

HOITUU.

Lääkärikeskus
MINERVA

1
2022

Asiaa terveydestä ja hyvinvoinnista.

AIDOSTI SATAKUNTALAINEN:

Minerva palvelee koko maakunnassa

Yhteinen hyvinvoiva
Satakunta
Pesäkarhujen
ja Lukon silmin s. 4

TYKY-tiimi
piristää
työarjen
keskellä s. 7

Allergian
siedätyshoitoa
turvallisessa
ympäristössä s.10

UUTTA KOHTI PYSYVIN ARVOIN

EPÄVARMASSA, kriisistä toiseen sukeltavassa maailmassa voisi tuntua lohdulliselta ajatukselta päästää irti ja antaa virran kuljettaa kuin lastua laineilla. Kun ei muutakaan voi. Virta saattaa tosin olla arvaamaton ja viedä kulkijansa vaarallisille uomille, kivikkoihin. Mutta aina on toivoa, että mutkan takaa avautuu suvanto. Silloin voisi löytyä hetki aikaa hengähtää ja tarkkailla ympäristöään uusin silmin. Olenko siellä, missä haluan? Eläkö arvojeni mukaisesti elämää? Entä toteutuvatko edellä mainitut asiat työelämässäni?

Lääkärikeskus Minerva toteuttaa syksyllä pitkäaikaisen haaveensa avatessaan uuden toimipisteensä Kauppakeskus Iso-Karhuun Poriin. Sen myötä pystymme olemaan laajemmin asiakkaidemme tukena ja paikallisena toimijana luomaan lisää hyvinvointia koko Satakuntaan. Puolitoista vuotta sitten Satakunnan yrittäjät valitsi Minervan Vuoden perheyhtiöksi. Palkinnon perusteluissa esiin nousi menestystekijöinä muun muassa osaava henkilökunta, henkilökohtainen palvelu, ahkera työ sekä ympäristöystävälliset toimintaperiaatteet. Haluaisin ajatella, että tavalamme tehdä töitä, kohdella työkavereita ja palvella asiakkaita olisi tilausta myös tulevaisuuden työntekijä- ja asiakasmarkkinoilla.

Isot ponnistukset eivät onnistuisi ilman motivoitunutta henkilökuntaa, joka tekee työtään täydellä sydämellään. Sanotaan, että kriisit joko yhdistävät tai erottavat, mutta meitä viime vuosien tapahtumat ovat tuoneet lähemmäs toisiamme. Yhtenäisyytemme on toiminut tärkeänä voimavarana ja auttanut meitä jaksamaan yli vaikeiden aikojen. Työ ja sen tuomat vaatimukset ovat myös muuttuneet. Meiltä tuleekin löytyä muutoksensietokykyä, joustoa ja ennakoluulotonta suhtautumista uutta kohtaan, mutta epävarmuudesta voi löytää myös levollisuuden. Jos ei voi vaikuttaa ympäröivään maailmaan eikä ennustaa sen kulkua, on lupa keskittyä perusasioihin.

Työssä jaksamisessa auttaa myös työn merkityksellisyys, eli kokemus siitä, että omalla työllä on arvoa ja vaikutusta ympäröivään maailmaan. Terveystieteiden ammattilaisten ei tätä merkityksellisyyttä tarvinnut etsiä, mutta itse työympäristöt voivat vaihdella merkittävästi.

Virta jatkaa kulkuaan, lastuja häviää ja uusia tulee tilalle. Samanlaisena ajattelen perheyhtiön ylisukupolvien mittaista tarinaa. Toiminta jatkuu, vain vetovastuu vaihtuu. Ja kun matkalla ei ole päätepistettä, ei kaiken tarvitse tapahtua tässä ja nyt, vaan voimme antaa asioille aikaa. Arvioida päätöstemme vaikutuksia vuosissa. Rakentaa uutta, kehittyä ja uudistua, vaalien kuitenkin samanaikaisesti niitä arvoja, jotka historian tuoman kokemu-

sen perusteella on todettu tärkeiksi. Menneisyydestä on hyvä ammentaa, sillä mitä ikinä kohtaammekaan tulevaisuudessa, on meillä siihen kerättyä eväitä yli kolmen vuosikymmenen edestä. Kunhan muistaa pysyä uskollisena itselleen ja arvoilleen voi pelotta heittäytyä laineille virran vietäväksi.

Toivon Sinulle, hyvä lukija, leppoisaa matkaa Hoituu-lehtemme parissa.

Kaisa Koskinen

Lääkärikeskus Minervan toimitusjohtaja





Elina Ylitalo
LL

Lastenneurologiaan
erikoistuva lääkäri
HUS Lasten ja nuorten
sairaudet
Helsingin yliopisto

Päänsärky lapsilla

Päänsärky on lapsilla, kuten aikuisillakin, yleinen ja tavallinen vaiva.

LAPSILLA VALTAOSA PÄÄNSÄRYISTÄ on vaarattomia ja yleensä seurausta jostakin elimistössä kuormittavasta tilasta, kuten väsymyksestä. Valtaosa päänsäryistä voidaan jakaa karkeasti kolmeen ryhmään: jännityspäänsärky, migreeni ja muusta syystä johtuva päänsärky.

Jännityspäänsärky on niin kutsuttua ”tavallista” päänsärkyä: sen syntymekanismi pidetään sekä niska-hartiaseudun lihaskäynnitystä että psyykkistä jännittyneisyyttä, esimerkiksi stressiä. Jännityspäänsärky on päänsäryistä yleisintä. Sitä esiintyy lapsilakin usein. Jännityspäänsärky on voimakkuudeltaan lievää tai kohtalaista ja usein lapsi pystyy jatkamaan toimiaan sen aikana.

Migreeni on kovaa kohtauksittaista päänsärkyä. Migreenikohtauksen tullessa lapsi hakeutuu yleensä hämäänsä lepäämään. Liikkuminen pahentaa särkyä ja oloa. Migreenisärky on tyypillisesti jomottavaa, mutta lapsi ei välttämättä osaa kuvata sitä. Aikuisilla migreeni tuntuu usein toisella puolella päätä, mutta lapsilla migreenipäänsärky on tavallista otsalla ja silmien takana. Migreeniin liittyy usein valonarkuutta sekä pahoinvointia. Osalla ihmisistä migreeniin liittyy esioire eli aura, joka on tavallisimmin näköoire (esimerkiksi sahalaista näkökentässä) tai tunto-oire (puutuminen tai pistely). Migreenitaipumus on vahvasti perinnöllinen: usein jompikumpi pienen migreenipotilaan vanhemmista kärsii samasta vaivasta. Päänsärkyä, myös migreeniä, esiintyy jo alle kouluikäisillä ja ne yleistyvät iän myötä.

On tavallista, että lapsella on sekä jännityspäänsärkyä että migreeniä. Vaikka näiden päänsärkytyyppien syntyssyyt ovat erilaisia, altistavat tekijät ovat samoja: Lapsilla yleisimmät päänsärkyjä laukaisevat tekijät ovat univaje ja väsymys, liian pitkät ateriat ja juomisvälit sekä psyykinen stressi. Usein toistuvien päänsärkyjen taustalta voi löytyä myös esimerkiksi koulukiusaamista, oppimisvaikeuksia tai kuormittava kotitilanne.

Lasten toistuvien päänsärkyjen hoidossa ja ehkäisyssä keskeistä onkin riittävä uni, säännöllinen ruokailu ja juominen ja mahdollisten psyykkisten stressitekijöiden tunnistaminen ja hoitaminen. Myös näön tarkistaminen on tärkeää, koska silmien taittoviat ja karsastus voivat aiheuttaa päänsärkyä.

Lääkkeilläkin on paikkansa päänsärkyjen hoidossa. Erityisesti migreenikohtaus on tärkeää hoitaa tehokkaasti ja nopeasti, sillä hoidon teho heikkenee sen viivästymisen myötä. Migreenikohtauksen ja muunkin päänsäryn hoitoon lapsilla suositellaan parasetamolia tai tulehduskipulääkettä (esim. ibuprofeeni). Näitä voi käyttää turvallisesti myös yhtä aikaa. Isommille lapsille lääkäri voi määrätä migreenikohtauksen täsmälääkettä, joka voidaan antaa esim. nenäsuihkeena.

Jos migreenikohtauksia on kerran viikossa tai useammin tai ne ovat hyvin hankalia, voi lääkäri suositella migreenin estolääkitystä, jota käytetään muutamia kuukausia tilanteen rauhoittamiseksi.

Joskus päänsärky on oire muusta sairaudesta. Päänsärky on tavallista esimerkiksi infektioiden yhteydessä.

