

TUKIHENKILO- OPAS



SISÄLLYS

LUKIJALLE

1. MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖKOULUTUKSEN MALLIN KUVAAMINEN
OSANA WOHEALTH -HANKETTA

2. OPETUSKOTI MUSTIKKA HOVIRINNAN TOIMINTA

3. MIKÄ ON TUKIHENKILÖ?

4. MITÄ TUKIHENKILÖTOIMINNALLA TARKOITETAAN?

5. TUKIHENKILÖN TEHTÄVÄT

5.1 Mitä tukihenkilön tehtäviin kuuluu?

5.2 Mitä tukihenkilön tehtäviin ei kuulu?

6. MISSÄ TILANTEISSA TUKIHENKILÖN ON OHJATTAVA HAKEMAAN APUA MUUALTA?

7. TUKIHENKILÖN OMA JAKSAMINEN ON TÄRKEÄÄ

8. OPETUSKOTI MUSTIKKA HOVIRINNAN TUKIHENKILÖTOIMINTA

8.1 Missä tukihenkilö ja tuettava tapaavat?

8.2 Kuinka kauan tapaaminen kestää?

9. HYÖDYLLISIÄ WWW-SIVUJA

10. YHTEYSTIEDOT

LÄHTEET

LIITTEET

Liite 1. Hyvä mielenterveys

Liite 2. Turvallinen elämä

Liite 3. Terveelliset elämäntavat

Liite 4. Raskaus, synnytys ja äitiys

Liite 5. Naisen terveys

LUKIJALLE

Tämä opas on tarkoitettu ensisijaisesti Sinulle, joka olet ryhtynyt tukihenkilöksi toiselle maahanmuuttajataustaiselle naiselle ja olet osallistunut Opetuskoti Mustikan tukihenkilökoulutukseen.

Lisäksi oppaassa on kuvattu maahanmuuttajataustaisten naisten tukihenkilökoulutuksen malli, jota voidaan hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa omaan toimintaan tai lähteä kehittämään oman yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa.

Tukihenkilötoiminta perustuu vapaaehtoistyöhön. Tukihenkilö auttaa erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä tukien ja kannustaen, kuunnellen ja keskustellen. Tukihenkilö auttaa arkisissa asioissa ja on tarvittaessa apuna ja mukana erilaisissa tilanteissa esimerkiksi äitiys- tai lastenneuvola käynneillä.

Tukihenkilönä olet osa Opetuskoti Mustikan vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden ryhmää. Tukihenkilönä saat tukea yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta, jonka puoleen voit kääntyä ilosta ja surusta, kuin myös eteen mahdollisesti tulleista ongelmista.

Oppaan lopusta löydät linkin selkokielisiin materiaaleihin, josta löytyy tietoa mm raskaudesta, synnytyksestä, lastenhoidosta, Kaarinan lastenneuvolan- ja äitiysneuvolan palveluista, perhekeskuksesta sekä Kaarinan lapsiperheiden eri palveluista. Oppaan lopusta löytyvät myös tukihenkilökoulutuksessa käytetyt materiaalit, joita voit hyödyntää tukihenkilökeskusteluissa.

Olet tärkeässä tehtävässä. Kiitos Sinulle!



1. MAAHANMUUTTAJANAISTEN TUKIHENKILÖ-KOULUTUKSEN MALLIN KUVAAMINEN OSANA WOHEALTH -HANKETTA

Tämä tukihenkilöopas on laadittu osana WoHealth -hanketta. Hanke toteutettiin yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun, Kaarinan kaupungin neuvolan, Sateenkaari Koto ry:n ja Flyktin-gmedicinskt center Norrköping, Ruotsin kanssa. Hankkeessa on työskennellyt Turun ammatti-korkeakoulun opettajia ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita.

Koulutustarpeet kartoitettiin ennen koulutuksen toteuttamista Opetuskoti Mustikan maahanmuuttajataustaisilta naisilta ja neuvolan työntekijöiltä, liittyen lasten hoitoon ja kasvatukseen uudessa kulttuurissa. Esiin nousseista teemoista järjestettiin työpajoja, joissa käsiteltiin mm vanhemmuuteen, lastenhoitoon ja ravitsemukseen liittyviä aiheita.

Tämän lisäksi opiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat tukihenkilökoulutuksen maahanmuuttajataustaisille naisille voimaannuttavasta näkökulmasta Opetuskoti Mustikassa. Koulutuksia pidettiin neljä kertaa Opetuskoti Mustikan tiloissa. Vapaaehtoiseen tukihenkilökoulutukseen saivat osallistua kaikki Opetuskoti Mustikan toimintaan osallistuneet maahanmuuttajataustaiset naiset. Koulutuksessa luennottiin eri teemoista, kuten mielenterveyden hoitamisesta sekä turvallisista ja terveellisistä elämäntavoista. Koulutuksessa luennottiin lisäksi raskaudesta, synnytyksestä, äitiydestä ja naisen terveydestä. Koulutus toteutettiin selkokieltä käyttäen. Opiskelijat olivat laatineet teemoista kirjalliset PowerPoint-esitykset, jotka tukivat samalla suullista esitystä. Luennot olivat suunniteltu siten, että tilaa jäi myös yhteiselle keskustelulle. Koulutuksen päätyttyä osallistujat saivat antaa opiskelijoille suullista palautetta luennoista ja luentomateriaaleista. Kaikkien osallistuneiden keskuudesta neljä maahanmuuttajataustaista naista kiinnostui toimimaan tukihenkilönä. Heille järjestettiin vielä erillinen koulutuskerta, jossa annettiin tietoa ja keskusteltiin tukihenkilönä toimimisesta.

Suomessa lähdetään kokeilemaan uutta toimintamallia Opetuskoti Mustikan ja Kaarinan äitiys- ja lastenneuvolan kanssa. Tarkoituksena on, että koulutetut tukihenkilöt voivat olla tukena toisille maahanmuuttajataustaisille naisille esimerkiksi äitiys- ja lastenneuvola käynneillä.

Tukihenkilökoulutuksessa käytetyistä materiaaleista on laadittu liitteet tähän oppaaseen, joita tukihenkilöt voivat hyödyntää tukihenkilökeskusteluissaan.

Tukihenkilökoulutusmallia ja siihen liittyvää opasta voidaan hyödyntää laajemminkin, jos sitä halutaan soveltaa omaan toimintaan tai lähteä kehittämään oman yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa. Tukihenkilötoiminnasta voi tiedustella lisää Opetuskoti Mustikasta.

