

Asiaa terveydestä & hyvinvoinnista

# HOITUU.



LÄÄKÄRIKESKUS  
MINERVAN  
ASIAKASLEHTI

2023

4

*Kristiina Salonen*

**Minervan  
arvot kantavat  
murroksessa**

10

*Oras Group & Minerva*

**Arjen  
avainkumppani**

Aitoa  
& välittävää  
huolenpitoa

3

Parempaa  
ergonomiaa  
päätyöskentelyyn

12

Mielen  
palaset  
paikoilleen

14

# Muutoksen tuulet

**V**iime vuosi jäi Lääkärikeskus Minervan historiassa suurten muutosten vuodeksi. Tammikuussa kerroimme avaavamme uuden toimipisteen Poriin ja lokakuussa pääsimme viettämään lähes tuhannen neliön kokoisen Minerva IsoKarhun avajaisia. Samalla saimme suuren määrän uusia työkavereita, jotka ovat olleet avainroolissa uuden lääkärikeskuksemme jalkautumisessa Poriin. Suuri kiitos teille hyvät asiakkaamme, jotka olette asioineet uudessa toimipisteessämme. Olemme olemassa teitä varten.

Yksi ilonaiheemme on myös ollut uusien lääkäreiden saaminen osaksi Minervan asiantuntijajoukkoa. Pyrimme jatkossakin olemaan niin hoitohenkilökunnalle kuin lääkäreillekin hyvä paikka työskennellä. Kolmen toimipisteen myötä palveluverkostomme kattaa entistä paremmin Satakuntaa.

Alkuvuodesta koko yksityistä terveydenhuoltoalaa ravisteltiin, kun sairaskorvauslain muutoksen myötä yksityisen terveydenhuollon tutkimusten ja hoitojen korvaukset loppuivat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Näin ollen yksityisasiakkaamme eivät ole enää saaneet Kela-korvauksia laboratorio- ja kuvantamistutkimuksista, eikä lääkäreiden määräämistä muista tutkimuksista tai hoitotoimenpiteistä. Työterveyshuollon korvauksia muutos ei koskenut.

Olemme myös hakeutuneet Porissa palvelusetelituottajaksi ja tätä kautta aloittaneet yhteistyön Satakunnan hyvinvointialueen kanssa. Toivomme tämän yhteistyön syvenevän ja että yksityiset palveluntuottajat huomioidaan hyvinvointialueen rahoituksen kohdentamisessa.

Selvää on, että epävarmuustekijöistä emme ole pääsemässä eroon, mutta kohtaamme tulevaisuuden haasteet mielenkiinnolla. Ja toisaalta meidän on edelleen mahdollista vaikuttaa siihen, millaiseksi tämä tulevaisuutemme muodostuu.

**KAISA KOSKINEN**, *Lääkärikeskus Minervan toimitusjohtaja*



Pyrimme jatkossakin olemaan niin hoitohenkilökunnalle kuin lääkäreillekin hyvä paikka työskennellä.



## AITOA & VÄLITTÄVÄÄ HUOLENPITOA

83-vuotias Leena Unkuri ei anna iän hidastaa, vaan hän elää aktiivista arkea. Unkuri viihtyy luonnon äärellä, piha- ja puutarhatöiden parissa. Hän on käyttänyt Lääkärikeskus Minervan Porin toimipisteen palveluita syksystä 2022 lähtien.

1

**AMMATTITAITO.** Minervalla on monipuoliset ja ammattitaitoiset palvelut, joita tehdään ihmislähtöisesti. Tunnelma on aidosti läheinen ja välittävä. Olen käynyt kardiologilla, verisuonikirurgilla ja sisätautilääkäreillä sekä niihin kuuluvissa tutkimuksissa. Hoitopolku on sujuva, kun asiantuntijat löytyvät saman katon alta.

2

**VÄLITTÄMINEN** näkyy kaikissa kohtaamisissa. Jo vastaanotossa tuntee olevansa tervetullut. Keskustelemme kaikenlaisista kuulumisista hoitajien ja lääkäreiden kanssa. Saan yksilöllistä huolenpitoa, ja minut otetaan huomioon sellaisena kuin olen. Lääkärit ovat myös yhteydessä minun suuntaani, ja silloin tunnen, että minusta huolehditaan ja välitetään.

3

**JOUSTAVUUS.** Uudet tilat ovat avarat, valoisat ja toimivat. Minerva on helppo tulla, sillä parkkipaikat ovat lähellä ja tilat ovat helppokulkuiset. Pääsen vastaanotolle tarvittaessa nopeastikin – täällä joustetaan, jotta asiat etenevät potilaan toivomalla tavalla. Ajan mielelläni tämän palvelun takia Harjavallasta Poriin, ja niin tekevät monet ystävänikin.



## KANSIJUTTU



**KRISTINA SALONEN**  
työskenteli 12 vuotta kansan-  
edustajana. Hän aloitti Sata-  
kunnan maakuntajohtajana  
1.4.2023. Salonen asuu  
Raumalla miehensä ja  
6-vuotiaan tyttärensä kanssa.

# Ihminen intohimoammattissa

**K**un **Kristiina Salonen** siivosi maaliskuun lopulla Eduskuntatalon työhuonettaan, hänen sydämesään huokui kiitollinen haikeus. 12 vuoden ura kansanedustajana oli päätymässä omasta aloitteesta, ja edessä siinsivät uudet tuulet Satakunnan maakuntajohtajana.

