

A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, looking slightly upwards and to the left. She is wearing a green zip-up jacket. The background is dark and out of focus.

MEHILÄISEN HOITAJAPÄIVÄ 2022

Ajatuksia arjen ja
hyvinvoinnin tueksi



KIITOS OSALLISTUMISESTASI MEHILÄISEN HOITAJAPÄIVÄÄN 2022

Tästä kirjasesta löydät vinkkejä ja ajatuksia arjen ja työhyvinvoinnin tueksi. Miten tästä päivästä voi tehdä hyvän? Lue mm. arjen mieliteoista, etätyön vaikutuksesta, unesta sekä stressinhallinnasta. Nappaa talteen hyvät välipalavinkit ja taukojumppaohjeet.

**Aurinkoista kesän odotusta — nähdään ensi vuonna
Mehiläisen Hoitajapäivässä!**

ARJEN MIELITEOILLA PAREMPI TYÖPÄIVÄ

Jokainen meistä voi tehdä
työpäivissään paljon oman ja
muiden jaksamisen eteen. Tekojen
ei tarvitse olla suuria – joskus pieni
mikrotauko teekupposen ääressä
voi riittää.

3

Parempaa arkea palautumalla

Usein työpäivät tuntuvat olevan täynnä aivoja ja kroppaa kuormittavaa tekemistä. Sen seurauksena välillä keskittyminen tökkii, ajatus ei kulje, niskat ja pinna ovat tiukalla ja päätäkin särkee. Onneksi palautumista voi edistää usein eri keinoin. Vinkkejä hyvinvointia lisääviin arjen mielitekoihin antaa Mehiläisen työterveyshoitaja ja uni- ja digi-valmentaja **Tuula Jokikokko-Heikkinen**.

Älä keskeytä, älä keskeydy

Pyri poistamaan työpäivää keskeyttäviä tekijöitä mahdollisuuksien mukaan. Lue sähköpostit vain ehkä muutaman kerran päivässä ja poista viestien merkkiäänät. Hakeudu töissä hiljaiseen tilaan työrauhan takaamiseksi. Sopikaa töissä yhdessä, miten kaikille taataan riittävästi työrauhaa keskittymistä vaativaan työhön.

Panosta palautumiseen työpäivän aikana

Pidä taukoja — tai ainakin lounas- ja kahvitauko — työpäivän aikana. Palautumista voit edistää myös pienillä mikrotauoilla. Voit esimerkiksi sulkea silmäsi ja hengittää rauhallisesti työpöytäsi ääressä muutaman minuutin ajan. Lähdä ajoissa pois työpaikalta ja vältä liian pitkiä työpäiviä. Vapaa-ajalla jo pelkkä leppoisa oleskelu ja luonnossa liikkuminen edistävät palautumista.

**Sulje
silmäsi
— hengitä
rauhallisesti.**

Ota aikaa huolten käsittelyyn – huolehdi henkisestä jaksamisesta

Jätä aikaa huolten käsittelylle päivittäin: kirjoita ylös huolet ja keskeneräiset asiat. Kirjaa myös ratkaisukeinoja ja ajankohdat, milloin ryhdyt huolia ratkomaan. Puhu myös huolistasi toiselle ihmiselle. Henkistä jaksamista voit lisätä myös kirjaamalla ylös onnea ja iloa tuottavia asioita elämästäsi.

Fyysinen jaksaminen paranee aktiivisuudella

Liiku jollakin itsellesi sopivalla ja mieleisellä tavalla päivittäin: pyöräile, kävele osa työmatkastasi tai käytä portaita hissien sijaan. Harrasta kunnon hikiliikuntaa viikoittain ainakin muutaman kerran: tanssi, lenkkeile, kävele, hölkkää tai juokse mahdollisuuksien mukaan. Jos voit ajoittaa rasittavan liikunnan aamuun tai iltapäivään, se ei viivästytä untasi.

Ystävät ruokkivat sosiaalista jaksamista

Järjestä aikaa perheelle ja ystävien tapaamiselle, poikkeusaikoina esimerkiksi etäyhteydellä tai puhelimitse, sillä läheiset lisäävät sosiaalista jaksamista.

Syö hyvin ja nuku tarpeeksi

Ravinto on tärkeä osa mielen hyvinvoinnin rakennuspalikoita. Syö säännöllisesti, jolloin saat pidettyä verensokeritason ja vireystilan tasaisena päivän aikana.

Vältä liian hiilihydraattipitoista ateriaa lounaalla, jos koet väsymystä aina lounaan jälkeen. Iltapalalla voit suosia hyviä hiilihydraatteja kohtuudella, ne voivat edistää hyvää unta.