Päänsärkyä valittavan lapsen vanhemman mieleen saattaa tulla pelko aivokasvaimesta oireen taustalla. On kuitenkin erittäin harvinaista, että aivokasvain lapsella oireilisi pelkästään päänsäryllä. Huolestuttava merkki olisi päivien mittaan paheneva päänsärky, johon liittyy pahoinvointia, oksentelua ja mahdollisesti neurologisia oireita kuten tasapainovaikeutta ja haperointia. Aivokasvaimet ovat harvinaisia; niitä ilmenee lapsilla noin viisikymmentä Suomessa vuosittain.

Lääkärille tärkeintä päänsäryn syyn ja laadun selvittämisessä on tarkka kuvaus oireen luonteesta ja tiheydestä. Tässä auttaa päänsärkypäiväkirjan pito ennen vastaanottoa. Vastaanotolla on tärkeää keskustella lapsen elintavoista ja hyvinvoinnista. Lapsen tutkiminen vastaanotolla auttaa selvittämään, onko päänsäryn taustalla muuta sairautta. Pään magneettikuvantaminen on harvoin tarpeen päänsäryn selvittämisessä, mutta mikäli oirekuvauksen tai tutkimisen perusteella ei päästä riittävään varmuuteen oireen laadusta tai herää epäily esimerkiksi kasvaimesta, on magneettikuvaus syytä tehdä.

Säännöllinen, hankala tai paheneva päänsärky voi vaatia lääkärin tutkimuksia ja hoitoa. Useimmiten lapsen päänsärky on kuitenkin onneksi vaaraton vaiva, jonka parhaita ehkäisykeinoja ovat riittävä uni, liikkuminen, säännöllinen ruokailu ja kuormittavien asioiden selvittäminen vanhemman tuella. ●

”
**LÄÄKÄRILLE TÄRKEINTÄ
PÄÄNSÄRYN SYYN JA LAADUN
SELVITTÄMISESSÄ ON TARKKA
KUVAUS OIREEN LUONTEESTA
JA TIHEYDESTÄ.**

Yhteinen hyvinvoiva Satakunta

Satakunnassa ihmisten on hyvä asua, elää ja työskennellä. Rauman ja Porin eri toimijoiden kehitystyö sekä keskinäinen yhteistyö ovat tärkeä osa koko alueen elinvoimaisuutta, hyvinvointia ja menestystä. Kysimme eri alojen päättäjiltä elinvoimaisuudesta, satakuntalaisuudesta sekä omasta ja lähiympäristön hyvinvoinnista.

1 Elinvoimaisuus ja hyvinvointi

Mitkä ovat Rauman / Porin hyvinvoinnin vahvuudet? Entä koko Satakunnan ja kaupunkien välisen yhteistyön? Mitkä asiat tulevat olemaan tulevaisuudessa tärkeitä alueen elinvoimaisuuden ja kuntalaisten hyvinvoinnin kehittämisessä?

2 Raumalaisuus / Porilaisuus ja satakuntalaisuus

Mistä asioista raumalaisuuden / porilaisuuden ydin rakentuu? Entä mistä koko Satakunta tunnetaan nyt ja tulevaisuudessa?

3 Oma hyvinvointi ja jaksaminen

Miten pidät huolta omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista hektisen arjen keskellä? Miten levität hyvinvointia ympäristösi?

AINO-MAIJA LUUKKONEN

Porin kaupunginjohtaja



1 Hyvinvoinnin vahvuuksia ovat hyvät ja monipuoliset, monikielisetkin koulutuspalvelut ja monialainen yritystoiminta. Kaupunkien välisessä yhteistyössä tärkeitä on yhteinen edunvalvonta, ja siinä maakuntaliitto on tärkeä kumppani. Tulevaisuudessa väestökysymykset tulevat olemaan keskiössä – etenkin koulutus- ja työperäinen maahanmuutto ovat sen kulmakiviä. Asettumispalveluissa kaupunkien on hyvä tehdä yhteistyötä, jotta tänne muuttavat kokevat itsensä tervetulleiksi. Osaavan työvoiman saanti luo perustan menestyvälle yritystoiminnalle ja sitä kautta verorahoituksen riittävyydelle. Kuntalaisten hyvinvointia kehitetään kuntien ja Satakunnan hyvinvointialueen yhteistyöllä. Uusi hallintoraja ei saa muodostua henkiseksi rajaksi.

2 Porilaiset on jo toistuvasti todettu Suomen onnellisimmiksi. Tämä ei aina välity julkisesta keskustelusta, mutta terve kriittisyys ja joskus jopa itseironia kuvaavat porilaista kansanluonnetta. 'Kel onni on, se onnen kätkeköön' lienee porilaisiinkin sopiva luonnehdinta. Satakunta on historiallinen maakunta, jonka merkitys Suomelle on aina ollut kokoaan merkittävämpi.

3 Työstä irtautuakseni neulon ja luen, katson dekkareita, urheilua ja erityisesti ruotsalaisia tv-ohjelmia. Fyysiseen hyvinvointiin auttavat omalla kohdallani kuntopiiri tai -sali, padel ja golf. Olen menossa toukokuussa kesäyön marssiin kävelemään

25 km. Ja vaikka pubivisassa liikkuvat vain aivosolut, on se kivaa ystävien tapaamista ja samalla omien tietojen testaamista. Antamalla aikaa myös ystäville levitän hyvinvointia ympäristööni.

ESKO POIKELA

Rauman kaupunginjohtaja



1 Rauman vahvuuden perusta löytyy monipuolisesta elinkeinorakenteesta ja hyvinvoinnista yrityskentästä. Hyvinvointia tukevat rikas kulttuuri, aktiivinen yhdistys- ja järjestötoiminta sekä tietysti loistavat liikunta- ja harrastusmahdollisuudet.

Satakunta, sen kaupungit ja kunnat tekevät yhdessä aktiivista yhteistyötä ja vahvaa edunvalvontaa. Tulevaisuutta rakennetaan vahvalla strategisella johtamisella ja tavoitteiden asettelulla. Koulutuspaikkojen monipuolisuus ja riittävyys, monipuoliset asuinympäristöt sekä nuoria ja nuoria aikuisia houkuttelevat työpaikat ovat avainasemassa.

2 Raumalaiset tuntevat vahvaa ylpeyttä omastaan. Raumalaisuuteen kuuluu päätöksentekokyky vaikeillakin hetkillä ja usko omaan vaikuttamiseen mahdollisuuteen. Ydin on perinteissä, kulttuurin arvostamisessa ja tietenkin merellisyydessä sekä osallisuudessa.

Satakunta tunnetaan aktiivisesta elinkeinopolitiikastaan ja yrittäjämysteistä. Tulevaisuudessa nämä vahvistuvat, mutta rinnalle nousevat myös pehmeämmät arvot: Täällä elämä on laadukasta ja turvallista, arki sujuvaa ja maakunta näyttäytyy lapsiystävällisenä, tapahtumarikkaana ja elinvoimaisena.

3 Harrastan liikuntaa, valokuvaan ja lepään. Nautin ystävien ja läheisten seurasta, ja kesäaikoina vietän vapaa-aikani veneilyharrastukseni parissa. Hyvinvoinnin tae on se, että omilla lapsilla ja lapsenlapsilla asiat ovat kunnossa.

Toivon myönteisen elämänasenteeni ja luonteeseeni kuuluvan optimistisuuden tuottavan turvallisen, rennon ja vapautuneen työnteon kulttuurin. Uskon vastuuttamiseen ja valtuuttamiseen. Työhyvinvointi syntyy työn mielekkyydestä ja mahdollisuudesta oman työn omistamiseen.

Jukka Kunnas

Rauman Lukon toimitusjohtaja



1 Raumalla on vireä yrityselämä isois- ta teollisista toimijoista vahvaan pk-yrityskenttään. Kaupunki lepää usean vakaan pilarin päällä. Toinen kulmakivi on Rauma kaupunkina.

Lukolle on tärkeää, miten Ässät menestyy ja kehittyy. Vahvoihin perinteisiin ja tunteisiin pohjautuvaa ainutlaatuista kilpailuhenkisyttä pitää vaalia.

Tarjoamme positiivisia elämyksiä ja kokemuksia. Teemme jatkuvaa kehitystyötä, josta yhtenä esimerkkinä Kivikylän Areenan kehittäminen entistäkin elämyksellisemmäksi paikaksi. Tärkeimpiä asioita ovat menestyvä joukkue, selkeä pelaajapolku ja arjessa läsnä olevat esikuvat.