WoHealth-hankkeen toimesta sosiaali- ja terveysalan opiskelijat ovat laatineet selkokielisiä materiaaleja mm raskaudesta, synnytyksestä, lastenhoidosta, Kaarinan lastenneuvolan- ja äitiysneuvolan palveluista, perhekeskuksesta sekä Kaarinan lapsiperheiden eri palveluista. Selkokielisiä materiaaleja voivat hyödyntää maahanmuuttajat, tukihenkilöt, neuvolat tai muut tahot.

2. OPETUSKOTI MUSTIKKA HOVIRINNAN TOIMINTA

Kaarinan Hovirinnassa toimiva Opetuskoti Mustikka tekee yhteistyötä alueen yhdistysten ja toimijoiden sekä Kaarinan kaupungin kanssa. Opetuskoti Mustikka tarjoaa maahanmuuttajanaيسille ja heidän lapsilleen avoimen kohtaamispaikan, johon on helppo tulla kulttuurista riippumatta. Opetuskoti Mustikassa järjestetään suomen kielen opetusta ja suomalaisessa yhteiskunnassa tarvittavien arkisten taitojen opetusta. Opetuskoti Mustikka tarjoaa lisäksi kulttuuritietoista palveluohjausta, jonka avulla voidaan tarjota yksilöllistä tukea asiakkaan elämäntilanteessa sekä kotoutumista ja työllistymistä edistäviä palveluita.

Opetuskoti Mustikan toimintaan kuuluu lisäksi erilaiset teemaryhmät ja työpajat (esimerkiksi hyvinvointi- ja terveysneuvonta). Opetuskotitoiminta lisää maahanmuuttajanaisten kulttuuriri- ja kasvatustietoisuutta, joka lisää integroitumista ja lapsiperheiden hyvinvointia. Maahanmuuttajanaisten lisääntyneet arjenhallintataidot ja valmiudet selviytyä suomalaisessa arjessa tukevat perheen toimintaedellytyksiä. Opetuskoti jakaa tietoutta maahanmuuttajanaيسille heidän perusoikeuksistaan ja velvollisuuksistaan, johon suomalainen yhteiskunta perustuu.

Opetuskoti Mustikka on mukana aktiivisesti erilaisissa hankkeissa ja tekee yhteistyötä eri opilaitosten kanssa. Opetuskoti Mustikassa on mahdollisuus tehdä vapaaehtoistyötä. Vapaaehtoiset ovat tärkeä ja arvokas osa yhdistystoimintaa.

3. MIKÄ ON TUKIHENKILÖ?

Tukihenkilö on luotettava ja turvallinen aikuinen, joka haluaa auttaa ja kuunnella toista ihmistä. Tukihenkilö auttaa ymmärtämään suomalaisia tapoja. Hän voi auttaa löytämään apua toiselle ihmiselle tai koko perheelle. Tukihenkilö on tukena tuettavan erilaisissa elämäntilanteissa. Tukihenkilöt ovat muualta Suomeen muuttaneita naisia, jolla on samankaltaisia kokemuksia kuin tuettavalla. Tukihenkilö toimii parhaan kykynsä ja taitonsa mukaan. Se riittää. Vastuu on ennen kaikkea tavallisen ihmisen vastuuta lähimmäisestään.

4. MITÄ TUKIHENKILÖTOIMINNALLA TARKOITETAAN?

Maahanmuuttajien tukihenkilötoiminta perustuu soveltuvien osien vertaistukeen, joka on kokemusten vaihtamista. Samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat ihmiset saavat tukea toinen toisiltaan ja heidän tietoansa ja taitoa arvostetaan. Samankaltaisten kokemusten jakaminen lisää yhteistä ymmärrystä. Tukihenkilötoiminnan tarkoituksena on lisätä yhteistä ymmärrystä ja antaa toivoa tulevaisuudessa selviytymiseen ja iloa yhteiseen olemiseen. Tukihenkilö on omassa prosessissaan jo pidemmällä kuin tuettava.

Tukihenkilö on vapaaehtoistyötä, eikä siitä makseta palkkaa. Se on myös tuettavalle maksutonta. Tukihenkilötoiminta on luottamuksellista ja tämä tarkoittaa sitä, että tuettavan asioita ei kerrota muille ulkopuolisille henkilöille.

Ongelmatilanteissa tukihenkilöt voivat keskustella Opetuskoti Mustikan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorin kanssa.

5. TUKIHENKILÖN TEHTÄVÄT

5.1 Mitä tukihenkilön tehtäviin kuuluu?

Itsemääräämisoikeuteen kuuluu se, että jokainen ihminen saa itse päättää omista asioistaan. Tukihenkilötoiminnassa tuettavan mielipidettä tulee kuunnella ja apua annetaan hänen ehdoillaan. Tuettavalle tulee välittyä tunne, että häntä arvostetaan. Toiminnassa tulee varmistaa, että tapaamisessa toimitaan tuettavan toiveiden ja tarpeiden mukaan.

Tukihenkilön tehtäviä:

- kuunnella ja keskustella
- tukea ja kannustaa
- olla luotettava ja turvallinen
- olla läsnä
- ymmärtää toisen tunteita, ei vähätellä
- yhdessä olemista ja -tekemistä
- auttaa arkisissa asioissa
- auttaa ymmärtämään suomalaisia tapoja
- auttaa löytämään oikeat palvelut
- on mukana tarvittaessa uusissa tilanteissa
- jakaa halutessaan kokemuksia
- voi toimia tulkkina, mutta ei ole pakko
- noudattaa ammattilaisten antamia ohjeita
- sitoutuminen tuettavaan
- tuettavan itsemääräämisen kunnioittaminen

5.2 Mitä tukihenkilön tehtäviin ei kuulu?

Tukihenkilön tulee kunnioittaa jokaisen ihmisen erilaisuutta ja oikeutta omiin mielipiteisiin. Tukihenkilö ei saa tyrkyttää omia mielipiteitään. Tukihenkilö ei saa puuttua tuettavan ja hänen perheenjäsentensä välisiin suhteisiin.

