

Asiaa terveydestä & hyvinvoinnista

HOITUU.



LÄÄKÄRIKESKUS
MINERVAN
ASIAKASLEHTI

2026

4

Komiat-yhtye

**Hyvän mielen
tuulet tanssilavoilla**

8

Lääkärikeskus Minervasta

**Helpotusta
vauva-ajan pulmiin**

Autokorjaamon
työntekijöille
apua hyvinvointiin

6

Työterveys tukee
maitotilallisen
arkea

12

Miksi
muisti
heikkenee?

15

Hyvä lukija,

Terveystieteiden toimintaympäristö on muuttunut viime vuosina nopeasti, ja Minervassa muutokset ovat näkyneet ennen kaikkea tarpeena kehittää palveluja entistä sujuvammiksi ja saavutettavammiksi. Kun rakenteet ympärillä elävät, asiakkaiden odotuksissa korostuu selkeys, jatkuvuus ja matala kynnys saada apua. Viime vuosi toi tähän työhön useita konkreettisia edistysaskelia, joista merkittävimpiin kuuluu Kela 65 -mallin käyttöönotto.

Olemme mukana valtakunnallisessa valinnanvapauskokeilussa, jossa 65 vuotta täyttäneet voivat asioida valituilla Minervan yleislääkäreillä julkisen terveydenhuollon asiakasmaksun hinnalla. Tämä madaltaa kynnystä hakeutua hoitoon elämäntilanteessa, jossa terveyspalvelujen tarve kasvaa. Asiakkaidemme palaute on ollut hyvin myönteistä, ja viime vuonna toteutimme lähes 1 000 Kela 65 -käyntiä, joka on selvä osoitus palvelun tarpeesta ja toimivuudesta.

Työterveysasiakkaidemme kokemuksissa korostuvat matala yhteydenottokynnys, sujuva asiointi ja se, että asioihin tartutaan nopeasti – myös silloin, kun kyse ei ole pelkästään fyysisistä oireista vaan jaksamiseen, palautumiseen tai työyhteisön tilanteeseen liittyvistä haasteista. Yksilöllinen tuki voi tarkoittaa eri asioita, mutta yhteistä niille on, että työntekijä tulee kuulluksi ja saa apua tilanteensa mukaisesti. Parhaimmillaan työterveyshuollon vaikutus näkyy yrityksen arjessa selvästi: työilmapiiri paranee, kuormitusta osataan ehkäistä ajoissa ja tuki on helposti saavutettavissa – ja sen vaikutus näkyy koko työyhteisön toimivuudessa.

Minervassa asiakaslähtöisyys ja vastuullisuus ohjaavat kaikkea toimintaamme. Haluamme, että meille on aina helppo tulla, ja että jokainen kohtaaminen on asiantunteva, ystävällinen ja turvallinen. Ja vaikka terveydenhuollon rakenteet jatkavat muuttumistaan, yksi asia säilyy: jatkamme palveluidemme kehittämistä, jotta voimme tarjota hoitoa, joka on yhtä aikaa vaikuttavaa, inhimillistä ja lähellä.



**Minervassa
asiakaslähtöisyys
ja vastuullisuus
ohjaavat kaikkea
toimintaamme.**

KAISA YLITALO, *Lääkärikeskus Minervan toimitusjohtaja*



AINA PRIORITEETTI – LUOTETTAVAA NOPEUTTA & LAATUA

Rauman Lukon puolustaja Niclas Almari on Lääkärikeskus Minervan kummipelaaja. Sinikeltaisissa kaudesta 2021–22 lähtien pelannut joukkueen varakapteeni viihtyy Raumalla ja nauttii Satakunnan paikallisotteluista. Ammattiurheilijana hän tietää, miten tärkeää on saada nopeaa ja laadukasta lääkäripalvelua.

1

LAATU syntyy ammattitaidosta, luotettavuudesta ja henkilökohtaisesta palvelusta, ja nämä kaikki kuvaavat hyvin Minervaa. Yhteyslääkärimme Juha Isotupa on tärkeä linkki, jonka

kautta saan tarvittaessa vastaanottoajat ja tulokset nopeasti. Olen käynyt Minervassa eri lääkäreillä ja kokenut jokaisella kerralla olevani prioriteetti aina asiakaspalvelusta varsinaiseen hoitotilanteeseen.

2

AMMATTIJÄÄKIEKKOILIJAN arki muodostuu pelipäivistä, harjoitus-päivistä ja lepopäivistä. Pitkän ja tiiviin kauden aikana korostuu hyvä palautuminen, sillä sitä kautta saan

mitattua itsestäni enemmän potentiaalia. Hyödynnän myös seuran tarjoamaa mentaalivalmennusta. Lukko on laadukas organisaatio, joka huolehtii pelaajistaan todella hyvin, ja Minerva on tärkeä osa tätä kokonaisuutta.

3

SATAKUNTALAINEN hyvähenkinen vastakkainasettelu Rauman ja Porin, ja sitä kautta Lukon ja Ässien välillä on poikkeuksellisen hieno asia.

On mahtavaa, että urheilu tuottaa tämänkaltaisia tunteita kentällä ja katsomossa. Talviklassikko oli tästä upea osoitus, ja itselleni tähän mennessä hienoin jääkiekon parissa viettämäni viikonloppu. Ja Minervakin palvelee molemmilla paikkakunnilla.





”Tanssiminen on kaikenikäisille sopiva, matalan kynnyksen tapa liikkua ja nauttia elämästä. Sen vetovoima on tunnelmassa, musiikissa ja seurassa. Tanssilavat edistävät hyvinvointia – sekä mielen että kehon tasolla.”

– EERO NUMMELA, KOMIAT

Ensiapukoulutuksesta valmiuksia ja varmuutta

Aidon läsnäolon & yhteisöllisyyden taajuudella

Komiat-yhtye on soittanut itsensä hyväntuulisella, suomalaista sielunmaisemaa kuvaavalla iskelmällään kansakunnan sydämiin. Keikoilla läsnäolo synnyttää vuoropuhelun, joka virittää yhteisen kokemuksen oikealle taajuudelle. Ensiaputaidot yhtye otti haltuun yhteistyössä Lääkärikeskus Minervan kanssa.

Komiat on hurmannut suomalaiset monitasoisia tunteita aina lämpimästä kaihosta iloiseen rillumareihin yhdistelevällä iskelmällään. Yhtyeen musiikissa erilaiset elementit täydentävät ja tukevat toisiaan, ja sitä kautta tanssilavoilla puhaltavat hyvän mielen tuulet.