2 Raumalaisuuden ydin on yrittäjähenkisyys, yhteisöllisyys ja merellisyys. Täällä on myös kansainvälisyyttä, mikä juon-

taa juurensa pitkään merenkulun historiaan. Ihmiset ovat sosiaalisia ja positiivisia. Raumalla on oikeanlaista yhteisöllisyyttä, jonka näkee hyvin Lukon toiminnassa.

Ulkoapäin katsottuna Satakunnan tunnettuus on haaste, johon tulee kiinnittää huomiota. Rauman erinomaisuutta tulisi pyrkiä avaamaan myös valtakunnallisella tasolla. Haluan kantaa oman osani tämän kehittämisestä.

3 Olen oppinut, että aivo on lihas, ja se vaatii yhtä lailla huolta, lepoa ja treeniä kuin reisilihaskin. Harrastan fyysistä liikuntaa, mutta pidän myös palauttavia jaksoja. Yhteinen aika perheen kanssa auttaa työstä irtautumisessa. Olen mukana Lukon U11-joukkueen valmennuksessa.

Työssä panostan kommunikaatioon, läsnäoloon ja ratkaisuhakuisuuteen. Teemme intohimotyötä, joten on tärkeää muistuttaa organisaation jäseniä fyysisen harjoittelun ja palautumisen tärkeydestä. Vaikka elämä on jääkiekkoa, on se paljon muutakin.

Vesa Saine

Porin Pesäkarhujen
hallituksen puheenjohtaja



1 Porista löytyy kaikki oleellinen lyhyiden välimatkojen päästä. Täällä on erinomaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja kattava kulttuuritarjonta. Kohtuulliset asuinkustannukset tukevat myös taloudellista hyvinvointia. Satakunnan vahvuuksia on monipuolinen teollinen-, energian- ja ruoantuotanto sekä monipuoliset satamapalvelut viennin tueksi.

Huippu-urheilu tarjoaa elämyksiä katsojille ja luo osaltaan hyvinvointia ympäristöönsä. Lasten ja nuorten liikuttamisessa on tärkeää, että kilpakumppaneita löytyy läheltä ja näin mahdollistaan lasten mielekäs harrastaminen sekä alueen seurojen kehittyminen ja elinvoimaisuus.

2 Porilaisuuden ydin on huumorilla höystetty rehellisyys, joka näkyy mm. siinä, miten menestyksestä ja voitoista jokainen ottaa osansa. Heikommalla hetkellä neuvoja ja palautetta annetaan, ja vaaditaan parempaa. Myös vahva itseironia kuuluu porilaisuuteen.

Satakunta tunnetaan tulevaisuudessa rohkeana eteenpäin katsovana kestävä kehityksen maakuntana, jonka yhteisenä veturina on Porin ja Rauman muodostama talous- ja työssäkäyntialue, jonka mahdollistaa ketterä ja nopealiikkuinen kaupunkien välillä. Satakunta tunnetaan vahvasta tapahtumatuotannosta, sekä tietenkin maakunnan urheilun lippulaivoista.

3 Omaa hyvinvointia ja jaksamista tukee säännöllinen liikkuminen ja työarjesta poikkeavat harrastukset mm. toiminta eri yhdistyksissä, sekä perheen kanssa yhdessä vietetty aika. Eniten levitän ympäristöön hyvinvointia mahdollistamalla seuratyön kautta edellytyksiä harrastustoiminnalle.

MINNA NORE

Satakunnan kauppakamarin
toimitusjohtaja



1 Pori elää ja hengittää vahvasti. Pori on monipuolinen ja kiinnostava

va tapahtuma-, kulttuuri-, teollisuus- ja yliopistokaupunki, kaupallinen keskittymä ja hyvän asumisen kaupunki.

Satakuntalaisten hyvinvointi rakentuu hyvästä arjesta ja kiinnostavista mahdollisuuksista tehdä työuraa. Porin ja Rauman välinen siirtymä on niin lyhyt, että olemme yhteistä liike-elämän aluetta, ja sukkulointi suuntaan ja toiseen sujuu helposti. Olemme sen verran isoja, että alueelta löytyy hienoja harrastus-, kulttuuri- ja hyvinvointipalveluja, mutta sen verran pieniä, että elämä on helppoa ja vaivatonta. Laadukkaat terveyspalvelut ovat tärkeä osa kokonaisuutta.

2 Raumalaisuus on rakkautta omaan kotikaupunkiin, porilaisuus asennetta ja ylpeyttä rosoisuudesta. Satakunta on noussut korona-ajan trendien myötä merkittäväksi matkailukohteeksi. Täällä ollaan myös vahvasti kiinni globaalissa bisneksessä. Vaikka meitä on Suomen väestöstä noin 4 %, vastaamme 8 % Suomen viennistä. Olemme siis kokoamme suurempi ja tarinamme rakentuu monista erilaisista asioista. Olemmekin hyvin muutoskykyisiä ja tuleamme pärjäämään tulevaisuudessa.

3 Hybridityön pyörteissä jumiin menivät niskat, hartiat ja selkä kaiken koneen vieressä kököttämisen myötä. Siinä kohtaa olohuoneeni valtasivat jooga- ja jumppapalvelut, jotka striimasin television näytölle. Parasta kuitenkin on se, kun nappaa kävelysauvat mukaan ja lähtee Katinkuruun tai Lähdepellolle lenkille. Ajatukset järjestyvät ja keho kiittää. Liikunnan ja mielen yhteys on vahva! Silloin jaksaa taas kohdata muutkin ihmiset ilolla ja energialla.

RIIKKA PIISPA

Rauman kauppakamarin toimitusjohtaja



1 Rauman seudun ja koko Satakunnan hyvinvoinnin vahvuuksia ovat yhteisöllisyys ja työteliäisyys. Rauman ja Satakunnan kauppakamarien yhteistyö on moninaista ja hedelmällistä. Olemme kauppakamareina usein rinnakkain viestimässä elinkeinoelämän tarpeista ja potentiaalista ulospäin, samalla rakentaen silttaa maakunnan eri toimijoiden välille käytännön tekemisellä. Enemmän on enemmän!

Elinvoimaisuudessa ja kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisessä utelias avoimuus uudelle, kekseliäisyys ja usko tulevaisuuteen ovat mielestäni keskeisiä tekijöitä. Yksilötasolla uskon myös ihmisen fyysisen kunnon olevan erittäin vahvasti linkissä siihen, mitkä ovat kokonaisvaltaiset voimavarat hyvinvointiin.

2 Raumalaisuus rakentuu terveestä kotiseutuympäristöstä ja kiinteästä yhteydestä merellisyteen ja luontoon. Täällä Satakunnassa on totuttu siihen, että porukkaa tulee ja menee tuoden ja vieden mukanaan tavaraa, osaamista ja uusia ideoita. Olemme ja tulemmekin olemaan osa maailmantaloutta ratkomalla esimerkiksi energiamurrokseen, ruokahuoltoon, logistiikkaan ja rakentamiseen liittyviä tulevaisuushaasteita. Täällä on myös upeita matkailun helmiä, joista toivottavasti tulee entistä tunnetumpia myös jatkossa.

3 Pidän jaksamisesta huolta pitämällä työpäivien pituuden järkevänä, viettämällä aikaa läheisten kanssa sekä harrastamalla liikuntaa ja metsänraivausta. Yksi motoistani on "elämän tarkoitus on ikävän karkoitus". Pyrin olemaan henkilö, joka luo iloa ja "can do" -tunnelmaa ympäristööni niin töissä kuin vapaa-ajalla. Yhdessä vaikeistakin asioista selvitään. ●

Paljon muutakin kuin vain eturauhastutkimuksia – urologi on virtsaelinvaivojen asiantuntija



UROLOGIA ON LÄÄKETIETEEN HAARA, joka keskittyy virtsaelinsairauksiin ja niiden toiminnan häiriöiden tutkimiseen. Urologia mielletään yleensä vain miesten tutkimuksiin, mutta Lääkärikeskus Minervan kirurgian ja urologian erikoislääkäri

Pekka Kinnalan vastaanotolla käy myös naispuolisia potilaita.

– Sana ”urologiahan” tulee kreikan kielen sanasta ouron, eli virtsa, ja logia, eli tiede tai oppi. Virtsakivet, virtsatietulehdukset ja monet muut virtsaelinsairaudet koskevat molempia sukupuolia, hän sanoo.

Valtaosa Kinnalan asiakkaita on kuitenkin miehiä. Vastaanotolle saavutaan yleisimmin virtsaamisen häiriöiden vuoksi, erektio-ongelmien takia tai eturauhasen tutkimukseen – onhan eturauhassyöpä miesten yleisin syöpä Suomessa.

