

# PALVELUOPAS ASIAKKAALLE

.....

CORONARIA TYÖTERVEYS

Coronaria  
Elokuu 2017

Coronaria®  
TYÖTERVEYS





# CORONARIA TYÖTERVEYS

Coronaria®

Kotimainen Coronaria Työterveys tarjoaa monipuolisia työterveyspalveluja yrityksille Pohjois-Suomen alueella – paikallisesti ja laadukkaasti palvellen.

Coronaria Työterveys tukee sekä yksilön että koko työyhteisön hyvinvointia, tavoitteena hyvä ja sujuva työaika, terveellinen ja turvallinen työympäristö ja hyvin toimiva työyhteisö.

Cor Työterveys muuttuu Coronaria Työterveydeksi 1.9.2017 alkaen. Samaan aikaan työterveyshuollon vastaanottotilat muuttavat Limingantullin Prismasta keskustan Sammakkotalona tunnettuun rakennukseen. Rakennuksessa sijaitsee useita muitakin Coronarian sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

# SAAPUMISOHJEET

## Saapuminen Coronaria Työterveyteen

Coronaria Työterveyden vastaanottotilat sijaitsee osoitteessa [Saaristonkatu 22, 1 krs. 90100 Oulu](#), sammakkotalona tunnetussa rakennuksessa. Rakennuksen edestä kulkee uusikatu ja takaa kansankatu. Rakennukseen kulku tapahtuu uudenkadun puolella olevasta etuovesta tai kansankadun puolella olevasta takaovesta. Ulko-ovet ovat avoinna arkisin klo 8-16. Sammakkotalon saavutettavuus keskustassa on erittäin hyvä ja kulkuyhteydet ovat monipuoliset.

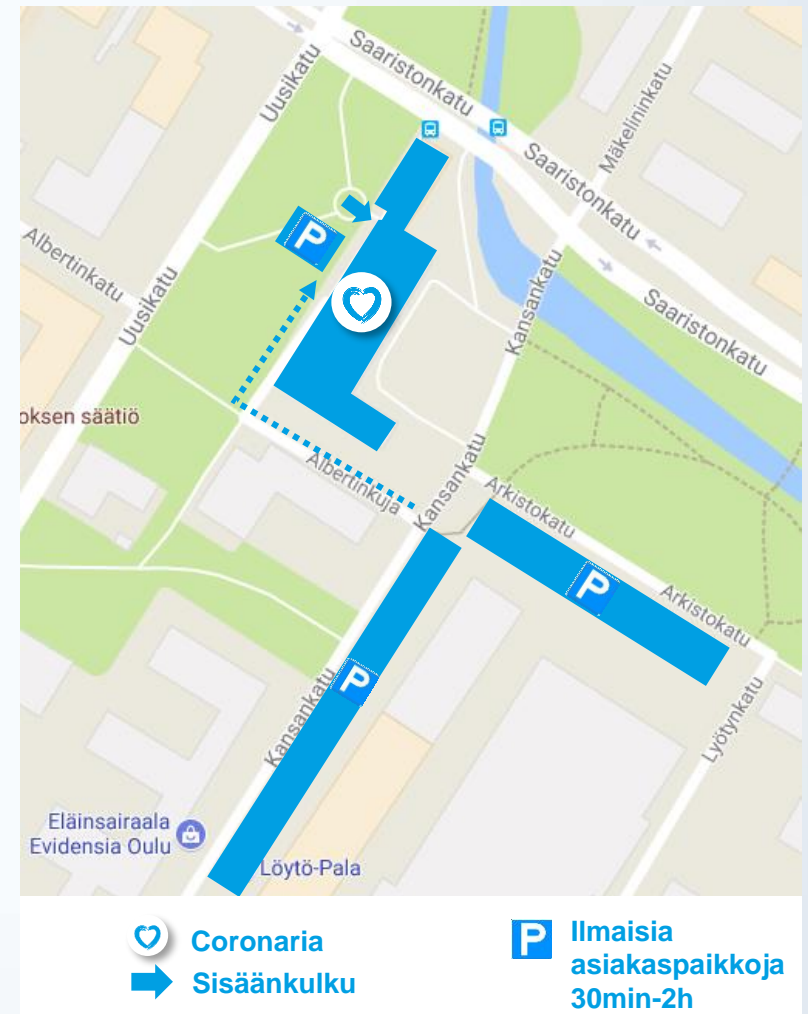
## Saapuminen autolla ja parkkeeraus

Sisäänajo rakennuksen etupihalle tapahtuu kansankadulta rakennusten välistä menevän poikkitien, albertinkujan, kautta. Etupihalla on 6 kpl 1 tunnin ilmaisia asiakaspaikkoja. Muut tolppapaikat ovat henkilökunnan pysäköintipaikkoja, joista sakotetaan ilman erillistä henkilökunnan pysäköintilupaa.

Kansankadun sekä arkistonkadun puolella heti rakennuksen takana on Oulun kaupungin 30 minuutin, 1 tunnin ja 2 tunnin maksuttomia parkkipaikkoja. Parkkialueet on merkitty oheiseen karttaan.