– Musiikki on itseilmaisun muoto, ja tunteet liittyvät vahvasti kaikkeen tekemiseemme. On vaikuttavaa, kun ihmiset tulevat kertomaan, miten musiikkimme on ollut mukana heidän elämässään ja antanut voimaa – toimien jopa elämää kannattelevana elementtinä, kertoo rumpali **Eero Nummela**.

Vuonna 2017 perustettu Komiat on kasvanut kahdeksassa vuodessa Suomen kovimmaksi humppakoneeksi, kuten yhtye itseään kuvailee. Kaksi albumia, lukuisat palkinnot ja radiohitit sekä sadan keikan vuositähti ovat vakiinnuttaneet aseman iskelmäkentässä.

– On hienoa nähdä, miten tanssilavoilla näkee kaikenikäisiä tanssijoita. Tämä on yleisölle tehtävää työtä, ja tässä on monin tavoin etuoikeutettu olo. Samaan aikaan muistutamme itseämme siitä, että Suomessa on edelleen paljon ihmisiä, jotka eivät ole vielä kuulleet meistä.

Taidot ja varmuus toimia tositilanteessa

Tiivis keikkatahti vie yhtyettä ympäri Suomen. Matkojen varrella tulee vastaan monenlaista, mikä herätti Nummelan pohtimaan ryhmän ensiaputaitoja. Yhteistyössä Lääkärikeskus Minervan työterveyshoitaja **Essi Tähkän** kanssa järjestettiin ensiapukoulutus keikkapaikalla Rauman Lapin Salamakalliolla.

– Ensiaputaitoja saattaa tarvita milloin tahansa. Keikkamatkoilla voi tulla vastaan liikenneonnettomuuksia ja keikkapaikat ovat usein haja-asutusalueella, joihin avun saaminen voi kestää. Saatamme olla ensimmäisenä paikalla ja nyt meillä on taidot reagoida näihin tilanteisiin, Nummela sanoo.

Koulutuksessa harjoiteltiin elvytystä, defibrillaattorin käyttöä ja Heimlichin otetta. Opittujen taitojen myötä kasvoi myös varmuus toimia tositilanteessa.

– Erään keikan jälkeen tuli vastaan kadulla makaava ihminen. Oli helpompaa mennä tilanteeseen, kun tiesi miten lähestyä ja mitä pitää

tehdä. Olemme pohtineet, että voisimme hankkia defibrillaattorin myös keikka-autoomme.

Ensiapukoulutus oli myös hyvä tapa viettää aikaa musiikin ulkopuolella.

– Musiikin soittamisen tavoin nämä ovat harjoiteltavia taitoja. Varmuus tulee toistojen kautta, joten kertaaminen on tärkeää.

Läsnäolo luovoropuhelun

Tänä vuonna Komiat osallistuu Uuden Musiikin Kilpailuun Lulu-lai-kappaleellaan. Kovassa keikkatahdissa palautuminen on tärkeää. Yhtye tauottaa keikkailua myös kesän kuumimpana sesonkina, ja alkuvuodesta he pitävät lomaa.

– Näin varmistamme palautumisen ja sitä kautta jaksamisen. On myös hyvä pysähtyä nauttimaan kiitollisena siitä, minkälaisen polun olemme kulkeneet ja mitä olemme jo saavuttaneet, Nummela hymyilee.

Aidot ja välittömät kohtaamiset tanssilavoilla ovat tärkeä osa arkea. Kun ainutlaatuinen yhteisöllisyys yhdistyy tanssiin ja musiikkiin, on koossa hieno kokonaisuus henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin voimaa.

– Ihmiset tekevät keikan – yleisö, joka nauttii musiikista, ja me soittajat, jotka olemme aidosti läsnä. Annamme yleisölle sytykkeen, josta syntyy vuoropuhelu, joka taas tekee illasta unohtumattoman.

KOMIAT

Perustettu vuonna 2017

Aleksi Yli-Sissala (laulu & akustinen kitara),

Samuel Järvinen (kitara & laulu),

Antero Linden (harmonikka), Juho Eskola (basso)

ja Eero Nummela (rummut)

JULKAISUT

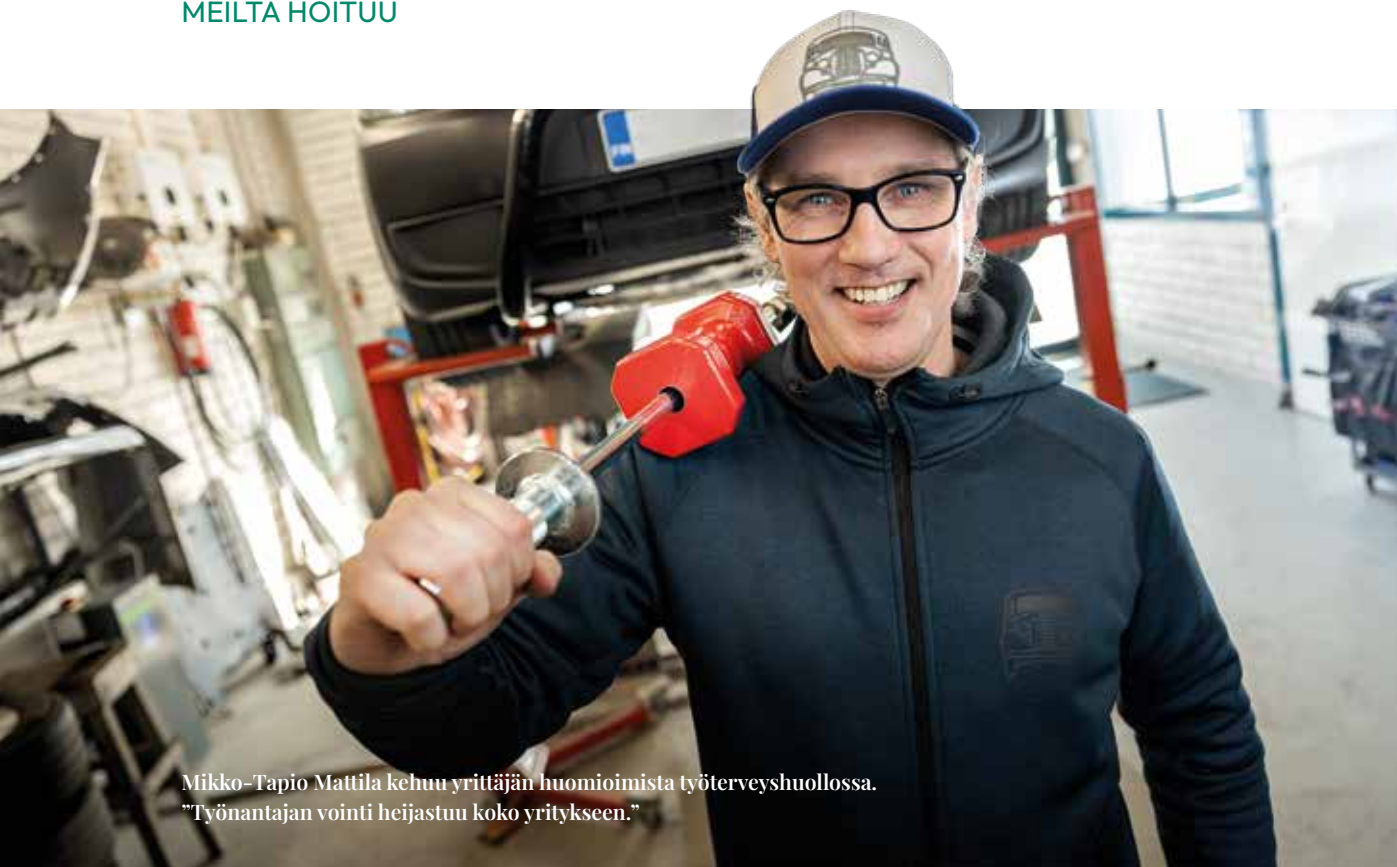
Komiat (2020) ja Kaihosielu (2025)