Varaa unelle riittävästi aikaa vuorokaudestasi:

- Yritä pitää unirytmisi säännöllisenä, eli pyri heräämään joka aamu suunnilleen samaan aikaan.
- Rauhoitu ja rentoudu illalla 1-2 tuntia ennen nukkumaan menoa itsellesi sopivalla tavalla. Voit vaikka lukea tai kuunnella musiikkia.
- Vältä myös puhelimen selailua ja tietokoneen käyttöä iltaisin.

TEKSTI TUULA JOKIKOKKO-HEIKKINEN

MIELEN HYVINVOINTI

Moni uskoo oman arvon liittyvän yksittäisiin omiin suorituksiin ja saavutuksiin. Tällaisella toiminnalla ja ajattelumallilla ajaa itsensä loppuun ja mieli menee liiallisesta suorittamisesta jumiin. Arjen ei pidä olla pelkkää suorittamista ja joskus riittävän hyvä riittää. Ole itsellesi armollinen ja hellitä välillä.

Unettomuus

Jokainen meistä kokee joskus unettomuutta ja se on ihan normaalia. Pitkään jatkuneena uniongelmien vaikutukset kuitenkin arjen jaksamiseen ja saattavat olla elimistölle stressaavia. Unettomuus voi ilmetä nukahtamisvaikeutena, rikkonaisena yönä tai varhaisena aamuhäätämisena. Unettomuutta voidaan kuitenkin ehkäistä elintapamuu-
tosten ja rytmin avulla. Kivut tai levottomat jalat saattavat myös olla syy univaikeuksiin.

Väsymys ja stressi

Satunnainen väsymys ei ole vielä merkki mistään vakavasta. Olemme kaikki olleet joskus väsyneitä erilaisista syistä. Toinen ei vaan malttanut mennä ajoissa nukkumaan. Toinen herää kesken unien pohtimaan seuraavaa päivää. Arvioitaessa väsymystä, verrataan tilannetta kavereihin ja työtovereihin. Nukahtelu kesken päivän kertoo jo, että asiaa kannattaa selvittää tarkemmin. Myös pitkään jatkunut stressi tai huono syöminen syö energiaa.

Jaksaminen arjessa

Ajanhallinnan vaikeus ja kiire ovat yleisiä ongelmia. Nukkumisen ja työn vastapainoksi on hyvä välillä tehdä sitä, mistä oikeasti nauttii. Tästä saat uutta energiaa ja se auttaa jaksamaan arjessa. Tapaa kavereita, harrasta, liiku tai anna

Joskus
riittävän
hyvä
riittää.

itsellesi lupa nauttia elokuvaillasta sohvalla herkkujen kera. Opettele huomaamaan negatiivisten asioiden sijaan elämän pienet ilot.

Ahdistus

Joskus sitä on huolestunut ja ahdistunut ilman selkeää syytä. Tuntuu, ettet riitä ja et ehdi tehdä, kaikkea mitä pitäisi. Voit myös kokea jännittyneisyyttä, rauhattomuutta, ärtyneisyyttä, väsymystä ja vatsakin reagoi tilanteeseen. Selkeästi sinulla ei ole hyvä olla. Pysähdy hetkeksi ja mieti, voitko itse helpottaa tilannettasi vai olisiko parempi kääntyä asiantuntijan puoleen.

Itsensä hyväksyminen

Meidän on helpompi rekisteröidä ympärillämme olevat negatiiviset asiat. On kuitenkin mahdollista kehittää itseään ja aivojaan sekä oppia ihmissuhdetaitoja ja itsensä hyväksymistä. Pikku hiljaa elämän pieniä iloja löytyy enemmän ja ne vahvistavat käsitystämme positiivisemmasta maailmasta ympärillämme. Samalla parannemme omaa elämänlaatuamme.

Mielenterveys

Joskus mieli järkkyy ja ahdistus muuttuu pitkäkestoiseksi. Elämässä voi olla hetkiä, jolloin mielenterveyden ongelmat

huolestuttavat tai vaivaavat. Uskalla hakea apua tilanteeseesi. Mielenterveysongelmiin etsitään hoito ja ratkaisu yhdessä asiantuntijan kanssa.



PÄÄASIA-PODCASTISSA PUHUTAAN MIELENTERVEYDESTÄ

Pääasia-podcastin toisella tuotantokaudella Mehiläisen psykoterapeutti Thea Strandholm saa vieraakseen julkisuuden henkilöitä puhumaan mielenterveyden aiheista, vaikeista kokemuksista sekä elämän huippuhetkistä.