Hän oli jo ilmoittanut asettuvansa ehdolle kevään 2023 eduskuntavaaleissa, kun maakuntajohtajan paikka tuli hakuun.

– Maakuntajohtajan tehtävässä moni asia osui yhteen ajatusteni ja toiveideni kanssa. Saisin hyödyntää kokemusta, kontakteja ja verkostoja, sekä jatkaa intohimoani asioihin vaikuttamiseen ja työskennellä Satakunnan menestyksen eteen, Salonen kertoo.

– Tehtävänäimme on huolehtia alueen kehittämisestä niin elinympäristönä kuin elinkeinorakenteeltaankin. Ajamme Satakunnan etua. Edistämme väestön hyvinvointia esimerkiksi ympäristön, koulutuksen ja liikkuvuuden edellytyksistä huolehtien. Seuraamme toki, miten hyvinvointialue tulee järjestämään ja sijoittamaan palvelunsa.

Satakuntaliiton ja Satakunnan hyvinvointialueen yhteisiksi intresseiksi Salonen nostaa varautumisen ja osaavan työvoiman, kuten lääkärin ja hoitajien, riittävyyden myös jatkossa.

– Yksityisen sektorin sosiaali- ja terveydenalan toimijat ovat jatkossakin tärkeässä roolissa vastaamassa kasvavaan palvelutarpeeseen. Tunnen Minervan vuosien ajalta ja arvostan perheyrietyksen arvoja, jotka kantavat tässäkin terveydenhuollon murroksessa.

– Näiden arvojen mukaisesti halutaan ensisijaisesti palvella ja auttaa ihmistä lähellä. Yrietyksen kasvollinen omistajuus osoittaa sitoutumista alueella ja siten vastuuta satakuntalaisista. Inhimillisiä, asiakasta kuuntelevia arvoja toi-

voisi näkevän enemmänkin.

## *Maailma työpöydällä*

Sekä maakuntajohtajan että kansanedustajan työt ovat intohimoammatteja. Kutsumus ei katso kellonaikaa, joten työn ja vapaa-ajan raja on häilyvä.

– Itseltään paljon vaativana ihmisenä minulla on ikään kuin koko maailma työpöydällä. Kansanedustajana mietti usein, että pystyykö tekemään riittävästi ja onko saanut kaikki asiat hoidettua, Salonen kertoo.

Perhe on voimavara, jonka avulla jaksaa nopeita muutoksia sisältäviä pitkiä työpäiviä. Alle kouluikäisen tytön äitinä Salonen kertoo kipuilleensa sen kanssa, että asui aiemmin osan viikosta Helsingissä. Lomien pitäminen on vaikeaa, sillä ympäröivät asiat liittyvät jollain tavalla työhön.

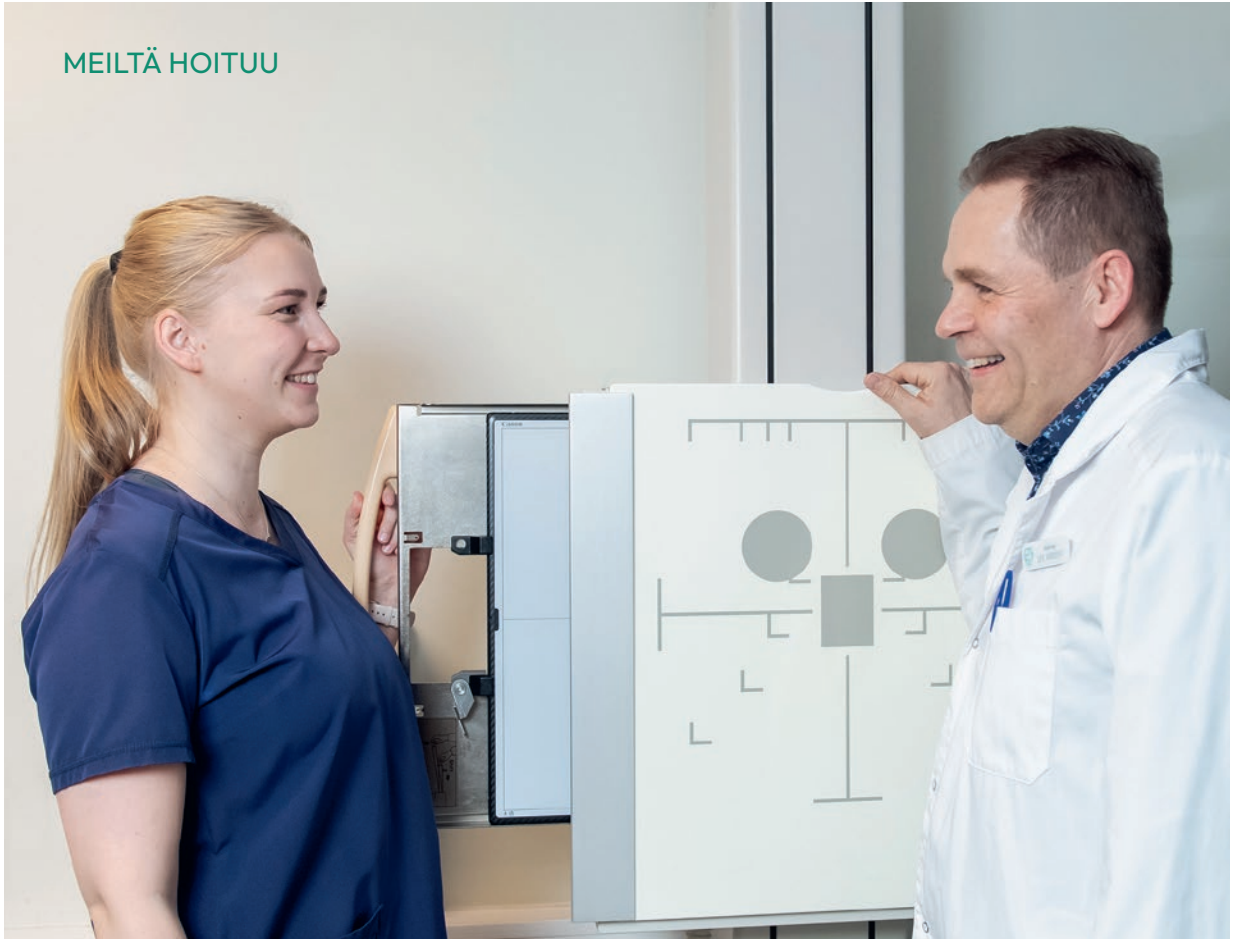
– Avatessani lehden tai television nousee usein esiin jokin asia, joka pitää selvittää. Se kuormittaa, mutta kun työ on intohimo, jaksaa sen avulla uskomattomia asioita. Huolehdin jaksamisestani hyvillä yöunilla ja liikunnalla.

