

29.8.2022

Hyvä asiakkaamme,



Hintojen tarkistukset

Työterveys Wellamo Oy:n hallitus päätti kokouksessaan 23.8.2022 palvelujen hinnankorotuksista; hintoja korotetaan vähintään 6 %, jotta palvelutoiminnan jatkuvuus ja hyvää laatutasoa turvaavat yhtiön taloudelliset edellytykset säilyvät.

Työterveys Wellamo teki edellisen tasoltaan maltillisen tarkistuksen oman palvelutuotannon ja yleismaksujen hintoihin vuodelle 2022. Sitä edellinen yleiskorotus hinnastoon on tehty useita vuosia sitten. Tämän jälkeen on yleinen kustannustaso noussut ja vuosien varrella on realisoitunut useita palkankorotuksia terveydenhuollon henkilöstölle ja myös päättynyt neuvottelukierros tuo palkankorotuksia jo kuluvalle sekä tulevalle vuodelle. Vuodelle 2022 tehty korotus on osoittautunut toiminnan taloudellisuuden näkökulmasta riittämättömäksi, joten hallitus päätti tarkistaa oman palvelutuotannon, laboratorio- ja kuvantamispalvelujen hintoja 1.11.2022 lukien.

Uudet hinnastot on toimitettu asiakkaille asiakaskirjeen liitteenä.

Koronarokotukset jatkuvat

Työterveys Wellamossa on aloitettu IV koronarokotusten antaminen 24.8.2022. Työterveys Wellamo noudattaa valtakunnallista ja alueellista rokotusjärjestystä. Rokotteena käytämme Pfizer-BioNTecin Cormirnaty rokotetta.

29.8.2022

Päijät-Soten alueella annetaan tällä hetkellä IV koronavirusrokotteita 18 vuotta täyttäneille, jotka kuuluvat vakavan koronataudin riskiryhmiin 1. ja 2. Riskiryhmät voi tarkistaa [THL:n verkkosivuilta](#). 15.8.2022 alkaen kaikkien 60 vuotta täyttäneiden on ollut mahdollista saada koronarokote. Rokotuksista saa tarkemmin tietoa myös Päijät-Soten sivuilta: <https://paijat-sote.fi/koronavirus/ajanvaraus-ja-tietoa-koronarokotuksista/>.

Neljännän koronarokotuksen saa, kun kolmannesta rokoteannoksesta on kulunut 3–4 kuukautta. Koronataudin sairastanut ja kolme rokoteannosta saanut ei saa neljättä rokoteannosta, sillä sairastettu tauti vastaa yhtä rokoteannosta.

Niiden työnantajien henkilöasiakkaat, jotka ovat sisällyttäneet koronarokotukset työterveys sopimukseensa, voivat varata ajan koronarokotukseen Wellamon verkkoajanvarauksesta. Seuraamme tiiviisti rokotusaikojen riittävyttä.

Tiedotamme www-sivuillamme koronarokotusten mahdollisesta laajenemisesta syksyn aikana.

Influenssarokotukset

Influenssarokotukset käynnistyvät marraskuun aikana.

Sopivalla kuormituksella hyvinvointia työhön

Työterveyspsykologi Riitta Veijalainen ja työfysioterapeutti Minna Kinnunen

Työkyvyn ylläpitäminen on sekä yksilön että työpaikan asia. Tavoitteena on tehdä *terveellisiä työpaikkoja*: työmäärä ja työtahti ovat tolkkuisia, omaan työhön on vaikutusmahdollisuuksia, haastavissa tilanteissa on tarjolla esimiehen ja työkavereiden apua. Työhön perehdytys ja jatkuvan oppimisen mahdollistaminen on tärkeää. Yhteen hiileen puhaltavassa työyhteisössä on hyvä työskennellä. On tärkeää voida kertoa, jos jokin työoloissa tai työssä kuormittaa. Yhteinen suunnittelu mahdollisista ratkaisuehdotuksista kuormitustekijöiden vähentämiseksi tai poistamiseksi on viisasta ja tukee työssä jaksamista.

Palautumisesta huolehditaan jo työaikana mm. riittävien taukojen avulla. Mitä enemmän ihmiselle kerääntyy työssä palautumisvajetta, sitä enemmän jää vapaa-ajalle voimavarojen keräämistä ja palautumisen tarvetta. Nykyisin puhutaan paljon kognitiivisesta ergonomiasta, jonka ydinajatus on se, että kaikki toimet, joilla työpaikalla voi edistää työrauhaa ja keskittymistä, kannattaa ehdottomasti laittaa käytäntöön. Tutkimusten mukaan esimerkiksi toisten puheen kuuleminen kuormittaa ja vähentää selvästi työhön keskittymistä ja työn

29.8.2022

edistymistä. Kehon kuuntelua kannattaa harrastaa työpäivän aikana ja tehdä pieniä taukoliikkeitä tai pysähtyä hengittelemään rauhallisesti, jotta palautumista tapahtuu jo työpäivän aikana. Tutkimusten mukaan jo 1% työajasta vähentää tuki- ja liikuntaelinoireita ja jännityspäänsärkyjä.

