

Ohje: Miten haen aineistoa Työterveyskirjastosta

- a) Mikä on työterveyskirjasto?.....1
- b) Verkkopalvelun ulkoasu.....1
- c) Aineiston hakeminen työterveyskirjastossa.....3
- d) Aineiston tulostaminen työterveyskirjastossa.....5

a) Mikä on työterveyskirjasto?

Työterveyskirjastosta löytyy tietoa mm. **työhyvinvoinnista, työturvallisuudesta, työterveydestä, sairauksista** ja niiden **ehkäisystä** sekä **omahoidosta**.

b) Verkkopalvelun ulkoasu

- a) **Työsuojelu, työturvallisuus ja työterveyshuolto**
 - Sisältää tietoa työstä ja siihen liittyvien olosuhteiden parantamisesta
- b) **Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet**
 - Perustietoa ensiavusta (mm. elvytyksestä) sekä toiminnasta suuronnettomuustilanteissa
- c) **Työolosuhteet ja ergonomia**
 - Sisältää tietoa työn ja siihen liittyvän ergonomian parantamisesta
- d) **Työkyvyn ylläpito**
 - Sisältää tietoa mm. ajan ja stressin hallinnasta sekä unen merkityksestä
- e) **Työyhteisön hyvinvointi**
 - Sisältää tietoa työssä jaksamisesta sekä työyhteisön kehittamisestä

DUODECIM TyöTERVEYSKIRJASTO

Etusivulle • Kirjautu sisään • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot

Kirjaston sisältö

- Työsuojelu, työturvallisuus ja työterveyshuolto
- Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet
- Työolosuhteet ja ergonomia
- Työkyvyn ylläpito
- Työyhteisön hyvinvointi
- Terveiden edistäminen
- Sairaudet, oireet ja omahoito
- Pitkäaikaissairaudet ja omahoito
- Terveys ja turvallisuus ulkomailla
- Lääkkeet ja niiden oikea käyttö

Tervetuloa Työterveyskirjastoon!

Työnantajasi tarjoaa Sinulle Työterveyskirjaston käyttöoikeuden Työterveyskirjastosta löytyy luotettavaa tietoa työhyvinvoinnista, työturvallisuudesta, työterveydestä, sairauksista ja niiden ehkäisystä ja omahoidosta. Kirjaston artikkelit avautuvat luettavaksesi, mikäli työnantajasi on ostanut palvelun käyttöösi.

Sähköinen terveystarkastus ja valmennus

Sähköinen terveystarkastus ja valmennus on ohjelma elintapojen muutoksille.

- ▶ Luo tunnukset ja tee sähköinen terveystarkastus
- ▶ Saat yksilöllisen raportin terveystarkastuksesta
- ▶ Ota käyttöön valmennusohjelmia ja paranna terveyttäsi ja hyvinvointiasi sähköpostiisi tulevien valmennusviestien ohjeilla

Hanki käyttöoikeus ▶

Työhyvinvoinnin itsevalmennus – sähköinen

KUSTANNUS OY DUODECIM

Työterveyslaitos

ttk

Omat tunnukset

Jos sinulla on jo omat henkilökohtaiset Työterveyskirjaston tunnukset, niin kirjautu sisään tästä.

Käyttäjätunnus

Salasana

Kirjautu sisään

Luo omat henkilökohtaiset tunnukset, ja voit käyttää Työterveyskirjastoa muualtakin

f) **Terveyden edistäminen**

- Sisältää tietoa terveellisistä elintavoista sekä terveyteen vaikuttavista seikoista

g) **Sairaudet, oireet ja omahoito**

- Sisältää tietoa liittyen erilaisten sairauksien oireiden tunnistamiseen sekä hoidon tarpeen arviointiin

h) **Pitkäaikaissairaudet ja omahoito**

- Sisältää tietoa liittyen pitkäaikaissairauksien hoitamiseen

i) **Terveys ja turvallisuus ulkomailla**

- Sisältää matkailijan ulkomailla tarvitsemaa tietoa terveysvaaroista, infektioitaudeista sekä malarian ehkäisystä

j) **Lääkkeet ja niiden oikea käyttö**

- Lääketietokeskuksen lääkeopas, johon on koottu tiedot Suomessa myytävistä lääkkeistä

