

Neuvokas perheen uranuurtaja Terhi Koivumäki on Vuoden Terveydenhoitaja 2023

Terveydenhoitaja, työterveyshoitaja, TtM Terhi Koivumäki valittiin maaliskuussa Vuoden Terveydenhoitajaksi 2023. Terhi Koivumäki on loistava esimerkki siitä, miten terveydenhoitajan ammatit antaa mahdollisuudet laaja-alaiseen työskentelyyn terveyden edistämisen parissa ja myös jatkokouluttautumiseen.

Terhi Koivumäki on ollut avainroolissa Sydänliiton Neuvokas perhe -menetelmän kehittämisessä ja hän on myös kouluttanut terveydenhoitajia menetelmän käytössä ympäri Suomen. Siksi ei olekaan liioiteltua sanoa, että Koivumäki on valtakunnallisesti tunnettu ja arvostettu asiantuntija.

Aiemmin Sydänliiton kehittämispäällikkönä työskennellessään Koivumäki vastasi sen terveyden edistämisen toiminnasta ja koordinoi myöhemmin myös sydänterveyden riskitekijöiden, sairastuneiden sekä heidän läheistensä sisältökokonaisuuksia. Monipuolinen ja vaativa työ on tuonut Koivumäelle laajaa näkemystä terveyden edistämisestä ja siitä, miten kansalaiset voivat tehdä terveellisiä valintoja arjessa.

Sydänliitossa Koivumäki oli myös pidetty esihenkilö ja hän ohjasi lukuisia terveydenhoitajaksi opiskelevia harjoittelijoita.

– Mielestäni hyvän esihenkilön tärkein tehtävä on saada työntekijät loistamaan omassa työssään, Koivumäki toteaa.

Vuoden Terveydenhoitajan valintaperusteluissa todetaan muun muassa, että Koivumäellä on erittäin vahva terveydenhoitajan ammatti-identiteetti ja terveydenhoitajatyön osaaminen.

– Terveydenhoitajuus merkitsee minulle kohtaamista, kuuntelua, ammattitaitoa sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Olen usein kiitellytkin henkilöitä, jotka opettivat minua aikanaan terveydenhoita-

ja-opinnoissa. He saivat 3,5 vuodessa istutettua minuun vahvan terveydenhoitajan identiteetin, Terhi Koivumäki sanoo.

Väitöskirja tekeillä

Tällä hetkellä Koivumäki keskittyy väitöskirjansa edistämiseen Tampereen yliopistossa, sillä hän sai vuoden apurahan Ali Paasikiven säätiöltä keväällä. Väitöskirjan aiheena on Oman lapsen lihavuus – vanhemman kokemukset tuen saannista ja tarpeesta. Väitöskirjassa lasten lihavuutta tutkitaan vanhempien näkökulmasta ja selvitetään, miten perheitä voitaisiin tukeentistä paremmin terveydenhoitajien vastaanotoilla lapsen lihavuuteen liittyen.

– Tutkin some-keskusteluja, haastatellen vanhempia sekä teen systemaattisen katsauksen laadullisista tutkimuksista liittyen terveydenhuollon kommunikointiin lapsen painosta vanhempien kokemana, Koivumäki kertoo.

– Olen pitkään työskennellyt perheiden elintapaohjauksen ja lasten lihavuuden ympärillä ja kokenut, että meillä ei ole vielä riittävästi tietoa siitä, mitä vanhemmat toivovat, miten he tilanteen kokevat ja mikä auttaisi meitä ammattilaisia perheiden kohtaamisessa, Koivumäki pohtii.

Koivumäki ryhtyi väitöskirjan tekoon vinkattuaan ensin aiheesta monellekin taholle, kunnes huomasi, että on niin kiinnostunut aiheesta ja koki sen tärkeäksi, että halusikin tehdä väitöskirjan itse.

– Olen aina ajatellut, että en ole ”tutkijatyötyyppi”, vaan käytännön ihminen, mutta tämä on ollut hyvä opetus myös itselleni, ettei kannata lokeroida itseään mihinkään pysyvään muottiin, Koivumäki jatkaa.

Koivumäki toivoo, että väitöskirja on valmis 2–3 vuoden kuluttua.

– Hartain toiveeni on, että väitöskirjani tulokset – vanhempien kokemukset ja tarinat – saadaan vietyä käytännön työvälineiksi ja ohjeiksi perheitä kohtaaville ammattilaisille. Myös ammatillaiset ansaitsevat lisää tietoa ja ajantasaisia työvälineitä perheiden kohtaamiseen lapsen painoasioissa.