Tukihenkilön tehtäviin ei kuulu:

- ei saa tehdä päätöksiä toisen puolesta tai ottaa kantaa hoitoratkaisuihin
- ei saa puhua toisten asioista muille ihmisille
- ei saa väheksyä muita kulttuureita
- ei tarvitse olla ystävä, riittää, että on auttamassa ja tukemassa toista ihmistä
- ei tarvitse olla ammattiauttaja, riittää, että tarjoaa kaveruutta
- ei ole tarkoitus parantaa tai ottaa vastuuta tuettavan elämästä

6. MISSÄ TILANTEISSA TUKIHENKILÖN ON OHJATTAVA HAKEMAAN APUA MUUALTA?

Tukihenkilön on ohjattava tuettavaa hakemaan apua seuraavissa tilanteissa:

- sairauksissa ja sairauksien tunnistamisessa
- väkivaltatilanteissa
- mielenterveys- ja päihdeongelmissa
- taloudellisissa ongelmissa
- uskonnollisissa kysymyksissä

7. TUKIHENKILÖN OMA JAKSAMINEN ON TÄRKEÄÄ

Tukihenkilönä kohtaa kaikenlaisia tilanteita ja joskus ne voivat olla vaikeitakin. Sen vuoksi tukihenkilön on hyvä huolehtia omasta jaksamisesta ja hyvinvoinnista. Tukihenkilön on hyvä tunnistaa omat voimavaransa, jotta jaksaa auttaa ja tukea toisia ihmisiä. Tukihenkilö toimii aina omana itsenään, ei ammattilaisena. Tukihenkilön oma elämäntilanne on hyvä olla vakaa, jotta jaksaa tukea toista ihmistä hänen elämäntilanteessaan. Tukihenkilön oma jaksaminen on tärkeää. Hänen on tärkeää osata rajata työn määrä ja tarvittaessa on uskallettava sanoa ”ei”.

Esimerkiksi:

- ”En ehdi tänään tavata sinua mutta sovitaan tapaaminen huomiseksi”
- ”En pysty nyt puhumaan puhelimesta mutta soitan sinulle takaisin klo 16.00.”
- ”En voi tulla tänään kanssasi neuvolaan koska olen flunssassa”.

8. OPETUSKOTI MUSTIKKA HOVIRINNAN TUKIHENKILÖTOIMINTA

Tukihenkilöt, jotka ovat käyneet Opetuskoti Mustikan tukihenkilökoulutuksen, voivat toimia tukihenkilöinä erikseen sovituille henkilöille. Tukihenkilöt ovat osa Opetuskoti Mustikan vapaaehtois- ja vertaistoimijoiden ryhmää. Vapaaehtois- ja vertaistoimijoille järjestetään koulutuksia neljä kertaa vuodessa. Tukihenkilöt itse saavat tukea ja ohjausta yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan koordinaattorilta, jonka puoleen he voivat kääntyä ilosta ja surusta, kuin myös eteen mahdollisesti tulleista ongelmista.

8.1 Missä tukihenkilö ja tuettava tapaavat?

Tukihenkilön ja tuettavan on hyvä sopia etukäteen missä ja milloin tapaavat. Tukihenkilö ja tuettava voivat tavata sopimassaan paikassa, mutta ei mielellään kummankaan omassa kodissa. Opetuskoti Mustikasta löytyy sopiva tila, jossa tapaaminen voidaan järjestää sovittuna päivänä. Tukihenkilö ja tuettava voivat tavata myös esimerkiksi yhteisen kävelylenkin merkeissä, kahvilassa tai puistossa. Tukihenkilö voi olla mukana esimerkiksi lääkäri- tai neuvolakäynnillä tai muussa tapaamisessa, johon tuettava tarvitsee apua ja tukea. On suositeltavaa, että yhteydenpito ja tapaamiset tapahtuvat arkipäivisin. Illat ja viikonloput ja on hyvä rauhoittaa itselle tai omalle perheelle.

8.2 Kuinka kauan tapaaminen kestää?

Tukihenkilösuhde voi kestää joskus muutaman tapaamiskerran verran ja joskus suhde voi kestää pidempään. Tukihenkilö ja tuettava voivat tavata viikoittain tai tarpeen mukaan. Tukihenkilösuhteesta tullaan tekemään kirjallinen sopimus.

9. HYÖDYLLISIÄ WWW-SIVUJA

www.sateenkaarikoto.fi

Maahanmuuttajajanaisten voimaantumisen tukeminen – Turun ammattikorkeakoulu (turkuamk.fi)

Yllä mainitusta linkistä löytyy selkokieliiset esitteet mm raskaudesta, synnytyksestä, lastenhoidosta, Kaarinan lastenneuvolan- ja äitiysneuvolan palveluista, perhekeskuksesta sekä Kaarinan lapsiperheiden eri palveluista.

10. YHTEYSTIEDOT

Mikäli sinulla on kysyttävää tukihenkilötoiminnasta, ota ystävällisesti yhteyttä:

Opetuskoti Mustikka Hovirinta
Pehtorinkatu 2 F 26, 20780 Kaarina
Puh 045 7833 1822 / Vapaaehtoistoiminnan koordinaattori
hovirinta@sateenkaarikoto.fi
maanantai – torstai klo 9.00–15.00.

Tämä opas on tuotettu osana Turun ammattikorkeakoulun WoHealth -hanketta 12/2020–1/2021.

Tekijä: Tamara Vierikko, Sosiaali- ja terveysala (YAMK-opiskelija)
Tukihenkilökoulutuksen materiaalien tuottamiseen (liite) on osallistunut myös Riina Turja, Sosiaali- ja terveysala (YAMK-opiskelija)
Opettajat: Sini Eloranta ja Sirppa Kinos

LÄHTEET

Helenius, T.; Pennanen, R. & Huttunen, M. 2004. Tukihenkilöopas. Helsinki: Sylva ry
Nyman, E. 2003. Tukihenkilön taskumatti. 2. painos. Ylöjärvi: TSL
Suomen Mielenterveys ry 2020. Tukea tukihenkilöltä. Viitattu 7.12.2020.
<https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/tukea-tukihenkil%C3%B6lt%C3%A4>
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Tukihenkilöt ja -perheet. Viitattu 7.12.2020.
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/sosiaalipalvelut/tukihenkilot-ja-perheet#Tukihenkil%C3%B6t>



LIITTEET

Liite 1. Hyvä mielenenterveys

Hyvä mielenenterveys

Tamara Vierikko
Sairaanhoitaja, mielenenterveys,
YAMK-opiskelija
WoHealth –tukihenkilökoulutus 3.9.2020



- Tukihenkilönä voit hyödyntää näitä opetusmateriaaleja, kun keskustelet tuettavasi kanssa mielenenterveyteen liittyvistä asioista.
- Voit esimerkiksi kysyä, mitä hyvä mielenenterveys Sinulle merkitsee ?
- **Tukihenkilönä voit**
 - Keskustella, että mistä asioista hyvä mielenenterveys muodostuu ja miten omasta mielenenterveydestä kannattaa huolehtia
 - Ohjata lääkärin vastaanotolle, jos hänellä on esimerkiksi ahdistuksen tai masennuksen oireita tai hänellä on univaikeuksia



