

tehy

Mikä *tehy*-lehti?

Tehy on Suomen suurin sosiaali-, terveysterveyden- ja kasvatusalan ammattijärjestö ja Tehy-lehti yksi sen jäsenetu.

Kanavat:

- Printtilehti 11 kertaa vuodessa
- Tehylehti.fi

@tehylehti somessa:



Vuosi 2020 oli kasvun vuosi verkossa

- Somessa Tehy-lehti oli viime vuonna **suurin ja eniten yleisöään kasvattanut** ammatti- ja järjestömedia.
- Tehylehti.fi:ssä uniikeissa kävijöissä kasvua **59** prosenttia vuonna 2020 edelliseen vuoteen verrattuna.
- Instagramissa Tehy-lehden seuraajat lisääntyivät **61** prosenttia.
- Facebookissa seuraajia tällä hetkellä yli **36 000**.

Mitä opittiin?

1. Anna ihmiselle ääni Vertaistuen kuulemiseen ei kyllästy.

Koronapäiväkirjat,
Tehy-lehti 6-7/2020



Mitä opittiin?

2. Kuuntele – silloin voidaan käsitellä vaikeitakin aiheita.



Eettinen stressi, Tehy-lehti 2/2021



Vanhustyö, Tehy-lehti 4/2021



Työvaatteet, Tehy-lehti 5/2021

Mitä opittiin?

3. Älä luovu perusasioista

Tehy-lehdessä esimerkiksi

- Sairausjutut
- Hyvät kysymykset

HYVÄ KYSYMYKSI
TIETÄÄN ANNAKATUUN KÄSISÄÄT TAVOITTEEN TAVOITTEEN

Voiko nukkumapäivän laskea vapaapäiväksi?

Vapaapäivän pitää olla kokonaan vapaa. Päivä alkaa keskiyöstä ja päättyy seuraavaan keskiyöhön.

• Työskentelö on luonnollista, jokapäiväistä elämää ja kaikki osaavat sen. Työskentelyä ohjataan, ohjataan ja ohjataan. Työskentelyä ohjataan, ohjataan ja ohjataan. Työskentelyä ohjataan, ohjataan ja ohjataan.

• Työskentelö on luonnollista, jokapäiväistä elämää ja kaikki osaavat sen. Työskentelyä ohjataan, ohjataan ja ohjataan. Työskentelyä ohjataan, ohjataan ja ohjataan.

Lähetä kysymys
 Hyvä kysymys -palstalla vastataan työhön ja työelämään liittyviin kysymyksiin. Lähetä kysymyksesi osoitteeseen: www.tehy.fi/kysymys

Tutustu!
 Tutustu Työelämään
TEHY 2021

tehy LEHTI



Vaivaisenluun eteneminen voidaan pysäyttää, kun suuntaa ajoissa jalkojenhoidon ammattilaiselle. Kuva: Ari Korkala

TERVEYS 02.05.2018

Hoida vaivaisenluun ajoissa – tässä jalkaterapeutin kahdeksan täsmäkonstia

Vaivaisenluuta ei kannata yleensä leikata. Jalkaterapeutti Pia Kallio listaa puukkoa pehmeämmät hoitotavat.

SAIRAUS

Kroppa kovilla hoitotyössä

Tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoitaminen vaatii parannuksia paitsi ergonomiaan myös työkuulttuuriin. Ylivirtityneisyys voi tuntua kipuna kehossa.

TEKSTI Lauri Seppälä KUVA IStock



OLEN KOKENUT ITSENÄI KUIN BETONIPALJUUN, KOSKA KROPPA EI TAVU ARJEN VAATIMILN AIEMMILAINEN. KANGASKANTAMIN, SAATI PÖLÄN, NOSTEET VOI TUNTUA SUURIVASTAUSURHEILUSOITTOA OIKEASTI.

• VÄLIMMÄN KUVUT. Luustin kiertävät, kaikki muutkin kiertävät. Luustin kiertävät, kaikki muutkin kiertävät. Luustin kiertävät, kaikki muutkin kiertävät.

TEHY 2 3 2021



@tehy-lehti

Instagram on kanava, jossa voimme olla lähellä lukijoita ja mukana arjessa. Stories-ominaisuus luonut mahdollisuuden henkilökohtaiselle lähestymistavalle.