Johtamistyössä Salonen panostaa avoimuuteen ja luottamukseen. Nämä yhdessä osallistamisen kanssa luovat työyhteisöön arvostusta, mikä tuottaa tuloksia ja työhyvinvointia.

– Asiantuntijaorganisaation johtajana peilaan sitä, miten omat työntekemisen tavat toimivat esimerkkinä. On johdettava itseään niin, että asettaa selkeät rajat, vaikka onkin tavoitettavissa.



Minervan arvojen mukaisesti halutaan ensisijaisesti palvella ja auttaa ihmistä lähellä.



Sini Nahkuri (vas.) ja Leo Korsoff tuntevat toisensa jo vuosien takaa. Nyt he työskentelevät yhdessä Minervan röntgenissä.

## Leo Korsoff & Sini Nahkuri

**RÖNTGENISTÄ KUULUU** iloista keskustelua kun röntgenhoitaja **Sini Nahkuri** ja radiologian erikoislääkäri **Leo Korsoff** valmistautuvat päivään. Sini aloitti Minervassa vuoden 2023 alussa ja siitä alkoi heidän yhteistyönsä. Toisilleen tuttuja he ovat kuitenkin pidemmältä ajalta.

– Olen tuntenut Sinin jo pienestä pitäen, sillä asuimme samassa naapurustossa ja hän oli lasteni kavereita. Sini on päässyt työhön nopeasti kiinni ja kuten osasin ennalta odottaa, hän on erinomai-

nen työkaveri, jonka kanssa yhteistyö toimii, Leo kehuu.

Työnjako arjessa on selvä. Sini kuvaa potilaan ja Leo kertoo kuvien perusteella lausunnot. Työ on pitkälti itsenäistä, mutta toisen tuki on aina lähellä.

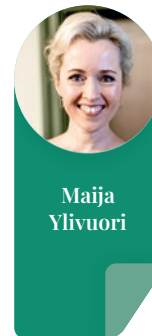
– Leolta uskaltaa kysyä apua ja yhteyden saa helposti. Hän on rauhallinen, hauska ja nauravainen sekä varma ammattilainen, jonka sanaan on helppo luottaa, Sini sanoo.

Meiltä hoituu!

Lue lisää  
Meiltä #hoituu  
-juttuja



Työ on pitkälti itsenäistä, mutta toisen tuki on aina lähellä.



Maija Ylivuori

# Kellonajan siirtelyn lopettamista odotellessa

**T**asan 42 vuotta sitten Suomessa tehtiin eräänä maaliskuisena viikonloppuyönä merkittävä teko: Suomi siirtyi kesäaikaan. Kesäaika oli toisen maailmansodan aikana kertaalleen meilläkin kokeiltu, mutta säännöllinen kellonaikojen siirtely alkoi vuonna 1981.

Kesäajan käyttöä on perusteltu lähinnä taloudellisilla hyödyillä. Kun kesäaika tuo lisää valoisia tunteja iltoihin, valaistukseen tarvittavaa energiaa jäisi säästöön. Tätä ajatusta kuvastaakin kesäajan englanninkielinen termi, Daylight saving time. Suomessa tämä potentiaalinen, ja itse asiassa jopa täysin päinvastaiseksi todettu ”hyöty” rajoittuu vain kevääseen ja syksyyn, sillä kesällä meillä on valoisaa pääosan vuorokaudesta – ja osassa maata ihan koko vuorokauden ympäri.

