

Nina Tuominen: Tervetuloa LAB Talk -podcastiin. Tänään sukellaan hyvinvoinnin maailmaan pintaa syvemmälle. Oletko koskaan miettinyt, että mitä hyvinvointi oikeastaan tarkoittaa? Ja pitääkö sitä mitata, seurata ja suorittaa vai riittääkö ihan vaan, että tunnemme itsemme hyväksi? Tähän ja paljon muuhun saamme tänään vastauksia, kun vieraaksemme on saapunut hoitotyön lehtori Sanna Imeläinen. Tervetuloa, Sanna.

Sanna Imeläinen: Kiitos, kiitos.

Nina Tuominen: Pääsemme keskustelemaan siis hyvinvoinnista monipuolisesti niin yksilön näkökulmasta kuin yhteiskunnan tasolla myöskin. Minun nimi on Nina Tuominen ja toivotan sinut lämpimästi mukaan jakson pariin. Minulla on sellainen mielikuva, että kaikkialta eri medioista ja varsinkin ystävien kanssa keskustelussa tulee sitä samaa sanomaa, että syö hyvin, nuku hyvin, huolehdi jaksamisesta, ole hyvällä mielellä. Eli voisi melkein heittää tähän, että hyvinvointi ja terveys on nykyisin jopa trendi ja velvollisuus meillä yhteiskunnassa. Tulee myöskin mieleen, että mitä sillä hyvinvoinnilla oikein tarkoitetaan ja pitääkö sitä aina suorittaa. Mitä mieltä siihen, Sanna, olet? Osaatko vastata tähän?

Sanna Imeläinen: Itse asiassa tätä pohdin paljonkin opiskelijoiden kanssa ja mm. WHO ja THL on tätä määrittäneet ja oikeastaan hyvinvoinnin ja terveyden määritelmät linkittyvät melko vahvasti toisiinsa. WHO eli maailman terveysjärjestön määrittelee, se on ehkä perinteisin määritelmä, että perinteisin ja tunnetuin määritelmä, eli terveys on täydellisen, fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden tai vamman puuttumista. Mutta toisaalta terveys on myös voimavara, jonka avulla muut hyvinvoinnin osatekijät ja hyvä elämä ylipäänsä voi toteutua. Ja THL-määritelmässä terveystuolesta jaetaan yleensä kolmeen ulottuvuuteen, jossa terveys on yksi osa, mutta sen lisäksi tulee materiaallinen hyvinvointi, esimerkiksi toimeentulo, nykypäivänä puhututtaa paljon koettu hyvinvointi tai elämänlaatu, mitä voisi olla esimerkiksi onnellisuus tai sosiaaliset suhteet. Ja hyvinvointi itse asiassa, se on yksilöiden ja yhteisöjen lisäksi yhteiskuntien kokema positiivinen tila. Kuten toi tuossa alkuun esille, niin terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on tosiaan vahvasti esillä ja trendi.

Nina Tuominen: Joo, minullehan tuli tuosta sellainen fiilis nyt, kun kuulin tuon sinun vastauksen. Minulle tuli sellainen fiilis, että tässä on kauheasti hallittavaa, kauheasti eri tasoja ja eri asioita, mitä pitää hallita. Mielenkiintoista on se, että se leikkaa kaikki alat, niin vähän ehkä haluaisin tietää siitä, että millä tavalla.