Systemaattista eturauhastutkimusta Kinnala ei näe tarpeellisenä: hänen nyrkisääntönsä on, että mikäli virtsaamisen ongelmat aiheuttavat arkielämässä haittaa esimerkiksi jatkuvien öisten vessakäyntien takia, silloin kannattaa varata aika lääkäriin. Myös vasktomia-aikeita pohtiessa

on syytä konsultoida urologia.

Poikkeuksena sääntöön Kinnala lisää, että mikäli suvussa esiintyy eturauhassyöpää, on tutkimuksessa käynti perusteltua.

– Virtsankaari heikkenee vanhempien luonnostaan, joten heikko virtsansuihku itsessään ei ole merkki ongelmista. Jos kuitenkin oireet haittaavat päivittäistä elämää, siihen löytyy yleensä aina hoitokeino. Läheskään aina ei tarvita operaatiota, vaan hyviä lääkkeitä löytyy moneen lähtöön.

Yöllisen virtsaamisen tarpeen lisäksi arkea haittaavia oireita voivat olla esimerkiksi kirvely virtsatessa tai tunne, että rakko ei tyhjene kunnolla. Jälkimmäisen vaivan tutkimiseen Kinnalan vastaanotoluoneesta löytyy ultraäänilaitte, jolla voi havaita virtsarakon tyhjenemisen.

– Nuorten miesten yleisin syy tulla urologille on kiveskyhmy. Yleensä ne eivät aiheuta isompia huolenaiheita, kuten eivät myöskään valtaosa eturauhastutkimuksista. Tapaan käytännössä päivittäin asiakkaita, joiden kanssa selvitetään syövän mahdollisuutta. Selkeästi harvinaisempaa on, että syöpämuutoksia löytyisi.

Varmuutta raskauteen varhaisraskauden ultraäänitutkimuksella

RASKAUDEN ALKU on vanhemmille uutta ja jännittävää aikaa. Uuden perheenjäsenen tuloa odotetaan innolla ensimmäisistä raskausviikoista alkaen.

Suomessa tehdään säännöllisiä, laadukkaita tutkimuksia jo sikiövaiheessa lapsen hyvinvoinnin turvaamiseksi. Kunnat järjestävät jokaiselle odottavalle äidille sikiöseulontaa, johon kuuluu kaksi ultraääniseulontatutkimusta ja näistä ensimmäinen sijoittuu raskausviikoille 10–13. Ensimmäiseen seulontatutkimukseen yhdistetään usein verikoe ja tulokset yhdistämällä voidaan selvittää kromosomipoikkeavuuksia.

Tätä kunnallisella puolella toteutettavaa seulontaa ennen on kuitenkin mahdollista käydä varhaisraskauden ultraäänitutkimuksessa yksityisen terveydenhoidon piirissä.

– Hyvin usein asiakas hakeutuu tutkimukseen siksi, että haluaa raskaudelleen varmistuksen. Se luo turvallisuuden tunnetta ja luottamusta omaan raskauteen, Lääkärikeskus Minervan naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri **Pekka Ylitalo** sanoo.

– Jos taustalla on aiempia poikkeavia raskauksia, kuten keskenmenoja tai kohdun ulkopuolisia raskauksia, varhaisraskauden ultraäänitutkimus on suositeltavaa. Tai jos vaikkapa raskauden kesto on

epäselvä, tutkimus on perusteltu.

– Oma lukunsa ovat tilanteet, joissa alkuraskauteen liittyy poikkeavia oireita, kuten verenvuotoa tai alavatsakipuja. Tällöin ultraääni- ja muut tutkimukset ovat usein välttämättömiä ja syytä toteuttaa pikaisella aikataululla.

Raskaus katsotaan alkaneeksi viimeisten kuukautisten alkamispäivästä. Gynekologiassa tuo ajankohta on H0 ja seitsemän päivää H0-hetkestä odottava äiti on raskausviikolla 1+0. Varhaisraskauden ultraäänitutkimus voidaan teoriassa tehdä jo raskausviikolla 5 eli viikko sen jälkeen, kun odotettujen kuukautisten olisi pitänyt alkaa.

Mikäli mitään poikkeavia oireita ei ole, Ylitalo suosittelee tutkimukseen saapumista raskausviikkojen 7–9 aikana. Tällöin sikiön syke on jo havaittavissa ja tutki-

muksella saadaan kaikki vastaukset, mitä tutkimukselta halutaan. Minervassa kaikki gynekologit tekevät varhaisraskauden ultraäänitutkimuksia.

– Vielä raskausviikolla 5 sykettä on harvoin nähtävissä ja vaikka syke raskausviikolla 6 voidaan varmistaa, saattaa raskaus olla hieman oletettua varhaisemmassa vaiheessa. Tällöin toivottua varmuutta elävästä alkioista ei välttämättä saada. Jos siis tekee tutkimuksen liian aikaisin, saattaa edessä olla 1–2 epävarmuuden täyttämää viikkoa.

Tutkimus on hyvin yleinen ja useimmiten lopputulema on, että kaikki on hyvin.

– Mikäli tutkimuksessa näkyy jotain poikkeavaa, neuvomme, ohjaamme ja lähetämme asiakkaan tarvittaessa jatkotoimenpiteisiin tai lisätutkimuksiin. Haluamme pitää huolen, että kun meidän vastaanotoltamme lähdetään, vanhemmat tietävät seuraavat askeleet ja mitä seuraavaksi tapahtuu. Raskaus on hyvin henkilökohtainen ja intiimi asia, ja me ymmärrämme sen ja toimimme sen vaatimalla herkkyydellä.

Varhaisraskauden ultraäänitutkimus toteutetaan sisäisesti emätinanturilla, sillä vatsanpöydän päältä alkion tai sikiön elintoimintoja ei pystytäkään näin varhaisessa vaiheessa kunnolla havaitsemaan.

– Ultraäänitutkimus tuo lisäarvoa muillekin kuin oireista kärsiville. Kun on varmuus siitä, että sikiö voi hyvin, voi raskausajasta nauttia kevyemmin mielin.





TYKY-tiimi piristää työarjen keskellä

Kuusi vuotta sitten perustettu Minervan TYKY-tiimi luo hyvää oloa ympärilleen. Neljästä aktiivisesta työntekijästä koostuva joukko elävöittää työarkea erilaisin tempauksin ja keksii monipuolisia aktiviteetteja työyhteisönsä iloksi.

VALMIIKSI KATETTU aamupalabrunssi tuoreine sämpylöineen ja croissantteineen tuo ripauksen luksusta työviikkoon. Näin on luonnehtinut Minervan yksi lääkäreistä ja tähän huomioon yhtyy varmasti muukin henkilöstö. TYKY-tiimin jäsenet, minervalaiset **Sari Ollaranta** ja **Sofia Kalasniemi** Rauman toimipisteeltä sekä **Nina Hohtari** ja **Sanna-Mari Nenonen** Euran toimipisteeltä suunnittelevat yhteistyössä arjen pieniä piristyskiä ja muita tapahtumia läpi vuoden.

– Koko talon yhteiset aamupalat ovat todella suosittuja ja saavat ehkä eniten positiivista palautetta. Vaikka aamupalan on tarkoitus olla yllätys, vinkkaamme kylä henkilöstölle etukäteen, että huomenna

sopisi saapua nälkäisenä töihin. Aamupalat ja muut tempaukset järjestetään luonnollisesti molemmissa toimipisteissämme, jotta pääsemme nauttimaan niistä yhtä aikaa, Ollaranta kertoo.

Kahvihuoneen teemapäivät elävät vuodenaikojen mukaan: tarjolla voi olla



TYKY-TIIMI ON HUOLEHTINUT MINERVALAISTEN TYÖHYVINVOINNISTA KUUKAUSITTAIN NOIN KUUDEN VUODEN AJAN.

vappumunkkeja tai pääsiäismunia, kun taas marraskuussa kahvihuone saa halloleen-koristeet ylleen. Ystävänpäivänä kaikki saivat pienen muistamisen työhuoneeseensa, ja toisinaan työkavereita odottaa postit-lapputervehdykset postilaatikoissa. Monesti kyse ei ole isoista asioista; työkaverin huomioiminen arjessa kantaa usein pidemmälle kuin erilliset tapahtumat.

Toiminnan suunnittelu tuo vaihtelua omaankin työhön

TYKY-tiimi on huolehtinut minervalaisen työhyvinvoinnista kuukausittain noin kuuden vuoden ajan. Jotain toiminnasta kertoo myös kahvihuoneen seinällä komeileva Suomen aktiivisin työpaikka-sertifikaatti, joka saatiin Olympiakomitean työhyvinvointikyselyn tuloksena neljä vuotta sitten.