Terveyden näkökulmasta kaksi kertaa vuodessa tapahtuva rutiininomainen koko kansan sisäisen kellon häiritseminen on brutaalia. Elimistölle sen sirkadiaanisen rytmin muuttaminen tunnilla on hyvin merkittävä asia. Kellonajan siirtelyn on muun muassa todettu lisäävän unihäiriöitä, masennusoireilua, suolisto-oireita ja jopa sydäninfarkteja. Myös itsemurhien ja liikenneon-

Elimistölle sen sirkadiaanisen rytmin muuttaminen tunnilla on hyvin merkittävä asia.

nettomuuksien on havaittu lisääntyvän keväisin kellonajan siirron jälkeen. Kellonajan siirto häiritsee ihmiselämää usean päivän ajan. Amerikkalainen unilääketieteen yhdistys, American Academy of Sleep Medicine, vetoaa sekä lyhyen että pitkän aikavälin terveysvaikutuksiin suositellessaan kellonajan siirtelyn lopettamista.

Kellonajan siirtelyn lopettamisesta onkin keskusteltu vuosia. Vuonna 2017 asiasta tehtiin Suomessa kansalaisaloite, sillä EU-direktiivin takia Suomi ei voi itsenäisesti asiaan puuttua.

Euroopan parlamentti äänesti aiheesta vuonna 2018 ja siirtelystä luopumista kannatettiin huimalla äänimääräerolla. Tarkoituksena oli, että jo pari vuotta sitten olisimme olleet tilanteessa, jossa kukin EU:n jäsenmaa olisi itse saanut päättää pitäytyvätkö he samassa kellonajassa läpi vuoden. Mutta sitten tuli Brexit, koronapandemia ja sota.

Tällä hetkellä meillä ei ole mitään tietoa siitä, koska kellonajan siirtelyn lopettaminen koittaa. Joidenkin arvioiden mukaan muutos saattaa tulla aikaisintaan vuonna 2025.

Sitä odotellessa voimme onneksi helpottaa sopeutumista muutamilla konsteilla:

- Valmistaudu keväisin kesäajan siirtoon menemällä neljänä edeltävänä päivänä 15 minuuttia aiemmin nukkumaan ja myös heräämään 15 minuuttia aikaisemmin.
- Myös ruoka-aikojen rukkaaminen samalla tavalla asteittain kohti uutta kellonaikaa auttaa.
- Altistu aamuisin 20 minuutille auringonvaloa ennen kello kymmentä. Kirkasvalolampusta saa tarvittaessa lisäapua.



ISTOCK

## MAIJA YLIVUORI

*Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori, unilääketieteen erityispätevyyttä suorittava lääkäri*





Minervan uusien vahvistus Juuso Kähäri (vas.) ja konkari Juho Nummi: – Hyvä työyhteisö koituu aina potilaan parhaaksi.

*Minervan lääkärit konkari Juho & uusien vahvistus Juuso:*

# Hyvä työyhteisö koiuu aina potilaan parhaaksi

**Y**leislääkärit **Juho Nummi**, 55, ja **Juuso Kähäri**, 31, viihtyvät työssään.

– Lääkärikeskus Minervassa jokainen hoitaa oman pestinsä parhaalla mahdollisella tavalla. Tällaisen yrityskulttuurin keskellä on helppo toimia.

Juho Nummi tunnisti maailmanparantajan itsessään jo nuorena, joten ei ollut yllätys, että opiskelupaikaksi valikoitui lääketieteellinen tie-

dekunta. Uransa hän aloitti työterveyslääkärinä ja toimi lisäksi päivystyksessä ja ensihoidon lääkäriyksikössä.

## ***Avoim yritys-kulttuuri viehätti***

– Työpäivät olivat pitkiä, ja jossakin vaiheessa meno alkoi tuntua hurjalta. Aloin miettiä, entäpä jos olisi yksi ovi, josta mennä aamulla sisään tekemään päivän työt, Juho taustoittaa



Paljasjalkaisena raumalaisena hän tunsi Minervan lääkäreitä, jotka kertoivat omia hyviä kokemuksiaan.

Juho lopettikin muut työt ja aloitti Minervassa vuonna 2006.

– Minervan avoin yritys-kulttuuri viehätti. Organisaatio on superohut, esimiehen tapaa päivittäin kahvikupposen ääressä. Turhaa hierarkiaa ei ole.

Juho arvostaa minervalaisen sitoutuneisuutta.

– Jokainen antaa täyden panoksensa, jotta hoito toteutuu tehokkaasti ja turvallisesti.

Minervassa kaikki ammattiryhmät ajattelevat samalla tavalla perusasioista ja yhteistyö sujuu kitkatta.

– Kaikki ajanvarauksesta vastaanottoon, hoitotilanteesta näytteenottoon hoidetaan hyvin ja asiakas edellä.

### **Aktiivista työtoimintaa & pitsaa**

Minerva panostaa työtoimintaan. Aamiaisia, teatteriretkiä, melontareissuja ja muita mukavia aktiviteetteja on tarjolla kautta vuoden. Minervan lääkäreillä on myös oma, vuosikymmenien mittainen perinteensä.

– Käymme kerran viikossa yhdessä pitsalla. Se on hauska henkireikä, Juho kertoo.

### **Suomalainen perheyritys vakuutti**

Porilaisesta Juuso Kähärästä tuli minervalainen tänä syksynä, kun Minerva avasi toimipisteen Porin IsoKarhuun.