Sanna Imeläinen: No itse asiassa just näin, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ei ole pelkästään sosiaali- ja terveydenhuollon toiminta-alaa, vaan tämä pitää huomioida kaikilla aloilla, sen lisäksi kaikessa päätöksenteossa. Ja pitää luoda mahdollisuuksia, esimerkiksi pitämällä huolta olosuhteista, jotka tukee hyvinvointia, terveellisten valintojen tekemistä, esimerkiksi rakennusten, ympäristön, olosuhteet. Suomessa esimerkiksi ilmasto tuo jo omat haasteet, kun täällä on talvet tosi kylmiä ja kesät ollaan huomattu jo melko kuumiakin. Ihmiset viettää paljon aikaa sisätiloissa opiskellen, työskennellen, voidaan kokea oireilua esimerkiksi sisäilmankuivuudesta, lämpötilasta, ilmanvaihto-ongelmista tai ihan vaikka jo epäsiisteydestä ja itse asiassa turvallisuus on myös yksi iso asia. Ja terveyden ja hyvinvointiin vaikuttaa myös ihan ympäristön virikkeet, miten lasten viihtyisät, turvalliset leikkipuistot, muutenkin kaikki harrastuspaikat on järjestetty, kulttuuri, turvalliset reitit ulkoilla, talviliukkailla erityisesti ja esteettömyys muutenkin. Itse asiassa kaikissa palveluissa, päätöksissä, ratkaisuissa tulisikin huomioida se terveys ja hyvinvointi ja näin ollen kaikilla olisi turvallinen olo.

Nina Tuominen: Eli tarkoittaa siis sitä, että vauvasta vaariin täytyy ottaa huomioon jokainen yksilö, ymmärränkö mä oikein. Sehän on ihan hirvittävän kallista ja kaikillahan ei ole varaa ees siihen, jos ajatellaan vaikka yksilötasolla, niin kaikkiin näihin asioihin, mitä just tuossa käytiin läpi.

Sanna Imeläinen: Tämä onkin tärkeä osa ihan kuntien ja valtionkin sitä päätöksentekoa, että miten niitä meidän rahoja huomioidaan. Ne vaikuttaa siihen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Tietysti on hienoa, että terveydestä ja hyvinvoinnista ylipäänsä puhutaan ja sitä nostetaan esille, että se huomioidaan kaikessa.

Nina Tuominen: Niin, että tavallaan ei ole henkilökohtaisesta rahasta kiinni, että eikö voisi voida hyvin.

Sanna Imeläinen: Niin, ihmisillä on mahdollisuus tehdä valintoja, mitkä edistävät terveyttä ja hyvinvointia.

Nina Tuominen: No jos mennään ihan yksilöön, niin miten sitä terveyttä ja hyvinvointia voisi sitten vaalia? Monillahan on käytössä älykelloja niillä, joilla on tosiaan mahdollisuus se hankkia, joka mittaa sykettä ja unelaatua ja vaikka mitä, niin mitä vaikutuksia tällaisella on?

Sanna Imeläinen: Näitä on oikeasti tosi paljon tuotteistettu ja niin kuin sanoit, niin monella on älykello, niin kuin itsellenikin se tuossa ranteessa on.

Nina Tuominen: Same, same.

Sanna Imeläinen: No toki erilaiset älykellot ja sovellukset voivat auttaa, ne voivat huomioida ennakoinnissa, seurannassa. Niiden avulla voi jopa pienentää riskejä, että tiedetään kansantauteja ja yksilö voi huomioida tuntemalla sen oman perimän, että mitä kaikkea siellä, jos on vaikka alttius jollekin kansantaudille. Mutta toki nämä älykellot ja sovellukset lisää myös motivaatiota, että voit sempata ja kannustaa sitten aktiivisuuteen tai seuraamaan sitä omaa terveyttä, mutta toki näissä pitää aina muistaa se käänttöpuoli. Toki riskitekijöitä on paljon, ei pelkästään tämä riski kansantauteihin, mutta myös sosiaaliset, taloudelliset, biologiset tekijät tai ihan käyttäytymistapaympäristö, joka on yhteydessä tai muuten altistaa tietyille sairauksille tai ongelmille. Me on miettinyt itsellä oman älykellon käyttöä, niin kyllähän mä aika tarkkaan seuran omaa unenlaatua ja sitten sitä aktiivisuutta, että tietyt tavoitteet on olemassa. Niin kyllä se on semmoinen motivaattori ja kannustaja. Tietysti kaikilla sitä mahdollisuutta ei ole. Älypuhelimissahan on myöskin näitä samoja ominaisuuksia, että jos kelloa pystyy hankkimaan, niin ainahan voi älypuhelimesta katsoa ja ihan maalaisjärkikin varmasti kertoa, että miten sitä liikutaan.