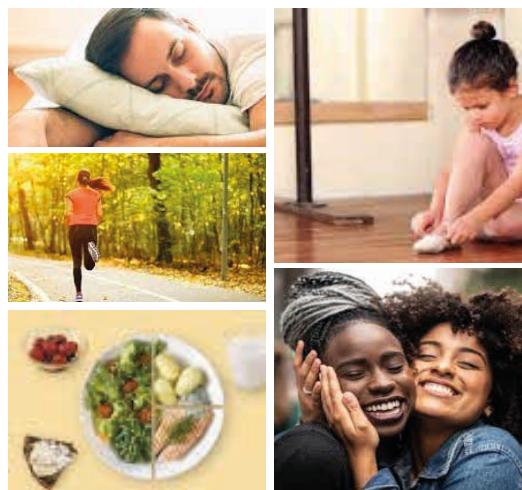
Mitä hyvä mielenterveys on?

Pystyy nauttimaan elämästä
Tuntee elämän mielekkääksi
Kokee itsensä arvostetuksi
Hyvä itsetunto
Hallitsee omaa elämää
Positiivinen elämänsäsenne
Mielekästä tekemistä
Miellyttäviä sosiaalisia suhteita
Taitoa kohdata vastoinkäymisiä
ja selviytyä niistä
Toivoa
Onnistumisen kokemuksia



Miten voin huolehtia omasta mielenterveydestäni?

- Uni ja lepo
- Ruokailu ja ravinto
- Ihmissuhteet ja tunteet
- Liikunta
- Harrastukset



Hyvää mielenterveyttä vahvistavat:

- Hyvät ihmissuhteet, toisista välittäminen ja rakkaus
- Tunteista kertominen
- Osallistuminen toimintaan, työhön, kouluun
- Vaikeuksien kohtaaminen ja niiden voittaminen
- Ahdistuksen hallitseminen
- Merkityksellinen elämä
- Turvallinen elinympäristö
- Fyysinen terveys
- Lapsuuden ajan turvalliset ihmissuhteet



Mielenterveyttä heikentävät:

- Huono itsetunto
- Huonot suhteet läheisiin ihmisiin
- Väkivalta
- Kiusaaminen
- Alkoholi, huumeet
- Syrjäytyminen
- Köyhyys
- Kriisit



Stressi

- Unettomuus tai heräily kesken yötä
- Keskittymiskyvyn puute
- Muistin huononeminen
- Mielialan vaihtelut
- Pelkotilat, paniikkituntemukset
- Erilaiset sydän tuntemukset
- Vatsavaivoja
- Huonovointisuus



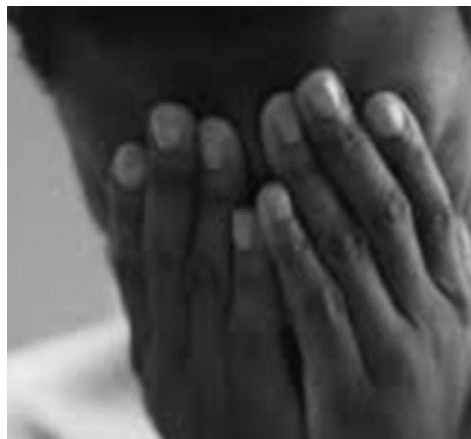
Trauma

- Painajaisunet
- Päiviin voi tulla hetkiä, kuin traumakokemuksia eläisi uudelleen. Siihen voi liittyä mielikuvia, ääniä, hajuja, makuaistimuksia, tunteita ja kehollisia tuntemuksia
- Ahdistusta tai paniikin tunnetta
- Jännittyneisyys, levottomuus, ärtyneisyys, vihanpurkaukset
- Uniongelmat
- Pyritään välttämään tilanteita, ajatuksia, tunteita, jotka voisivat muistuttaa traumasta



Ahdistus

- Ahdistava tunne rinnassa.
- Hikoilu
- Vapina
- Sydämentykytys
- Hengenahdistus ja ilman loppumisen tunne
- Huimaus
- Pahoinvointi ja vatsaoireet



Masennus

- Masentunut mieliala
- Mielihyvän menettäminen
- Uupumus
- Itseluottamuksen menettäminen
- Syyllisyyden tunteet
- Kuolemaan liittyvät ajatukset
- Keskittymiskyvyn heikkeneminen
- Unihäiriöt
- Muutokset ruokahalussa



Mistä apua?

Puhuminen auttaa.
Avun hakeminen ei ole häpeä!



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Lähteet

Kaypahoito.fi
Mielenterveystalo.fi
Mieli.fi
Terveyskirjasto.fi



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Liite 2. Turvallinen elämä

Turvallinen elämä

Tamara Vierikko
Sairaanhoitaja, mielenterveys,
YAMK-opiskelija
WoHealth –tukihenkilökoulutus 3.9.2020



- Tukihenkilönä voit hyödyntää näitä opetusmateriaaleja, kun keskustelet tuettavasi kanssa turvallisesta elämästä.
- Voit esimerkiksi kysyä, että millainen Sinun mielestäsi on turvallinen elämä?
- **Tukihenkilönä voit**
 - Keskustella mistä asioista turvallinen elämä muodostuu
 - Mikäli huomaat tai kuulet hänen joutuvan väkivallan kohteeksi, ohjaa keskustelemaan asiasta ammattilaisen (hoitaja, lääkäri, poliisi) kanssa, joka osaa auttaa häntä



Turvallinen elämä on:

- Saada olla turvassa omassa kodissa ja kodin ulkopuolella
- Saada tuntea olonsa rakastetuksi, arvostetuksi, kunnioitetuksi ja tarpeelliseksi
- Pariskuntana ollaan tasa-arvoisia eli kumpikaan ei tuomitse tai hauku
- Luottamusta
- Ei tarvitse pelätä perheenjäsenen suuttumusta tai jättää sen pelossa asioita tai mielipiteitä kertomatta
- Pidetään huolta toisista
- Sairastuttua tai huolien ilmaantuessa haetaan apua
- Isoimmista asioista päätetään pariskuntana yhdessä