Hittejä ovat muun muassa Kaihosielu, Pakka sekaisin, Minähän vien ja Kaksin olis kauniimpaa
www.komiat.com



Ensiapukoulutus oli myös hyvä tapa viettää aikaa musiikin ulkopuolella.

Voit tiedustella ensiapukursseista ensiapukouluttajaltamme Essi Tähkältä:
essi.tahka@laakarikeskusminerva.fi



Mikko-Tapio Mattila kehuu yrittäjän huomioimista työterveyshuollossa.
"Työnantajan vointi heijastuu koko yritykseen."

Isän & autokorjaamoyrittäjän

kova syyni tuotti tulosta

Mikko-Tapio Mattila pysähtyi, ennen kuin oli liian myöhäistä.
Paikallinen työterveyshuolto on nyt korjaamon työntekijöille
puhelinsoiton päässä. Puheluun vastaa Minervan *Nina Hohtari*.

Kaksi vuotta sitten yrittäjä Mikko-Tapio Mattila totesi tarvitsevänsä työterveyshuollon tukea.

– Henkilökunnassa tapahtui muutoksia. Omassa perheessä kolmen lapsen kymmenen eri harrastusta pitivät kiireisenä. Ruuhkavuodet kuormittivat, erityisesti mieltä. Kävin työpsykologilla, ja se oli itselle sekä yritykselle tosi hyvä juttu.

Soitto sujuvasti Ninalle

Autopeltikorjaamo Tapio Mattila valitsi työterveyshuollokseen Lääkärikeskus Minervan. Työterveyshoitaja Nina Hohtarin kanssa löytyi välitön yhteys.

– Yrittäjä laitettiin heti niin sanotusti kovaan syyniin. Ninan "piinapenkissä" puhuttiin paljon muustakin kuin työstä. Oli helppo avautua.

Valintavaa'assa painoi paikallisuus ja palvelun sujuvuus.



Kävin
työpsykologilla, ja
se oli itselle sekä
yritykselle tosi
hyvä juttu.

– Olen omalääkärimallin kannattaja. Minervassa puhelimeen vastaa työterveyshoitaja Nina, joka tarvittaessa ohjaa asian yrityksen omalle lääkärille.

Askel edellä

Mattila kokee, että työterveyshuollon pitää tuntea työpaikan ihmiset ja ympäristö.

– Hyvinvointi on tosi henkilökohdastaista. Terveys hoitaminen hyvin edellyttää, että me ihmiset aidosti kiinnostamme.

Minervan työterveyshuolto on yrityksen jokaista työntekijää varten.

– Meitä on helppo lähestyä, ja kaikilla on tiedossa yhteydenotkanava. Meidän missiomme on olla askeleen edellä, ennen kuin ongelmia edes syntyy, Hohtari toteaa.

Apua isoihinkin ongelmiin

Yhteistyö alkoi työfysioterapeutin, työterveyslääkärin ja -hoitajan käynnillä korjaamolle.

Käynnillä tarkasteltiin työympäristöä ja tavattiin työntekijöitä. Sen jälkeen laadittiin työterveyshuollon toimintasuunnitelma.

– Jokaisen työntekijän tarpeet huomioidaan yksilöllisesti. Yksi voi tarvita fysioterapiaa, toinen psykologia. Ei kaikille kaikkea vaan ihmisen tilanne huomioiden. Tärkeintä on tulla kuulluksi, Hohtari kuvailee.

– Hyvä työterveyspalvelu on sitä, että porukka voi luottamuksella avautua omista asioistaan. Silloin asiat menevät oikeaan suuntaan. Arvostan tätä henkilökohtaisuutta”, Mattila sanoo.

Siistiä sisätyötä

Autopeltiseppien ja pintakäsittelijöiden työssä erityisesti hartiat, nivelet ja ranteet ovat koetuksella. Mattila halusi työterveyshuollon kanssa kehittää juuri ammattitautien ehkäisyä.



Oikea työskentelykorkeus ehkäisee tuki- ja liikuntaelinvaivoja. ”55 tulee pian mittariin, joten pian pitää käydä työterveydessä ajokorttiasioissa. Samalla voisi katsastuttaa aiemmin operoidut ranteet. Olkapäitä huollan salilla”, autokorimekaanikko Mika Ikävalko juttelee.

– Kädet ovat meillä tärkeimmät työkalut. Peltisepillä etenkin rannekanavavaivat ovat yleisiä.

Autojen kehittynyt teknologia on muuttanut myös alaa ja työtehtäviä. Joissain työtehtävissä vaaditaan voimaa ja joissain tarkkaa keskittymistä.

”Tämä on nykyään siistiä sisätyötä.”

