

Mielen hyvinvoinnin palvelut

Mielen hyvinvoinnin palvelut Työplussassa

- Työplus tarjoaa monipuolisia palveluita mielen hyvinvoinnin tueksi.
- Meillä avun piiriin pääsee nopeasti, ja palvelumme ovat käytössäsi matalalla kynnyksellä.
- Mielen hyvinvoinnin asiantuntijamme palvelevat toimipisteissämme sekä etäkanavien kautta.
- Palvelemme yksityis- ja työterveysasiakkaita.

**Mielenterveyssyyt
ovat yleisimpiä syitä
sairauspoissa-
oloihin ja työssä
jaksamisen
ongelmiin**

Matalan kynnyksen palvelut

Mielen hyvinvointiin erikoistuneiden työterveyshoitajien vastaanotot:

- Vastaanotolle ilman lähetettä.
- Akuuttiaikoja tarjolla viikoittain.
- **Yhteydenotto onnistuu helpoiten OmaPlus-palvelun kautta chat-viestinä, soittopyyntönä tai viestinä.**
- **Vastaanotto voidaan toteuttaa myös videoyhteydellä.**
- Hoitajan vastaanotto sisältää tukea ja ohjausta kyseessä olevan tilanteen hoitamiseksi.
- Hoitaja voi tarvittaessa kirjoittaa lyhyen sairauspoissaolon, konsultoida lääkäriä ja ohjata tarvittaessa työterveyspsykologille tai esim. unihoitajalle.

Matalan kynnyksen palveluun voi hakeutua:

- Työhön liittyvässä kuormittuneisuudessa
- Masennus- ja uupumusoireissa
- Ahdistuneisuusoireissa
- Väsymys- ja unihaasteissa
- Stressioireissa
- Kipu- ja kehollisissa oireissa
- Päihdeongelmissa
- Erilaisissa elämänkriisitilanteissa



Psykiatrisen sairaanhoitajan palvelut

- Psykiatrinen sairaanhoitaja tarjoaa matalan kynnyksen mielenterveys- ja päihdepalveluita Työplussan yksiköissä.
- Vastaanottokäyntejä saatavilla Kokkolan, Pietarsaaren, Kannuksen sekä Tunkkarin yksiköissä. Muihin yksiköihin etävastaanoton kautta.
- **Vastaanotolle voi varata ajan ilman lähetettä.**
- Vastaanotolle voi hakeutua mielenterveys- ja riippuvuusongelmissa.
- Psykiatrisen sairaanhoitajan palveluihin kuuluu myös **lyhytterapia.**
- Käynnillä tehdään arvio ja laaditaan yhteistyössä asiakkaan kanssa hoitosuunnitelma.

**Tavoitteena työkyvyn
palauttaminen ja
ylläpitäminen**