– Näiden työpaikoilla tapahtuvien pienten juttujen lisäksi järjestämme tapahtumia työajan ulkopuolella muutaman kerran vuodessa. Olemme käyneet muun muassa melontaretkellä, avannossa, teattereissa, konserteissa ja ampumaradalla, Ollaranta taustoittaa.

– Tiimimme tekee suunnitelmat vuodeksi kerrallaan, mutta pidämme ne muilta visusti salassa. Työkaveritkin ovat oppineet, ettei meiltä kannata niitä udella. Tässä yhteydessä voimme kuitenkin jo kertoa, että toukokuussa olemme menossa ajamaan kartingia ja kesäkuussa osallistumme villiyrittäjäkurssille, Ollaranta ja Kalasniemi paljastavat.

Heidän mukaansa tavoitteena on saada hymyt työkaverien kasvoille.

– Ajatuksenamme on järjestää mahdollisimman monipuolista ohjelmaa, jotta jokainen löytäisi jotain mielekästä, johon osallistua vuoden aikana. Vaikka saamme vapaasti toteuttaa suunnitelmiamme, kuuntelemme silti herkäällä korvalla työkavereiden toiveita ja pyrimme toteuttamaan niitä mahdollisuuksien mukaan, Ollaranta sanoo.

– On hauskaa keksiä kaikenlaista ohjelmaa ja päästä yllättämään työkaverit. Tapahtumien suunnittelu tuo omaankin työpäivään mukavaa vaihtelua, jatkaa Sofia Kalasniemi, joka on TYKY-tiimin tuorein vahvistus.

– Koitamme usein keksiä myös jotain leikkimielistä, kaiken ei aina tarvitse olla niin virallista. Esimerkiksi pikkujouluisamme tuolileikki sai aikaan ne suurimmat naurut, kertoo Ollaranta.

TYKY-tiimin tempaukset lisäävät yhteisöllisyyttä ja mahdollistavat vapaa-muotoisemman yhdessäolon työkavereiden kanssa.

– Järjestämämme aktiviteetit ovat muodostuneet tärkeäksi asiaksi työyhteisössämme ja niitä odotetaan aina kovasti. On hienoa, että minervalaiset osallistuvat toimintaamme innolla. Silloin tietää, että TYKY-tiimi on onnistunut työssään, Kalasniemi ja Ollaranta summaavat. ●



Rakennustyömaan ovea raottavat Minervan perustaja ja hallituksen puheenjohtaja Heimo Ylitalo (vas.) sekä Minervan vastaava lääkäri Pekka Ylitalo.

Aidosti satakuntalainen lääkärikeskus palvelee koko maakunnassa

Lääkärikeskus Minervan Porin toimipisteen rakennustyöt etenevät aikataulussa kauppakeskus IsoKarhussa. Jatkossa myös Porissa on tarjolla Minervan laaja palveluvalikoima niin yksityis- kuin yritysasiakkaillekin.

MINERVAN LAAJENTUMINEN Poriin on osa pitkäjänteistä suunnitelmaa, jolla rau-
malaislähtöinen perheyhtiö haluaa palvel-
la asiakkaitaan paikallisena toimijana koko
Satakunnan alueella.

– Olemme tähyilleet Porin suuntaan jo
useamman vuoden, mutta noin vuosi sit-
ten laitomme uuden vaihteen silmään ja
siirryimme suunnittelusta toteutukseen,
sanoo Minervan vastaava lääkäri **Pekka
Ylitalo**.



EHKÄ MERKITTÄVIN
PORIIN TUOMAMME
YKSITTÄINEN
PALVELUKOKONAISUUS
ON LASTENLÄÄKÄRI-
PALVELUT.

– Keskeinen sijainti ja saavutettavuus oli-
vat tärkeitä valintaan vaikuttaneita teki-
jöitä etsiessämme meille sopivia toimi-
tiloja. IsoKarhu täyttää nämä kriteerit
täydellisesti. Lisäksi tilojen muokattavuus
sekä mahdollisuus saada riittävän isot ti-
lat heti toiminnan alussa oli meille tärkeää.

Minervan käyttöön yhdistetään re-
montin yhteydessä useamman liike-
huoneiston tiloja ja kokonaispinta-alaa
toimitiloilla on noin tuhat neliötä. Sisään-



PORIN TOIMIPISTE AVAA MEILLE MAHDOLLISUUDEN MYÖS REKRYMIELESSÄ.

käynti Minervaan tulee niin Liisankadulta kuin kauppakeskuksen sisältäkin.

Laaja palveluvalikoima myös Porissa

Lääkärikeskus Minerva on kehittänyt toimintaansa ja palveluitaan jo kolmen vuosikymmenen ajan. Tämän vuoksi toimintatavat, yrityskulttuuri ja henkilöstö ovat muovautuneet asiakkaiden tarpeiden mukaan.

– Ehkä merkittävin Poriin tuomamme yksittäinen palvelukokonaisuus on lastenlääkäripalvelut. Minerva on jo vuosia tarjonnut kattavat lastenlääkärin ja lasten sairaanhoitajan vastaanotot, joita varten asiakkaamme ovat ajaneet Raumalle Porista ja lähiseuduilta. Ensi syksynä lastenlääkäripalvelut ovat saatavana myös Porissa, Pekka Ylitälo sanoo. Lisäksi Isokarhussa aloittaa lastenneurologi, jonka palveluita ei aikaisemmin ole yksityispuolella ollut tarjolla koko Satakunnassa.

IsoKarhuun rakentuukin alusta alkaen täyden palvelun lääkärikeskus. Toistakymmentä vastaanottohuonetta, röntgen ja laboratorio ovat kaikki helposti saavutettavissa kaupungin keskustassa, katutasossa.

Osaava ja ystävällinen henkilöstö kaiken ytimessä

Aidosti satakuntalaisena lääkärikeskuksena Minerva tarjoaa palveluitaan kolmella paikkakunnalla: Raumalla, Eurassa ja Porissa. Samalla Minerva tarjoaa työmahdollisuuksia joustavasti kaikilla kolmella paikkakunnalla. Rekrytoinnit ovat käynnissä ja uusia tekijöitä palkataan erilaisiin työtehtäviin kevään ja kesän aikana.

– Porin toimipiste avaa meille mahdollisuuden myös rekrymielessä. Maakunnan suurimman kaupungin työntekijämarkkina on suurempi. Saamme palkattua uutta henkilökuntaa ja näin varmistettua osaavan, ystävällisen ja ammattitaitoisen palvelun jatkossakin, toimintamme yhä kasvaessa, Pekka Ylitälo sanoo. ●

Terveyspalveluilla uutta elämää kauppakeskukseen

PORIN ISOKARHU on tunnettu vuosikymmenten ajan erityisesti muodin keskuksena. Muuttunut maailma ja kulutustottumukset ovat pakottaneet myös IsoKarhun päivittämään strategiaansa. Kauppakeskuksen omistavan Cityconin keskuspäällikkö **Tero Kormano** katsoo, että Minervan uusi toimipiste tukee uutta suuntaa loistavasti.

– Minervan saaminen meille isosti ja näyttävälle paikalle tuo lisää uskottavuutta koko keskukselle. Lääkärikeskuksen palvelut tukevat Cityconin valitsemää suuntaa, jossa kauppakeskuksiin halutaan yhä enemmän terveys- ja hyvinvointipalveluita, Tero Kormano sanoo.



Minervan uuden toimipisteen rakentamisen myötä IsoKarhun Liisankadun ja Isolinnankadun puoleinen osa kokee merkittäviä muutoksia. Purkutöitä on tehty koko alkuvuosi ja tiloja päästään rakentamaan puhtaalta pöydältä suoraan Minervan tarpeisiin.

– Tämä on asiakkaidenkin kannalta erinomainen asia.

Liikenneyhteydet, pysäköintitilat ja esteetön kulku ovat kauppakeskuksissa aina hyvällä tasolla. Uskonkin, että nämä ominaisuudet yhdistettynä keskeiseen sijaintiin tukevat Minervan valoisaa tulevaisuutta IsoKarhussa, Tero Kormano summaa.

Uusi toimipiste kiinnostaa tulevia työntekijöitä

MAALISKUUN ALUSSA Porin-yksikön päällikkönä aloittanut **Jasperina Mattsson** on minervalainen paluumuuttaja. Hän on aiemmin työskennellyt Minervassa lähes kymmenen vuotta ja palaa lääkärikeskukseen toiminnan laajenemisen myötä. Vuodet perheyhtiössä jättivät työnantajasta hyvät muistot, joten paluu Minervaan oli varsin mieluinen.