Kuuntele podcast

TEKSTI MEHILÄINEN

ETÄTYÖAPATIA

Mehiläisen asiakastutkimuksen* mukaan yli puolet (53 %) työelämässä olevista pitää jo pitkään jatkunutta etätyötä pääasiassa hyvänä työn tekemisen tapana. Uhkana on kuitenkin puutuminen työpäivien vaihtelevuuden vähentyessä. Etätyöapatia vaivaakin jopa 20 % vastaajista.

Etätyö toi uuden arjen

Mehiläisen toteuttama tutkimus piirtää kuvaa suomalaisesta työelämästä koronapandemian aiheuttaman etätyön aikana. Etätyön hyvät puolet korostuvat tutkimuksessa huonoihin puoliin verrattuna. Mehiläisen työelämässä olevat asiakkaat kokivat laajasti etätyön tuovan mahdollisuuden keskittyä työn tekemiseen paremmin (80 %), vähentävän sairastamista (67 %) ja lisäävän vapaa-aikaa (71 %).

– Työpsykologina näen, että tulos oli jopa odotettu. Jatkuva työn keskeytyminen, avokonttoreiden häly ja erilaiset ärsykkeet ovat vahvasti kuormitusta lisääviä tekijöitä. Niin sanottu kognitiivinen ergonomia on kotona yleensä helpommin hallittavissa, ja mahdollisuudet parempaan keskittymiseen kasvavat, sanoo Mehiläisen vastaava työterveyspsykologi **Maaret von Wright**.

Kokemukset etätyöstä ovat yhteisesti jaettuja. Etätyö on vaikuttanut sitä tehneisiin melko samalla tavalla riippumatta siitä, millä alalla ja missä asemassa henkilö toimii.

Etätöissä myös varjopuolia

Tutkimuksen vastaajille etätyö on tuonut myös haasteita. Työergonomia on huonompi kuin työpaikalla (66 %) ja iso osa vastaajista kaipaa työyhteisöä, sen tukea ja yhdessäoloa (57 %).

Vain 30 %
ei koe
etätyö-
apatiaa
lainkaan.

- Työergonomiaan työnantaja voi tuoda tukea pienillä keinoilla esimerkiksi yhdessä työterveyden kanssa. Esimerkiksi taukojummat ja työfysioterapeutin vinkit tuovat vireyttä ja auttavat kiinnittämään oikeisiin asioihin huomiota, von Wright sanoo.

Etätyömaailmassa kunkin työn ja toimenkuvan perustehtävän kirkastaminen vahvistaa mielekkyyden tunnetta: miksi kukin on omassa työssään arvokas ja mikä vaikutus työllä on. Erityisesti esihenkilöillä on suuri vastuu siitä, että he henkisesti kokoavat omaa porukkaa yhteen ja vahvistavat yhteisöllisyyttä.

- On tärkeä, että jokainen tietää kenen puoleen voi kääntyä ja kenen kanssa voi jakaa samoja kokemuksia. Yhdessä ideoiden voi tilannetta tehdä mukavammaksi. Tärkeää myös on, että jokainen itse ottaa vastuun omasta hyvinvoinnista, mutta huolehtii myös tiimikavereista.

Varjopuolena etätyö on tuonut tutkimuksen vastaajille mukanaan myös työ- ja vapaa-ajan erottamisen vaikeuden (52 %). Tätä Maaret von Wright pitää pitkälti tahdon asiana.

- Työn ja vapaan erottamiseen tulee satsata tietoisesti. Perusjutut toimivat tässäkin: läppärit kiinni päivän päät-

teeksi, siirtyminen muuallekin kuin TV:n ääreen, palauttavat harrastukset. On hyvä kokeilemalla löytää itselle sopivat rutiinit, ja pitää niistä pitkäjänteisesti kiinni.

Etätyöapatia voi iskeä työn vaihtelevaisuuden vähentyessä

Koronapandemian myötä työelämään on hiipinyt uusi termi: etätyöapatia. Tutkimuksen mukaan apatiaa erittäin tai melko paljon kokeneille:

- Arki on yksinäistä ja tylsää.
- Työyhteisön tuki on kadonnut ympäriltä.
- Oman työn merkitys on alkanut hiipua ja Teams-palaverit sekä muut etäkokouskanavat ylikuormittavat.
- Usealla etätyöläisellä työpäivistä ovat jääneet pois yhteistyötapaamiset, lounaat ja palaverit.