– Nuorena puntaroin uraa lentäjän ja lääkärin välillä. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen valintaani. Konkreettinen auttamistyö on juuri sitä, mitä haluan tehdä.

Juho tiesi jo yläasteella haluavansa lääkäriksi.



## **Jokainen antaa täyden panoksensa, jotta hoito toteutuu tehokkaasti ja turvallisesti.**

autetaan yksilöllisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Juuson erityinen mielenkiinnonkohde on hormonilääketiede, joka etsii ratkaisuja pääasiassa diabeteksen ja kilpirauhassairauksien hoitoon.

### **Jokaisen työpanosta arvostetaan**

Kuukaudet uudessa työpaikassa ovat vastanneet Juuson odotuksiin.

– Meillä on lämmin työilmapiiri, ja kaikkien kanssa on helppo tulla toimeen. Lääkäreiden ja hoitajien tarpeista pidetään hyvää huolta ja jokaisen työpanosta arvostetaan aidosti.

Työhyvinvoinnilla on tärkeä merkitys jaksamiseen.

– Pidän jämpästä huolta, että käyn säännöllisesti tauolla, kahvilla ja lounaalla. Lisäksi liikun vapaa-aikana ja varmistan, että rentoudun tarpeeksi. Nämä kaikki vaikuttavat kokonaishyvinvointiin ja työn hoitamiseen parhaalla mahdollisella tavalla.

**TIESITKÖ?** Minervassa jokaisella lääkärillä on pysyvä huone, joten paikkaa ei tarvitse jatkuvasti vaihtaa. Tämä helpottaa hoidon sujuvuutta, kun tietää heti, missä mikäkin väline on.

**UUTTA** Minervassa on aloittanut kolme uutta kirurgia: gastro-, verisuoni- ja käsikirurgit.

**OHOH!** Toimitusjohtaja Kaisa Koskinen kutsuu vuosittain koko henkilökunnan kotiinsa jouluaterialle.



Minerva työyhteisönä on ylittänyt Juuson odotukset.



*Oras Group & Minerva: Ennaltaehkäisevää yhdessä tekemistä*

# Mielen & kehon yhteinen arki

**E**uroopan johtaviin vesikalustetoimittajiin kuuluva hana- ja suihkutuotteiden valmistaja Oras Group työllistää Suomessa yhteensä noin 500 henkilöä. He kaikki kuuluvat Lääkärikeskus Minervan toteuttaman työterveyshuollon piiriin.

– Minerva on yksi avainkumppaneistamme. He toteuttavat meille kattavan, tarpeidemme mukaan skaalautuvan työterveyshuollon, sekä sairaanhoidon ja mielen hyvinvoinnin palvelut, Oras Groupin HR Specialist **Piia Rapeli** kertoo.

– Työterveyspalvelut tukevat työssäjaksamista sekä ennaltaehkäisevästi että hoitotyön kautta. Omassa roolissani Minerva on aktiivinen kumppani, jonka korkeaan ammattitaitoon pystyn luottamaan.

Toimiva työterveyshuolto on tärkeä osa vastuullisen toimijan arvomaailmaa. Oras Groupilla työtehtävät ovat hyvin erityyppisiä. Osaajien hyvinvointi takaa myös korkean laadun, joten terveys ja toimintakyky ovat tärkeässä roolissa.

– Minervan fysioterapeutit ovat varhaisessa vaiheessa mukana suunnittelemassa

**Piia Rapeli**  
HR Specialist,  
Oras Group

”  
Suunnittelemme, teemme ja seuraamme yhdessä. Kyse on siis yhteistyöstä sanan varsinaisessa merkityksessä.

uusien työpisteiden ergonomiaa. He kiertävät aktiivisesti tuotannon työpisteitä, ja osallistamme henkilöstöämme kehittämään henkistä ja fyysistä toimintakykyä.

## **Yksilölähtöistä välittämistä**

Hyvä työterveyshuolto on asia, jota arvostetaan. Se nousee esiin rekrytoinneissa yhtenä tärkeänä etuna.

– Sillä on iso arvo, että Minerva on lähellä. Työterveyden vastaanotolla jokainen kohdataan yksilöllisesti ja kaikille

annetaan se aika, jonka yksilö tarvitsee, Rapeli sanoo.

Terveys ei koostu ainoastaan fyysisestä hyvinvoinnista, sillä mieli ohjaa kaikkea toimintaa. Oras Group onkin ottanut osaksi työterveyshuoltoa Minervan työterveyspsykologin ja sosiaalialan asiantuntijapalvelut. Tämä tukee varhaisen välittämisen mallia.

– Toimimme yksilölähtöisesti ja pysymme ajan hermolla. Sairauspoissaoltilastoissa mielen terveyssyistä johtuvat poissaolot eivät ole kovin suuria, mutta haluamme kuitenkin varmistaa myös psyykkisen hyvinvoinnin. Mielen terveystukipaketti on yksi iso osa työhyvinvointiohjelmamme.

– Toimintasuunnitelmaamme sisältyvä mielen terveyden tukipaketti tarjoaa tukea akuuttiin tarpeeseen, mutta myös lyhytterapia-palveluja, joihin ohjaututaan työterveyspsykologin tekemän hoitosuunnitelman mukaisesti. Mahdollistamme henkilöstöllemme avun ajoissa, mielellään jo ennakkoon.