Jalkojen päällä ollaan paljon. Mattila itse oivalsi selän hyvinvoinnin merkityksen ja huoltaa omaa kroppaansa pilateksessa.

”Ihmisen keho on hieno laite. Jos ei mitään oman kropan eteen tee, se alkaa oireilla.”

Tulevaisuudenkestäviä tuloksia

Kahden vuoden takaisesta kovasta syynistä koitui paljon hyvää.

”Työilmapiiri on parantunut. Tänä vuonna palkkaamme kaksi uutta työntekijää.”

Autojen lisäksi korjaajien kehot ansaitsevat päivittäistä huoltoa. Hyvät ohjeet työasentojen vastaliikkeiksi

löytyvät nykyään kahvihuoneesta. Tiimin into taukoliikuntaan ei tosin aivan heti kiihtynyt nollasta sataan – yrittäjän esimerkistä huolimatta.

”Sanotaanko nyt niin, etten ihan heti vedä jumbppaa uudelleen”, Mattila nauraa.



Työterveyshoitaja Nina Hohtari rohkaisee työntekijöitä olemaan työterveyteen yhteydessä matalalla kynnyksellä.

ASiantuntijat

Muumimekkoinen lastenlääkäri, kolmen lapsen äiti Suvi Pihlajaniemi on helposti lähestyttävä. Monipuolinen osaaminen ja erikoistumisalat palvelevat lapsipotilaita ja heidän vanhempiaan.



Lastenlääkäri Suvin juttusille on helppo tulla:

Vauvan vaivat, taaperon oireet ja isompienkin huolet hoituvat Minervassa

Lääkärikeskus Minervasta saat avun nopeasti ja ilman lähetettä.

*Lastenlääkäri **Suvi Pihlajaniemellä** on lastentaudeista monipuolinen osaaminen. Hänellä on kokemusta erityisesti lasten sydänsairauksien sekä astman ja allergioiden hoidosta.*

Isovanhemmat ja muu suku saattavat asua eri puolilla maata ja perheiden turvaverkot olla vähissä. Minervasta saat avun hyvin matalalla kynnyksellä. Puhelimeen vastaa aina sairaan- tai terveydenhoitaja, joka tarvittaessa auttaa varaamaan ajan oikealle asiantuntijalle.

Työparimalli helpottaa pikkupotilasta

Suvin työparina toimii tarvittaessa lastensairaanhoitaja **Sofia Kalasniemi**. Minervassa kehitetty työparimalli hyödyttää pikkupotilasta ja hänen vanhempiaan.

– Esimerkiksi astmapotilas voi käydä ensin puhaltamassa Sofian spirometriin. Minä arvioin lääkitystarpeen ja Sofia taas neuvoa lääkkeen ottotekniikan. Hoitaja voi mitata verenpaineen ja tehdä muut valmistavat kokeet ennen lääkerikäyntiä. Yhteistyö sujuu, eikä potilaan tarvitse

odotella turhaan, Suvi kertoo.

Työparimalli on ollut Minervassa käytössä viitisen vuotta. Poliklinikkamaisessa toiminnassa yhdistyvät julkisen ja yksityisen hyvät puolet.

Suvin monipuolinen osaaminen avuksi

Helmikuussa Minervassa aloittanut Suvi on ollut alalla jo kymmenen vuotta ja perehtynyt monipuolisesti lastentauteihin Tampereen yliopistollisessa sairaalassa ja Satasairaalassa. Yksi erikoisaloista ovat lasten sydänoireet.

– Lasten sydänoireet voivat olla rytmihäiriötuntemuksia, kipuja tai sivuääniä. Joskus voi ilmetä myös pyörtymisiä. Sydän on tärkeä elin, ja aiheuttaa huolta oireillessaan. Pystymme tekemään sydäntutkimuksia Minervassa myös lapsille. Useimmiten huoli on turha, ja vanhemmat saavat huokaista helpotuksesta.

>>



Allergialapselle voi aueta uusi maailma

Lasten astma- ja allergiaoireiden hoitoon Minervassa on laaja osaaminen muun muassa astma- ja allergiatutkimuksien avulla.

– Talvella lapsia kiusaavat toistuvat infektiot. Kevättä ja kukintoaikaa kohti mentäessä allergiaoireet lisääntyvät, Suvi valaisee.

Yhä useammat lapset ovat saaneet avun siedätyshoidolla, jota Minervassa annetaan yli viisivuotiaille tällä hetkellä Raumalla.

– Pahimmillaan esimerkiksi koivun kukkessa lapsi saa niin voimakkaita silmä- ja hengitysoireita, ettei hän pysty ulkoilemaan. Pienen metsälenkin jälkeen pitää peseytyä ja vaihtaa kaikki vaatteet. Tai futari ei voi pelata, koska kenttä pölyää. Siedätyshoito voi auttaa.

Helpotusta vauva-ajan pulmiin

Suvi muistuttaa, että vauvan itkuisuus, vatsavaivat tai syömisongelmat vaikuttavat koko perheeseen, etenkin vanhempien jaksamiseen. Kovin pitkään vanhemmat eivät jaksakaan esimerkiksi tunnin, parin yönä.

– Vauva itkee, koska ei osaa kertoa, mikä häntä vaivaa. Ensimmäiseen ikävuoteen kuuluvat usein vatsakivut, jotka ovat ihan normaali

ilmiö. Vatsavaivojen taustalla voi joskus olla esimerkiksi allergia. Siksi lääketieteelliset syyt on hyvä sulkea pois, jos oireet ovat voimakkaita tai pitkittyvät.

Toisinaan vatsavaivoihin tehoavat lääkkeettömät hoidot.

– Sofia osaa neuvoa tehokkaan vauvahieronnan, josta on hyviä tuloksia.

Älä murehdi turhaan, vaan ota rohkeasti yhteyttä. Suvi antaa hyvin neuvon epävarmoille vanhemmille.

– Kannattaa jättää googlaamista vähemmälle. Pahimmassa tapauksessa netti ja sen neuvot vain lisäävät epävarmuutta ja huolta.

Minervaan voi ottaa yhteyttä huolessa kuin huolessa. Puhelimeen vastaa aina sairaanhoitaja, joka pystyy tekemään hoidontarpeen arvioinnin. Aina ei tarvitse tulla lääkäriin asti, toisinaan riittää sanalliset neuvot tai käynti lastensairaanhoitajan juttusilla.