Isompi rahtiliikenne tapahtuu rakennuksen takaoven yhteydessä olevalla hissillä. Myös liikuntarajoitteiset asiakkaat voivat käyttää hissiiä. Hissillä pääsee 1. kerrokseen esteettä klo 8-16 välillä.

**Coronaria**





# SAAPUMISOHJEET

## Saapuminen Coronaria Työterveyteen

### Julkinen liikenne

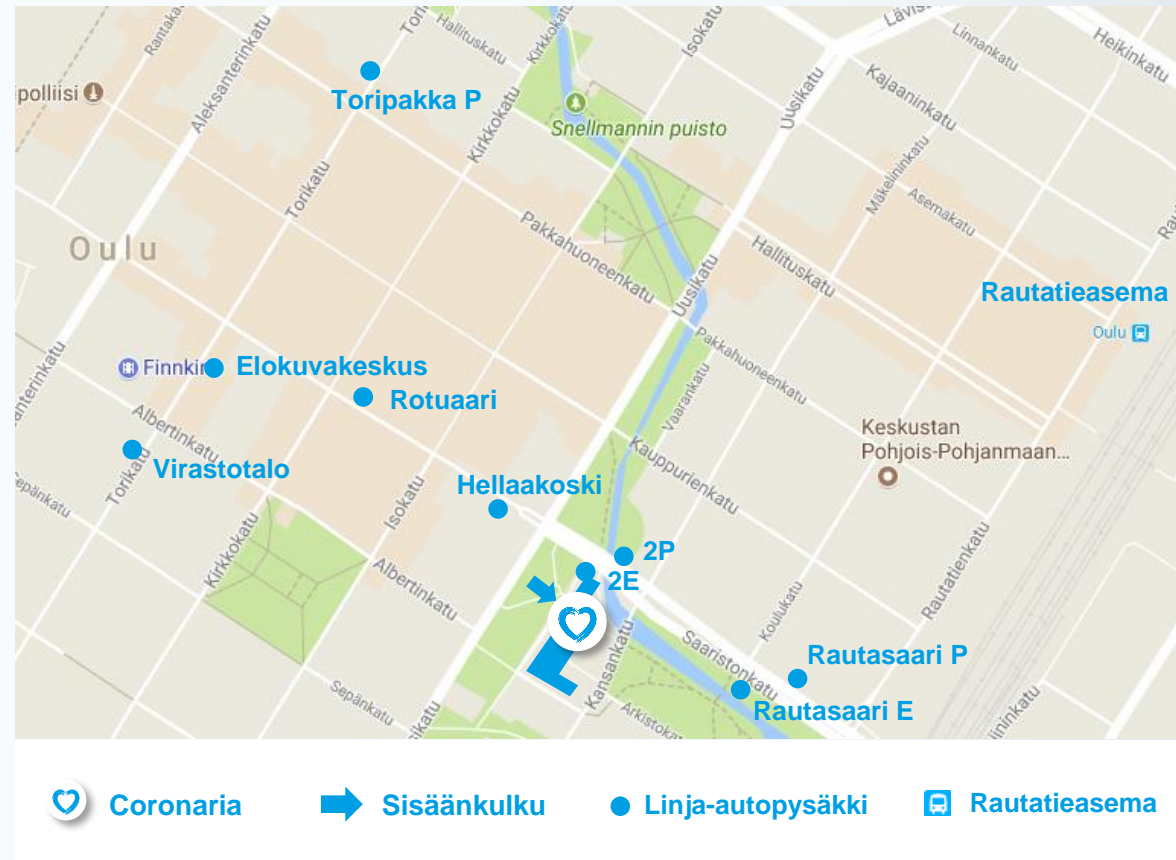
Sammakkotaloon pääsee helposti julkisilla kulkuneuvoilla. Rakennuksen lähellä ovat pysäkit 2P, 2E, Hellaakoski, Rotuaari, Rautasaari P ja Rautasaari E. Alla luettelo linjoista, jotka kulkevat näiden pysäkkien kautta:

- 2P: 59, 59S
- 2E: 59, 59E
- Hellaakoski: 1,2,2N,4,4A,4N,7,7N,8,10,14,15,20B,23A,23S,35K,36,40V,41,41A,51
- Rotuaari: 1,2,2N,4,4A,4N,7,7N,8,10,14,15,20B,23,35K,36,40,0V,51
- Rautasaari P: 1,2,2N,4,4A,4N,7,7N,8,10,14,15,20B,23,35K,36,40, 40V,51
- Rautasaari E: 1,2,2N,4,4A,4N,7,7N,8,10,14,15,20B,23,35K,36,40V,41,41A,51

Linjat, jotka kulkevat välillä Keskusta – Oulun lentokenttä – Keskusta:

- Hellaakoski – Oulun lentokenttä: 8
- Virastotalo – Oulun lentokenttä: 9
- Oulun lentokenttä – Rautasaari P: 8
- Oulun lentokenttä – Elokuvakeskus: 9

Oulun rautatieasema on kävelymatkan etäisyydeltä (800m) Coronaria työterveydestä.