-
- Nopeiten kasvava somekanavamme
 - Lähellä
 - Asiantuntija

Millaista sisältöä jaamme?

1. Lehtiesittelyt

- Julkaistaan lehden ilmestymispäivänä
- Poimintoja lehden sisällöstä
- Tägätään tekijöitä mukaan
- Osallistetaan kyselyillä, kysymyksillä, reaktioilla, visioilla



Millaista sisältöä jaamme?

2. Viikon kysymys

- Kysytään ajankohtainen kysymys
- Jaetaan vastauksia
- Osallistetaan kysymällä vastauksista lisää
- Matala kynnyks osallistua, vastaukset julkaistaan anonymisti

Viikon kysymys 13 vk

VIIKON KYSYMYS
#uni #vuorotyö #tehläiset

KOETKO SAANEESI TÄLLÄ VIIKKOLA RIITTÄVÄSTI UNTA?

KYLLÄ 34% EN 66%

Kysyimme ja tehläiset vastasivat. Unta olisi kaivattu lisää.

Viikon kysymys 13 vk

Ahdistuksen tunne

Vuorotyö. Aamu, ilta, aamu, ilta ja aamu. Tällaisen viikon päätteeksi väsyttää.

Työstressi, uudet tehtävät vähällä perheytyksellä, esimiesten tuen puute...

Viimeinen työharjoittelu ja sen tuomat paineet

Työasiat

Kotimurheet ja iso kriisi

Kipu

Stressaaminen seuraavasta päivästä, kun tietää etukäteen olevansa väsynyt

Iltavuoro oli töissä kiireinen, sitten jäi asiat mietittävään, eikä uni tullut

Vuorotyö, tänään kello soi 3.30

Kiire, ylityöt, riittämättömyys

KERROITTE MYÖS MILLAISET ASIAT OVAT VALVOTTANEET:

Stressaaminen seuraavasta päivästä, kun tietää etukäteen olevansa väsynyt

Pikä-aamu kombi. Loman jälkeen töitä päivää töissä ja ihan naatti

Liikaa töitä

Vaihevuodet

Työasioiden miettiminen

Flunssa

Uudet työvuorot ja uuden oppiminen on tullut uniin.

#tehläiset

Viikon kysymys 6 vk

Kerro, mitä kivaa sinulle on sanottu tai mitä olet itse sanonut!

Vanhempi sanoi lasta hakiessaan, että on iloinen, että olen hänen lapsensa ryhmässä töissä.

Kerro, mitä kivaa sinulle on sanottu tai mitä olet itse sanonut!

Kehuvin esimiehelle meidän uutta sijasta, kun hän oppi nopeasti asiat ja oli muutenkin tosi hyvä tyyppi

Kerro, mitä kivaa sinulle on sanottu tai mitä olet itse sanonut!

Arvostan sinua

Kerro, mitä kivaa sinulle on sanottu tai mitä olet itse sanonut!

Olet ihana hoitaja, kun osaat myötäelää

#kiitos #kehu #ammustus

Millaista sisältöä jaamme?

3. Työ tutuksi -juttusarja

- Esitellään kuukausittain tehyläisiä töitä ja työpaikkoja
- Juttusarjaan haetaan mukaan verkkolomakkeella: [Tehylehti.fi/työtutuksi](https://tehy-lehti.fi/tyotutuksi)
- 10 kuvaa, max 2000 merkin teksti



Millaista sisältöä jaamme?