Kannattaa jättää googlaamista vähemmälle. Pahimmassa tapauksessa netti ja sen neuvot vain lisäävät epävarmuutta ja huolta.

Minerva on mukana yli 65-vuotiaiden valinnanvapauskokeilussa

LÄÄKÄRIKESKUS MINERVA on mukana Kelan käynnistämässä valinnanvapauskokeilussa, joka koskee 65 vuotta täyttäneitä asiakkaita. Kokeilu tarjoaa mahdollisuuden asioida valituilla Minervan yleislääkäreillä julkisen terveydenhuollon asiakasmaksua vastaavalla hinnalla. Muille lääkäreille varatut ajat eivät kuulu valinnanvapauskorvauksen piiriin. Tällä sivulla vastauksia muutamisiin yleisiin kysymyksiin.

1

Milloin valinnanvapauskokeilua voi hyödyntää?

Valinnanvapauskokeilun lääkärikäynnit on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneiden asiakkaiden sairauksien ja oireiden hoitoon. Kokeilu tarjoaa mahdollisuuden asioida valituilla Minervan yleislääkäreillä julkisen terveydenhuollon asiakasmaksua vastaavalla hinnalla. Voit varata ajan yleislääkärille kokeilun puitteissa silloin kun kärsit vasta tai oireesta, josta olet huolissasi ja haluat keskustella lääkärin kanssa.

2

Mihin valinnanvapauskokeilu oikeuttaa?

Valinnanvapauskokeilu oikeuttaa kahteen käyntiin vuoden 2025 aikana sekä kolmeen käyntiin vuosina 2026 ja 2027. Lisäksi kokeilu kattaa tietyt laboratorio- ja kuvantamistutkimukset. Näistä asiakas maksaa puolet Kelan määrittelemästä kattohinnasta sekä puolet 30 euron näytteenottomaksusta. Mahdolliset muut tutkimukset eivät sisälly kokeiluun.

3

Mitä valinnanvapauskokeiluun ei sisälly?

Valinnanvapauskokeiluun ei sisälly ajokorttitodistukset, terveystarkastukset, erikoislääkärikäynnit (esim. ortopedi, kardiologi, urologi, gynekologi, neurologi), gynekologiset tutkimukset, pienkirurgiset toimenpiteet kuten luomenpoistot, magneetti- ja muut kuvantamistutkimukset (kokeiluun kuuluu vain keuhkokuvaus Thorax), rokotteet.



AJANVARAUS

Ajan voi varata puhelimitse. Aikoja ei ole varattavissa nettiajanvarauksessa.

RAUMA: 02 8380 800

EURA: 02 8380 880

PORI: 02 4809 0090



TYÖTERVEYS

"Uuteen navettaan hankittiin työtä helpottavaa tekniikkaa. Lypsyrobotin ansiosta navettaan ei aina tarvitse mennä ihan kukonlaulun aikaan", Tatu ja Nina tietävät.

Työterveys tukee maitotilallisen arkea



*Pääsimme Lääkärikeskus Minervan työterveysasian-
tuntijoiden matkassa maitotilalle Hinnerjoelle. Miten
Nina ja Tatu Seppälä, maatalousyrittäjät ja kahden
pikkupojan vanhemmat, jaksavat vaativalla alalla?*

Halusimme toimivan työterveyshuollon, sillä on tärkeää pysyä hyvässä kunnossa. Olemme olleet tyytyväisiä Minervan palveluihin, Nina kiteyttää.

Säännölliset terveystarkastukset ovat yksi sopimuksen helmistä.

– Oma, tuttu yhteyshenkilö pitää huolen, että kutsu tulee säännöllisesti. Muuten käynti voisi helposti unohtua tai siirtyä, emäntä tietää.

Tatusta on luontevaa soittaa tarpeen suoraan omalle hoitajalle, joka tuntee taustat. Tämä säästää kallista aikaa.

Säännölliset käynnit plussaa

Seppälät arvostavat oman työterveyshoitaja **Nina Hohtarin** ja työfysioterapeutti **Ilkka Kukkosen** säännöllisiä tilakäyntejä.

– Teemme tiivistä ja kokonaisvaltaista yhteistyötä maatalousyrittäjien kanssa, ja hyödynämme tarvittaessa Melan, MTK:n sekä muiden alan asiantuntijoiden osaamista vahvistaaksemme maatalousyrittäjien työhyvinvointia, Nina kertoo.

Ulkopuolinen näkee helpommin virheasennot, ja hankalat työliikkeet ja -asennot voidaan korjata.

– Pienilläkin muutoksilla, vaikkapa uudella talikko-otteella, voi olla iso merkitys suorituskykyyn ja omaan oloon, hän kertoo.

Emäntä-Nina nyökkää.

– Itse on usein kiinni totutuissa tavoissa. Nyt vaihdan harjaa välillä kädestä toiseen ja räsitus jakaantuu tasaisemmin.”

>>



Työnjako lisää hyvinvointia

Tatu on viidennen polven viljelijä sukutilallaan. Pari tapasi vuonna 2009 ja opiskeli yhdessä maatalousalaa. Sukupolvenvaihdos siirsi tilan heille 2016.

Oliverin isovelji, perheen esikoinen on nyt 4,5-vuotias.

Vaikka kokonaisuudesta vastataan yhdessä, työhyvinvointia lisää selkeä työnjako.

Tatu hoitaa ruokinnan ja siihen liittyvät laskelmat. Hänen vastuullaan ovat myös tilan koneet ja metsätyöt. Nina hallitsee jalostuksen ja vastaa eläinten hoidosta.

Työterveydenhoito karsii monia riskejä.

– Maatalousyrittäjät ovat alttiina esimerkiksi pölyille ja kemikaaleille. Meiltä saakin uusinta tietoa esimerkiksi suojaamista, Minervan Nina vinkkaa.

Henkinen hyvinvointi tärkeää

Työterveyshoitaja Nina korostaa, että jaksamiseen liittyvät psyykkiset ja psykososiaaliset kysymykset ovat tärkeä osa työterveyshuoltoa. Maatalousala vaatii valtavaa sitoutumista ja stressinhallintakykyä. Työpäivät ovat pitkiä ja yrittäjiltä vaaditaan laaja-alaista osaamista. Koneet tulee tuntea ja lisäksi on osattava sukku-loida tuki- ja lakiviidakossa.

– Yrittäjien oma hyvinvointi – fyysinen ja psyykkinen – onkin ensiarvoisen tärkeää, Nina pohdiskelee.



