

YHTEISTYÖN ALOITUSINFO

URHEILU
MEHILÄINEN

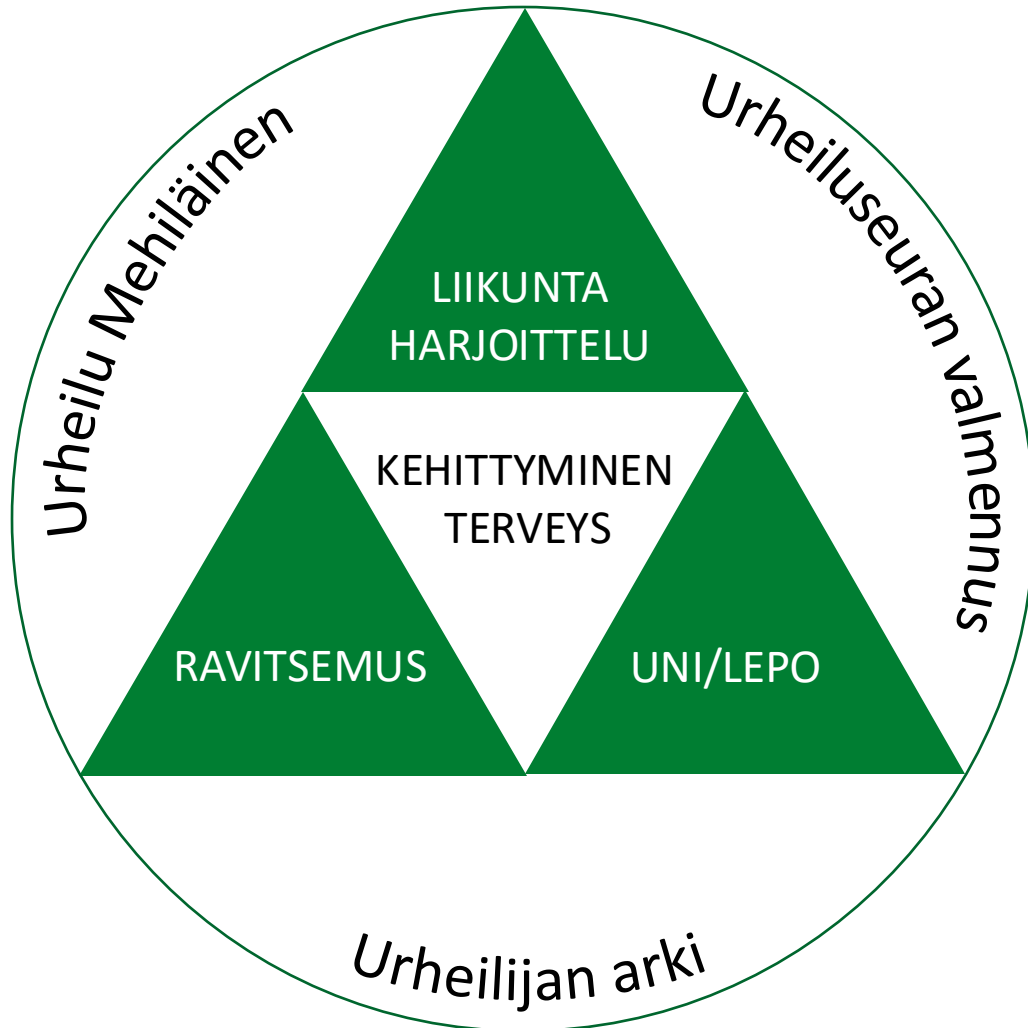

URHEILU
MEHILÄINEN



Sisältö

- Kumppanuuden tavoitteet
- Omaurheilu
- Oulun Luistelukerhon hoitotiimi
- Urheilu Mehiläisen hoitopolut ja palvelut
- Omaurheiluun kirjautuminen

TERVEYDEN JA KEHITTYMISEN KOLMIO



Terveys ja urheilu

- Terve urheilija kehittyy ja menestyy!
- Urheilu Mehiläisen toiminnan tavoite on taata mahdollisimman monta tervettä harjoittelu- ja/tai kilpailupäivää.
- Parannetaan suorituskkyä lajin fyysiset vaatimukset huomioiden ja näin samalla vähennetään vammriskiä.
- Vamman jälkeen paluu urheiluun/harrastukseen kivuttomana ja suorituskkyisenä.