Terveet työpaikat tukevat *työntekijöiden terveyttä*. Tosin kullakin meillä on oma kykymme kestää stressiä. Ajoittain kannattaa pohtia itsensä kanssa:

- Mitä stressi itselle merkitsee ja mistä tiedän olevani stressaantunut, ylikuormittunut?
- Millaisia ajatuksia mielessä silloin liikkuu?
- Miltä stressi ja kuormitus tuntuu kehossa? Miten toimin stressaantuneena?
- Mitä työpaikalla tulee ja voi tehdä kuormituksen ennaltaehkäisyksi?
- Miten voin vapaa-ajalla huolehtia omasta palautumisestani ja voimavarojeni löytämisestä?
- Keneltä voin pyytää tukea ja apua?

Itsensä kanssa kannattaa keskustella, mistä tilanteista, asioista tai ihmisistä on syytä päästää irti ja mitä tekijöitä ja ihmisiä mahdollisesti kannattaa lisätä elämäänsä. Tämä kaikki tietysti omien vaikutusmahdollisuuksien ja elämäntilanteen rajoissa. Kaikkiin asioihin emme voi vaikuttaa, joten kannattaa keskittyä niihin asioille voi itse tai jonkun avustuksella vaikuttaa. Suuri elämäntaito on pyrkiä aktiivisesti kääntämään selkä niille asioille, joille ei voi mitään. Ne asiat voivat edelleenkin harmittaa, mutta niihin keskittymällä loppujen lopuksi kuormittaa vain itseään.

Tuntemattomassa sotilaassa on hyvä elämänohje: *”Tähdelliset työt tehdään ja muuten ollaan kuin Ellun kanat”*. Kussakin tilanteessa keskitymme siihen, mitä olemme tekemässä. Työssä keskitymme työhön. Vapaa-ajalla keskitymme aivan johonkin muuhun.

”Hyvät ei hätäile” on myös oiva neuvo tukemaan sopivaa työn tekemisen rytmiä, sillä ylisuorittaminen on haitallista sekä keholle että mielelle.

Tukea oman jaksamisen ja työkyvyn hyväksi voit kysyä työterveydestä: sekä työfysioterapeutin että työterveyspsykologin yksilövastaanotot ja monipuolinen ryhmätoimintamme antavat foorumin oman työhyvinvoinnin löytämiseksi ja vahvistamiseksi. Ryhmätoiminnasta saat tietoa www.tyoterveyswellamo.fi - sivuilta.

Työfysioterapiassa voi toteutustapana olla myös psykofyysisen fysioterapian keinot, joissa:

- Harjoitteet perustuvat kokemukselliseen oppimiseen ja työfysioterapian sekä psykofyysisen fysioterapian lempeisiin, palautumista tukeviin keinoihin, jotka tukevat työkykyä

29.8.2022

- Harjoitteissa huomioidaan hengitys, vireystason säätelyyn liittyvät harjoitukset, rentoutumisen harjoitukset, omat rajat ja oman kehon reaktioiden kuuntelu, tunnistaminen ja hyväksyminen.
- Harjoitteet valikoituvat asiakkaan tarpeiden pohjalta
- Näiden harjoitteiden kautta asiakas saa keinoja löytää turvallista kontaktia itseensä ja oppia soveltamaan harjoitteita työasentojen ja kuormituksen säätelyssä ja vaihtoehtoisissa tavoissa liikkua. Tämä kaikki tukee työkykyä.

Olet tervetullut työterveyspsykologin vastaanotolle keskustelemaan jaksamisen haasteista ja saamaan keinoja löytää ja ylläpitää omia voimavarojasi työkyvyn ja muun elämän tueksi. Työterveyspsykologin vastaanotolle pääset työterveyshoitajan ja/tai työterveyslääkärin tarvearvion kautta.

Työfysioterapeutille pääset soittamalla ajanvaraukseen tai varaamalla ajan netistä. Nettisivuillamme on kirjoitettu blogeja jo useamman vuoden ajan. Niihin kannattaa käydä tutustumassa.

Työterveyden ulkopuolella olevia suositeltavia nettisivuja ovat mm.:

- oivamieli.fi (laaja valikoima rentoutus- ja tietoisuustaitoharjoituksia)
- mielenterveystalo.fi (infoa ja itsehoitoharjoituksia eri oireisiin)
- selkakanava.fi (ohjeita ja videoita kehon taukoliikkeisiin ja harjoitteisiin)

Hyvää alkavaa syksyä kaikille asiakkaillemme!



Yhteistyöterveisin,

Kirsi Korttila
toimitusjohtaja