Maatalousyrittäjät ovat alttiina esimerkiksi pölyille ja kemikaaleille. Meiltä saakin uusinta tietoa esimerkiksi suojaamista.

KIINNOSTUITKO? TOIMI NÄIN:

- Soita meille
- Keskustellaan työterveystarpeitasi
- Tehdään sopimus
- Sovitaan tilakäynti
- Tutustumme tilasi toimintaan ja työympäristöön

Paikallinen, yksityinen Lääkärikeskus Minerva tuntee oman alueensa. Ota yhteyttä Rauman ja Euran suunnalla **Nina Hohtariin**, 040 1810 888 ja Porin suunnalla **Anne Markaniin**, 040 3588 140
laakarikeskusminerva.fi

Miksi muisti heikkenee tai käsi vapisee?

Aivot ovat ihmiselimistön monimutkaisin elin- ja aivosairauksien oireet voivat joskus vaikuttaa omituisilta, eikä niitä ole aina helppo tunnistaa. Tässä tekstissä esittelen yleisimpien neurologisten muisti- ja liikehäiriösairauksien oireita.



Juho Joutsa
LT
Neurologian
professori,
neurologian
erikoislääkäri

Muistisairaudet

Muistisairauksia on suuri joukko, mutta ylivertaisesti yleisin niistä on Alzheimerin tauti. Alzheimerin tauti alkaa usein korkealla iällä ja se aiheuttaa aivojen muistialueiden rappeutumista, mikä aiheuttaa erityisesti lähimuistin heikentymistä, vanhemmat muistot säilyvät alkuun hyvin. Myös suuntavaisto alkaa heiketä taudin varhaisvaiheessa.

Toiseksi yleisin muistisairaus on Lewyn kappale -tauti, joka aiheuttaa muutoksia erityisesti muistiin, kehon liikkeisiin ja näköön liittyvillä alueilla. Muistioireet ovat Alzheimerin tautia lievempiä, mutta ne voivat vaihdella päivien-viikkojen kuluessa edestakaisin. Lisäksi monesti ilmaantuu myös liikkeiden hitautta, harhanäkyjä tai unenaikaista touhuamista.

Lievät ajoittaiset muistiongelmien ovat kuitenkin hyvin tavallisia ja lähes jokainen meistä joskus unohtelee jotain, varsinkin kun nukkuu huonosti tai on stressiä.

Liikehäiriöt

Liikehäiriöistä parhaiten tunnettu lienee Parkinsonin tauti, joka vaikuttaa kehon liikkeiden

säätelyyn liittyviin aivoalueisiin. Voima pysyy normaalina, mutta liikkeet ja kävely muuttuvat hitaaksi, tulee jäykkyyttä ja osalla käsi vapisee levossa. Oireet alkavat lähes aina vain toiselta puolen kehoa.

Parkinsonin tautia huomattavasti yleisempiä liikehäiriösairauksia ovat kuitenkin levottomat jalat -oireisto ja essentiaalinen vapina. Levottomat jalat -oireisto voi alkaa missä iässä tahansa. Erityisesti iltaisin nukkumaan mennessä jaloissa on jatkuva epä mukava tunne, jota jalkojen liikuttelu helpottaa nopeasti, mutta tunne palaa taas heti paikallaan ollessa.

Essentiaalisessa vapinassa kädet ja joskus myös pää ja ääni vapisevat. Parkinsonin taudista poiketen vapinaa esiintyy käsiä käyttäessä, ei levossa, jonka vuoksi se monesti on häiritsevää. Kuormittavat tilanteet lisäävät vapinaa juuri kun et haluaisi käsien vapisevan. Essentiaalinen vapina alkaa monesti jo nuorena ja hiljalleen voimistuu ikääntyessä.

Lopuksi

Milloin sitten pitää huolestua? Lähes kaikkien näiden sairauksien oireet alkavat hitaasti ja niitä voi olla vaikea itse tunnistaa. Monesti kannattaa hakeutua tutkimuksiin, jos oireistosta on haittaa, se on pitkäkestoinen tai pahenee, tai jos läheiset havaitsevat muutoksen muistissa tai liikkumisessa. Vaikka ikääntyminen aiheuttaa monia muutoksia kehoissamme, niin kukaan ei kävele huonosti tai muisti jatkuvasti heikkene ilman syytä.

Lähes jokainen meistä joskus unohtelee jotain, varsinkin kun nukkuu huonosti tai on stressiä.



Pekka Ylitalo näkee lihavuuden hoidon yksilön hyvinvoinnin lisäksi vastauksena laajempaan kansanterveydelliseen haasteeseen.



Lihavuutta voidaan hoitaa, ja nämä asiat on hyvä tietää eri vaihtoehtoista

*Satakunnassa lihavuus on yleistä, mutta apuakin on saatavilla läheltä.
Lääkärikeskus Minervan hoitopolku on aina yksilöllinen ratkaisu.*

Vaatteet kiristävät, hengästyttää pienestäkin ponnistuksesta ja mielessä pyörii huoli terveydestä. Peilikuvakin pysäyttää. Painoa on kertynyt vuosien varrella hiljalleen, mutta nyt olo tuntuu raskaalta.

Ajatus elämäntapamuutoksesta on ollut mielessä jo pitkään, mutta yksin liikkeelle läh-

teminen tuntuu ylivoimaiselta. Mistä saisi asiantuntevaa apua? Kuka arvioisi tilanteeni kokonaisuutena – ei vain painon, vaan myös jaksamisen, ruokailutottumukset ja sairastumisriskin?

Moni ylipainoinen tai lihava ihminen kohtaa tämän hetken: halun muutokseen, mutta epä-tietoisuuden siitä, mistä polku alkaa. Onneksi

apua on tarjolla, ja hoitopolku voi alkaa jo yhdestä yhteydenotosta.

Lääkärikeskus Minervan vastaava lääkäri **Pekka Ylitalo** näkee lihavuuden hoidon yksilön hyvinvoinnin lisäksi vastauksena laajempaan kansanterveydelliseen haasteeseen.

– Ajatus hoitopolustamme lähtee liikkeelle lihavuusepidemiasta, joka on noussut esiin esimerkiksi THL:n Terve Suomi 2024 -tutkimuksessa. Siinä Satakunta on saanut kyseenalaisen kunnian olla yksi Suomen lihavimmista maakunnista, Ylitalo toteaa.