Ravitsemus ja lepo/uni

- Terveys ja harjoittelun seurauksena tapahtuva kehittyminen rakentuvat harjoittelun ja palautumisen oikeaan suhteeseen.
- Oikeanlainen ravitsemus ja riittävä uni/lepo mahdollistavat palautumisen.

Me Urheilu Mehiläisessä teemme kaikkemme, että urheilija voi antaa kaikkensa!



Kumppanuuden tavoitteet

- **Toiminnalliset tavoitteet:**

- Tarjota laadukkaita ja laajaa terveyspalvelua seuran urheilijoille, henkilöstölle ja koko seurayhteisölle perheineen
- Mahdollistaa seuran jäsenten sujuva asiointi ja nopea hoitoon pääsy
- Luoda kiinteä ja monipuolinen yhteistyö
- Edistää seurassa tietoisuutta urheilijan terveys asioista

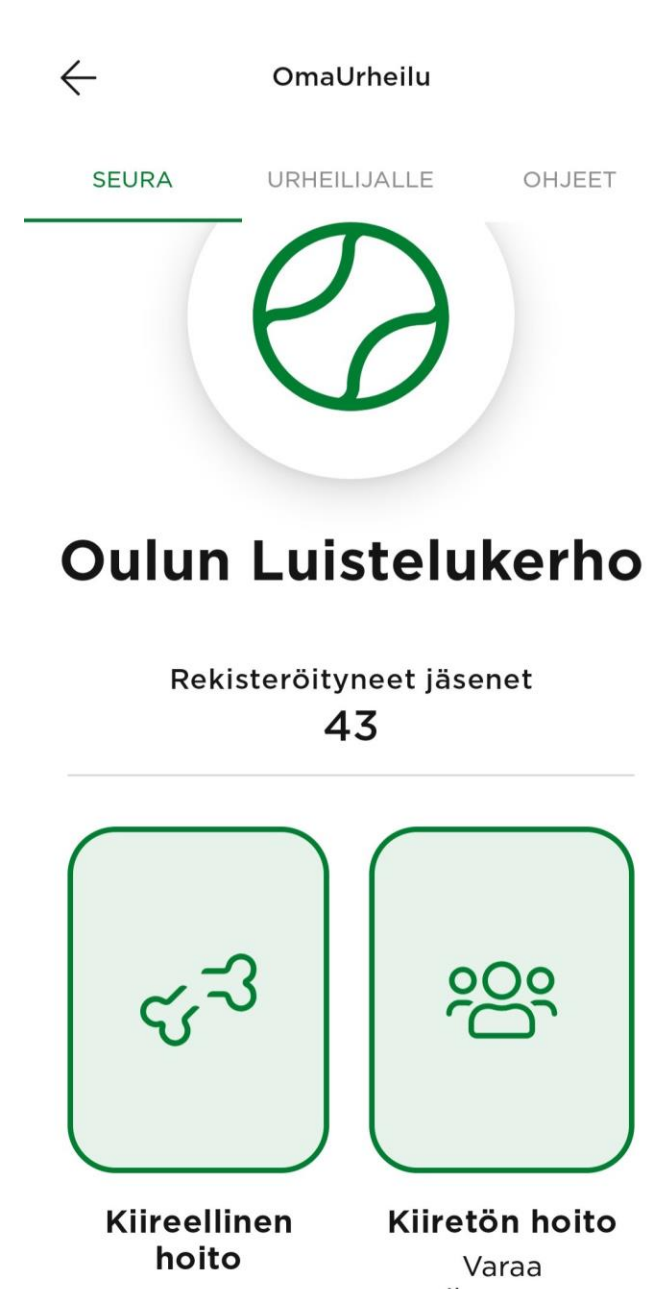
- **Seuran tavoitteet:**

- Keskittää seuran jäsenten terveyspalvelut Mehiläiseen
- Kannustaa seurayhteisöä OmaUrheilu –palvelun käyttöönottoon ja sitä kautta seuralle maksettavan tukirahan kasvattamiseen



OmaMehiläisen lataaminen ja OmaUrheiluun kirjautuminen

- Kiireetön hoito-> Seuralle nimetyn hoitotiimin ajanvarauskalenterit
- Kiireellinen hoito tapaturmapäivystyksen puhelinnumero
- Seurakoordinaattorin yhteystiedot