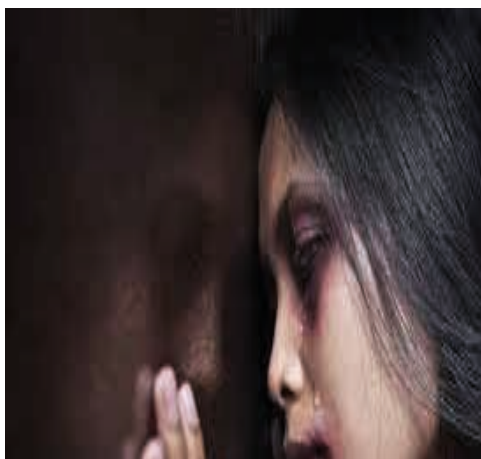
Väkivallan eri muodot

Fyysinen väkivalta:

Tönnöttä, ravistelua, potkimista, lyömistä, liikkumisen estämistä, hiuksista repimistä, esineillä heittelemistä, teräaseella vahingoittamista, kuristamista, sitomista, sylkemistä, puremista, lukitsemista huoneeseen

Henkinen väkivalta:

Pelkoa, väkivallalla uhkaamista, kontrollointia, syyllistämistä, alistamista, nimittelyä, haukkumista, valehtelua, mustasukkaisuutta, eristämistä ystävistä/sukulaisista, itsemurhalla uhkailua, määräämistä, mykkäkoulua, nolaamista



Väkivallan eri muodot

Seksuaaliväkivalta:

Seksiin pakottaminen / raiskaus, raiskauksen yritys, seksuaalisella väkivallalla uhkailu, pornografiaan pakottaminen, ehkäisyn käytön kieltäminen, aborttiin pakottaminen, pakottaminen seksuaalisiin tekoihin, kuvaaminen ilman lupaa, nukkuvan tai sammuneen henkilön hyväksikäyttö ja seksuaalinen ahdistelu

Taloudellinen väkivalta:

Läheinen tai puoliso estää sinun oman rahan käyttöä, pitää rahattomana tai kontrolloi rahankäyttöäsi. Käyttää luvattomasti sinun rahojasi. Työssäkäynnin estäminen.



Väkivallan eri muodot

Uskonnollinen väkivalta:

Toisen henkilön uskonnollisuuden pilkkaamista tai kieltämistä. Se voi myös olla pakottamista uskonnon mukaisiin tapoihin.

Vaino:

Ei toivottua yhteydenottoa, seuraamista, tarkkailua ja uhkaamista, joka aiheuttaa pelkoa, ahdistusta ja nolaamista.



Väkivalta on rikos!



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



**Väkivaltaan on
puututtava aina!
SE EI SAA JATKUA!**



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund





**Suomessa on
tasa-arvo miehen
ja naisen välillä**



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Väkivalta traumatisoi lapset!



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Väkivallan seuraukset:

Turvattomuutta
Ahdistusta
Häpeää
Ihmisarvon menetystä
Vihaa ja aggressiota
Katkeruutta ja kostonhalua
Masennusta
Itsetuhoisuutta
Päänsärkyä, univaikeuksia tai vatsakipuja



Väkivalta ei ole koskaan oikein. Sitä ei pidä salata eikä hävetä!



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Region
Östergötland



Interreg
Central Baltic



WoHealth

Miten tunnistan väkivallan?

Väkivalta alkaa yleensä parisuhteessa hiljalleen.

Se voi alkaa henkisenä väkivaltana ja muuttua myöhemmin fyysiseksi väkivallaksi.

Kun sinua satutetaan kerran, väkivallan tekijä yleensä katuu tekoaan ja lupaa, ettei teko enää toistu. Näin voi joskus ollakin, mutta jos väkivaltaa tapahtuu jälleen

–ollaan väkivallan kehässä.



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Region
Östergötland



Interreg
Central Baltic



WoHealth

Mitä minun tulee tehdä, jos joudun väkivallan uhriksi?

PUHUMINEN AUTTAA, Puhu rohkeasti!

Jos uskallat puhua sinuun kohdistuneesta väkivallasta jollekin henkilölle tai viranomaiselle (hoitajalle tai lääkärille), toipumisesi alkaa siitä hetkestä!

VÄKIVALTA EI PIDÄ KOSKAAN HYVÄKSYÄ.



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Region
Östergötland



interreg
Central Baltic



WoHealth

Avun hakeminen:

Valtakunnallinen Nollalinja 0800 05005

Kriisipuhelin 010 1950202

Mielenterveysyksiköt ja terveyskeskukset

Ensi- ja turvakodit

112



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Region
Östergötland



interreg
Central Baltic



WoHealth



**Väkivallasta
pystyy
selviytymään!!**



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Lähteet

Ensijaturvakotienliitto.fi
Mielenterveydenkeskusliitto.fi
Mieli.fi
MLL.fi
Naistenlinja.fi
Nettiturvakoti.fi
Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.fi
Vaestoliitto.fi



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Liite 3. Terveelliset elämäntavat

Terveelliset elämäntavat

Tamara Vierikko
Sairaanhoitaja, mielenterveys,
YAMK-opiskelija
WoHealth –tukihenkilökoulutus 10.9.2020



- Tukihenkilönä voit hyödyntää näitä opetusmateriaaleja, kun keskustele tuettavasi kanssa terveellisistä elämäntavoista.
- Voit esimerkiksi kysyä, että mitä terveelliset elämäntavat Sinulle merkitsevät?
- **Tukihenkilönä voit**
 - Hyödyntää keskustelussa lautasmallia ja kertoa, että mistä terveellinen ravinto muodostuu.
 - Ohjata syömään terveellistä ruokaa terveydenhuollon suositusten mukaan
 - Kannustaa liikkumaan
 - Ohjata nukkumaan riittävästi



Terveellinen ruokavalio

Sydänliitto



Lautasmalli

Essote



**Syö
3-4 tunnin
välein.**



**Kasviksia
500 g
päivässä.**



**Kalaa
kannattaa
syödä ainakin
kaksi kertaa
viikossa.**



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Region
Östergötland



Interreg
Central Baltic



WoHealth

**Lihavalmisteita
500 g
viikossa.**



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Region
Östergötland



Interreg
Central Baltic



WoHealth



Syö kalaa +

- Kala on terveellistä, syö eri kalalajeja
- Syö kalaa ainakin kaksi kertaa viikossa
- Kalassa on paljon terveellistä pehmeää rasvaa, D vitamiinia ja proteiinia

Syö vähemmän lihaa -

- Syö lihaa korkeintaan puoli kiloa viikossa
- Lihassa on paljon proteiinia, rautaa ja B -vitamiineja. Tämä on hyvä asia, mutta siltin suuret määrät lihaa eivät ole terveydelle hyväksi



Suosi täysjyväviljaa.





