



URHEILU

MEHILÄINEN
Haukiputaan Heitto

URHEILU
MEHILÄINEN

Urheilu Mehiläisen Kumppanuus Omaurheilu-sovellus

Sovelluksesta löytyy kaikki oleellinen tieto yhteistyöstä

- Seuralle nimetty asiantuntijatiimi – helppo ajanvaraus
- Ohjeita ja neuvoja terveydenhoitoon
- Rahanarvoisia etuja
- Seurakoordinaattorin yhteystiedot
 - Auttaa kaikissa ongelmatilanteissa
- Markkinointibonuksen kerääminen seuralle
 - Omaurheiluun rekisteröityneiden henkilöiden Mehiläisessä käyttämät palvelut kartuttavat seuralle rahallista tukipottia
 - Maksaa käynnin vakuutusyhtiö tai henkilö itse
 - 4% lääkärikeskuspalvelut, 3% Hammas Mehiläisen palvelut (pl ammatinharjoittajapalkkiot ja työterveyshuolto-ostot).

Tapaturmapäivystyksen
numero



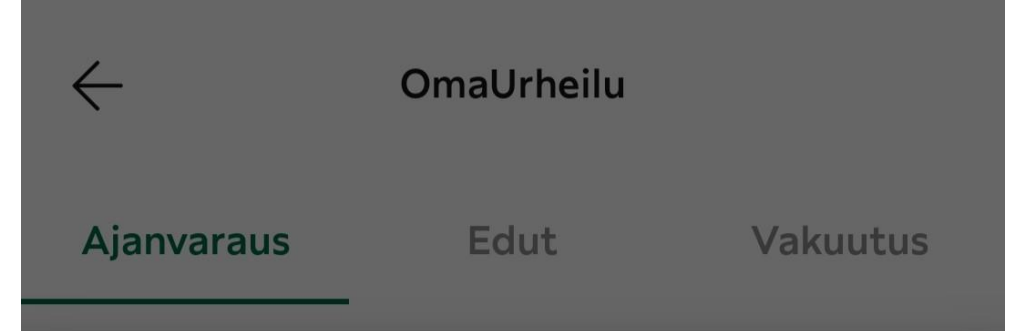
Haukiputaan Heiton Hoitotiimi Mehiläisellä

Lääkärit:

- Mia Rinta-Jaskari, Liikuntalääketieteen erik.lääk.
- Samppa Harmainen, Ortopedian ja traumatologian erik.lääk.

Urheilufysioterapeutit:

- Katja Tague
- Vesa Mikkola



Varaa aika hoitotiimille



Haukiputaan Heitto
Fysioterapi

Ajanvaraus



Mia Rinta-Jaskari
Liikuntalääketieteen
erikoislääkäri,
yleislääkäri

Ajanvaraus



Vesa Mikkola
Fysioterapeutti

Ajanvaraus

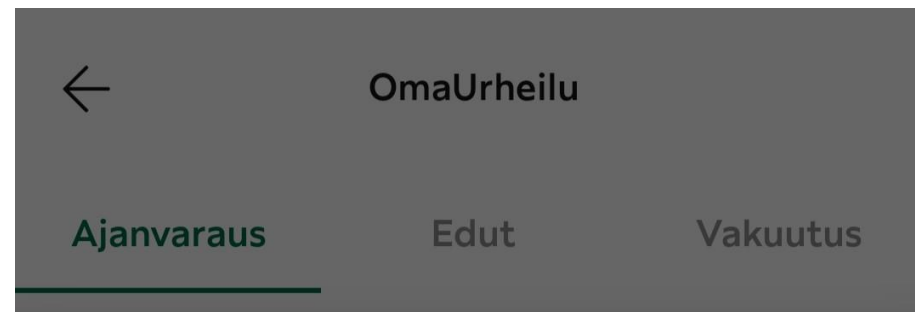


Katja Tague
Fysioterapeutti

Ajanvaraus

Fysioterapia-klinikka

- Aloittaa toimintansa, kun 100 OmaUrheiluun rekisteröitynyttä on täynnä
- Viikossa 3x 30min maksuttomia fysioterapeutin arvioaikoja seuralaisille
- Ensiarvio rasitusvammoihin ja tuki- ja liikuntaelin vaivoihin ja kiputiloihin
- Ajat Mehiläinen Oulu, Kauppurienkatu 9, -1kerros
 - Viikosta riippuen:
 - Ti 15.30, 16.00, 16.30 tai
 - Ke 16.00, 16.30, 17.00
- Ajanvaraus OmaUrheilusta tai soittamalla koordinaattorille 050 5557343 (numero löytyy apin etusivulta)



Varaa aika hoitotiimille



Haukiputaan Heitto
Fysioterapia

Ajanvaraus



Mia Rinta-Jaskari

Liikuntalääketieteen
erikoislääkäri,
yleislääkäri

Ajanvaraus



Vesa Mikkola

Fysioterapeutti

Ajanvaraus



Katja Tague

Fysioterapeutti

Ajanvaraus

Ota OmaUrheilu käyttöön ja kerrytä seurallesi rahaa

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

Liitä tukijoukkosi OmaUrheiluun

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"



KIIREELLINEN HOITO

KIIREETÖN HOITO

Toimi etukäteen:

Rekisteröidy Mehiläisen OmaUrheiluun.
Selvitä etukäteen mikä vakuutus sinulla on.