- Urheilijalle välilehdeltä kumppani-tarjouksia
 - Hammastarkastus 49€ > 59€
 - Influenssarokotus 55€
 - Junioriurheilijan laboratoriopaketti 69€
 - PVK, ferritiini, D-vitamiini



The screenshot shows the OmaUrheilu app interface. At the top, there is a back arrow and the text "OmaUrheilu". Below this, there are three tabs: "SEURA", "URHEILIJALLE", and "OHJEET". The "URHEILIJALLE" tab is selected, and it displays a circular logo with a stylized green leaf design. Below the logo, the text "Oulun Luistelukerho" is displayed. Underneath, it says "Rekisteröityneet jäsenet" followed by the number "43". At the bottom, there are two rounded rectangular buttons. The left button has a green icon of two interlocking puzzle pieces and is labeled "Kiireellinen hoito". The right button has a green icon of three people and is labeled "Kiiretön hoito". Below the right button, the text "Varaa" is visible.

Oulun luistelukerhon hoitotiimi Mehiläisellä



Samppa Harmainen

Ortopedian ja
Traumatologian erikoislääkäri



Mia Rinta-Jaskari

Liikuntalääketieteen
erikoislääkäri



Katja Tague

Fysioterapeutti



Marjo Vesala

Urheilufysioterapeutti sert.