Syö enemmän täysjyvä viljaa +

- Osa leivistä on leivottu täysjyväviljasta
- Sisältää paljon vitamiineja ja kuitua
- Pitää verensokerin tasaisena ja nälän poissa pidempään



Syö vähemmän valkoista viljaa -

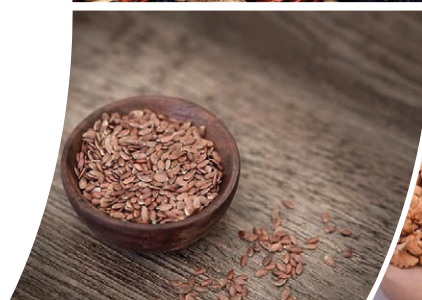
- Valkoisessa viljassa ei ole juuri lainkaan terveydelle hyödyllisiä ravintoaineita
- Syö harvoin

Vaihda valkoinen riisi ja pasta täysjyväisiin!

Vaihda valkoinen leipä tummempaan!



Pähkinöitä ja siemeniä noin 2 rkl päivässä.



**Syö vähemmän
suolaa!**

**Suolaa saisi syödä
korkeintaan 5
grammaa päivässä.**



Syö enemmän pehmeää rasvaa +

- Ihminen tarvitsee pehmeää rasvaa pysyäkseen terveenä
- Alentaa veren kolesterolia ja verenpainetta
- Pehmeää rasvaa on kaloissa, kasviöljyissä, margariinissa, pähkinöissä ja avokadossa

Syö vähemmän kovaa rasvaa -

- Kovan rasvan käyttö on terveydelle haitallista
- Kova rasva voi aiheuttaa sydän – ja verisuonisairauksia
- Kovaa rasvaa on makkarassa, rasvaisessa lihassa, leivonnaisissa ja rasvaisissa maitotuotteissa



Ei joka päivä!



Ei joka päivä!



Juo

1-1,5 litraa
nestettä ruuan
lisäksi / päivä.



Liikunta

Esim. kävelyä,
juoksua, pyöräilyä,
tanssia tai uintia
vähintään 2,5
tuntia viikossa



Uni ja lepo

Nuku yössä noin
6-9 tuntia



Lähteet

- Kaypahoito.fi
- Ruokavirasto.fi
- Sydänliitto.fi
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.fi
- Terveyskylä.fi



Liite 4. Raskaus, synnytys ja äitiys

Raskaus, synnytys ja äitiys

Riina Turja
Kätilö,
YAMK-opiskelija
WoHealth –tukihenkilökoulutus 1.10.2020



Tukihenkilönä raskaanaolevalle ja synnyttäneelle äidille ja perheelle

Kysy esimerkiksi:

Oletko kuullut Suomen
neuvolajärjestelmästä?

Tiedätkö, minne menet synnyttämään?

Tiedätkö, mitä tukia voit saada ollessasi
raskaana / synnytyksen jälkeen?

Oletko miettinyt, mitä toiveita sinulla on
synnytykseen?

Aiotko palata töihin synnytyksen jälkeen?



Tukihenkilö voi esimerkiksi

- Auttaa äitiä lastenhoidossa
- Auttaa imetyksessä
- Ohjata neuvolaan
- Ohjata tukien hakemisessa
- Kuunnella, opastaa ja auttaa





Raskauden seuranta Suomessa

Äitiysneuvola

- Ilmainen palvelu, noin kerran kuukaudessa
- Neuvolakäynnit edellyttävät äitiysavustukseen
- Terveystarkastaja/kätilö
- Muutama lääkärikäynti

Äitiyspoliklinikka

- Raskauden erityistilanteet

Ultraäänitutkimukset

- 2 ilmaista tutkimusta kaikille halukkaille

Synnytyssairaala

Synnytyksen jälkeen jälkitarkastus



Ultraäänitutkimus

Sydänäänten kuuntelu

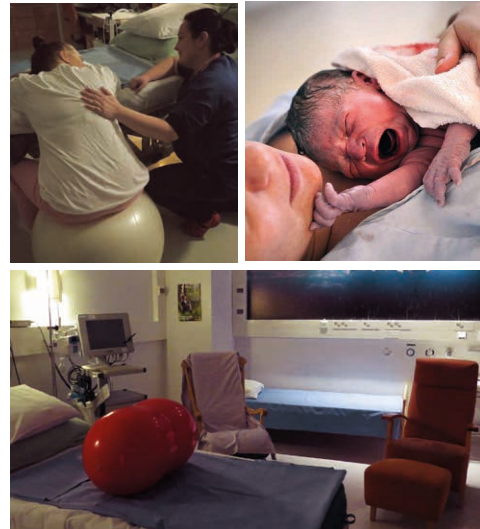
Neuvola

Synnytyspelko



Synnytys

- Suomessa synnytetään yleensä sairaalassa
- Sairaalassa on töissä kättilöitä, lastenhoitajia ja lääkäreitä
- Naisia ja miehiä
- Synnytysvalmennusta järjestää yleensä neuvola tai sairaala
- Synnyttäjällä on oikeuksia
 - esimerkiksi tukihenkilöön, tulkkiin ja kulttuurisensitiiviseen kohtaamiseen



Kivunlievitys

Erilaiset lääkkeet

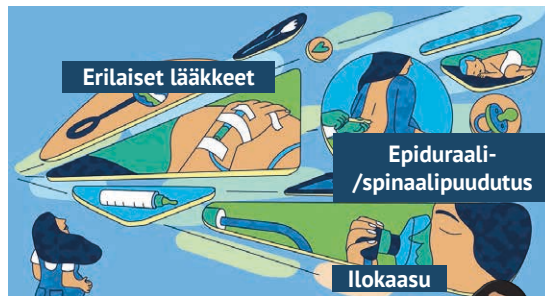
Epiduraali-/spinaalipuudutus

Ilokaasu

Lisäksi paikallispuudutukset, kuten parakervikaali- tai pudendaalipuudutus

Kaikki kivunlievitysmenetelmät ovat sairaalassa saatavilla vuorokauden ympäri

Synnyttäjän toiveet otetaan huomioon



Lääkkeettömiä keinoja ovat esimerkiksi

- Tens-laite
- Jumppapallo
- Hieronta
- Akupunktio
- Aqua-rakkulat
- Suihku ja kylpy
- Liike ja tanssi



Tukena synnytyksessä

Synnyttäjällä saa yleensä olla mukana yksi tai kaksi tukihenkilöä.