Soita Mehiläisen tapaturma- päivystyksen asiakaspalveluun 010 414 0202* • auki 24/7

Hoitaja ohjaa sinut hoitoon ja auttaa mm.
vakuutuksiin liittyvissä kysymyksissä.

Varaa aika fysioterapiaklinikalle

Varaa aikasi OmaUrheilu-palvelusta,
jonka löydät OmaMehiläinen-sovelluksesta.

TAI

TAI

• Mene Mehiläisen tapaturmapäivystykseen

- Kauppurienväylä 9, 2krs
- Ensiapu, lääkärikäynti ja tutkimukset myös ilman ajanvarausta.

Varaa aika Mehiläisen asiantuntijalle OmaUrheilusta, mehilainen.fi tai 010 414 00*

Jatkohoidon suunnittelu yksilöllisesti hoitavan lääkärin ohjeistuksella

Takaisin urheilemaan!

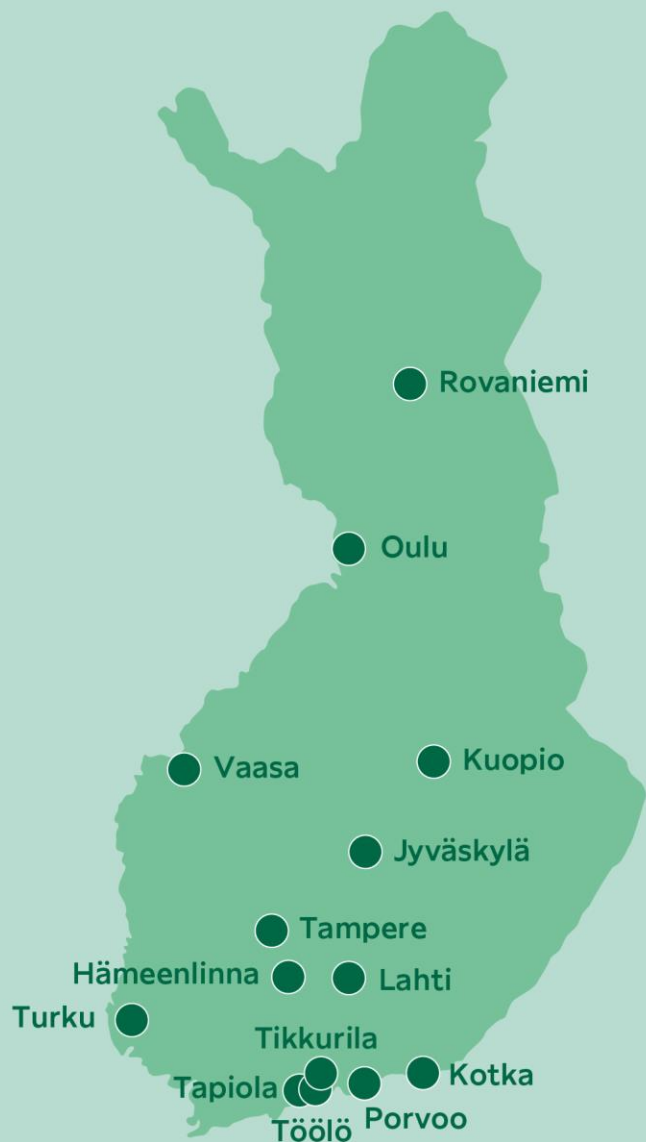
Muista vammojen ennaltaehkäisy, siinä auttavat Urheilu Mehiläisen ravitsemusterapeutti, urheilupsykologi,
fysioterapeutti sekä mm. terveyst- ja hammastarkastukset.

Tapaturmapäivystys Oulu

- Osoite: Kauppurienkatu 9
- Tapaturmapäivystys puh. **010 414 0202**
- Lääkärikeskukseen voi tulla ilman ajanvarausta, ota vuoronumero ja ilmoittaudu asiakaspalveluun
- Aukioloajat:
 - MA-To 8–21
 - Pe 8-20
 - LA –Su 10-18.30
- Sairaanhoidajan hoidon tarpeen arviointi
- Lääkärin vastaanotto (tapaturmapäivystäjä)
- Kuvantaminen, laboraatorio, kipsaus, tikkaus jne.
- Vakuutusneuvonta
- Jatkohoidon ohjeistus, aikojen varaaminen jne.

