

Mitä elämäsi kuuluu?

Kun kohtaat haasteita, Lyra Health Company -yhtiö ICAS voi auttaa. Huolehtivaiset ammattilaiset ovat käytettävissä ympäri vuorokauden viikon ja vuoden jokaisena päivänä. He auttavat sinua ratkaisemaan sekä suuria että pieniä huolenaiheita.

Soita meille tai vieraile verkkosivullamme saadaksesi asiantuntija-apua seuraavissa asioissa:

Stressi

- Minkälaisia rentoutustekniikoita on olemassa?
- Aikatauluni on aina liian tiivis. Apua!

Hyvinvointi

- Haluan aloittaa liikuntarutiinin.
- Miten voin alkaa syödä terveellisemmin?
- On aika lopettaa tupakointi.

Päihteiden käyttö

- Pelkään, että saatan juoda liikaa.
- Mitä teen, jos lapseni käyttää huumeita?

Lasten ja vanhusten hoito

- Tarvitsen laadukasta lastenhoitoa, joka sopii aikatauluuni.
- Harkitsen kasvattivanhemmaksi ryhtymistä. Mistä aloitan?
- Ikääntyvät vanhempani asuvat kaukana. Mitä resursseja heidän auttamisekseen on saatavilla?

Tunneperäinen stressi

- Joskus tunnen itseni surulliseksi, enkä ole varma miksi.
- Kannan huolta asioista enemmän kuin haluaisin.

Ihmissuhteet

- Haluan tulla paremmin toimeen kumppanini kanssa.
- Miten tulen toimeen vaikean kollegan kanssa?
- Lapseni käyttäytyy huonosti, enkä tiedä, mitä tehdä.

Talousasiat

- Haluan ostaa talon. Kuinka paljon pääomaa minulla on oltava päästäkseni alkuun?
- Mitä voin tehdä velkaongelmieni suhteen?

Lakiasiat

- Olen keskellä huoltajuuskiistaa.
- Miten laadin ikääntyvälle vanhemmalleni valtakirjan?



Elämä



Hyvinvointi



Perhe



Työ

Palveluitamme ovat:

Ilmainen

- ICAS:n tarjoamista palveluista ei peritä maksua.
- ICAS tarjoaa 12 ilmaista EAP-neuvontaistuntoa henkilöä kohden vuodessa.
- Palvelut ovat saatavilla vähintään 16-vuotiaille henkilöille.

Luottamuksellisia

- Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia, paitsi jos sinun tai jonkun toisen henkilön turvallisuus on vaarassa.

Saatavilla ympäri vuorokauden viikon ja vuoden jokaisena päivänä – aloita jo tänään

- Aloita soittamalla numeroon 09 315 89153. Jos olet ulkomailla, soita numeroon +358 9 315 89 153 tavoittaaksesi konsultin, joka vastaa puheluusi ja kysyy sinulta muutaman kysymyksen saadaksesi paremman käsityksen tarvitsemastasi tuesta. Sen jälkeen puhelusi ohjataan asianmukaiselle ammattilaiselle. Sinun ei tarvitse kertoa nimeäsi, mutta sinun täytyy kertoa, missä yrityksessä työskentelet.
- Resursseja paikallisilla kielillä löytyy ICAS Hubista osoitteesta app.icas.health tai hakemalla ICAS Hubia sovelluksesta tai Play Storesta. Käytä ICAS Hubia yrityksen salasanalla: VMware tai käy osoitteessa vmware.lyrahealth.com (vain englanninkieliset resurssit).