- Työn vaihtelevaisuus on pitkälti kadonnut, kun esimerkiksi siirtymisiä, lounastapaamisia ja fyysisiä kokoontumisia ei ole. Tämän myötä moni myös tekee aiempaa paljon enemmän töitä. En rajaisi poikkeustilanteen apatiaa

Elämä ei ole huomenna — se on juuri tänään.

pelkästään etätöihin, sillä ihminen on sama töissä ja sen ulkopuolella, kuvailee von Wright.

Etätöitä tehneistä jopa 20 % vastasi kokeneensa erittäin paljon tai melko paljon etätöapatiaa, vain 30 % ei lainkaan. Työpsykologi näkeekin, että nyt tarvitaan yhteishenkeä ja positiivisuuteen panostamista.

– Kun työnantaja, esimiehet ja työkaverit tsemppaavat yhdessä, auttaa se pääsemään parempaan vireyteen ja mielentilaan. Voimme ottaa jokaisesta päivästä parhaan mahdollisen irti ja nähdä positiiviset puolet. Elämä ei ole huomenna – se on juuri tänään. Miten tästä päivästä voi tehdä hyvän?

TEKSTI MEHILÄINEN, LEHDISTÖTIEDOTE 12.4.2021

*) Kysely toteutettiin Mehiläisen asiakkaille suunnatussa Asiakasraati-verkkoyhteisössä ajalla 9.3.-11.4.2021. Internetkyselyyn vastasi 800 työelämässä olevaa henkilöä, joista 594 oli Mehiläisen työterveysasiakkaita. Tuloksissa ei ollut merkitseviä eroja näiden ryhmien välillä. Vastaajista 44 % on tehnyt pandemian aikana pelkästään tai lähes pelkästään etätöitä, 24 % on tehnyt töitä sekä etänä että työpaikalla ja 32 % pelkästään tai lähes pelkästään työpaikalla.

7 KEINOA HALLITA STRESSIÄ

01

Älä anna toisiin vertailun ottaa yliotetta. Aina löytyy varmasti joku, joka on sinua parempi ja joku, joka on myös sinua huonompi jossain asiassa. Kelpaat ja onnistut varmasti juuri sellaisena kuin olet!

02

Tee se, mikä itsestä tuntuu hyvältä tehdä. Älä suorita ja ole ylitehokas, koska oletat muiden odottavan sitä sinulta.

03

Yritä löytää mahdollisuuksien mukaan oma rytmi. Sinun ei esimerkiksi ole tarpeen olla ensimmäinen, joka saa vaativan kokonaisuuden valmiiksi. Tee se mieluummin omassa rytmissäsi.

04

Omien läheisten tuki on tärkeä. Puhu asioistasi, pyydä ja ota vastaan tukea — tarvittaessa esim. terveydenhuollosta.

05

Ole armollinen itseäsi kohtaa. Kukaan ei ole täydellinen, eikä kukaan ole robotti.

06

Tunnista oma jaksaminen ja omat rajat. Kuuntele itseäsi, älä ylitä rajojasi.

07

Etsi konkreettiset keinot, jotka auttavat rentoutumaan. Keinot voivat olla mitä vain; liikuntaa, piirtämistä, musiikkia, kirjoittamista.

TEKSTI RIINA SUHONEN

POSITIIVINEN AJATTELU

Meidän on helppo keskittyä asioihin, jotka ovat meistä pielessä. Omaa ajatteluaan pystyy jalostamaan, ja ihmissuhdetaitoja ja itsensä hyväksymistä voi opetella.

14



Mitä tulee sisään, kun minä tulen sisään?

Joskus kannattaa pysähtyä pohtimaan omaa suhtautumistaan itseensä ja ympäristöönsä. On hyvä kysyä itseltään: Mitä tulee sisään, kun minä tulen sisään? Tuonko mukaan ilon ja myötätunnon vai vaatimusta ja nipottamista? Huomaanko toisessa olevan hyvän vai pelkästään virheet? Oman asenteen tunnistaminen on ensiaskel eteenpäin oman asenteensa muuttamisessa.

Ihmissuhdetaitoja ja itsensä hyväksymistä voi opetella

Aivoillamme on tapana rekisteröidä automaattisesti se, mikä on pielessä. Myös oma kasvatus ja tausta vaikuttavat siihen, mitä odotamme itseltämme ja miten kohtaamme muita. Omia aivoja ja havaintoja voi kuitenkin kehittää ja itsensä hyväksymistä sekä ihmissuhdetaitoja voi opetella.