# TYÖTERVEYSLÄÄKÄRIN VASTAANOTTO

## Vastaanottotilat

Työterveyslääkärin ja työterveyshoitajien vastaanottotilat sijaitsevat Sammakkotalossa 1. kerroksessa.

Aulan ovi on avoinna klo 8-16 välisenä aikana. Asiakkaat istuvat aulaan odottamaan, josta heidät kutsutaan nimellä lääkärille.

## Ajanvaraus

Ajanvarausnumero:  
044 417 5608

Työterveys on avoinna  
ma-to klo 8–16, pe klo 8–15



Coronaria  
Työterveyden  
sisäänkulku



Kulku  
odotusaulaan  
1. kerroksessa



Coronaria  
Työterveyden  
Odotusaula

# ASIAKASETUMME

TUEMME TERVEITÄ  
ELÄMÄNTAPOJA JA HYVINVOINTIA!

**LIIKKU**  
KUNTOKESKUS

Jäsenetu Liikku-kuntokeskuksiin,  
vuoden 2017 etu: kaksi ilmaista  
kehonkoostumus-mittausta!

(Mittausohjeet oppaan lopussa)

 **DENT**

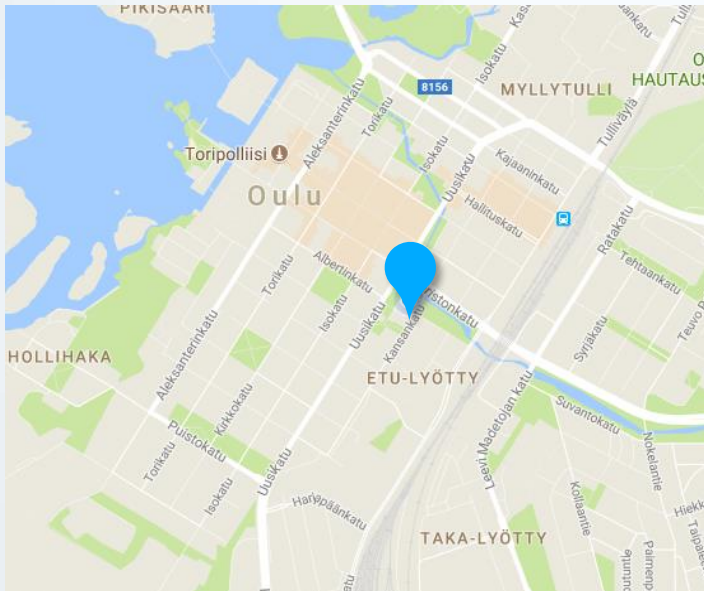
**10%** alennus Dent  
Hammasklinikoihin  
työntekijälle ja **5%** samassa  
taloudessa asuvalle!

**Coronaria**<sup>®</sup>  
SILMÄSAIRAALA

Työntekijälle ja samassa  
taloudessa asuville  
perheenjäsenille **10%** alennus  
lääkärin ja hoitajan tekemistä  
silmätutkimuksista.



# TYÖTERVEYDEN HENKILÖKUNTAMME



**Coronaria Työterveys**  
Saaristonkatu 22, 1 krs, 90100 Oulu  
[www.coronariatyoterveys.fi](http://www.coronariatyoterveys.fi)



**ASLA KEROLA**  
Johtava lääkäri,  
Työterveyshuolto



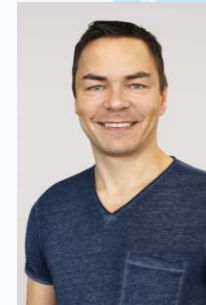
**JUSSEPEKKA MARTTILA**  
Työterveyshuollon  
erikoislääkäri



**SENJA KOVALAINEN**  
Työterveyshoitaja



**EMILIA PÖYRY**  
Työterveyshoitaja



**SAMI PAKANEN**  
Työfysioterapeutti



**KATI LÄMSÄ**  
Työpsykologi

# KEHONKOOSTUMUSMITTAUS LIIKKU-RUSKOSSA:

- Mittausajat ovat ma-ke klo 16-19: ei ajanvarausta, saavut vain paikalle

## MITTAUKSEEN VALMISTAUTUMINEN

Luotettavan mittaustuloksen saamiseksi on

- oltava ravinnotta ja juomatta vähintään 2 tuntia ennen mittausta
- vältettävä alkoholinkäyttöä 2 vrk ennen mittausta
- vältettävä voimakasta fyysistä rasitusta 12 tuntia ennen mittausta
- vältettävä diureettien (nesteenoito-lääkkeiden) käyttöä mittausta edeltävinä päivinä
- tyhjennettävä virtsarakko n. 1/2 tuntia ennen mittausta

## ÄLÄ OSALLISTU KEHONKOOSTUMUSMITTAUKSEEN, JOS

- sinulla on sydämentahdistin tai muu elektroninen lääkintälaitte
- olet raskaana

Emme suosittele kehonkoostumusmittausta kuukautisten aikana.

**liikku.fi**