

# PIDÄMME HUOLTA MIELESTÄ

Ota meihin yhteyttä, se riittää.



Mielen huoli -linjan keskustelut ovat aina luottamuksellisia ja terveydenhuollon ammattilaisemme ovat vaitiolovelvollisia. Työnantajallesi ei välity tietoa siitä, kuka on ottanut yhteyttä tai mistä syystä.

Sinun ei tarvitse tietää tarkalleen, mistä huoli kumpuaa. Pelkkä ajatus siitä, että et jaksata tai tunnet ahdistusta, riittää. Yhdessä voimme selvittää asiasi ja löytää oikean polun eteenpäin. Sinun ei tarvitse kantaa kaikkea yksin – me olemme täällä sinua varten.



# HYVINVOINTISI ON TÄRKEÄ

Kuinka voit? Kaipaanko tukea tai haluatko purkaa kuormittavaa tilannettasi? Ota yhteys Pihlajalinnan Mielen huoli -linjaan!

- **Mielen huoli -linjan kautta saat ohjausta tilanteeseesi. Voit varata ajan Mielen huoli -hoitajan video- tai puhelinvastaanotolle.**
- **Mielen huoli -linjaa käytät kätevästi:**
  - Pihlajalinna Terveyssovelluksen kautta tai
  - soittamalla Mielen huoli -linjalle numeroon **010 312 023**
- **Mielen huoli -linja on avoinna arkisin klo 8–18.**

**Mielen huoli -hoitajat tarjoavat keskusteluapua matalalla kynnyksellä esimerkiksi seuraavissa aiheissa:** kuormitus- ja ahdistusoireet, kriisit, menetykset, pelot, lähisuhdeväkivalta, univaikeudet, riippuvuudet, alakulo, masentuneisuus, aloittekyvyttömyys, toivottomuus, huoli omasta jaksamisesta, huoli läheisestä, ihmissuhdevaikeudet.

**Kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia.**



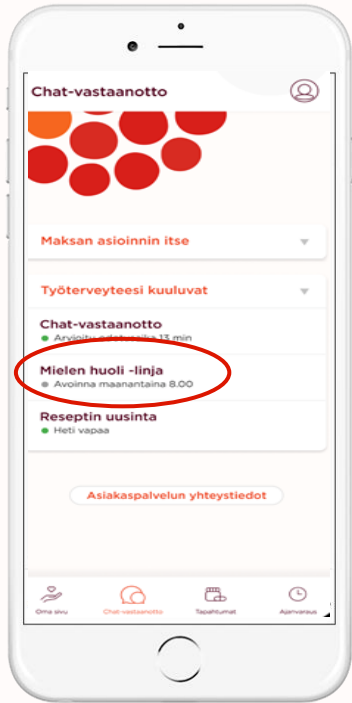
**PIDÄMME  
HUOLTA MIELESTÄ**

Ota meihin yhteyttä, se riittää

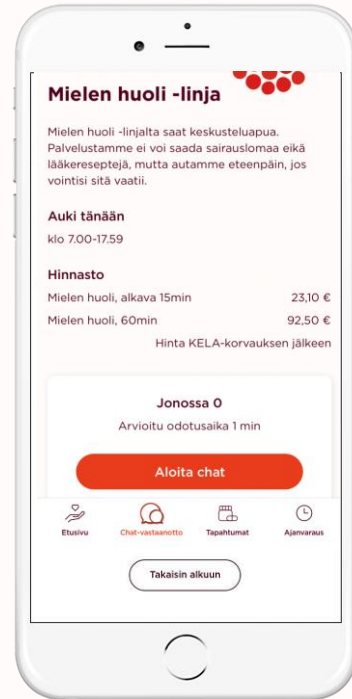
# Näin käytät Mielen huoli -linjaa

Pihlajalinna Terveyssovelluksessa (avoinna arkisin klo 8–18)

1. Avaa Pihlajalinna Terveyssovellus
2. Valitse ”Siirry Chat-vastaanotolle” ja valitse ”Mielen huoli -linja”.



3. Valitse ”Aloita chat”.



4. Sinulta kysytään kaksi kysymystä:
  - Mikä mieltäsi painaa?
  - Millaista apua toivoisit?



Chatin kautta voit varata ajan Mielen huoli -hoitajan vastaanotolle tai keskustella vaihtoehtoista, mikä vastaanotto tai ammattilainen olisi sinulle sopivin tilanteessasi.

Mikäli sinulla ei vielä ole Pihlajalinnin terveyssovellusta, lataa se ilmaiseksi iPhoneille [App Storesta](#) tai Android-laitteelle [Google Playsta](#).

5. Kysymysten jälkeen sinut ohjataan chat-keskusteluun asiakaspalveluhenkilön kanssa.

 Pihlajalinna

**PIDÄMME  
HUOLTA MIELESTÄ**

Ota meihin yhteyttä, se riittää.  
Pääset nopeasti juttusille.

## Asiakaspalautetta Mielen huoli -linjasta

*"Tulin kohdatuksi ja auttoi kun sain puhua."*

*"Elämäni paras päätös hakea apua ja huomata, että voin itse vaikuttaa asiaani."*

*"Sain nopeasti ajan etävastaanotolle ja odotan jo seuraavaa tapaamistamme."*

*"Minulla on kapasiteettia enemmän kuin tiesinkään!"*

*"Olo on keventynyt, kun sai puhua yhdessä jonkun kanssa, eikä tarvitse itseksensä pyörittää samoja ajatuksia. Mukavaa, kun aika järjestyi jo samalle päivälle".*

**Sinun ei tarvitse miettiä, onko oma haasteesi liian pieni tai suuri. Ota rohkeasti yhteyttä, jos tuntuu, että oma kuorma on käymässä liian raskaaksi. Saat varmasti lämpimän vastaanoton ja juuri oikeanlaista apua tilanteeseesi.**