– Vuodet tässä välissä erilaisine työtehtävineen ovat opettaneet paljon. Minerva teki aikanaan vaikutuksen hyvänä ja työntekijöistään huolehtivana työpaikkana, mikä helpotti paluupäätöstä. Lisäksi IsoKarhuun avattava toimipiste on loistava tilaisuus haastaa itseään ammatillisesti ja

päästä mukaan luomaan jotain aivan uutta, Mattsson kertoo.

Työhakemuksia yli odotusten

Työntekijöiden rekrytointi käynnistyi hoitohenkilöstön osalta maaliskuussa. Jo ensimmäinen uutinen Minervan uusista toimitiloista herätti kiinnostusta ja avoimia hakemuksia tuli kymmeniä.

– Hakemusten määrä on yllättänyt meidät iloisesti.

Vaikka haemme henkilökuntaa pääasiassa IsoKarhuun, tarjoamme työmahdollisuuksia myös Eurassa ja Raumalla. Minervan maine vastuullisena ja työntekijöistään välittävänä yrityksenä on selvästi kiirinyt myös Porin seudulle, Mattsson toteaa.



Yksilöllistä siedätyshoitoa turvallisessa ympäristössä

Minervassa jokaisen potilaan allergian siedätyshoidot suunnitellaan ja toteutetaan yksilöllisesti. Oireiden ja allergiatulosten perusteella mietitään yhdessä, olisiko siedätyshoidosta apua. Siedätyshoito vaatii sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä.

MONI HAVAHTUU ALLERGIAAN siitepölykaudella, kun silmät turpoavat ja nenä vuotaa. Oireita voivat olla myös jatkuva väsymys ja jaksamattomuus. Mikäli tällaisia oireita on, kannattaa hakeutua lääkärin vastaanotolle tutkimuksia varten. Minervassa useat lääkärit hoitavat allergioita mutta sekä lasten että aikuisten siedätys-hoito on keskitetty lääkäri **Niina Koivistol-le** ja sairaanhoitaja **Sofia Kalasniemelle**.

Siedätyshoito ei ole ainoastaan oireiden hoitoa vaan sen avulla voidaan ennaltaehkäistä lisää allergioita sekä allergista astmaa.

– Siedätyshoitoa suositellaan henkilöille, jolla on allerginen nuha tai allerginen astma, joka ei hyvistä lääkityksestä huolimatta pysy oireettomana, ja jolla on todettu IgE-välitteinen allergia, lastentautien erikoislääkäri Niina Koivisto kertoo.

Hoitamaton tai huonossa hoitotasapainossa oleva astma estää siedätyshoidon toteuttamisen, joten astmatutkimus on tarpeen ennen hoidon aloitusta.

Siedätyshoitoa annetaan koivulle, heinälle ja pölypunkille, sekä joillekin eläimille ja pistiäisille. Siitepölyallergian siedätyshoito aloitetaan syksyllä, mutta muut siedätyshoidot voidaan aloittaa vuodenajasta riippumatta. Hoitomuotoja ovat pistohoito ja tablettisiedätys. Hoidon kesto on kolme vuotta paitsi pistiäissiedätyksessä viisi vuotta.

– Pistos käydään hakemassa aina täällä Minervassa, jossa on mahdollisten reaktioiden hoitomahdollisuus. Alussa pistoksia annetaan kerran viikossa seitsemän viikon ajan. Ylläpitovaiheessa pistokset annetaan 6–8 viikon välein, sairaanhoitaja Sofia Kalasniemi sanoo.

– Tablettisiedätyksessä ensimmäinen tabletti otetaan täällä meillä, jonka jälkeen tabletti otetaan itse kolmen vuoden ajan kerran päivässä. Pistossiedätyksen ikäraja on viisi vuotta. Tablettisiedätyksen ikäraja on koivulle kahdeksantoista, pölypunkille kaksitoista ja heinälle viisi vuotta.

Hoidoista helpotusta harrastuksissa

17-vuotiaalla Leevi Heleniuksella on menossa koivuallergian siedätyshoidon viimeinen vuosi. Hän aloitti siedätyshoidot 15-vuotiaana julkisen terveydenhoidon puolella, mutta siirtyi Minervaan, jonka joustavammat aikataulut sopivat paremmin nuoren miehen hektiseen arkeen.

– Tänne on aina mukava tulla, sillä hoidot sujuvat jouhevasti ja turvallisesti. Valitsin pistokset, sillä saattaisin unohtaa ottaa tabletit. Tällä tavalla asia huolehditaan tuttujen ammattilaisten toimesta, Helenius toteaa.

Pistospäivänä ei saa urheilla. Helenius kiekkoilee Rauman Lukon U18-joukkueessa, joten hoidot on aikataulutettu joustavasti harrastus huomioiden.

– Meillä on viikossa kolmet treenit ja kaksi peliä, ja olemme saaneet aina sovittua aikataulut Sofian kanssa niin, että pääsen osallistumaan niihin. Hoitojen vaikutuksen huomaa myös pelatessa, sillä nyt jaksaa paremmin, Helenius kertoo.

– Vaikka viime keväänä jouduin vielä käyttämään antihistamiinia, huomasin oloni olevan jo parempi. Uskon, että siedätyshoito tulee helpottamaan elämäni huomattavasti. ●





VALMENNUS- PAKETIT TERVEYDEN JA TYÖKYVYN EDISTÄMISEKSI

**Minervan työterveys-
huollon ja Hyvinvoinnin
Walimon työhyvinvointi-
valmennuspaketit
työterveyden tueksi.**

Takaisin toimistolle

Sopeutuminen muutokseen etä-työjakson jälkeen palattaessa toimistolle osittain tai kokonaan. Neuvoa ja ohjausta etä- ja lähi-työn väliseen muutokseen sopeutumiseen sekä työergonomian ylläpitoon.

Irti tupakasta

Ryhmävalmennus tupakoinnin lopettamiseen. Paketti sisältää sekä yksilöllistä että ryhmämuotoista tukea tupakoinnin lopettamiseen. Tietoa myös ravitsemuksen ja liikunnan merkityksestä osana vieroitusta.

Esihenkilötyön tuki

Esihenkilön oman hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tukemiseen. Sisältää muun muassa luennon hybridimallin johtamisesta sekä työnantajan ja -tekijän velvollisuuksista ja oikeuksista.

Palautumisen perjantai

Uupumisen ja stressin ehkäisyyn sekä palautumista tukemaan. Paketin tavoitteena on arjen hyvinvoinnin tukeminen ohjauksen ja rentoutusharjoitusten keinoin.

Painonhallinta

Painonpudotukseen tähtäävä ryhmävalmennus, jossa parempaa hyvinvointia lähdetään tavoittelemaan työterveyshoitajan ohjauksessa. Paketti sisältää ryhmätapaamisten lisäksi muun muassa laboratoriokokeet sekä Inbody-mittaukset.



Tiina Nummi
Työterveyshuollon sihteeri

Työterveyshuollon sihteeri Tiina Nummi tekee tärkeää työtä kulissien takana, sillä kaikki työterveyshuollon sopimukset kulkevat hänen kauttaan Minervan tietojärjestelmään ja myös laskut lähtevät asiakasyrityksille Nummen tietokoneelta. Työnkuva onkin hyvin luottamuksellista moneen suuntaan.

Vuonna 2004 Minervaan tullut Nummi kokee, että toimistosihteerin ja perushoitajan tutkinnot antavat hyvää pohjaa alan toimistotyöhön. Kiire on aina läsnä yksin työskennellessä, mutta työpaikastaan hän pitää kovasti: Minervassa työntekijöitä arvostetaan aidosti eikä yksikään henkilö tai asia huku byrokratian rattaisiin.



Sarah Larsson
yleislääkäri

Yleislääkäri Sarah Larsson taitaa suomen kielen lisäksi englantia, telugua, ruotsia ja viroa sekä vähän espanjaa. Kielistä on hyötyä lääkärin ammatissa, sillä Larsson pystyy useimmiten puhumaan asiakkaalle ainakin muuttaman sanan asiakkaan omalla äidinkielellä.

Larsson kokee asiakaspalvelun ja asiakaslähtöisen ajattelun omiksi vahvuuksikseen. Aina vastaanotolla ratkaisu ei ole lääketieteellinen vaan se, että lääkäri on läsnä, empaattinen ja kuuntelee. Monesti jo se luo asiakkaalle huojentuneen ja turvallisen olon. Etenkin nuorena lääkärinä onnistumisen tunteet palkitsevat ja vahvistavat tunnetta, että Larsson on täysin oikeassa ammatissa.