Oras Groupilla työtehtävät ovat hyvin erityyppisiä. Esimerkiksi tuotannossa työskennellään paljon käsillä ja toimistossa asiantuntijatehtävissä.



# Parempaa ergonomiaa päätetyöskentelyyn

**TYÖFYSIOTERAPEUTTI ILKKA KUKKONEN** on ollut Lääkärikeskus Minervan työterveyshuollon asiakkaiden apuna jo kahdenkymmenen vuoden ajan. Vaikka työfysioterapeutin työn pääpaino on ennaltaehkäisevässä toiminnassa, hoidetaan tarvittaessa jo esiin tulleita oireita painottaen ohjausta omahoitoon.

Tässä Kukkonen vinkit ergonomisempaan tietokonetöskentelyyn.

2

## **Sormet työskentelee, kyynärvarret tukee, hartiat rentoutuu**

Työpöytä on oikealla korkeudella kun kyynärvarret ovat tukevasti pöydän päällä ja hartiat ovat rentona. Kyynärvarret voivat ottaa tukea joko tuolin käsinojista tai suoraan pöydästä niin, että napa on kiinni pöydän reunassa. Jos pöydän korkeus ei ole säädettävissä, tingi ennemmin istumakorkeudesta kuin niska-hartiasuudun ergonomiasta. Liian suuren istumakorkeuden voit korjata jalkatukea käyttämällä.

3

## **Suorat linjat työvälineisiin & sivuttainen luonnonvalo**

Näppäimistön ja hiiren tulisi olla suoraan edessäsi ja etäisyydellä, jossa niitä ei joudu kurottamaan vaan olkaparret pysyvät lähellä kyliä. Näytön etäisyys on hyvä, kun katse hallitsee kuvialan luontevasti ilman, että liikettä joutuu ohjaamaan niskalla. Kiinnitä huomio myös työhuoneen valaistukseen; Valon tulisi etenkin näytön takana olla tasainen ja miellyttävä silmälle. Paras suunta luonnonvalolle on näytön sivulta.

### **MINERVAN TYÖTERVEYSHUOLTO**

tarjoaa yrityksille laadukasta, paikallista, aidosti välittävää ja monipuolista työterveys- ja työhyvinvointipalvelua Raumalla, Eurassa ja Porissa. Työterveyshuolto toimii moniammatillisena tiiminä ja nimeää jokaiselle yritykselle oman työterveyslääkärin, -hoitajan ja -psykologin sekä työfysioterapeutin, jotka oppivat tuntemaan yrityksen työntekijät, työolosuhteet ja organisaation.

### **Muista jaloitella!**

Jos käytössäsi ei ole sähkötyöpöytää, hyödynnä seisomatyöskentelyyn esimerkiksi puhelut ja muu oheistoiminta, joka ei vaadi tietokoneen äärellä istumista.

1

## **Yli 90 % ihmisistä pitää työtuolia liian korkealla – oletko yksi heistä?**

Ergonomisin istuma-asento toteutuu, kun jalkapohjat ovat tukevasti lattiassa eikä istuintyyntyn reuna paina pohkeiden taakse. Istuimen syvyys taas on oikea, kun polvitaiteen ja istuintyyntyn reunan väliin jää pienen nyrkin kokoinen tila. Istu ryhdikkäästi tuolin perällä ja anna selkänöjan tukea selkäsi.

**Vinkki!** Jos olet oikeakätinen, opettele käyttämään hiirtä vasemmalla kädellä. Näin oikea käsi vapautuu näppäimistön tai kynän käyttöön. Samalla työskentelyn symmetria paranee.



ISTOCK



Tutustu  
Minervan  
palveluihin



# Eurassa hymy kohtaa hymyn

**MINERVAN EURAN** toimipisteen vastaanotossa aistii hyvän tuulen läsnäolon kaikesta kanssakäymisestä. Tutut hoitajat ja lääkärit antavat jokaiselle asiakkaalle tämän tarvitseman ajan.

Jo yli 20 vuoden ajan Eurassa toiminut ammattiosaajien joukko on tullut alueen asukkaille tutuksi. Avarat ja viihtyisät tilat yhdessä lämmenhenkisten kohtaamisten kanssa luovat tunnelman, jossa asiakkaiden on helppo olla oma itsensä.

Eurassa palvellaan yksityis- ja työterveyshuollon asiakkaita. Yleis-

lääkärin lisäksi asioidaan gynekologilla ja ortopedillä, ihotautilääkärillä, psykiatrilla, työterveyspsykologilla, lastenlääkärillä sekä korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkärillä.

– Useat yleislääkärit ja kattavat erikoislääkäripalvelut takaavat nopean ja asiantuntevan hoidon asiakkaille, kun parhaimmillaan ajan vastaanotolle voi saada samalle päivälle, yleislääkäri **Marja-Leena Alho** kertoo.

– Olen kahden vuoden aikana saanut tänne omia vakioasiakkaita, jotka käyvät säännöllisemmin. He

ovat tulleet tutuiksi ja on mukavaa seurata, kuinka heidän elämänsä soljuu eteenpäin.