Puoliso saa olla mukana koko synnytyksen ajan.

Lisäksi mukana voi olla doula eli palkattu tukihenkilö.

Synnytyssairaalaa ei voi ottaa mukaan perheen muita lapsia.



Synnytyksen jälkeen

Synnytyssairaalassa ollaan yleensä 2-3 vuorokautta synnytyksen jälkeen

Sairaan huoneet ovat 1-2 hengen huoneita

Perhehuone tarkoittaa sitä, että puoliso on mukana osastolla synnytyksen jälkeen

- Mukana ei voi olla perheen muita lapsia

Sairalaan ei tarvitse tuoda esimerkiksi

- Omia ruokia
- Omia vaatteita äidille tai vauvalle (paitsi kotiinlähtövaatteet)
- Korviketta vauvalle

Jälkitarkastus suoritetaan neuvolassa tai sairaalassa

- 5-12 viikkoa synnytyksen jälkeen
- Edellytys vanhempainrahan saamiselle





Imetys

- Suomessa suositetaan täysimetystä vauvantahtisesti
- Apua imetykseen saa sairaalasta ja neuvolasta
- Lisäksi imetyksessä auttaa esimerkiksi Imetyksen tuki ry sekä erilaiset äitiryhmät
 - Vertaistuki tärkeää imetyksessä!
- Suomessa saa imettää julkisella paikalla, esimerkiksi ravintoloissa ja kaupoissa



Äitiys

Synnytyksen jälkeinen masennus

- Lähes kaikilla naisilla synnytyksen jälkeen väsymystä ja alakuloisuutta (baby blues)
- Synnytyksen jälkeinen masennus tarkoittaa vaikeiden oireiden pitkittymistä
- Apua saa neuvolasta, terveyskeskuksesta, ystäviltä (vertaistuen tärkeys!)



Isä saa jäädä kotiin lapsen kanssa



Äiti saa käydä töissä



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Lähteet

Naistalo.fi

Turun yliopistollisen keskussairaalan sivut

<https://www.vsshp.fi/fi/toimipaikat/tyks/osastot-ja-poliklinikat/sivut/synnytysosasto.aspx>

<https://www.vsshp.fi/fi/hoito-ja-tutkimukset/Sivut/synnytys.aspx>



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund



Liite 5. Naisen terveys

Naisen terveys

Riina Turja
Kätilö,
YAMK-opiskelija
WoHealth – tukihenkilökoulutus 1.10.2020



Tukihenkilönä naiselle

- **Tukihenkilönä voit esimerkiksi**
 - Ohjata naista hoidon tai palveluiden piiriin hakeutumisessa
 - Mennä tukihenkilönä mukaan esimerkiksi gynekologin vastaanotolle
 - Kertoa rintojen itsetarkkailusta, seulonnoista ja muista tärkeistä tavoista huolehtia omasta terveydestä
 - Tukea keskenmenon kohtannutta tai lapsettomuudesta kärsivää naista tai perhettä
 - Auttaa ehkäisyyn ja seksuaalisuuteen liittyvien väärin uskomusten ja pelkojen poistamisessa
 - Ottaa silpomisen puheeksi



Naisen terveyden hoito Suomessa

Hoitoa saa omasta terveyskeskuksesta tai neuvolasta

→ Lähete sairaalan poliklinikoille

Ilmainen

- Äitiysneuvola, ehkäisyneuvola
- Kouluterveydenhuolto, opiskelijaterveydenhuolto
- Seulonnat

Maksullinen

- Terveyskeskuksen vastaanotot
- Sairaalan poliklinikat, hoitopäivät
- Toimenpiteet ja leikkaukset
- Ehkäisyvalmisteet, lääkkeet



Rintojen tarkkailu

Kerran kuukaudessa, mieluiten kuukautisten jälkeen

Katsele

- Rintojen kokoa, muotoa, ihon väriä, nännien väriä ja muotoa
- Katso myös rinnan alle

Tunnustele

- Seisten tai makuulla
- Käytä apuna hierontöljyä tai suihkugeeliä
- Tunnustele rintaa
 - Ylhäältä alas, alhaalta ylös
 - Nännistä sivuille
 - Kehämäisesti koko rinta
 - Tunnustele myös kainalat

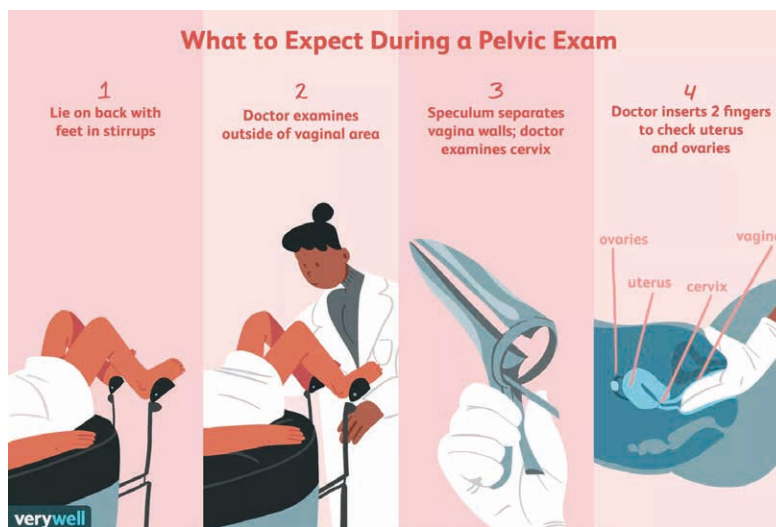


Seulonnat

- Ilmaisia tutkimuksia kaikille naisille
- Kohdunkaulansyöpäseulonta eli papa-koe
 - 30-60 –vuotiaat naiset
 - Viiden vuoden välein
- Rintasyöpäseulonta eli mammografia
 - 50-69 –vuotiaat naiset
 - Noin 2 vuoden välein



- Gynekologisia tutkimuksia voidaan tehdä esimerkiksi terveyskeskuksessa, neuvolassa ja sairaalassa
- Tutkija voi olla kätilö tai lääkäri, nainen tai mies
- Tutkimuksessa käytetään lisäksi usein ultraäänilaitetta, jolla saatetaan tutkia vastan päältä tai emättimen kautta