**Vahinkoilmoitus
omaan
vakuutusyhtiöön**





Tapaturmapäivystys auttaa joka päivä ilman ajanvarausta

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

Peli-/kilpailureissuilla Tapaturmapäivystykset ympäri Suomen käytössä.

mehilainen.fi/tapaturmat



Urheilijan Edut

- OmaUrheilusta löytyvät etuhinnat
- Edut saa käyttöön varaamalla ajan Omaurheilun kautta
- Hammastarkastus 59€
- Influenssarokotus 55€
- Magneettitutkimus 349€ itsemaksaville
- Laboratoriopaketti 69€
 - Sisältää: Perusverenkuva, Ferritiini, D-vitamiini -mittaukset

OmaUrheilu

[SEURA](#)[URHEILIJALLE](#)[OHJEET](#)

URHEILIJAN EDUT

Hammastarkastusetu >

Influenssarokotus 55 € >

Magneettitutkimus 349 € >

Puhti: Laboratoriopaketti 69 € >

Urheilijan terveystarkastus

- **Urheilijan terveystarkastus – seuralle yksilöllisesti räätälöitynä**

- Esitietolomakkeen täyttö, ennen lääkärin vastaanottoa
- Laboratoriotutkimukset ennen lääkärin vastaanottoa (PVK, ferrit, D-vit.)
- 30min Lääkärin vastaanotto ja lääkärin suorittama kliininen tutkimus
 - Palaute luettavissa OmaMehiläinen-sovelluksessa
 - Urheilijan luvalla kooste valmentajalle
- **Yht. 199€ + 4,20 (kantamaksu)**
 - 130€ lääkärikäynti + 69€ labrat
 - EKG tarvittaessa
- Ajanvaraukset terveystarkastuksiin: mia.rinta-jaskari@mehilainen.fi





Mihin
ravitsemuksella
voidaan tutkitusti
vaikuttaa eri
ikäkausina?

Lajinomainen suorituskyky

Palautuminen

Harjoittelun laatu

Harjoittelun tuloksellisuus

Terveysten edistäminen

Joustava ruokasuhte

Nousujohteinen harjoittelu,
kehittyminen

Seura-, joukkue- ja valmennustason palvelut, esimerkkejä



Luennot ja webinaarit

- **Räätälöidään kohderyhmän mukaan:** esim. valmentajat, lähipiiri / vanhemmat, urheilijat / pelaajat, joukkuejohto, seura- ja joukkue-taso (esim. ikäryhmittäin)
- **Esimerkkiaiheita:**
 - Lajinomainen ravitseminen (ikäryhmätasoisesti)
 - Ravitseminen osana palautumista, kehittymistä ja suorituskykyä
 - Energiansaanti, energian saatavuus ja energiaravintoaineet
 - Urheilua ja terveyttä tukevat hyvän syömisen perusperiaatteet
 - Turnaus- / kilpailupäivän ravitseminen
 - Urheilijan välipalat
 - Lisäravinteet ja ravintolisät
 - Keho- ja painopuhe urheilussa
 - Urheilijan syömiskäyttäytymisen häiriöt
 - Nestetasapaino
 - Hiilihydraattitankkaus
- Aiheita voidaan myös yhdistellä ja luoda niistä esimerkiksi webinaarisarjoja
- Hinta alkaen. 1 h / 300 € + alv (yksilöity tarjous toimitetaan aina ennakoon)

Työpajat

- **Räätälöidään kohderyhmän mukaan:** urheilijat / pelaajat, lähipiiri, valmentajat
- **Sisältö:** teoriaosuus + toiminnallinen käytännönläheinen tehtävä
- **Esimerkkiaiheita:**
 - Energiansaanti, energian saatavuus ja energiaravintoaineet
 - Urheilijan välipalat
 - Turnaus- / kilpailupäivän ravitseminen
 - Keho- ja painopuhe urheilussa
 - Nestetasapaino
 - Hiilihydraattitankkaus
- Aiheita voidaan myös yhdistellä ja luoda niistä prosessinomaisia kokonaisuuksia. Työpajoja ja luentoja / webinaareja voidaan yhdistellä.
- Hinta alkaen. 1 h / 300 € + alv (yksilöity tarjous toimitetaan aina ennakoon)