Lihavien osuus Satakunnassa on noin 30 prosenttia, kun koko maan keskiarvo on noin 26 prosenttia. Kun mukaan lasketaan myös ylipainoiset (BMI yli 25), osuus aikuisväestöstä nousee jopa 60 prosenttiin.

– Kadulla vastaantuleva aikuinen ihminen on siis todennäköisemmin liikapainoinen kuin normaalipainoinen”, Ylitalo kiteyttää.

Hoitopolku etenee yksilöllisesti

Minervassa hoitopolku alkaa asiantuntijalääkärin, endokrinologin, arviolla.

– Hoitopolkumme on suunnattu kaikille, jotka ovat huolissaan ylipainostaan ja haluavat apua sen hoitoon. Laihdutuskirurgia on yksi vaihtoehto, jos muut menetelmät eivät ole riittävän vaikuttavia, Ylitalo kertoo.

Potilaat ohjautuvat tarvittaessa julkisen terveydenhuollon lihavuuskirurgiseen arvioon, mutta moni asia ja vaihe ennen sitä voidaan toteuttaa Minervan asiantuntijoiden vastaanotoilla.

– Endokrinologimme työskentelevät myös keskussairaalassa, joten hoito on linjassa julkisen puolen käytäntöjen kanssa.

Ennen lääkitystä tai leikkausta käytössä on elämäntapaohjaus, johon kuuluvat esimerkiksi ravitsemus, liikunta, vuorokausirytmii, uni ja stressinhallinta.

– Tavoitteena on tukea asiakasta kokonaisvaltaisesti ja löytää juuri hänen arkeensa sopivat muutokset, joilla voidaan saavuttaa tuloksia ilman lääkkeitä tai leikkaushoitoa, Ylitalo tähdentää.

Hoitopolkuun kuuluu seurantakäyntejä, joissa tarkastellaan muun muassa verenpainetta ja painon kehitystä. Tarvittaessa mukaan liite-

tään ravitsemusterapeutin, psykologin tai fysioterapeutin tapaamisia.

– Parhaimmillaan potilas ohjautuu pelkkään ravitsemus- ja elintapaohjaukseen, jossa keskitytään ruokavalioon, ateriarytmiin ja liikuntaan. Näillä keinoilla voidaan päästä jo toivottuun suuntaan.

Minervassa hyödynnetään Oulun yliopistossa kehitettyä Onnikka-sovellusta, joka tarjoaa tieteellisesti tutkittua tukea painonhallintaan.

– Meidän kauttamme Onnikan voi ottaa käytön maksullisella vuoden lisenssillä.

Sovellus sisältää tehtäviä, omaseurantaa ja palautetta. Terveystieteiden ammattilainen näkee käyttäjän edistymisen, mikä helpottaa seurantaan vastaantulla.

Hoitopolulle hakeudutaan kahdella tavalla: osa varaa ajan endokrinologille oma-aloitteisesti, toiset ohjautuvat työterveyshuollon kautta. Työterveyshuollossa Minerva tarjoaa palvelukokonaisuuksia, jotka työnantaja voi sisällyttää sopimukseen. Työterveyshoitaja toimii avainhenkilönä ja voi ehdottaa hoitopolkua työntekijälle.

– Asiakas voi varata ajan suoraan tai pyytää ohjausta, jolloin sairaanhoitajamme opastavat oikealle polulle, Ylitalo summaa.

Ymmärrystä ja pitkäjänteisyyttä

– Painonhallinta vaatii pitkäjänteisyyttä, vaikka halu olisi nopeaan muutokseen, sanoo ravitsemusterapeutti **Roope Mäkelä**, joka ottaa vastaan asiakkaita Lääkärikeskus Minervassa Porissa.

Ravitsemusterapeutin vastaanotolle tullaan tavallisesti lääkärin tai työterveyden kautta, kun veriarvot, verenpaine tai kolesterolit ovat koholla. Joskus asiakas hakeutuu vastaanotolle omasta aloitteestaan.

Moni havahtuu tilanteeseen, kun liikkuminen alkaa tuntua raskaalta tai terveysarvot muuttuvat. Mäkelän mukaan tärkeintä on aloittaa keskustelulla: millainen on elämäntilanne, miten



Satakunta on saanut kyseenalaisen kunnian olla yksi Suomen lihavimmista maakunnista.



”Hoitopolkumme on tarkoitettu ihmisille, jotka tarvitsevat ylipainon ja lihavuuden hoitoon enemmän kuin lääkärikäynnin ja mahdollisen lääkehoidon seurannan”, Lääkärikeskus Minervan vastaava lääkäri Pekka Ylitalo sanoo.

nukkuu, liikkuu ja syö
– ja ennen kaikkea, mitä voi realistisesti elämässään muuttaa ilman, että stressi entisestään kasvaa.

– Ei ole yhtä ohjetta, joka sopisi kaikille. Tärkeintä on löytää oma tapa, jota pystyy noudattamaan. Aidon keskustelun syntymisen ravitsemusterapeutin kanssa on keskeistä. Kun ihminen uskaltaa kertoa arjestaan, löydämme jo ne yksi tai kaksi asiaa, joihin tarttumalla voidaan saada tuloksia.

Vuorotyö ja yötyö ovat erityisiä haasteita, sillä ne sotkevat unirytmii ja lisäävät väsymystä – ja väsyneenä tekee mieli makeaa. Siksi ensimmäinen askel on usein ruokailun rytmittäminen: säännölliset ateriat tukevat myös liikuntaa ja lepoa.

Laihduttavia lääkkeitä voidaan käyttää tukena, mutta niiden rinnalla on opittava uudet tavat. Kun lääkitys lopetetaan, paino voi nousta takaisin, ellei ateriarytmi ja annoskoko ole hallussa.

– Lääkehoito ja leikkaus eivät ole lopullisia ratkaisuja nekään. Jos palaa vanhoihin tottumuksiin, paino nousee uudelleen.

Helposti syyttää itseään, kun painoa kertyy. Mäkelä korostaa, että taustalla on ihmisen perimä: keho on ohjelmoitu varastoimaan energiaa tehokkaasti. Kun ympäristömme tarjoaa jatkuvasti herkkuja, painonhallinta on haastavaa.

– Kyseessä ei ole osaamattomuus tai tahdonvoima-asia. Kehon toimii normaalisti, kun se kerää energiaa, mutta ymmärtämällä taustatekijät voimme muuttaa tapoja ja tottumuksia, Mäkelä rohkaisee.