DUODECIM Etusivulle • Kirjaudu sisään • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot • Ohje

TYÖTERVEYSKIRJASTO Hae

Kirjaston sisältö

- Työsuojelu, työturvallisuus ja työterveyshuolto
- Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet
- Työolosuhteet ja ergonomia
- Työkyvyn ylläpito
- Työyhteisön hyvinvointi
- Terveyden edistäminen**
- Sairaudet, oireet ja omahoito
- Pitkäaikaissairaudet ja omahoito
- Terveys ja turvallisuus ulkomailla
- Lääkkeet ja niiden oikea käyttö

Tervetuloa Työterveyskirjastoon!


Työnantajasi tarjoaa Sinulle Työterveyskirjaston käyttöoikeuden


Työterveyskirjastosta löytyy luotettavaa tietoa työhyvinvoinnista, työturvallisuudesta, työterveydestä, sairauksista ja niiden ehkäisystä ja omahoidosta. Kirjaston artikkelit avautuvat luettavaksesi, mikäli työnantajasi on ostanut palvelun käyttöösi.

Sähköinen terveystarkastus

Sähköinen terveystarkastus ja valmennus on ohjelma elintapojen muutoksille.

- ▶ Luo tunnukset ja tee sähköinen terveystarkastus
- ▶ Saat yksilöllisen raportin terveysriskeistäsi
- ▶ Ota käyttöön valmennusohjelmia ja paranna terveyttäsi ja hyvinvointiasi sähköpostiisi tulevien valmennusviestien ohjeilla





Työhyvinvoinnin itsevalmennus – sähköinen

KUSTANNUS OY DUODECIM

Työterveyslaitos

ttk

Omat tunnukset

Jos sinulla on jo omat henkilökohtaiset Työterveyskirjaston tunnukset, niin kirjaudu sisään tästä.

Käyttäjätunnus

Salasana

Kirjaudu sisään

Luo omat henkilökohtaiset tunnukset, ja voit käyttää Työterveyskirjastoa muualtakin

c) Aineiston hakeminen Työterveyskirjastossa

Työterveyskirjastossa voit hakea aineistoa **2** eri tavalla. Nämä ovat:

1. Aineiston hakeminen kentän **Hae** avulla

a) Voit hakea aineistoa **asiasanalla** (esim. **astma**)

DUODECIM
TYÖTERVEYSKIRJASTO

Etusivulle • Kirjautu sisään • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot • Ohje

astma Hae

Kirjaston sisältö

- Työsuojelu, työturvallisuus ja työterveyshuolto
- Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet
- Työolosuhteet ja ergonomia

Tervetuloa Työterveyskirjastoon!

Työnantajasi tarjoaa Sinulle Työterveyskirjaston käyttöoikeuden Työterveyskirjastosta löytyy luotettavaa tietoa työhyvinvoinnista, työturvallisuudesta, työterveydestä, sairauksista ja niiden ehkäisystä ja omahoidosta. Kirjaston artikkelit avautuvat luettavaksesi, mikäli työnantajasi on ostanut palvelun käyttöösi.

KUSTANNUS OY DUODECIM
Työterveyslaitos
ttk

b) Valitse tämän jälkeen haluamasi **teos** (esim. **Käypä hoito: potilasversiot**)

DUODECIM
TYÖTERVEYSKIRJASTO

Etusivulle • Kirjautu sisään • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot • Ohje

astma Hae

Hakutulokset 197 kpl

Sairaudet, oireet ja omahoito

Lääkärikirja Duodecim	41
Laboratoriotutkimusten tulkinta	1
Käypä hoito: potilasversiot	6
Päänsärky	2
Terveet jalat	1

Hakutulokset

Hakusanalla astma kirjastosta löytyi yhteensä 197 artikkelia.