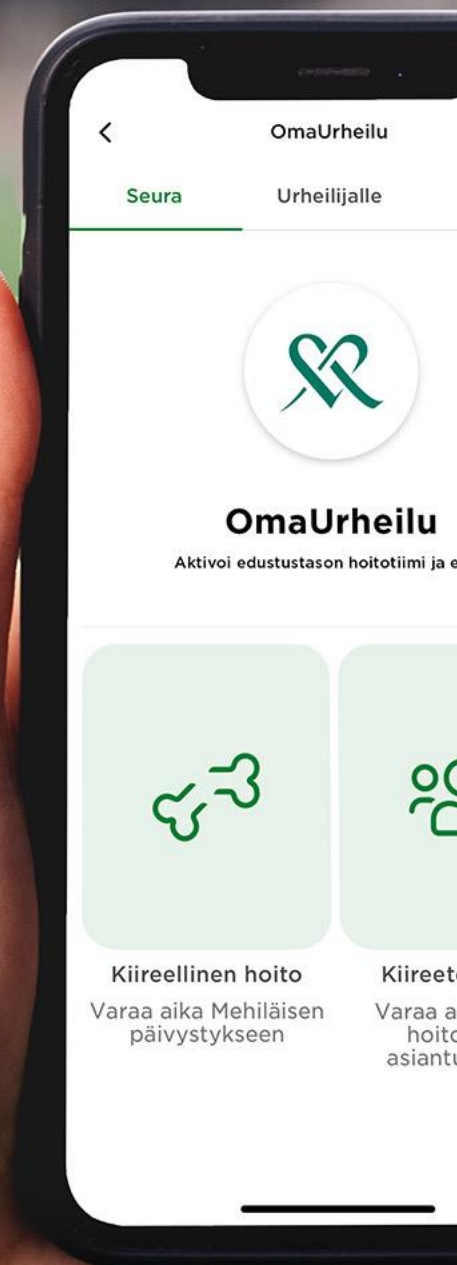
Ravitsemusvalmennus

- Ravitseminen prosessinomaisena osana kokonaisvalmennusta – kysy lisää omalta urheiluseurakoordinaattoriltasi
- Räätälöidään aina erikseen seuran / joukkueen tarpeisiin
- Voi yhdistellä seura- joukkue- ja lähipiirin sekä urheilija- ja pelaajatason valmennusta
- Esimerkki prosessinomaisesta valmennuksesta
 - Webinaari ikäryhmän vanhemmille, valmentajille ja pelaajille
 - Tallenteen käyttöoikeus 1-2 v
 - Viestintämateriaalit ja viestintäsuunnitelma
 - Joukkuekohtaiset työpajat pelaajille

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



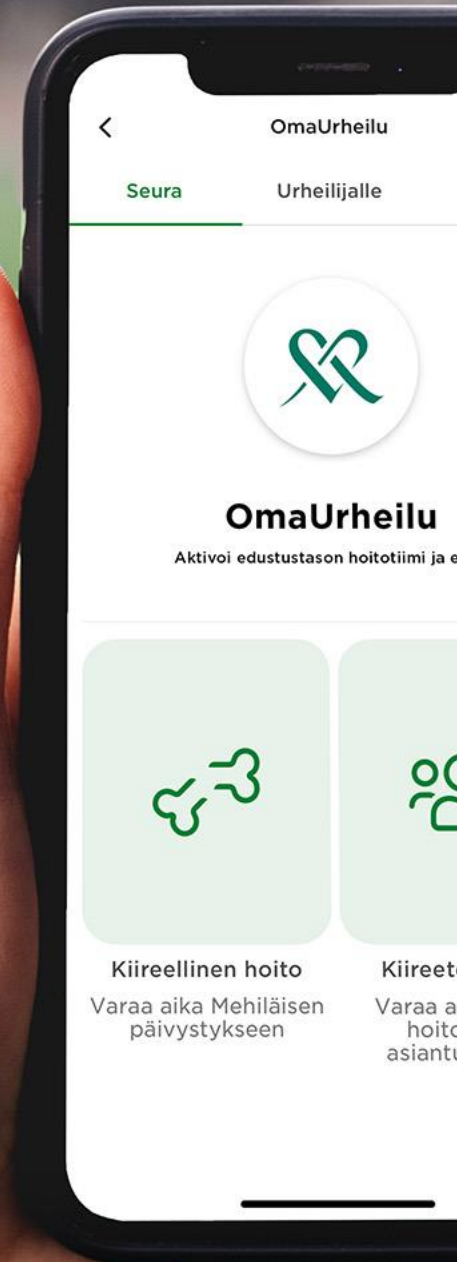
Rekisteröi ensin itsesi

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



OmaMehiläisen perheliitoksen teet helposti

Näin teet perheliitoksen ja lisäät lapsen OmaUrheiluun.



Rekisteröi alaikäiset lapset sovellukseesi, kaikki saman perheen jäsenet voi rekisteröidä

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"



Urheilijan elämä tehtävänä

mia.rinta-jaskari@mehilainen.fi

marjo.vesala@mehilainen.fi

050 5557343