Kun
ympäristömme
tarjoaa jatkuvasti
herkkuja,
painonhallinta on
haastavaa.



Vinkkejä painonhallintaan

Aloita pienestä: Valitse yksi tai kaksi asiaa, joita muutat arjessa.

Rytmitä ruokailu: Säännölliset ateriat auttavat hallitsemaan nälkää ja tukevat liikuntaa.

Huolehdi unesta: Riittävä lepo vähentää makeanhimoa ja helpottaa jaksamista.

Älä syytä itseäsi: Painonnousu ei johdu pelkästä tahdonvoimasta – keho toimii luonnollisesti.

Tunnista haasteet: Vuorotyö ja stressi voivat vaikeuttaa painonhallintaa, joten suunnittele arkea niiden ehdoilla.

Hae apua: Asiantuntijat auttavat löytämään juuri sinulle sopivat keinot.

Muista pitkäjänteisyys: Lääkkeet ja leikkaus eivät korvaa pysyviä elämäntapamuutoksia.

Valitse sopiva ruokavalio: Vähähiilihydraattinen tai vähärasvainen voi toimia, jos se sopii omaan arkeen.

**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

Noora Takkinen

Ihotautien ja allergologian
erikoislääkäri

KARDIOLOGIA**Jussi Mikkelsen**

Kardiologian erikoislääkäri

KEUHKOTAUDIT**Olli Ahlstedt**

Keuhkosairauksiin erikoistuva
lääkäri, yleislääkäri

Eija Nieminen

Keuhkosairauksien ja
allergologian erikoislääkäri

KIRURGIA**Vesa-Juhani Pihlajaniemi**

Kirurgian ja verisuonikirurgian
erikoislääkäri

Mark Rawlins

Kirurgian ja käsikirurgian
erikoislääkäri

**KORVA-, NENÄ- JA
KURKKUTAUDIT****Jere Jaakkola**

Korva-, nenä- ja
kurkkutautien erikoislääkäri

Lauriina Lustig-Tammi

Korva-, nenä- ja
kurkkutautien erikoislääkäri

Jaakko Pulkkinen

Korva-, nenä- ja
kurkkutautien erikoislääkäri

Kari Sumiala

Korva-, nenä- ja
kurkkutautien erikoislääkäri

LASTENTAUDIT**Iiro Heino**

Lastentautien erikoislääkäri,
yleislääkäri

Urpo Hyödynmaa

Lastentautien erikoislääkäri,
yleislääkäri

Sofia Kalasniemi

Lastensairaanhoidaja

Niina Koivisto

Lastentautien erikoislääkäri,
siedätyshoidosta vastaava
lääkäri

Sari Malmi

Lastenkirurgian erikoislääkäri

Suvi Pihlajaniemi

Lastentautien erikoislääkäri

Elina Ylitalo

Lastenneurologian
erikoislääkäri

NEUROFYSIOLOGIA**Katri Niinivirta-Joutsa**

Kliinisen neurofysiologian
erikoislääkäri

NEUROLOGIA**Juho Joutsa**

Neurologian erikoislääkäri

Kirsi Juvila

Neurologian ja kliinisen
neurofysiologian
erikoislääkäri

ORTOPEDIA**Ilmo Helttula**

Ortopedian ja
traumatologian erikoislääkäri

Juha Kalliokoski

Ortopedian ja
traumatologian erikoislääkäri

Eerik Skyttä

Ortopedian ja
traumatologian erikoislääkäri

PSYKIATRIA**Anna-Maria Alho**

Psykiatrian erikoislääkäri

Jaana Lehtimäki

Psykiatrian erikoislääkäri

Leena Vahero

Psykiatrian erikoislääkäri

RADIOLOGIA**Leo Korsoff**

Radiologian erikoislääkäri

SISÄTAUDIT**Pirkko Korsoff**

Sisätautien ja
endokrinologian
erikoislääkäri

Juha Liikala

Sisätautien ja
gastroenterologian
erikoislääkäri

TYÖTERVEYSHUOLTO**Pasi Gorski**

Työterveyslääkäri,
yleislääkäri

Liisa Huuskonen

Työterveyslääkäri,
yleislääketieteen
erikoislääkäri

Emmi Ignatius

Työterveyspsykologi

Juha Isotupa

Työterveyslääkäri,
yleislääketieteen
erikoislääkäri

Petri Kannisto

Työfysioterapeutti

Marja Koskimäki

Työterveyshuollon
ja yleislääketieteen
erikoislääkäri

Ilkka Kukkonen

Työfysioterapeutti

Antti Laine

Työterveyslääkäri,
yleislääketieteen
erikoislääkäri

Kristina Rappu

Työterveyshuollon
erikoislääkäri

Pauliina Ruusuvaara

Työterveyspsykologi,
psykoterapeutti

Mona Toivonen

Työterveyslääkäri,
yleislääketieteen
erikoislääkäri

Johanna Vänskä

Työterveyspsykologi

UROLOGIA**Pekka Kinnala**

Kirurgian ja urologian
erikoislääkäri

YLEISLÄÄKETIEDE**Marja-Leena Alho**

Yleislääkäri, anestesiologian
erikoislääkäri

Terhi Hiltunen

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Jonni Knaapi

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Juuso Kähärä

Yleislääkäri

Anna Laine

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Sarah Larsson

Yleislääkäri

Eeva Nordqvist

Yleislääkäri,
työterveyshuollon
erikoislääkäri

Hannu Nordqvist

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Juho Nummi

Yleislääkäri

Jaana Porri

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Matti Raunio

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Maija Rössli

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Tapio Saarinen

Yleislääkäri

Eveliina Välsalmi

Yleislääketieteen erikoislääkäri

Heimo Ylitalo

Yleislääketieteen
erikoislääkäri

MUUT ASIANTUNTIJAT**Roope Mäkelä**

Ravitsemusterapeutti

Pasi Varjo

Kiropraktikko



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

Aukioloajat

Rauma
ma-pe 8-18 | la 10-13
Eura
ma-pe klo 8-16
Pori
ma-pe klo 8-18

Päätoimittaja

Jasperina Mattsson

Tuottaja

Marko Östman, Bonde

Ulkoasu

Mikko Ollikainen, Bonde

Paino

Sata-Seri



MEILTÄ TIETOA, JOS ON LUULOA.



laakarikeskusminerva.fi