Alho ja työterveyslääkäri, yleislääketieteen erikoislääkäri **Mona Toivonen** pitävät vastaanottoa Eurassa kahdesti viikossa. Muina päivinä he työskentelevät Rauman toimipisteessä. Noin puolen tunnin työmatka paikkakuntien välillä rentouttaa molempia, kun työpäivän asiat tulee mietittyä autossa valmiiksi.

Toivonen on pitänyt Eurassa vastaanottoa toimipisteen avaamisesta eli syksystä 2001 lähtien. Hän tekee Raumalla pääosin työterveyslääkärin töitä, joten Euran toimipisteessä työskentely tuo mukavaa vaihtelua.

– Eurassa asiakkaita on työterveysasiakkaiden lisäksi laidasta laitaan, lapsista aikuisiin. Tuttuja vakioasiakkaita on paljon, Toivonen sanoo.

Hyvä työilmapiiri heijastuu asiakaskohtaamisiin. Tämä on helposti aistittavissa henkilökunnan tervehdäksessä jokaista sisääntulijaa iloisesti. Eurassa hymy kohtaa hymyn.

Mona Toivonen (vas.) ja Marja-Leena Alho työskentelevät Eurassa kahdesti viikossa.





Lue lisää



# Mielen palaset paikoilleen

**KEHON TOIMINTAA** ohjaava ihmismieli on aina yksilöllinen. Toinen kestää toista enemmän.

Hakeudumme asiantuntijan vastaanotolle tuntiessamme fyysistä kipua, joten miksi emme hakeutuisi avun pariin myös silloin kun mieli uupuu? Kynnys on madaltunut, kun tietoisuus on kasvanut ja apu tullut entistä helpommin saataville.

– Henkinen kuormittuneisuus ei tarkoita mielenterveydellistä häiriötä. Toistuvan ja pitkittyneen stressin helpottamiseksi kannattaa hakea ulkopuolista keskustelua. Omia fyysisiä tai psyykkisiä vaivoja on vaikea hoitaa itse, Minervan työterveyspsykologi **Pauliina Ruusuvuori** sanoo.

Hektiseksi muuttunut maailma luo omat haasteensa. Jatkuva muutos ja tulospaineiden

luoma tavoitteellisuus saattavat muodostaa taa-kan, jonka paino heijastuu omaan käytökseen ja ihmissuhteisiin.

– Kohtuullinen, hallittava stressi on osa elämää, sillä se auttaa meitä toimimaan. Ilman kunnollista palautumista aivot kuitenkin väsyvät kovassa rasituksessa. Pitkittyessään tämä saattaa aiheuttaa iästä riippumatta uni-, muisti- ja keskittymisvaikeuksia.

## ***Kaikki tunteet sallittuja***

Työn ja vapaa-ajan välille on hyvä vetää selkeä raja. Vapaa-aika ei saisi olla suorittamista, eikä aivotyötä kannata herättää illalla sähköposteja lukemalla.

– Keskitytään niihin asioihin, joihin voimme vaikuttaa. Näin koetaan myös onnistumisen tunteita. Monet asiat tapahtuvat meistä huolimatta, joten niihin ei kannata kohdentaa energiaa, Ruusuvuori muistuttaa.

Uupumisen oireita ovat jatkuvan väsymyksen lisäksi esimerkiksi kyynistyminen ja välinpitämättömyys työtään ja itseään kohtaan. Myös ammatillinen itsetunto saattaa heikentyä. Työpaikoilla arvostuksen tunnetta luodaan esimerkiksi tasa-arvoisuudella ja avoimen palautteen kulttuurilla.

Tarvittaessa työterveyshuollon lääkäri, hoitaja tai fysioterapeutti ohjaa Ruusuvuoren vastaanotolle. Pulmat ratkeavat aina yksilöllisesti, joskus yhdellä käyntikerralla.

– Vastaanotolle saa tulla juuri sellaisena kuin on. Täällä ei tarvitse suorittaa tai antaa valmiita vastauksia. Minun tehtäväni on kysyä kysymyksiä. Kaikki tunteet itkusta lähtien on sallittuja, kyneleet ovat sielun pesuvettä.

## **APUA CHATISTÄ**

*Minervalla on tarjolla uusi työterveyspsykologin chat-palvelu osana eMinervaa. Asiakasyrityksillä on nyt mahdollista ottaa tämä matalan kynnyksen palvelu osaksi työterveyshuoltoa.*

## **MIELLEN TYÖKALUT**

*Minerva tarjoaa työterveysasiakkaille lyhytterapia-palvelua, luentoja, valmennuksia ja sovitteluita sekä yksilö- ja ryhmämuotoisia työohjauksia.*



Pauliina Ruusuvuori on työ- ja organisaatiopsykologian ammattilainen. Minervan psykologipalvelut ovat saatavilla yritys- ja yksityisasiakkaille.