Lääkärikirja Duodecim

- Astma lapsella »
- Astma »
- Astma ja liikunta – ohje potilaalle »
- Astman hoito »

KUSTANNUS OY DUODECIM
Työterveyslaitos
ttk

c) Valitse **aihe** hakemaasi **asiasanaan** liittyen (esim. **Lihavuus**)

DUODECIM
TYÖTERVEYSKIRJASTO

Etusivulle • Kirjautu sisään • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot • Ohje

astma Hae

Hakutulokset 197 kpl

Sairaudet, oireet ja omahoito

Lääkärikirja Duodecim	41
Laboratoriotutkimusten tulkinta	1
Käypä hoito: potilasversiot	6
Päänsärky	2
Terveet jalat	1

Pitkäaikaissairaudet ja omahoito

Allergia ja astma	90
Diabeteksen hyvä hoito	1
Käypä hoito: potilasversiot	7
Kellakian hyvä hoito	2
Laboratoriotutkimusten tulkinta	1
Reuman hyvä hoito	1
Masennus	2
Sydänsairaudet	5

Terveiden edistäminen

Sairauksien ehkäisy	11
101 luontaistuotetta	3
Hvähäpääaurinko	2

Hakutulokset

Hakusanalla astma kirjastosta löytyi yhteensä 197 artikkelia.

Käypä hoito: potilasversiot

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja erikoislääkärijärjestöjen Käypä hoito -hankkeen tavoitteena on laatia Suomeen soveltuvia hoitosuosituksia, joiden avulla voidaan parantaa hoidon laatua ja vähentää hoitokäytäntöjen vaihtelua. Terveystieteiden ammattilaisille laaditut hoitosuosituksukset löytyvät Internetistä osoitteesta www.kaypahoito.fi.

Tälle sivulle on koottu Käyvän hoidon potilasversiot, joissa on tiiviissä muodossa esitetty suositusten keskeinen sisältö. Ennen kaikkea esitellään oireiden tunnistamista ja hoitoon hakeutumista sekä yhdessä lääkärin kanssa tehtäviä hoitovaihtoja.

- Ruoka-allergia lapsilla »
- Sieätyshoidolla helpotusta allergiaa sairastavan arkeen »

Hakusanalla esiintyy vain tekstissä

- Keuhkoputkitulehdus (äkillinen) »
- Lihavuus (aikuiset)** »
- Keuhkoastma (COPD) »
- Atooppinen ekseema, yleinen kutinaa aiheuttava ihotauti »
- Astma »

KUSTANNUS OY DUODECIM
Työterveyslaitos
ttk

Omat tunnukset

Jos sinulla on jo omat henkilökohtaiset Työterveyskirjaston tunnukset, niin kirjautu sisään tästä.

Käyttäjätunnus

Salasana

Kirjautu sisään

Luo omat henkilökohtaiset tunnukset, ja voit käyttää Työterveyskirjastoa muualtakin kuin työpaikaltasi, esimerkiksi kotoa.

Luo tunnukset »

Voit myös hakea useammalla **asiasanalla** (esim. **astma keuhkot**), jolloin saat **tarkennettua** hakua jo etukäteen

The screenshot shows the Duodecim website's search results page. The search bar at the top contains the text "astma keuhkot". Below the search bar, there are navigation links: "Etusivulle", "Kirjautu sisään", "Tietoa sivustosta", "Käyttöehdot", "Palaute", "Yhteystiedot", and "Ohje". The main content area is titled "Hakutulokset" and displays "Hakutulokset 23 kpl". A summary box states: "Hakusanalla astma keuhkot kirjastosta löytyi yhteensä 23 artikkelia." Below this, there are several search results, including "Lääkärikirja Duodecim" with sub-items like "Astman hoito", "Astma", and "Astma ja liikunta – ohje potilaalle". On the right side, there are logos for "DUODECIM", "Työterveyslaitos", and "ttk".