Nina Tuominen: Kuulin muuten, että tänä syksynä juhlitaan terveydenhoitajat 100 vuotta teemavuotta. Rooli on varmaankin muuttunut näinä vuosikymmeninä, niin haluatko kertoa vähän lisää tästä? Onko tuttu aihe?

Sanna Imeläinen: On tuttu aihe ja koulutus nimenomaan 100 vuotta tänä vuonna tulee ja sitä kyllä kansallisesti ollaan juhlistettu ja meillä täällä LAB:illäkin on siitä seminaari tulossa myöhemmin, mutta opettajana tunnistan, että yhteiskunta on oikeasti muutoksessa ja kehitys etenee huimaa vauhtia. On oikeastaan aika mielenkiintoista nähdä, millaiseksi terveydenhoitajan työt tulevaisuudessa muotoutuu. Ainakin toivoo, ettei aidot kohtaamiset kokonaan poistu. Terveydenhoitaja on voinut tulla tutuksi jo vuosien saatossa ja esimerkiksi monen lapsen tai nuoren voi olla helppo lähestyä ja tulla ihan juttelemaan asioista, mitkä on mieleen päällä. Ei välttämättä luomillekaan vanhemmille niistä kertoa. Eikä aina

googlettaminen ole se paras tapa, vaikka sieltä aika helposti nykypäivänä tietoa saadaan ja nopeasti. Ehkä tässä se, että pitää muistaa, että terveydenhuollosta kuitenkin saa luotettavaa ja oikeata tutkittua tietoa, että terveydenhoitajat ovat tässä tarpeellisia ja tulevaisuudessakin tukijoita ja kannustajia, jotka kuuntelevat ja pohtivat näkökulmia yhdessä asiakkaan kanssa ja ehkä yksilöllisesti tarpeiden mukaan ja erityisesti rakentavat sitä luottamusta.

Nina Tuominen: Kyllä. Mietin jälleen kerran tätä vauvasta vaariin kategoriaa terveydenhoitajan näkökulmasta. Sieltä neuvolastahan se lähtee jo siitä hetkestä, kun ensimmäisen kerran vauva viedään sinne neuvolaan punnittavaksi. Tämä on oikeastaan siitä lähtien, kun se on siellä kohdussa kasvamassa, niin siitä lähtee se asiakassuhde rakentumaan ja sitten kouluikäisenä, kun ollaan alakoulussa ja yläkoulussa, niin siellä sitten terveydenhoitajalla on ihan erilainen rooli. Yläkoulussa voi olla myöskin hyvin paljon teini-ikäisen tukijana kaikenlaisissa tilanteissa ja sitten aikuisijalla ehkä monet siirtyvät yksityisenkin terveydenhuollon piiriin kenties työpaikkojen kautta, mutta sitten kun mennään taas sinne vanhuuteen, niin siellä sitten korostuu taas jälleen kerran se terveydenhuollon merkitys ihan kunnallinen, että kyllä se halkaisee niin sanotusti koko meidän elämän ajan tärkeänä osatekijänä. Ihan jännä miettiä, että miten se rooli voi muuttua, että voiko tulla niin, että onkin enemmän etätapaamisia, mun mielestä se ei toimi.

Sanna Imeläinen: No sepä, kyllä mä luulen, että osaan pystyy korvaamaan etätapaamisilla, mutta kyllä ne aidot kohtaamiset siellä arjen ympäristöissä on sitä työtä, mitä niin kuin toivois, että mitenkään että saataisiin jatkaa tulevaisuudessa.

Nina Tuominen: Ja nyt kaikki, jotka kuuntelee tätä podcastia, niin täällä tulee juontajalta suuri toive ja asiantuntijalta toive, että aitoja kohtaamisia edelleen, että niitä ei jotenkin terveydenhuollon osalta, niin en haluaisi luopua niistä. Tuleeko mieleen mitään muita asioita tästä roolivaihdoksesta, mitä ei vielä tuossa käyty läpi?

