

Vuoden terveydenhoitaja 2012 on Tuula Kuha

Terveydenhoitaja Tuula Kuha on toiminut vuodesta 1994 Kirkkonummen Kirkkoharjun koulun kouluterveydenhoitajana. Hän on aktiivinen oman työnsä kehittäjä, joka tekee laaja-alaista ja moniammatillista terveydenedistämistyötä. Kouluterveydenhoitajan työn lisäksi hän tuuraa kesät äitiysneuvolassa.



Vuoden terveydenhoitaja 2012 Tuula Kuha viettämässä vuorotteluvapaata Aasiassa marraskuussa 2011. Da Nang, Vietnam.

Teksti **TIINA RAIVO**
Kuvat **TUULA KUHA**

Tuula Kuha on työskennellyt suurimman osan työurastaan kouluterveydenhoitajana. Olen onnekas saadessani tehdä työtä nimenomaan terveydenhoitajana, ruohonjuuritason kansanterveystyön tekijänä. Mikä on parempaa ja järkevämpää sairaanhoitoa kuin ennaltaehkäisevä terveydenhoito. Ammattinimikkeemme voisi ihan hyvin olla myös terveydenedistäjä. Olen myös iloinen, että terveydenhoitajien työyhteisö Kirkkonummella on lämmin, tiivis ja innostava, Kuha iloitsee.

Aktiivinen työnsä kehittäjä

Kuha on työssään ottanut käyttöönsä terveydenhoitajan näkökulmasta melko harvoin käytettyjä keinoja: Ensinnäkin, hän vastaa oppilaiden nimettöminä esittämiin kysymyksiin kirjallisesti ja laittaa vastaukset odotushuoneensa seinälle, josta oppilaat voivat käydä niitä lukemassa. Toiseksi, hän on kirjoittanut kirkkonummeilaiseen verkkolehteen terveydenhoitajan blogia reilun vuoden.

Odotushuoneessani on laatikko, johon voi laittaa kysymyksiä nimettöminä. Vastaan lähes kaikkiin kysymyksiin ja laitan kysymykset ja vastaukset näky-



Elämä on ihanaa! Kouangxi Waterfall, Luang Prabang, Laos.

ville odotushuoneen seinälle. Loppujen lopuksi hyvin samantyyppiset kysymykset, joista suurin osa liittyy seksuaalisuuteen, pyörivät koululaisten mielessä. Olen saanut tästä paljon positiivista palautetta, sillä murrosikäisen ei ole helppoa jutella

vanhempien eikä myöskään terveydenhoitajan kanssa.

Blogissani kerron vapaamuotoisesti terveydenhoitajan arkipäivästä, ja käytän sitä myös informaatiokanavana esimerkiksi nuhakausiin. Lisäksi nostan esille koululaisten esittämiä kysymyksiä ja vastauksiani niihin, siis niitä samoja, jotka ovat odotushuoneeni seinällä. Blogia kirjoitan noin kerran kuukaudessa, kysymys-vastaus-palstaa kerran viikossa. Palautteen perusteella lukijat ovat olleet ilahtuneita.

Laaja-alaista terveydenedistämistyötä

Kuha tunnetaan laaja-alaisesta ja moniammatillisesta terveydenedistämistyöstä, ja hän toimii aktiivisesti muun muassa THL:n kouluterveyslähettiläänä. Kouluterveyslähettiläät ovat nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kiinnostuneita eri alojen ammattilaisia, jotka ovat perehtyneet Kouluterveyskyselyn tuloksiin. Heidän tärkein tehtävänsä on huolehtia, että kyselyn tuloksia käsitellään järjestelmällisesti esimerkiksi kouluissa oppilaiden ja vanhempien kanssa sekä oppilashuollossa ja kunnan muissa moniammatillisissa työryhmissä.

Tuula Kuha on vuodesta 2002 lähtien

ollut mukana järjestämässä Kirkkonummella uni-, ruoka- ja liikuntateemavuosia, jotka lähtivät liikkeelle Kouluterveyskyselyn tuloksista. Teemavuosi järjestetään joka toinen vuosi. Työnantaja on tukenut ja antanut vapaat kädet teemavuosien toteuttamiseen. Kuha on käynyt myös Kouluterveyspäivillä puhumassa teemavuosista.

Kouluterveyskyselyiden avulla saadaan mielettömän hyvää ja ajankohtaista tietoa lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Kuntatasolla mietimme, miten voimme hyödyntää kyselyn tuloksia. Terveyden edistäminen on pitkäjänteistä työtä, sen olemme selkeästi havainneet. On kuitenkin hyvin palkitsevaa nähdä, kuinka yksilö alkaa voida paremmin tai esimerkiksi kouluterveyskyselyn tuloksissa nähdään positiivista kehitystä eri osa-alueilla.