Juha Kalliokoski
Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri

Ortopedi Juha Kalliokoski huomasi jo nuorena lääketieteen tarjoamat monipuoliset. Kirurgiasta kiinnostunut, vastavalmistunut Kalliokoski löysi erikoistumisalansa vuosituhannen vaihteessa seurattessaan kokenutta ortopedia työssään, ja vuodesta 2005 hän on itse hoitanut Minervassa ortopedisia vaivoja.

Kalliokoski pitää työssään tärkeänä, että asiakas saa lääkäriltä selkokielisen selostuksen vaivastaan. Hän ei halua yksipuolisesti sanella hoitolinjoja, vaan pyrkii yhdessä asiakkaan kanssa löytämään lääketieteellisesti perustellun hoidon, johon tämä olisi myöntynäinen ja motivoitunut.



Liisa Tolsa
Vastaava työterveyshoitaja

Vastaava työterveyshoitaja Liisa Tolsa on innoissaan työstään yli 30 vuoden työuran jälkeenkin. Suurimpia syitä ovat monipuolinen ja haastava työ, lämmin ja tiivis yhteistyö niin oman työyhteisön, johdon kuin yritysasiakkaidenkin kanssa, sekä vahva sisäinen palo kehittää itseään päivittäin.

Viimeisen 10 vuoden aikana Tolsa on päässyt seuraamaan aitiopaikalta työterveyshuollon suuria muutoksia ja niiden vaikutuksia, mikä on entisestään lisännyt hänen mielenkiintoaan alaa kohtaan. Minervassa halutaan olla alan kehityksessä vahvasti mukana ja suuri kiitos tästä kuuluu talon johdon sitoutuneisuudesta olla kehittämässä laadukasta työterveyshuoltoa yhdessä työterveystiimin kanssa.



Iiro Heino
Yleislääkäri, lastentauteihin erikoistuva

Yleislääkäri Iiro Heino pitää työnsä monipuolisuudesta ja ihmisten parissa työskentelystä. Toisten auttaminen niin töissä kuin vapaa-ajalla saa Heinin erityisen hyvälle mielelle. Vastaanotolla hänelle onkin tärkeää, että jokainen asiakkaan vaiva ja huoli hoidetaan huolellisesti loppuun asti.

Lastenlääkäriksi erikoistuminen tuntui luonnolliselta valinnalta, sillä Heino arvostaa lasten aitoutta ja kokee palkitsevana, kun näkee lapsen parantuvan. Heino liittyi osaksi minervalaisten osaavaa joukkoa keuhkolla 2020. Työyhteisöä hän kuvailee mukavaksi ja huomaavaiseksi – kollegoilta saa tarvittaessa aina apua ja tukea.



Sofia Kalasniemi
sairaanhoitaja

Sairaanhoitaja Sofia Kalasniemi on elementissään tavatessaan lapsia ja nuoria. Työhuoneessa jokainen pehmolelu, taulu ja valokuva on sijoitettu niin, että pienen potilaan huomion saa helposti siirrettyä pois neulasta. Ennen Minervaan saapumistaan elokuussa 2020, Kalasniemi työskenteli muun muassa lasten ja nuorten poliklinikalla.

Kalasniemi arvostaa suuresti työpaikallaan vallitsevaa joustavuuden ilmapiiriä sekä sitä, että Minervassa asiakkaat ja perheet saavat hoitoa kokonaisvaltaisesti. Hänelle itselleen on tärkeää, että asiakas – iso tai pieni – kokee saaneensa käyntikerralla kaiken tarvittavan tiedon ja hoidon.



Maataloudesta innoissaan kuin vasikat keväällä

MINERVAN TYÖTERVEYSHUOLLOSSA on asiakasryhmä, joka vaatii hieman erilaista näkökulmaa työpaikkakäynneille. Ensimmäisellä maatalousasiakkaan tiläkäynnillä loppuvuonna 2015 maatilan koneet ja muut erikoisuudet aiheuttivat minervalaisissa innostusta sekä kiinnostusta.

– Meillä oli ProAgrian asiantuntija mukana, sillä maatalous oli meille kaikille niin uusi osa-alue omine lainalaisuuksineen. Saamme ProAgriasta yhä hyvää tukea ja heidän asiantuntijansa tulee aina mukaan uusien maatalousyritysten tiläkäynneille, kertoo työterveyshoitaja **Nina Hohtari**.

Hohtarin mukana maatiloilla käyvät myös työfysioterapeutti **Ilkka Kukkonen** sekä tarvittaessa työterveyslääkäri **Pasi Gorski**. Maatalousasiakkuuksia on kasvatettu vuosien varrella maltillisesti.

– Maatalousasiakkaiden hallittu määrä takaa yksilöllisen ja laadukkaan palvelun. ProAgrian asiantuntijoilta olemme saaneet hyvää oppia maatalouden erityispiirteistä. Me pystymme kiinnittämään paremmin huomiota ihmisiin, altisteisiin

ja riskeihin, Hohtari kuvailee.

– Esimerkiksi liikunta- ja tukielinten ongelmassa metsästämme mahdollisia kuormitteita työnkuviissa, oli kyseessä sitten metallipaja tai navetta, Kukkonen jatkaa.

Jo itsessään tilalle meneminen on heidän mukaansa muista yrityksistä poikkeavaa, kun maatiloilla mennään aina asiakkaan kotiin.

– Nyt kun olemme käyneet vuosien varrella tiloilla enemmän, ovat kokemus ja tiedonjano vain kasvaneet, Hohtari jatkaa.

Nahkakantisesta koneestakin on pidettävä huoli

Hohtari ja Kukkonen ovat havainneet psykososiaalisten kuormitteiden kasvaneen viime vuosina, mitkä lisäävät kuormaa jo muutenkin pitkäkestoisten ja sesonkiloontoisten työjaksojen päälle.

– Kyllä tänä päivänä maanviljelijät ovat todella tiukoilla myös henkisesti. Työterveystarkastuksissa menee keskusteluihin entistä enemmän aikaa, kun aikaisemmin hyvin toimeen tulleet tilat joutuvat miet-

timään lomautuksia tai maksukykyä, Hohtari kertoo.

– Maataloudessa työkuormitteet ovat pitkäkestoisia, kun paahdetaan pitkää päivää. Varsinkin sesonkiaikana työ on intensiivistä ja ilman säännöllisiä taukoja. Meidän pitää muistuttaa myös taukojen tärkeydestä ja ergonomisista työasunnoista. Nahkakantisestakin koneestakin täytyy pitää huolta. Ihminen on omalle tekemiselleen niin sokea eikä näe, miten voisi asioita tehdä toisin. Toiminnalliset epäkohdat näkee ulkopuolisena paremmin, Kukkonen huomauttaa.

Minervassa on otettu käyttöön Melan työterveyshuoltosovellus, mikä helpottaa maatilojen, Melan sekä Minervan välistä tiedonkulkua. Tämän lisäksi uutena on MTK:n kanssa tehty puitesopimus, joka takaa sen, että Minervan toiminta on MTK:n arvojen mukaista.

Lempää mutta kovaa työtä

Ensimmäinen Minervan maatalousasiakas oli euralainen kotieläin- ja kasvinviljelytila NiittyFarmi Oy. Työterveyspalveluiden siirtäminen kunnalliselta Minervalle oli helppo ratkaisu.

– Perheemme oli asioinut Minervassa jo vuosia, joten tuntui luontevalta siirtää myös tilan palvelut Minervaan. Yhteistyö on ollut sujuvaa alusta asti ja arvostamme nopeaa reagointia. Tilakohtainen toimintasuunnitelma takaa juuri meille sopivat palvelut ja esimerkiksi työterveystarkastusvälit, kertoo yrittäjä **Heikki Puputti**.

– Olemme työstä innostuneita kuin vasikat keväällä! Olemme vuosien varrella oppineet toistemme työtavat ja meillä on hauskaa. Lääkärimme Pasi Gorski on hyvä lisä kokonaisuuteen. Kaikki maatilat ovat erilaisia omine erityispiirteineen. Maatalous on täysin oma maailmansa. Maatalousyrittäjyys on elämäntapa! Kunnioitamme maanviljelijöiden kovaa sitoutumista ja haluamme tämän myös tuoda heille ilmi, Hohtari summaa. ●



”Hienosti hoidettu täyden palvelun lääkärikeskus!”