Sanna Imeläinen: No kyllä, jos mietitään vaikka sitä neuvola, jossa terveydenhoitajat on oikeasti tavannut lapset jo ihan sieltä koko satavuotisen historian ajan, niin ei enää ole pelkkää neuvojen antamista ja valistusta. Jos ajatellaan, miten sata vuotta sitten kulkutaudit ja joku hygienian merkitys on ollut tosi tärkeä, niin siitä on työ ja rooli muuttunut ja itse asiassa ihmisillä on tosi paljon tietoa saatavilla ja oikeastaan somet jakaa paljon erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä. Ja ihmiset joutuu pohtia aika paljon sitä tiedonlähteen luotettavuutta itsekseen, että mikä siellä on sitten totta ja tutkittua ja mikä sitten kokemuksia ja näkemyksiä. Ja on tärkeää osata soveltaa sitä luotettavaa tietoa yksilöllisesti ja elämäntilanne sekä kokonaisuus huomioiden. Ja tässä mä näen, että terveydenhuollon ammattilainen voi olla tukeena. Lähtökohtaa meillä kuitenkin on siinä asiakkaan kuulemisessa. Ja terveydenhoitajilla tulee olla kyky nähdä ja tunnustella sitä tilannetta, koska ne terveyttä määrittävät tekijät on yksilöllisiä, niin näistä meidän vastaanotot yleensä varmasti lähtee liikkeelle. Asiakkailta voi siis olla jo paljon tietoa ennestään ja kun tietoa on paljon saatavilla, niin ei tulla hakea sitä tietoa, vaan ehkä enemminkin pohtimaan omaa näkemystä ja hakemaan vahvistusta niille omille epäilyille. Ja tässä mielessä terveydenhoitajatyö voi olla jopa vaativampaa kuin ennen, koska yhteiskunta muuttuu jatkuvasti ja asiakkaat tietäkin jo paljon itse.

Nina Tuominen: Mutta toisaalta siihen ei voi luottaa, kun meikäläinenkin valelääkärinä menee itse tuolta hakemaan sitä interwebistä tietoa niin sanotusti. Ei nyt mikään valelääkäri, mutta aina kun jotain vaivoja tulee, niin sitten menee helposti ihmiset googlettelemaan, että mikä tämä on. Joku verikokeen tulos on tietynlainen, niin googletetaan, että mikä tämä homman nimi. Mutta kyllähän siihen aina tarvitaan se ammattilainen, joka on kunnan koulutuksen

saanut, joka sitten kertoo, että mitä ne tarkoittaa ja mitä tilanteessa voi tehdä. No mennäänpä sitten tulevaisuuteen, niin mitkä ovat tulevaisuuden kannalta työn tärkeimpiä haasteita?

Sanna Imeläinen: Ensimmäisenä tulee tietysti mieleen yhteiskunnan muutokset ja uhkat. Meillä on aika paljon uutisia, kun luetaan, niin kaikenlaisia haasteita ja huolia. Huolia, mitkä tulee, tavoittaa median välityksellä meitä aika nopeasti. Toisaalta terveyden ja hyvinvoinnin edistäminenkin saattaa muuttua suorittamiseksi, jolloin se voi kääntyä ikään kuin itseään vastaan. Globaali liikkuvuus, erilaiset kulttuuritaustat, perimät, erilaiset elämäntilanteet ja kokemukset. Meillä on itse asiassa aika paljon maahanmuuttajia ja meidän pitää huomioida, että se Suomi voi olla hyvin erilainen maa asua ja elää, kuin vaikka se aikaisempi kotimaa tai se oma kotimaa, mistä on sitten tänne tultu. Itse asiassa meillä on tosi paljon maahanmuuttajia ihan asiakkaina, kun yhä enenevässä määrin myös täällä terveydenhuollon ammattilaisina ja opiskelijoina. Onkin ollut ihana päästä juttelemaan meidän KV-opiskelijoiden kanssa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen opintojaksoilla, että joku perhekäsitys voi olla hyvin erilainen. Meillä Suomessa on ydinperheet hyvin pieniä kuin sitten taas monesta kulttuurista. Perhe on hyvin paljon laajempia. Perheen tuki on ihan eri tavalla kuin esimerkiksi meillä Suomessa. Itse asiassa meillä on alkamassa tammikuussa 2025 Public Health Nurse eli terveydenhoitajakoulutus englannin kielellä. Siihen oli ihan mahtava määrä hakijoita eri maista ja selkeästi suomalainen terveydenhuollon osaaminen ja tämä terveyden edistämisen näkökulma selvästi kiinnostaa maailmalla ja ihan mahtavaa olla siinä mukana.