**GYNEKOLOGIA****Annika Auranen**

Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

**Leila Lind**

Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

**Lasarus Mitrofanoff**

Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

**Kaisa Neovius**

Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

**Pekka Ylitalo**

Naistentautien- ja synnytysten erikoislääkäri

**IHOTAUDIT****Anna Laine**

Iho- ja sukupuolitautien erikoislääkäri

**Laura Raiko**

Ihotautien ja allergologian erikoislääkäri

**KARDIOLOGIA****Jussi Mikkelsen**

Kardiologian erikoislääkäri

**KEUHKOTAUDIT****Eija Nieminen**

Keuhkosairauksien ja allergologian erikoislääkäri

**KIRURGIA****Vesa-Juhani Pihlajaniemi**

Verisuonikirurgian erikoislääkäri

**Mark Rawlins**

Kirurgian ja käsikirurgian erikoislääkäri

**Arvo Saarelainen**

Gastrokirurgian erikoislääkäri

**KORVA-, NENÄ- JA KURKKUTAUDIT****Lauriina Lustig-Tammi**

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri

**Kari Sumiala**

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri

**Maija Ylivuori**

Korva-, nenä- ja kurkkutautien erikoislääkäri

**LASTENKIRURGIA****Sari Malmi**

Lastenkirurgian erikoislääkäri

**LASTENTAUDIT****Urpo Hyödynmaa**

Lastentautien erikoislääkäri

**Niina Koivisto**

Lastentautien erikoislääkäri

**Elina Ylitalo**

Lastenneurologiaan erikoistuva

**NEUROFYSIOLOGIA****Katri Niinivirta-Joutsa**

Kliinisen neurofysiologian erikoislääkäri

**Antti Puhakka**

Kliinisen neurofysiologian erikoislääkäri

**ORTOPEDIA****Ilmo Helttula**

Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

**Juha Kalliokoski**

Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

**PSYKIATRIA****Anna-Maria Alho**

Psykiatrian erikoislääkäri

**Jaana Lehtimäki**

Psykiatrian erikoislääkäri

**Heimo Valkama**

Psykiatrian erikoislääkäri

**RADIOLOGIA****Leo Korsoff**

Radiologian erikoislääkäri

**Tanja Valmunen**

Radiologian erikoislääkäri

**SISÄTAUDIT****Pirkko Korsoff**

Sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri

**Juha Liikala**

Sisätautien ja gastroenterologian erikoislääkäri

**TYÖTERVEYSHUOLTO****Pasi Gorski**

Työterveyslääkäri, yleislääkäri

**Juha Isotupa**

Työterveyslääkäri, yleislääketieteen erikoislääkäri

**Petri Kannisto**

Työfysioterapeutti

**Marja Koskimäki**

Työterveyshuollon ja yleislääketieteen erikoislääkäri

**Ilkka Kukkonen**

Työfysioterapeutti

**Heydi Reimann-Kietzer**

Työterveyslääkäri

**Pauliina Ruusuvoori**

Työterveyspsykologi

**Mona Toivonen**

Työterveyslääkäri, yleislääketieteen erikoislääkäri

**Johanna Vänskä**

Työterveyspsykologi

**UROLOGIA****Pekka Kinnala**

Kirurgian ja urologian erikoislääkäri

**YLEISLÄÄKETIEDE****Marja-Leena Alho**

Yleislääkäri, anestesiologian erikoislääkäri

**Harri Hakkarainen**

Yleislääkäri

**Iiro Heino**

Yleislääkäri, lastentauteihin erikoistuva

**Terhi Hiltunen**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Liisa Huuskonen**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Jere Jaakkola**

Yleislääkäri, korva-, nenä- ja kurkkutauteihin erikoistuva

**Jonni Knaapi**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Juuso Kähärä**

Yleislääkäri

**Sarah Larsson**

Yleislääkäri

**Sampo Leskelä**

Yleislääkäri, akuuttilääketieteen erikoislääkäri

**Tuukka Miettinen**

Yleislääkäri

**Eeva Nordqvist**

Yleislääkäri, työterveyshuollon erikoislääkäri

**Hannu Nordqvist**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Juho Nummi**

Yleislääkäri

**Iiro Pajala**

Yleislääkäri

**Matti Raunio**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Akseli Tommila**

Yleislääkäri, korva-, nenä- ja kurkkutauteihin erikoistuva

**Heidi Vanhakartano**

Yleislääkäri, gynekologiaan erikoistuva

**Eveliina Välisalmi**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**Heimo Ylitalo**

Yleislääketieteen erikoislääkäri

**MUUT ASIANTUNTIJAT****Heidi Hirsimäki**

Ravitsemusterapeutti

**Terhi Männistö**

Fysioterapeutti

**Nina Nieminen**

Fysioterapeutti

**Joanne Rouvali**

Fysioterapeutti

**Pasi Varjo**

Kiropraktikko, kuntotohjoaja



# HOITUU.

## Julkaisija

Lääkärikeskus Minerva Oy  
Kalliokatu 4  
26100 Rauma  
Satakunnankatu 12  
27510 Eura  
Isolinnankatu 15  
28100 Pori

## Ajanvaraus

Rauma 02 8380 800  
Eura 02 8380 880  
Pori 02 4809 0090

## Vastaanotto

**Rauma**  
ma-pe 8-18 | la 10-13  
**Eura**  
ma-pe klo 8-15  
**Pori**  
ma-pe klo 8-18

## Päätoimittaja

Jasperiina Mattsson

## Tuottaja

Marko Östman, Bonde

## Ulkoasu

Matti Berg, Bonde

## Paino

Grano Oy



# SAA VAIVATA, JOS ON VAIVAA.



[laakarikeskusminerva.fi](http://laakarikeskusminerva.fi)