Laura Heikkilä

Ravitsemusterapeutti

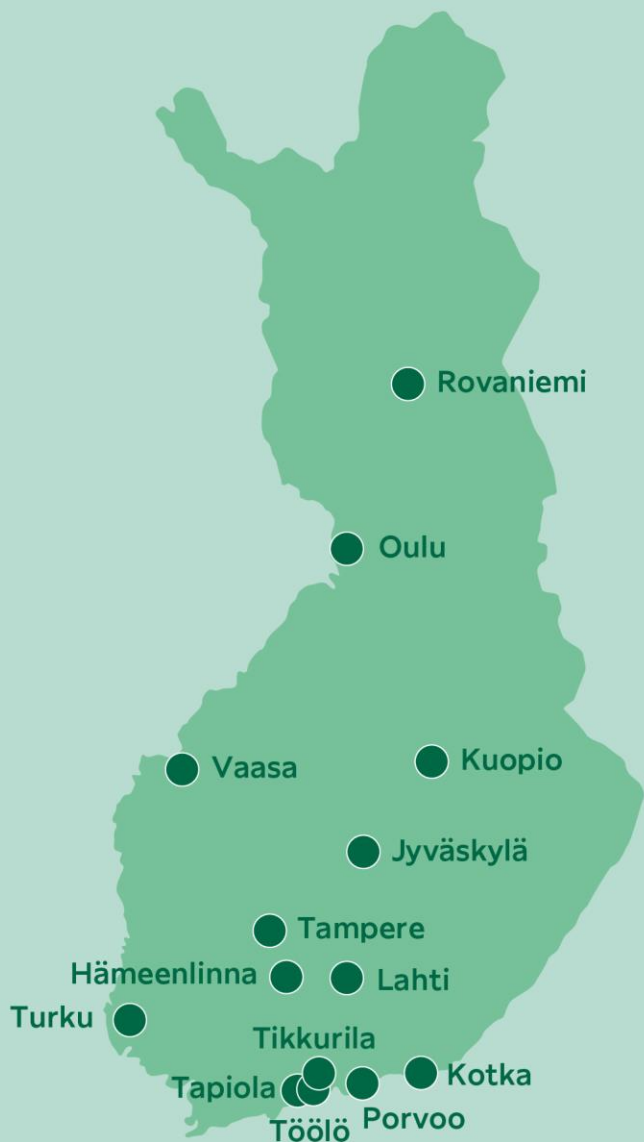
Urheiluravitsemus

Tapaturmapäivystys Oulu

- Osoite: Kauppurienkatu 9, 2krs
- Tapaturmapäivystys puh. **010 414 0202**
- Lääkärikeskukseen voi tulla ilman ajanvarausta, ota vuoronumero ja ilmoittaudu asiakaspalveluun
- Aukioloajat:
 - MA-PE 8–21
 - LA –Su 10-18.30
- Sairaanhoidajan hoidon tarpeen arviointi
- Lääkärin vastaanotto (tapaturmapäivystäjä)
- Kuvantaminen, laboraatorio, kipsaus, tikkaus jne.
- Vakuutusneuvonta
- Jatkohoidon ohjeistus, aikojen varaaminen jne.

**Muista tehdä
vahinkoilmoitus
vakuutusyhtiöön!!**





Tapaturmapäivystys auttaa joka päivä ilman ajanvarausta

Tapaturmapäivystys on tarkoitettu kaikille – lapsille, aikuisille, urheilijoille ja ikääntyneille. Hoidamme kaikki aukioloajan puitteissa tulleet potilaat.

mehilainen.fi/tapaturmat



Urheilu mehiläisen preventiiviset Palvelut

- **Urheilijan terveystarkastus – seuralle yksilöllisesti räätälöitynä**
 - Esitietolomakkeen täyttö, ennen lääkärin vastaanottoa
 - Laboratoriotutkimukset ennen lääkärin vastaanottoa
 - Lääkärin vastaanotto ja lääkärin suorittama kliininen tutkimus (Palaute luettavissa OmaMehiläinen-sovelluksessa)
- **Fyysiseen suorituskyykyyn ja vammapreventioon liittyvä kartoitus**
 - Fysioterapeutin toteuttamana
 - Yksilöllisesti/ryhmämuotoisesti seuralle räätälöitynä
 - Toiminnallinen liikkuvuus, lihasvoima, liikehallinta
 - Lajin asettamien fyysisten ominaisuuksien kartoitus/harjoitettavuus kartoitus
 - Vammapreventiivinen näkökulma