Nina Tuominen: Minulla menesikin tulla tuossa, hyvä kun vastasit jo oikeastaan minun tulevaan kysymykseen, kun menesin kysyä, että miten sitten on otettu huomioon Suomessa, että on paljon maahanmuuttajataustaisia asiakkaita, että on sitä kielitaitoa, niin tähän tuli jo vastaus itsessään, että tulee tällainen koulutus olemaan.

Sanna Imeläinen: Joo, selkeästi kiinnostaa. Ei pelkästään suomalaisia, mutta ihan ympäri maailmaa voisi sanoa, että meillä hakijoita siihen oli.

Nina Tuominen: Miten pitkä koulutus se on ja onko siihen paikkoja, kuinka paljon avoimina, muistaaksä ulkoa?

Sanna Imeläinen: Ihan tarkkoja lukumääriä en nyt tässä muista, mutta neljävuotinen koulutus terveydenhoitajatutkinto ja siinä tulee sitten sairaanhoitajan tutkinto samalla, että sitten se viimeinen vaihe siellä syvennetään siihen nimenomaan terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään työhön ja terveydenhoitajan hoitajuuteen. Mutta kyllä meillä ihan kiitettävän kokoinen ryhmä siellä tammikuussa on aloittamassa, että toivottavasti kaikki pääsee maahan ja aloittaa opintoja.

Nina Tuominen: Vau. Siellä koulutetaan tulevia terveydenhuollon ammattilaisia, niin miten koulutuksessa sitten otetaan tuo tulevaisuus haltuun? Tuleeko vinkkejä?

Sanna Imeläinen: En nyt ainakaan lähde ennustamaan tulevaisuutta, mutta toki sitä voi ja pitääkin ennakoida. Pitää oikeasti miettiä, millaisessa yhteiskunnassa tulevat terveydenhuollon ammattilaiset tulevat valmistuttuaan työskentelemään. Esimerkiksi tehdään tosi paljon yhteistyötä työelämän kanssa, erilaisia projekteja ja kokeiluja, ja juuri varsinkin tässä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Yksi esimerkki tulee mieleen, että ollaan järjestetty yhteisiä simulaatioita huolen puheeksi ottamisesta, missä meillä on ollut ehkäisevien palveluiden henkilöstöä, eli terveydenhoitajia. Meidän opiskelijat on yhdessä näiden konkariterveydenhoitajien kanssa ollut pohtimassa erilaisia tilanteita, jolloin opiskelijat ovat saaneet hyviä vinkkejä kokeneilta ammattilaisilta. Ja toisaalta sitten taas nämä kokeneet

