



Arjesta parasta aikaa

Sanotaan, että loma on ihmisen parasta aikaa. Usein se varmasti onkin totta. Tämän lehden ilmestyessä kesälomakauden vuosilomat alkavat olla jo takana ja arki on koittanut. On todettu, että loman hyvät vaikutukset häviävät varsin nopeasti, jo viikon kahden kuluessa töihin palaamisesta. Olisikin hyvä kiinnittää huomioita siihen mitä lomien välillä eli arjessa tapahtuu, jotta loma ei olisi ainoa aika palautumiseen ja elämästä nauttimiseen. Miten arjesta saisi itselleen parasta aikaa?

Yhtä ainoaa oikeaa tapaa tai ohjetta työstä irrottautumiseen tai arjen tasapainon löytämiseen ei valitettavasti ole olemassa. Ne on jokaisen löydettävä itse. Useimmiten ne asiat, joista nauttii ja kokee iloa, vievät ajatukset pois työstä ja palauttavat. Aina ei myöskään tarvitse olla tehokas eikä saada jotain aikaan – voi vaan olla.

Tämän lehden teemana on työhyvinvointi ja numeroon on koottu artikkeleita hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä kuten unesta ja ravinnosta. Lisäksi kollegamme kertovat, miten he huolehtivat työhyvinvoinnistaan.

Kätilöiden ammatillista hyvinvointia pohdittiin myös toukokuussa järjestetyillä Kätilöpäivillä. Aiheeseen tartuttiin sen noustua toistuvasti esiin kätilöiden puheissa kuluneiden poikkeuksellisten vuosien aikana. Kuulimme muun muassa hyvinvointia ja palautumista kohentavista ja heikentävistä tekijöistä. Vilkasta keskustelua käytiin myös kii-reestä ja jatkuvista muutoksista, mutta myös asioista, jotka saavat jaksamaan työssä. Keskusteluiden ja alustusten ytimen voisi napakasti kiteyttää seuraavasti: työhyvinvointi on kaikkien työpaikalla toimivien yhteinen asia ja siitä huolehti-

minen vaatii jatkuvaa työtä, sekä työnantajalta että työntekijöiltä.

Toivon, että arki on sinulle parasta mahdollista aikaa ja siitä löytyisi asioita ja hetkiä, joiden myötä on mahdollista unohtaa kuluneen päivän tai vuoron työt.

**Työhyvinvointi on
kaikkien työpaikalla
toimivien yhteinen asia
ja siitä huolehtiminen
vaatii jatkuvaa työtä.**

Päivi Oinonen
Kätilöliiton puheenjohtaja