Miten vuoden terveydenhoitaja parantaisi kouluterveydenhuoltoa?

Sydäntäni lähellä on koulun yhteisöllisyyden parantaminen ja lisääminen. Tästä olen paljon puhunutkin, ja yritän myös itse toimia sen mukaisesti. Tällä tarkoitan sitä, että koulun koko henkilökunnan ja oppilaiden tulisi puhalttaa yhteen hiileen: tämä on meidän koulu, täällä on kiva olla, täällä on kavereita, turvallista, innostavaa ja täällä voidaan tehdä monenlaisia juttuja.

Vuorotteluvapaalla vaihtelua arkeen

Tuula Kuha on parhaillaan vuorotteluvapaalla ja kaukana Yhdysvalloissa. Vuorotteluvapaa alkoi viime vuoden elokuussa ja jatkuu aina tämän vuoden heinäkuun loppuun asti. Takana on jo matka Isoon-Britanniaan ja Aasiaan, ja nyt hän kiertää kolme kuukautta USA:ta käyden New Yorkissa, San Fransiscossa, Hoululussa, Seattlessa, Oklahomassa ja Minnesotassa. Tarkoituksena on lomailun sekä sukulaisten ja ystävien tapaamisten lisäksi yrittää tutustua USA:n terveydenhuoltoon ja luoda kontakteja paikallisiin toimijoihin.

Minua kiinnostaa, mitä käytäntöjä ja toimintatapoja voisimme tuoda sieltä Suomeen: mikä siellä toimii ja sujuu hyvin, tieto-aidon vaihtoa, kontakteja ja yhteistyötä. Ongelmana on, että maissa ei tunneta terveydenhoitajan laajaa työnsä samassa merkityksessä kuin Suomessa, Kuha toteaa.

Kaikki tämä on mahdollista hienon vuorotteluvapaasynteesin ansiosta, joka on loistava juttu. Työnantajakin on suhtautunut hyvin myönteisesti, vaikka tämä on jo toinen kerta, kun olen vuorotteluvapaalla. Ensimmäisen kerran olin vuonna 2001, jolloin autoin ja hoidin ikääntyneitä vanhempiani, Kuha jatkaa.

Vuoden 2012 Ainu-stipendi ansiokkaalle nettineuvolan kehittäjälle



Vuoden 2012 Ainu-stipendin saa hyvinkääläinen terveydenhoitaja **Tuovi Ylenius** tunnustuksena ansiokkaasta neuvolatyön kehittämisestä. Ylenius on kehittänyt etenkin nettineuvolatoimintaa: vuonna 2010 Hyvinkäällä aloitettu Netti-neuvola Nelli on kiinnostanut jo tuhansia kävijöitä, ja sai myös Hyvinkään kaupungin palkitsemaan Yleniuksen kunniakirjalla ja työntekijäpalkinnolla.

Nettineuvola Nelli on tarkoitettu kaikille hyvinkääläisille äitiys-, lasten- ja ehkäisyneuvolan asiakkaille. Sen avulla voi varata ajan terveydenhoitajalle tai etsiä "Tietonurkasta" tietoa A:sta Ö:hön. "Kysy Nelliä" -palvelussa terveydenhoitaja vastaa esitettyihin kysymyksiin kolmen arkipäivän sisällä. Lisäksi Netti Nellissä esitellään muun muassa en-

naltaehkäisevän terveydenhuollon palveluja ja perhevalmennusta. Netti Nellissä on myös keskustelupalsta ja lyhyitä videoklippejä vauvan hoidosta.

Tuovi Yleniuksen toiminta täyttää hyvin stipendin myöntämisen kriteerit: Hän toimii odottavien ja lapsiperheiden parissa. Hän on kehittänyt työtään aktiivisesti ja tehnyt sitä tunnetuksi väestön parissa. Yleniuksella on myös positiivinen asenne työhön, asiakkaisiin, työtovereihin ja elämään yleensä.

Berner Oy ja STHL ry myöntävät AINU-stipendin vuosittain kannustuksena odottavien ja lapsiperheiden parissa tehtävän terveydenhoitajatyön tukemiseksi ja kehittämiseksi. Stipendin suuruus on 700 euroa.

Lue lisää Nettineuvola Nellistä Terveydenhoitaja-lehden numerosta 8/2011.