– Minervan työterveyshuollon NPS 70

MINERVA JÄRJESTI työterveyshuollon asiakkailleen asiakastyytyväisyyskyselyn vuoden 2021 lopulla. Kyselyyn tuli kiitettävä määrä vastauksia ja tulokset tarjoavat meille paljon tärkeää tietoa.

Yleisesti Minervan tarjoamaan työterveyshuollon palveluun ollaan hyvin tyytyväisiä ja suositteleva indeksi eli NPS-luku oli 70 ja yleisarvosana 8,8 (asteikolla 4–10). Parhaimmat arvostamat annettiin palvelun ystävällisyydestä (9,3), luotettavuudesta yhteistyökumppanina (9,2) ja henkilökunnan asiantuntemuudesta (9,2). Eniten parannettavaa on aloitteellisuudessa, raportoinnissa ja innovatiivisuudessa, vaikk

ka nämäkin osa-alueet saivat arvostuksen 8 tai yli.

”Hyvät palvelut ja hyvät lääkärit, yhteistyö toimii hyvin.”

”Paikallinen, hyvä asiakaspalvelu, ammattiporukka hommissa. Kun hätä on päällä on apu lähellä.”

Vastaajista 85 prosenttia kokee yhteydenpidon määrän olevan riittävää. Yhteydenpito sai kehuja asiantuntemuksesta ja ystävällisyydestä.

”Koen että yhteydenpito on ollut riittävää ja tarpeenmukaista.”

”Minerva ollut erittäin aktiivinen yhteydenpidossa.”

Minervan valitsisi uudelleen yhteistyökumppanikseen 61 prosenttia vastaajista, ja vain kaksi prosenttia ei valitsisi. Loput vastasivat ”kyllä mahdollisesti”.

”Historian perusteella valitsisin kyllä, ei negatiivista sanottavaa.” ●



PAIKALLINEN, HYVÄ
ASIAKASPALVELU,
AMMATTIPORUKKA
HOMMISSA. KUN HÄTÄ ON
PÄÄLLÄ, ON APU LÄHELLÄ.

Työterveyshuollon
yleisarvosana

8,8

Luotettava
yhteistyökumppanina

9,2

Valitsisiko yrityksesi
Minervan uudestaan
työterveyshuollon
yhteistyökumppaniksi?

Mahdollisesti
37%

Kyllä
61%

Ei
2%

Henkilökunnan
asiantuntemus

9,2

MEILTÄ HOITUU

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 Ylitälo
Naistentautien-
ja synnytysten erikoislääkäri

IHOTAUDIT

Anna Laine
Iho- ja sukupuolitautilien
erikoislääkäri

Leena Laurikainen
Iho- ja sukupuolitautilien
erikoislääkäri

Laura Raiko
Ihotautien ja allergologian
erikoislääkäri

Krista Uusi-Kartano
Ihotautien sairaanhoitaja

KEUHKOTAUDIT

Eija Nieminen
Keuhkosairauksien ja
allergologian erikoislääkäri

KORVA-, NENÄ JA KURKKUTAUDIT

Kari Sumiala
Korva-, nenä- ja kurkku-
sairauksien erikoislääkäri

Maija Ylivuori
Korva-, nenä- ja kurkku-
sairauksien erikoislääkäri

LABORATORIO

Satu Julin
Laboratoriohoitaja

Sanna-Mari Nenonen
Laboratoriohoitaja

Kirsi Santala
Laboratoriohoitaja

Maria Sirrola
Laboratoriohoitaja

Anna Varho
Laboratoriohoitaja

LASTENTAUDIT

Hannu Hirsimäki
Lastentautien erikoislääkäri

Urpo Hyödynmaa
Lastentautien erikoislääkäri,
työterveyslääkäri, yleislääkäri

Niina Koivisto
Lastentautien erikoislääkäri

Sari Malmi
Lastenkirurgian erikoislääkäri

ORTOPEDIA

Ilmo Helttula
Ortopedian ja traumatologian
erikoislääkäri

Juha Kalliokoski
Ortopedian ja traumatologian
erikoislääkäri

PSYKIATRIA

Anna-Maria Alho
Psykiatrian erikoislääkäri

Heimo Valkama
Psykiatrian erikoislääkäri

RADIOLOGIA

Saku Korkiakoski
Röntgenhoitaja

Leo Korsoff
Radiologian erikoislääkäri

Tanja Valmunen
Radiologian erikoislääkäri

SISÄTAUDIT

Pirkko Korsoff
Sisätautien ja endokrinologian
erikoislääkäri

Juha Liikala
Sisätautien ja gastroenterologian
erikoislääkäri

UROLOGIA

Pekka Kinnala
Kirurgian ja urologian
erikoislääkäri

YLEISLÄÄKETIEDE

Marja-Leena Alho
Yleislääkäri, anestesiologian
erikoislääkäri

Reijo Haulisto
Yleislääkäri

Iiro Heino
Yleislääkäri,
lastentauteihin erikoistuva

Terhi Hiltunen
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Jere Jaakkola
Yleislääkäri, korva-, nenä- ja
kurkkutauteihin erikoistuva

Jonni Knaapi
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Sarah Larsson
Yleislääkäri

Tuukka Miettinen
Yleislääkäri

Eeva Nordqvist
Yleislääkäri

Juho Nummi
Yleislääkäri

Matti Raunio
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Juha Tukia
Yleislääkäri, anestesiologian ja
teho- ja intensiivihoidon erikoislääkäri

Mika Virtala
Yleislääketieteen erikoislääkäri

Heimo Ylitälo
Yleislääketieteen erikoislääkäri

TYÖTERVEYSHUOLTO

Teiju Erola
Työterveyshoitaja

Pasi Gorski
Työterveyslääkäri, yleislääkäri

Nina Hohtari
Työterveyshoitaja

Juha Isotupa
Työterveyslääkäri,
yleislääketieteen erikoislääkäri

Petri Kannisto
Työfysioterapeutti

Marja Koskimäki
Työterveyshuollon ja
yleislääketieteen erikoislääkäri

Ilkka Kukkonen
Työfysioterapeutti

Tarja Markkanen
Työterveyshoitaja

Else-Maj Myrsky
Työterveyshoitaja

Tiina Nummi
Työterveyshuollon sihteeri

Sarianne Saarni
Työterveyshoitaja

Gunilla Stål
Työterveyshoitaja

Sarianna Teinilä
Työterveyshoitaja

Mona Toivonen
Työterveyslääkäri,
yleislääketieteen erikoislääkäri

Liisa Tolsa
Työterveyshoitaja

Heli Uusi-Kerttula
Työterveyshoitaja

Johanna Vänskä
Työ- ja organisaatiopsykologian
erikoispsykologi, työterveyspsy-
kologi

TERVEYDEN- JA SAIRAANHOITAJAT

Henna Hellsten
Terveystenhoitaja

Sofia Kalasniemi
Lastensairaanhoitaja

Marika Moglia
Sairaanhoitaja

Sari Ollaranta
Terveystenhoitaja

Susan Saarela
Sairaanhoitaja

Eine Sainio
Sairaanhoitaja

Kirsi Tani
Sairaanhoitaja

Anne Torikka
Sairaanhoitaja

MUUT ASIAANTUNTIJAT

Heidi Hirsimäki
Ravitsemusterapeutti

Pasi Varjo
Kiropraktikko, kuntohoitaja

HALLINTO

Kaisa Koskinen
Toimitusjohtaja

Koskimäki Marja
Vastaava työterveyslääkäri

Jasperina Mattsson
Porin yksikön päällikkö

Sanna Rantamäki
Sihteeri

Pekka Ylitälo
Vastaava lääkäri

HOITUU.

JULKAISIJA

Lääkärikeskus Minerva Oy
Rauma | Eura
Kalliokatu 4, 26100 Rauma
Satakunnankatu 12,
27510 Eura
laakarikeskusminerva.fi

AJANVARAUS

Rauma 02 8380 800
Eura 02 8380 880

VASTAANOTTO

Rauma
ma-pe 8-18
la 10-13

Eura
ma-pe klo 8-15

PÄÄTOIMITTAJA

Kaisa Koskinen

TUOTTAJA

Marko Östman, Bonde

KUVAT & TEKSTIT

Elmeri Elo, Bonde
Sanna Peräntie, Bonde
Pauliina Puputti, Bonde
Marko Östman, Bonde
Johanna Sjövall

ULKOASU & TAITTO

Matti Berg, Bonde

PAINO

Sata-Seri

AVAAMME PORISSA SYKSYLLÄ 2022



Isolinnankatu 15

HOITUU.  Lääkärikeskus
MINERVA