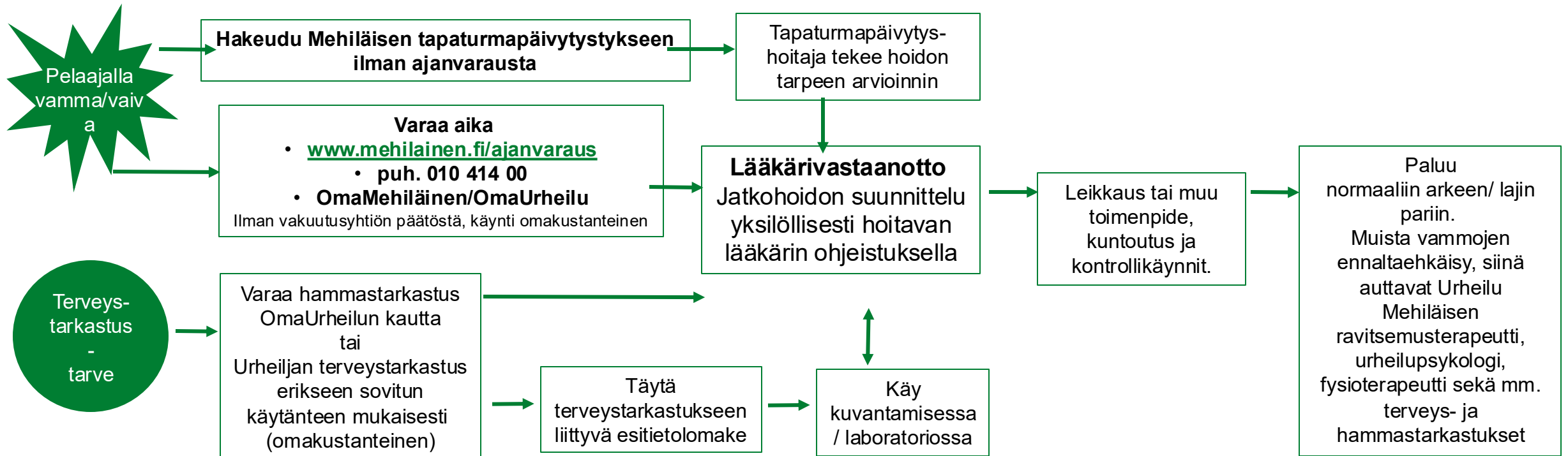
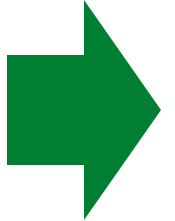
Sujuva palveluketju Urheilu Mehiläisessä



Palveluketjun käynnistyminen
Tee tapaturmatilanteissa aina tapaturmailmoitus vakuutusyhtiöön!

**Lääkärivastaanotto
ja tukipalvelut**

**Toimenpiteet ja
Kuntoutus/RTS**



OmaUrheilu

- OmaUrheiluun rekisteröityminen ja rekisteröityneiden henkilöiden asiointi Mehiläisessä kerryttää seuralle maksettavaa tukipottia.
- Tukipotti kertyy rekisteröityneiden henkilöiden asioinnin liikevaihdosta.
- Tukipotti tilitetään seuralle puolivuositain.
- Keskimääräinen bonuskertymä per jäsen on noin 8,5 € vuodessa, joten 100 kirjautunutta jäsentä voi tuoda seuralle keskimäärin 850 € vuodessa.
- Rekisteröityä voi kaikki saman perheen jäsenet!



Ota OmaUrheilu käyttöön ja kerrytä seurallesi rahaa

Aktivoi OmaUrheilu OmaMehiläinen-sovelluksessa
ja liitä tukijoukkosi mukaan – jokainen käyttäjä
kerryttää seuran tukipottia!

Etsi seurasi ja rekisteröidy salasanalla:

MEHURHEILU



Rekisteröitymisohjeet



1. Lataa tai avaa
OmaMehiläinen-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen
alareunasta "Minä"
3. Klikkaa "OmaUrheilu"
4. Etsi urheiluseuralistauksesta
oma seurasi
5. Rekisteröidy salasanalla
"MEHURHEILU"

Näin teet perheliitoksen:

1. Avaa OmaMehiläinen-sovellus
2. Klikkaa sovelluksen
alareunasta "MINÄ"
3. Valitse "PERHEENJÄSENET"
4. Valitse "Hae Suomi.fi-valtuuksista"
5. Klikkaa lapsen nimen
kohdalla ja paina "Valitse
ja siirry asiointipalveluun"
6. Siirry OmaUrheiluun ja paina
etusivun rataspainiketta
7. Valitse "Rekisteröi
perheenjäsen seuraan"
8. Klikkaa lapsi ja paina "Rekisteröi"

ELÄMÄ TEHTÄVÄNÄ

marjo.vesala@mehilainen.fi

050 5557343

