnantajan kirjanpidosta. Korvausta voi hakea myös sähköisesti työnantajien asiointipalvelun kohdassa Työterveyshuollon korvaukset. Asiointipalvelua varten työnantajalla pitää olla Y-tunnus ja Katso-tunniste.

Täydentävien palvelujen KELA-korvaukset

Yrityksellä on mahdollisuus hakea sairausvakuutuslain mukaista korvausta järjestämistään henkilöstön työterveyshuoltoa täydentävistä hoidoista ja tutkimuksista, joista ei haeta korvausta työterveyshuoltona. Esimerkkinä sairausvakuutuslain mukaisen korvauksen piiriin kuuluvista palveluista ovat työterveyshuolto-sopimusta täydentävät suorat erikoislääkärikäynnit ja niihin liittyvät tutkimukset.

Kela korvaa sairausvakuutuslain (2015) nojalla osan lääkärin määräämien tutkimusten ja hoitojen kustannuksista, jos tutkimukset ja hoidot ovat tarpeellisia asiakkaan sairauden vuoksi.

Tutkimuksen ja hoidon korvaaminen edellyttää, että tutkimus ja hoito on tehty vuoden kuluessa lääkärin määräyksestä. Tietokonetomografia- ja magneettitutkimusten korvaaminen edellyttää, että tutkimuksen on määrännyt potilasta hoitava erikoislääkäri.

Korvausten perusteena ovat Kelan tutkimuskohtaiset taksat.

Näin haet sairausvakuutuskorvauksen

1. Työnantaja täyttää Kelan lomakkeen Tilitys Suomessa syntyneistä sairausvakuutuslainmukaisista sairaanhoito-kustannuksista (SV 131).
2. Tilitykseen liitetään työnantajalle tulleen laskun liitteinä olleet hoitopaikan täyttämät lomakkeet lääkärin antamasta hoidosta tai lääkärin määräämästä tutkimuksesta ja hoidosta. Mukaan liitetään myös palvelua käyttäneiden työntekijöiden kirjalliset valtakirjat (SV127), jotka työntekijät ovat antaneet hoitopaikassa palveluja käyttäessään.
3. Hakemus liitteineen postitetaan Kelaan.

Korvausta tulee hakea 6 kuukauden kuluessa maksun suorittamisesta.