2. Aineiston selaaminen

a) Klikkaa **haluamasi** tietokannan **linkkiä** (esim. **Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet**)

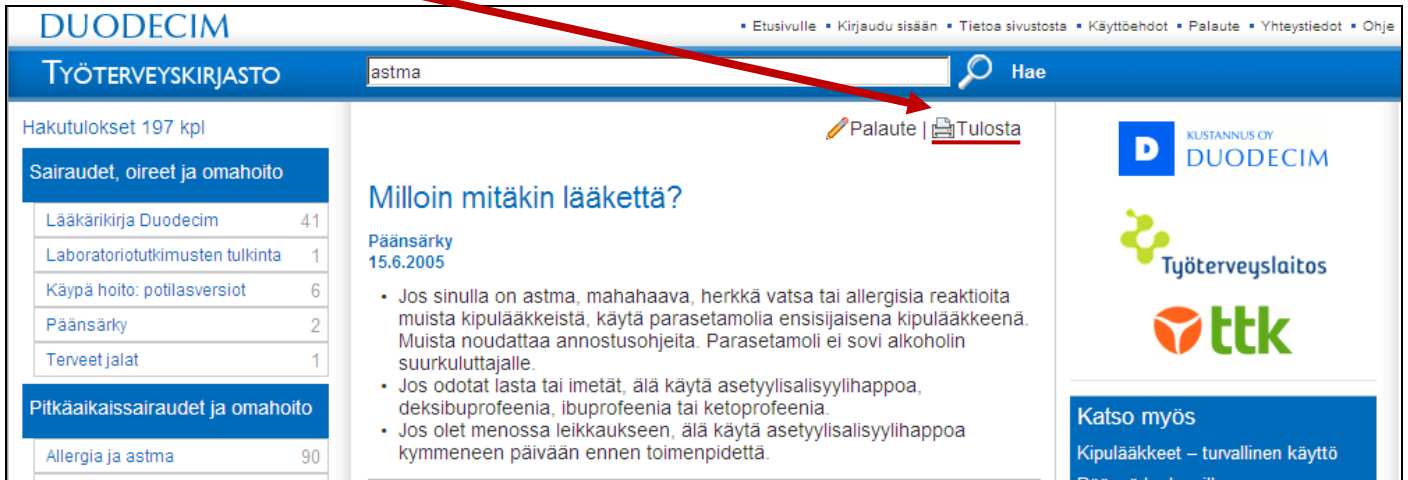
The screenshot shows the Duodecim website's home page. The search bar at the top is empty. The main content area is titled "Tervetuloa Työterveyskirjastoon!" and contains a welcome message. On the left side, there is a "Kirjaston sisältö" (Library content) menu with several categories: "Työsuojelu, työturvallisuus ja työterveyshuolto", "Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet" (highlighted with a red arrow), and "Työolosuhteet ja ergonomia". On the right side, there are logos for "DUODECIM", "Työterveyslaitos", and "ttk".

b) Valitse haluamasi **teos** (esim. **ensiapuopas**) ja klikkaa sisällysluettelosta haluamasi **luku** (esim. **palovammat**)