Tulevaisuuden tavoitteet

Tulevaisuudessa Koivuniemi toivoo jatkavansa työn tekemistä ihmisten hyvinvoinnin kannalta merkityksellisten asioiden parissa.

– Käytännössä toivon siis voivani jatkaa niiden teemojen parissa, jotka myös terveydenhoitajan työssä korostuvat: ihmisten kohtaaminen sekä heidän hyvinvointinsa edistäminen ihmisen oman tilanteen ja voimavarojen mukaan.

– On vielä niin paljon asioita, joissa haluan kehittyä sekä työssäni, mutta myös ihmisenä. Väitöskirjatyö kehittää muun muassa kärsivällisyyttä, joka ei ole ikinä kuulunut vahvuuksiini. Työssäni toivon oppivani vielä paremmin ymmärtämään ihmisen käyttäytymisen taustalla olevia tekijöi-



Terhi Koivumäki

Ikä: 50

Perhe: Mies ja kaksi aikuista lasta

Koulutus: Terveystenhoitaja, työterveyshoitaja, TtM, tekee väitöskirjaa aiheesta Oman lapsen lihavuus – vanhemman kokemukset tuen saannista ja tarpeesta (Tampereen yliopisto).

Nykyinen työ: Väitöskirjatutkija

Aiemmat työt: Sydänliitto 2010–2023, ennen Sydänliittoa työskenteli ensin neljä vuotta Tampereen kaupungilla monipuolisesti terveydenhoitajatyön eri sektoreilla (äitiys- ja lastenneuvola, kouluterveydenhuolto, aikuisneuvola ja kotisairaanhoido) ja sen jälkeen kuusi vuotta Pirkanmaan Sydänpiirissä.

Asiantuntijatyöryhmät: Toiminut asiantuntijana mm. Kansallisen TULE-ohjelman ohjausryhmässä sekä THL:n Lihavuuden ehkäisyn ja hoidon asiantuntijaryhmässä (varajäsen) ja lasten lihavuuteen liittyvässä alaryhmässä (jäsen). Aikaisemmin hän on toiminut mm. Lasten terveysfoorumissa (jäseneksi vuonna 2011 ja puheenjohtaja vuosina 2019–2020) ja myös Terve Paino ry:n sihteerinä (2019–2021).

Harrastukset: "En tavallaan harrasta mitään ja silti harrastan monenlaista. Itseäni kiinnostaa ja innostaa niin moni asia, että aikaa saisi olla enemmän. Asioille, joille löydän aikaa arjessani, ovat läheiset, ystävien kanssa liikkuminen, neulominen ja lukeminen. Asiat, joille haluaisin löytää lisää aikaa, ovat soittoharrastus, postimerkkeily, rauhoittuminen ja kirjoittaminen. Voisin myös innostua jostain ihan uudesta urheilulajista ja katsoa, kuinka pitkälle siinä voisi kehittyä. Erityisen tärkeä paikka minulle on kesämökki, joka sijaitsee pienessä saarella ja on ihan alkeellinen – täydellinen paikka hiljentymiseen.

tä. Haluan myös jatkaa omien arvojen työstämistä muun muassa lihavuuteen liittyen, sillä lihavuuteen meillä kaikilla on paljon "opittuja" asioita, joita emme välttämättä ole osanneet koskaan kyseenalaistaa.

Valinta Vuoden Terveystenhoitajaksi ylätti Terhi Koivumäen täysin.

– Minulla on ollut ilo tavata kollegoita ympäri Suomen kouluttaessani Neuvokas perhe -menetelmää yli 10 vuoden ajan. Aina jaksan ilahtua ja innostua siitä osaami-

sesta ja asenteesta, mitä kuulen koulutuksissa. Terveystenhoitajien vahva tahto toimia asiakkaan puolella ja terveyden edistämisen sisäistäminen omaan työotteeseen näkyvät ja kuuluvat kaikkialla Suomessa. Allekirjoitan itsekin nämä samat arvot, ja

terveyden edistäminen onkin ollut keskeinen työni sisältö valmistumisestani lähtien. Olen onnekas, kun saan jatkaa väitöskirjani kautta sitä, miten voimme kehittää perheiden kohtaamista lasten painoon liittyvässä ohjauksessa. ■

Aurinkoista ja rentouttavaa kesää kaikille Terveystenhoitajalehden lukijoille!

- Terveystenhoitajaliiton toimisto on kesäajassa 1.6–31.8. (klo 8.30–15).
- Toimisto on kokonaan kiinni 3.–28.7. välisen ajan.
- Terveystenhoitaja-lehti ilmestyy seuraavan kerran 13.9.