terveydenhoitajat on puolestaan pystyneet pohtimaan niitä omia toimintatapoja ja saaneet sitten taas meidän opiskelijoilta hyviä kokemuksia ja näkemyksiä nyky-yhteiskunnasta, ja näistä on kyllä saatu tosi hyvää palautetta niin sieltä opiskelijoilta kuin työelämästä. Ja itse asiassa koulutuksen kautta saadaan paljon tietoa ja taitoa, eli valmiuksia tulevaan työhön, joiden avulla oikeastaan lähdetään vasta kartuttamaan sitten sitä osaamista siellä työelämässä. Ja vaikka aina opiskelijat kovasti toivovat, niin ei meillä opettajilla ole semmoista valmista tietopakettia kaikkiin tilanteisiin, vaan tärkeintä on lähteä avoimesti rakentamaan luottamusta ja tukemaan asiakkaita erilaisissa elämäntilanteissa. Että jos ajatellaan, että nyt lähtee opiskelemaan ja sitten neljän vuoden päästä valmistuu, niin eihän me sitä täysin pystytä tietää. Yhteiskunta on muutoksessa, muutos on jatkuvaa ja oikeastaan tämän vuoksi jatkuva osaamisen kehittäminen on jopa velvollisuus. Ja toisaalta työelämään valmistutaan myös sen kehittäjäksi ja pitää mun itse asiassa myös opettajana pysyä kehityksessä ja yhteiskunnan muutoksessa mukana.

Nina Tuominen: Tuohon kuulostaa siltä, että loppujen lopuksi ne henkilöt, jotka valmistuu sen koulutuksen jälkeen, ne ovat varmasti jopa tietoisempia uusista tuulista kuin sitten ne, jotka on kenties jo alalla työskennelleet tosi pitkään, varsinkin jos työnantaja ei ole huolehtinut kunnolla siitä jatkuvasta oppimisesta eli täydennyskoulutuksesta.

Sanna Imeläinen: Joo, aika kivoja keskusteluja siellä meidän opiskelijatyöelämässä käy ja se, että aina ei rohkaistu ehkä tuomaan niitä uusia ajatuksia siellä sitten kentällä, mutta musta on ihana kuulla sitten niitä, että kivasti terveydenhoitajat ottaa ja lähtee miettiä sitä omaakin työtä ja toisaalta terveydenhoitajan työ on niin itsenäistä ja laajaa, että se on aika tervetullutta, että siihen tuleekin joku toinen, kenelle voi vähän pohtia ja reflektoida sitä omaa työtä, niin ei ne meinaa sitten harjoituksistakaan päästää niitä opiskelijoita pois, kun se työkaveri olisi siinä rinnalla ihan kiva.

Nina Tuominen: Se on totta, tiimissä on aina ja pareittainkin on kiva tehdä töitä, että saa niitä ajatuksia vaihtaa, vaikka itsellä välillä on omassa työssäkin niin tulee sellaisia tilanteita, että ajatus luistaa ja tekstiä tulee, mutta kyllähän se on kiva saada sitten kuitenkin joku kommentoimaan niitä, että mennäänkö oikeeseen suuntaan. Tukea tarvii niin ammatissa kuin ammatissa.

Sanna Imeläinen: Niinpä.

Nina Tuominen: Palataan vielä tuohon alussa mainittuun hyvinvoinnin määritelmään. Onko sinun mielestä hyvinvointi kaikille samanlaista? Pitääkö sitä siis suorittaa?

Sanna Imeläinen: No joo, ja itse asiassa jos nyt palataan sinne alkuun ja mietitään sitä WHO-määritelmää terveydestä ja sen niin kuin olemisesta niin sanottu täydellinen tila, niin en tiedä uskaltautuuko tänä päivänä kukaan sanomaan olevansa täysin terve. Ja oikeastaan hyvinvointi merkitsee tosi eri asioita eri ihmisille. Joku saattaa tarvita tsemppausta liikkumiseen ja joku toinen taas ehkä enemmänkin tukea rauhoittumiseen. Ei näitä ainakaan kannata vertailla vaan miettiä enemmän, että miten itse voidaan ja mikä on yksilöllisesti tärkeää. Ja sen sijaan että yhteisöt ja yhteiskunta aina edistää terveyttä ja hyvinvointia niin ne luo myös paineita paljon ja itse pohdin paljon lasten ja nuorten hyvinvointia. Millaisen mallin he saa tästä suorittavasta yhteiskunnasta. Niin kuin oli puhetta noista älykelloista ja suorittamisesta tai ihan jo täydellisyyteen ja pyrkimisestä. Ja niistä on kyllä apua, mutta pitää tunnistaa rajat. Ja jos ei kelloa käytä ajan katsomiseksi vaan vaikka pelkkiä aktiivisuusprosentteja niin onko tämä jo suorittamista. Ja ainakin meillä ammattilaisille pitää olla jonkunlaiset tuntosarvet aina esillä kun kohdataan asiakkaita. Ja tosi hienoa jos tiedetään ja tunnustetaan mitkä on niitä kivoja