The screenshot shows the Duodecim website's article page for "Ensiapuopas". The search bar at the top is empty. The main content area is titled "Ensiapuopas" and contains a welcome message. On the left side, there is a "Kirjaston sisältö" (Library content) menu with several categories: "Työsuojelu, työturvallisuus ja työterveyshuolto", "Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet" (highlighted with a red arrow), and "Työolosuhteet ja ergonomia". Below the "Ensiapu- ja suuronnettomuustilanteet" category, there is a list of sub-items: "Ensiapuopas" (highlighted with a red arrow), "Suuronnettomuusopas", "Valta työväkivalta", and "Psyykinen ensiapu". Below the list, there is a "Sisällysluettelo" (Table of contents) section with a list of sub-items: "Ensiapu osana hoitoketjua", "Hoitoketju", "Oikeus saada apua – työturvallisuus auttaa", "Toiminta ensiaputilanteissa", "Hengityksen, verenkierron ja tajunnan häiriöt", "Peruselvytys", "Lapsen paineli-puhalluselvytys (PPE)", "Aikuisen paineli-puhalluselvytys (PPE)", "Haavat ja haavenvuodot", "Tuki- ja liikuntaelinten vammat", "Palovammat" (highlighted with a red arrow), "Lämpösairaudet ja kylmän aiheuttamat vammat", "Silmä-, korva- ja nenätapaturmat", "Puremat ja pistot", "Myrkytykset", "Mielenterveyden erityistilanteita", "Kriisiapu", "Terveys ja turvallisuus", "Ohjeita matkailijalle", "Haavan sitominen", and "Loukkaantuneen siirto ja nosto". On the right side, there are logos for "DUODECIM", "Työterveyslaitos", and "ttk". Below the logos, there is a "Omat tunnukset" (My account) section with a login form and a "Kirjautu sisään" button.

c) Aineiston tulostaminen Terveysportissa

Haettuasi aineiston (esim. **Päänsärky**) voit tulostaa kyseisen artikkelin klikkaamalla sivun yläreunassa sijaitsevaa kohtaa "**Tulosta**"



The screenshot shows the Duodecim website interface. At the top, there is a navigation bar with links: Etusivulle, Kirjautu sisään, Tietoa sivustosta, Käyttöehdot, Palaute, Yhteystiedot, Ohje. Below this is a search bar containing the word 'astma' and a search icon. To the right of the search bar are buttons for 'Palaute' and 'Tulosta'. The search results show 197 hits. On the left, there are two category lists: 'Sairaudet, oireet ja omahoito' and 'Pitkäaikaissairaudet ja omahoito'. The main content area displays the article 'Milloin mitään lääkettä?' with a sub-heading 'Päänsärky' and a date '15.6.2005'. Below the sub-heading is a list of bullet points. On the right side, there are logos for Duodecim, Työterveyslaitos, and ttk. At the bottom right, there is a 'Katso myös' section with the link 'Kipulääkkeet – turvallinen käyttö'.

DUODECIM

Etusivulle • Kirjautu sisään • Tietoa sivustosta • Käyttöehdot • Palaute • Yhteystiedot • Ohje

TYÖTERVEYSKIRJASTO

astma Hae

Hakutulokset 197 kpl

Sairaudet, oireet ja omahoito

Lääkärikirja Duodecim	41
Laboratoriotutkimusten tulkinta	1
Käypä hoito: potilasversiot	6
Päänsärky	2
Terveet jalat	1

Pitkäaikaissairaudet ja omahoito

Allergia ja astma	90
-------------------	----

Milloin mitään lääkettä?

Päänsärky
15.6.2005

- Jos sinulla on astma, mahahaava, herkkä vatsa tai allergisia reaktioita muista kipulääkkeistä, käytä parasetamolia ensisijaisena kipulääkkeenä. Muista noudattaa annostusohjeita. Parasetamoli ei sovi alkoholin suurkuluttajalle.
- Jos odotat lasta tai imetat, älä käytä asetyylisalisyylihappoa, deksibuprofeenia, ibuprofeenia tai ketoprofeenia.
- Jos olet menossa leikkaukseen, älä käytä asetyylisalisyylihappoa kymmeneen päivään ennen toimenpidettä.

Palaute | Tulosta

KUSTANNUS OY
DUODECIM

Työterveyslaitos

ttk

Katso myös
Kipulääkkeet – turvallinen käyttö