4. Osallistetaan

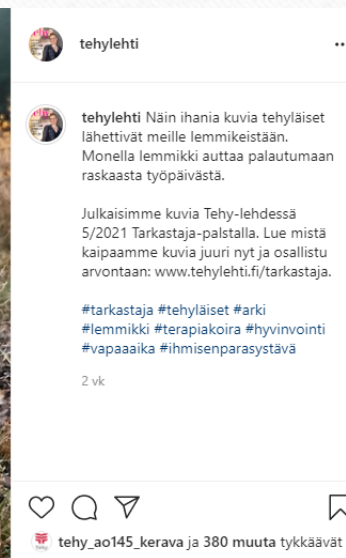
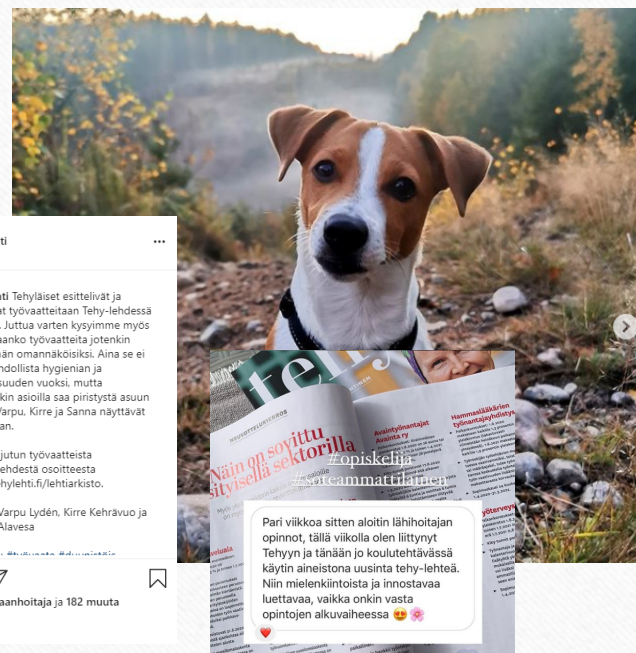
- Nostetaan esiin ja muistutellaan eri tavoista osallistua lehdentekoon



Millaista sisältöä jaamme?

5. Lukijoiden kuvat ja terveiset

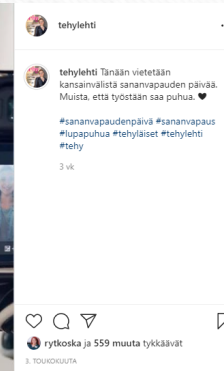
- Jaetaan printtilehteen lähetettyjä kuvia
- Lukijoiden palautteet ja terveiset



Millaista sisältöä jaetaan?

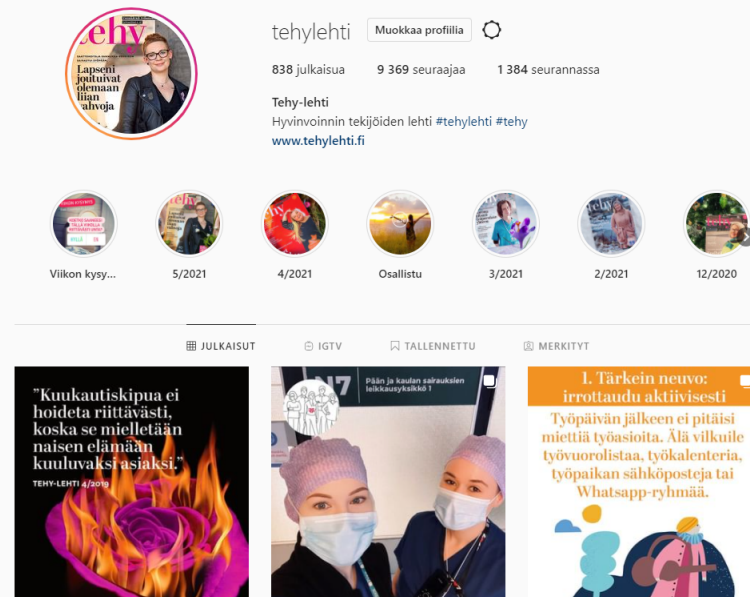
6. Muuta kivaa

- "Behind the scenes" -jutut
- Printtijuttuja uusimmasta numerosta ja teemapäiviin liittyen
- Tapahtumat, arvonnat
- Tutkimukset ja palkinnot
- Täytä & haasta -pohjat



Vinkit

- Suunnittele sisältöä, mutta elä myös hetkessä
- Ole vuorovaikutuksessa seuraajiesi kanssa: tykkää viesteistä ja kommenteista ja vastaa niihin, kysy itse ja anna mahdollisuus seuraajille kysyä
- Seuraa, mitä muut tekevät
- Tuo julki asiantuntijuutesi



Ikävä ilmiö: Huijaustilit

Ole tarkkana!

- Huijaustilejä syntyy toisinaan markkinoiduista arvunnoista
- Tarkasta arvontakäytännöt
- Varoita ja ohjeista seuraajia



KIITOS!

Käy vastaamassa Instagram-tarinoissamme viikon
kysymykseen ja laita
@tehylehti seurantaan!