asioita ja mitkä tuo vastapainoa sille suorittamiselle ja pärjäämiselle. Ja jos tämä nyt jotenkin tiivistää niin voi itse miettiä että mitä hyvinvointi, tasapainoinen elämä tai riittävän hyvä merkitsee juuri minulle ja miten minä voin sen saavuttaa. Ja uskaltaa miettiä sen että jonkun toisen tai mä aina sanon sitä sekä kollegoille että lähipiirillekin että mun esimerkiksi epätäydellinen voi olla jonkun täysin täydellinen. Eli se että uskaltaa, ettei tarvii pyrkiä aina siihen täydellisyyteen vaan uskaltaa oikeasti jättää vähän niin kuin pikkuisen vähemmälle asioita.

Nina Tuominen: Riittävän hyvä niin kuin sä sanoit minun mielestäni hyvin tuossa, riittävän hyvä. Vähän sellaista armollisuutta ja minä luulen että toki sitä tulee myöskin kun elämän kokemusta karttuu niin sitä armollisuutta itselle myöskin tulee ja kun on käynyt jo niitä erilaisia elämäntilanteita läpi niin se armollisuus on tullut. Että olisipa ihana kun voisi jakaa tavallaan jotenkin ne kaikki omat elämän kokemukset mitä on tullut niin ne saisikin niinku implanttina istutettua nuorille. Ei tarvi näistä asiasta stressata.

Sanna Imeläinen: Tuo kuulostais mielenkiintoiselta. Teknologia kehittyy niin ei tiedä kuule mitä tulee tulevaisuudessa.

Nina Tuominen: No ei se ois kyllä aika paha kaikki äidin muistot. Ei ihan kaikkea suodatetusti.

Sanna Imeläinen: Näinpä näinpä.

Nina Tuominen: Hei onks jotain tuliko mieleen vielä sulle mitä me ei olla tässä käyty läpi. Toki me voidaan joku toinen jakso sitten tehdä ja syventyä vielä lisää mutta jos on jotain niin nyt on hyvä hetki nostaa esille.

Sanna Imeläinen: Oikeastaan loppuun se että ihanaa että ollaan menty tämmöiseen yksilölliseen suuntaan ja jokainen oikeasti voi miettiä sitä omaa hyvinvointia ja terveyttä ja ei tarvitse suorittaa. Siitä tulee niitä paineita entistä enemmän vaan luottaa siihen omaan ja sitten uskaltautuu hakemaan tukea tarvittaessa. Sitä varten sitten on terveydenhuollon ammattilaiset me tsemptataan tuetaan ja kannustetaan ja mietitään yhdessä niitä keinoja. Ei kuitenkaan jäätäisi myöskään yksin. Matalalla kynnyksellä.

Nina Tuominen: Kyllä. Kiitos Sanna todella inspiroivasta keskustelusta ja tärkeistä huomioista hyvinvoinnista. Minun mielestäni on selvää että hyvinvointi ei ole yksiselitteistä eikä sen tarvitse olla oikeasti suorittamista. Tärkeintä on löytää just se niin kuin itse sanoit että itselle sopiva tasapaino. Toivottavasti tämä jakso herätti teissä kuulijoissa ajatuksia ja oivalluksia siitä, miten omaa hyvinvointia voisi vaalia arkisissa tilanteissa. LAB Talk kiittää ja toivotaan meille kaikille tasapainoista ja riittävän hyvää elämää. Kuullaan seuraavassa jaksossa. Moikka.

Sanna Imeläinen: Moikka.