



# Varhaisen tuen palvelut

## Välitä poronhoitajasta

### Sakkaako terveys, talous, tuotanto tai ihmissuhteet? Kuormittaako työn määrä, yrittäjyyden haasteet tai tulevaisuus?

Melan työkykyneuvojalta saat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa mieltäsi askarruttavissa asioissa. Kartoitamme yhdessä tilannettasi, etsimme ratkaisuvaihtoehtoja ja autamme tarvittavien asiantuntijoiden löytämisessä. Varhaiset korjausliikkeet varmistavat hyvinvointiasi ja työkykysi säilymistä.

### SAAT KAUTTAMME APUA ESIMERKIKSI

- jaksamiseen
- ihmissuhteisiin
- yrittämisen haasteisiin
- muutostilanteisiin kuten omistajanvaihdoksiin
- työkykyhaasteisiin.

### OTA ROHKEASTI YHTEYTTÄ

Olet yrityksesi tärkein voimavara, joten pidäthän itsestäsi huolta. Ota rohkeasti yhteyttä jo tänään! Suostumuksellasi myös läheisesi tai muu henkilö voi tehdä sen puolestasi.

Yhteydenoton jälkeen sovimme kanssasi tapaamisen. Voimme tavata kotonasi tai muussa sopivassa paikassa, myös etätapaaminen on mahdollinen. Kartoitamme yhdessä tilannettasi ja sinulle sopivia ratkaisukeinoja. Monesti jo keskustelu voi selkiyttää tilannetta. Tarvittaessa ja suostumuksellasi ohjaamme myös muita ammattilaisia tueksesi. Apumme on maksutonta ja luottamuksellista. Lisää tietoa löydät osoitteesta: [mela.fi/varhainentuki](https://mela.fi/varhainentuki)

Melan  
työkykypalvelut  
ovat tukenasi, jos  
tarvitset apua työssä  
jaksamiseen  
[mela.fi/varhainentuki](https://mela.fi/varhainentuki)

Apumme on  
luottamuksellista  
ja maksutonta.

### Työkykyneuvojamme auttavat sinua työkykyysi liittyvissä asioissa.

- Lisätietoja varhaisen tuen palveluista [mela.fi/varhainentuki](https://mela.fi/varhainentuki)
- Ota yhteyttä [mela.fi/yhteystiedot](https://mela.fi/yhteystiedot)
- Pysy ajan tasalla ja tilaa uutiskirje [mela.fi/uutiskirje](https://mela.fi/uutiskirje)

Lisää Mela-turvasta [mela.fi](https://mela.fi)

## TYÖKYKYNEUVONTA JA OHJAUSPALVELUT

Melan työkykyneuvojen tarjoama neuvonta ja ohjaus on olennainen osa varhaisen tuen palveluita. Neuvonta on henkilökohtaista ja se tarjoaa apua erilaisissa työkykyä kuormittavissa tilanteissa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi omaan terveyteen, jaksamiseen, ihmissuhteisiin, elämän muutostilanteisiin tai taloudellisiin haasteisiin liittyvät asiat.

Työkykyneuvonnasta voi olla apua esimerkiksi kuntoutusvaihtoehtojen kartoittamisessa. Tukea voi saada myös työn jatkamisen mahdollisuuksien pohdintaan, jos sinulla on toistuvia tai pitkittyviä sairauslomia, saat hylkäävän päätöksen ammatillisesta kuntoutus- tai työkyvyttömyyseläkehakemuksesta tai jos tilan tuotantosuunta tai elämäntilanne muuttuvat esimerkiksi avioeron tai puolison sairastumisen myötä.

Työkykyneuvonta on luottamuksellista. Sen yhteydessä työkykyneuvojat auttavat tilanteen selvittäessä ja kartoittavat kokonaistilanteen. He etsivät myös sopivia vaihtoehtoja tilanteen ratkaisemiseksi. Saat ohjausta ja neuvontaa, jotta tilanteeseesi löydetään sopivat palvelut työkykyä tueksi.

Työkykyneuvonnan painopiste on ennaltaehkäisevässä työssä. Yhteyttä kannattaa siis ottaa matalalla kynnyksellä. Mitä varhaisemmassa vaiheessa asiaa päästään selvittämään, sitä enemmän löytyy myös ratkaisuvaihtoehtoja. Varhaisten korjausliikkeiden avulla varmistat hyvinvointiasi ja työkykyä säilymistä, joten älä jää pohdintojesi kanssa yksin. Palvelu on maksutonta.

Voit ottaa itse yhteyttä työkykyneuvojaan. Myös maatalouden, poronhoidon tai kalastuksen sidosryhmiin kuuluva työntekijä voi ohjata sinut varhaisen tuen palveluiden pariin, jos työkykyä suhteessa työn vaatimuksiin aiheuttaa haasteita. Avun piiriin ohjaaminen tehdään aina yhteisymmärryksessä kanssasi sekä omalla suostumuksellasi.

## OSTOPALVELUSITOUMUS

Varhaisen tuen palveluihin sisältyy myös harkinnanvarainen mahdollisuus saada ostopalvelusitoumus mielenterveyttä tukevaan asiantuntijapalveluun. Näitä palveluja voivat olla esim. yksilö-, pari- tai perhepsykoterapia tai psykologipalvelut. Ostopalvelusitoumusten tarkoituksena on mahdollistaa pääsy asiantuntija-avun piiriin silloin, kun se on tarpeen Melan työkykyneuvojan tarjoaman neuvonnan ja ohjauksen lisäksi.

Ostopalvelusitoumusta voi hakea ottamalla yhteyttä työkykyneuvojaan. Hän kartoittaa tilanteesi ja miettii kanssasi sopivia vaihtoehtoja tilanteen ratkaisemiseksi. Yksi näistä vaihtoehtoista voi olla ostopalvelusitoumus, jolloin hakemus ostopalvelusitoumuksesta täytetään yhdessä työkykyneuvojan kanssa. Ostopalvelusitoumuksen saaminen edellyttää myös työkykyneuvojan suositusta, mikä kirjataan hakemukseen.

Ostopalvelusitoumukset ovat suuruudeltaan max. 500 euroa (alv 0 %) ja ne ovat voimassa 12 kuukautta niiden antopäivästä. Ostopalvelusitoumukset ovat henkilökohtaisia ja niitä voi saada enintään kaksi viiden kalenterivuoden ajanjaksolla ensimmäisen ostopalvelusitoumuksen antamisesta lukien. Lisätietoa ostopalvelusitoumuksista saat työkykyneuvojilta.

Melan  
työkykyneuvonta  
tarjoaa apua  
erilaisissa työkykyä  
kuormittavissa  
tilanteissa.

Voit hakea  
max. 500 euron arvoista  
ostopalvelusitoumusta  
mielenterveyttä  
tukevaan  
asiantuntijapalveluun.