Naisen terveys

Kuukautiskivut, kuukautisongelmat,
endometrioosi

Virtsankarkailu

Laskeumat

Gynekologiset syövät

- Papa-koe

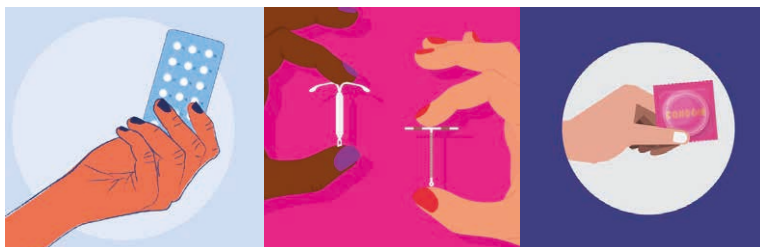
Vaihdevuodet



Naisen terveys

Raskauden ehkäisy

- Ehkäisyneuvola auttaa ehkäisyn suunnittelussa



Ehkäisypillerit

Kierukka

- Hormoni- tai kupari-kierukka

Kondomi

- Ainut ehkäisyväline, joka suojaa myös sukupuolitaudeilta

Lisäksi

- Ehkäisykapseli
- Pessaari
- Naisen tai miehen sterilisaatio



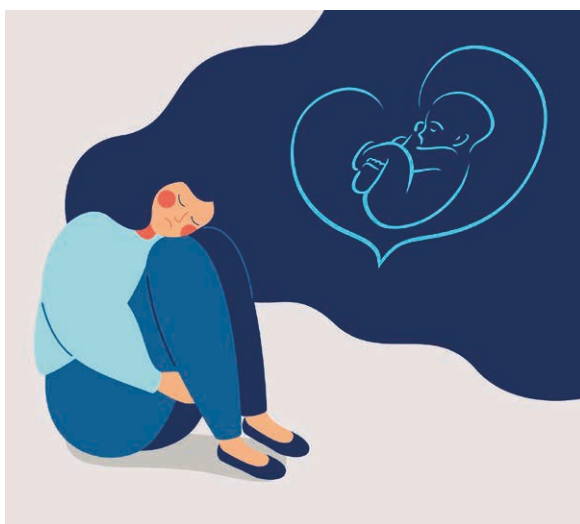
Naisen terveys

Keskenmeno

- Yleisiä alkuraskaudessa
- Oireina yleensä kipu tai vuoto
- Tyhjennys
 - Lääkkeillä tai kaavinta

Raskauden keskeytys

- Naisen oikeus ja oma päätös
- Joskus lääketieteellinen syy
- Keskeytyksiä ei tehdä rv 20-24 jälkeen
- Tyhjennys
 - Lääkkeillä tai kaavinta
- Keskeytys ei ole ehkäisykeino!
- Alle 18-vuotiaat eivät tarvitse vanhempien lupaa raskauden keskeytykseen



Naisen terveys

Lapsettomuus

Raskaus ei ole alkanut vuoden sisällä säännöllisten yhdyntöjen aloituksesta

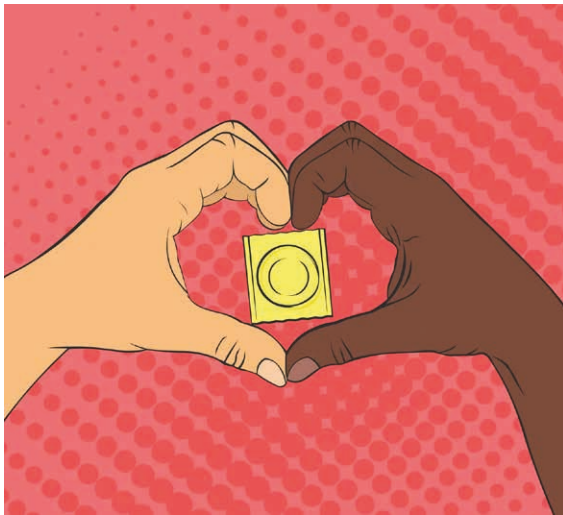
Alkututkimukset terveyskeskus, hoito sairaala

- Myös yksityiset klinikat

Monia syitä

- Syyt: 1/4 naisesta, 1/4 miehistä, 1/4 molemmista, 1/4 syytä ei tiedetä





Naisen terveys

Sukupuolitaudit

- Tilastollisesti yleisempiä muulta Suomeen muuttaneilla
 - Syy lähtömaan tilanteessa
- Esimerkiksi klamydia, kondylooma, herpes, HIV
- Erilaisia oireita, joskus oireeton
- Kondomin käyttö ainut suojakeino!
- Apua saa esimerkiksi terveyskeskuksista ja ehkäisyneuvoloista. Sukupuolitaudit on helppo testata ja hoitoa on saatavilla
- Koulut tarjoavat nuorille valistusta sukupuolitaudeista
 - Kotona silti tärkeää myös keskustella aiheesta



Naisen terveys

Silpominen

Tytön tai naisen sukuelinten vahingoittaminen
Ei mitään terveydellistä hyötyä
Monia haittoja

- Mm. tulehdukset, kipu, virtsausongelmat, kuukautisongelmat

Suomessa RIKOS

- Myös, jos silpominen tapahtuu ulkomailla

Suomessa noin 3000 tytöllä/naisella riski joutua silvotuksi

Avaus esimerkiksi synnytyksen yhteydessä

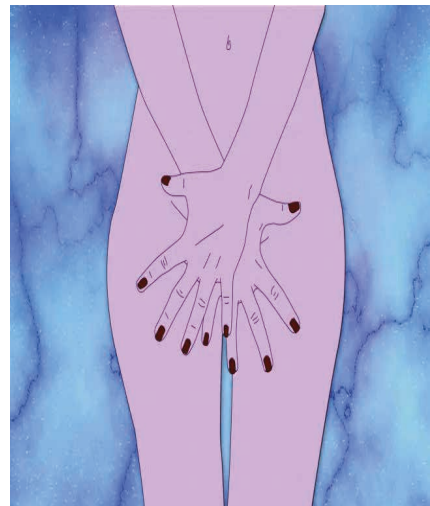
- Ei ommella uudelleen kiinni synnytyksen jälkeen

Seksuaalioikeudet

Oikeus sellaiseen seksuaalielämään, jonka itse haluaa

- Seksiä saa harrastaa, jos haluaa
- Seksiä ei ole pakko harrastaa (esimerkiksi puoliso ei saa pakottaa seksiin)

Seksistä saa puhua esimerkiksi koulussa, neuvolassa, ystävien kesken



Lähteet

naistalo.fi

stm.fi/seulonnat

Oma opinnäytetyöni

Seksuaalineuvoja Ida Vainionpään postaus Silpomisesta (@idamariaemilia)



EUROPEAN UNION
European Regional
Development Fund