Yritä opetella huomaamaan asioita, jotka ovat elämässäsi hyvin. Sano nämä asiat myös ääneen. Sanoilla me luomme todellisuutta ja siksi, se mitä sanomme ääneen vahvistaa käsitystämme maailmasta. Kun opit tunnistamaan hyvät asiat itsessäsi ja ympärilläsi, paranee myös oma elämänlaatusi.

TEKSTI MEHILÄINEN



POSITIIVISTA AJATTELUA VOI OPETELLA

Psykoterapeutti Minna Tuominen kertoo vinkit oman asenteen muuttamiseen.

[Katso video](#)

[illegible]

HUOLEHDI HYVINVOINNISTASI

Sinä olet elämäsi tärkein ihminen.

MUISTA TAUKOJUMPPA

Voit hyödyntää työhyvinvointi- ja liikuntapäällikkö **Johanna Tokolan** taukojumppavideoita työpäiväsi aikana tai jumpata videoiden tahtiin vapaa-ajallasi.



KOKO KROPPA

Aktivoi koko kehosi lyhyen taukojumpan avulla. Videon kesto 3,5 minuuttia.

[Katso video](#)



LIIKETTÄ HARTIOILLE

Venytä ja vetreytä hartioita. Videon kesto 4 minuuttia.

[Katso video](#)



5 VINKKIÄ HYVÄÄN VÄLIPALAAN

VÄLIPALAN TARKOITUKSENA ON toimia pienenä lisäateriana pääaterioiden välissä. Useimmat ihmiset hyötyvät välipalasta, sillä järkevästi koostettu välipala auttaa pitämään verensokerin tasaisena ja olon energisenä sekä helpottaa painonhallinnassa.

01

Välipalan koon tulisi olla noin 10-15 % päivittäisestä energiantarpeesta. Välipalalla ei siis ole tarkoitus korvata kunnon aterioita.

02

Hyvä välipala sisältää sekä hiilihydraatteja, proteiinia että pehmeää, tyydyttymätöntä rasvaa. Koosta välipala lautasmaalin tapaan aloittamalla kasviksista.

03

Kuidut hellivät vatsaa ja hitaasti imeytyvät hiilihydraatit auttavat pitämään verensokerin tasaisena pidempään. Suosi välipalalla kuitupitoisia viljavalmisteita, kasviksia ja hedelmiä.

04

Vaikka smoothiet ovat käteviä ja herkullisia välipaloja, eivät ainakaan kovin mehumaiset juomat tuota kylläisyyden tunnetta yhtä hyvin kuin saman energiamäärän verran pureskeltua evästä. Juomista tulee myös huomaamatta helposti vähän turhankin paljon energiaa.

05

Vain syöty välipala toimii! Hyviä välipaloja ovat esimerkiksi: Hedelmät, pähkinät, puuro, raejuusto tai jogurtti.

TEKSTI JOHANNA TOKOLA

RYTMITÄ VUOROKAUTESI

Työn ja levon lisäksi päivään tulisi mahtua hengähdyshetkiä. Nämä hetket ovat tärkeitä jaksamisemme kannalta. Vapaa-aika tuo parhaimmillaan elämäämme iloa ja energiaa.



ARKI PELKKÄÄ SUORITTAMISTA?

Psykoterapeutti Minna Tuominen antaa vinkkejä arjen rytmittämiseen.

[Katso video](#)





PAREMPAA UNTA

Kaiken perusta on säännöllinen vuorokausirytmä ja terveelliset elämäntavat. Kun arvioit omaa nukkumistasi ja unenlaatuasi, voit aluksi kysyä itseltäsi mm. nämä kysymykset:

- Onko unirytmä säännöllinen?
- Aiheuttaako ajankäyttö stressiä?
- Löytyykö päivästä riittävästi palauttavia hetkiä?
- Onko ateriarytmä säännöllinen ja ravitsemus hyvä?
- Tuleeko valvottua liian myöhään?

[Lue koko artikkeli](#)

YOGA NIDRA -SYVÄRENTOUTUMISHARJOITUS

Yoga Nidra syvärentoutus on palauttava ja kehon energiaa herättelevä kokonaisuus. Yoga Nidra tarkoittaa tilaa hereillä olon ja unen välimaastossa. Se on systemaattinen menetelmä, jonka avulla pääset rentoutumaan niin emotionaalisesti kuin fyysisesti, meditatiivisen tilan kautta.

Lääkäri **Emilia Vuorisalmi** löysi Yoga Nidran, kun hänellä oli omassa elämässään meneillään hyvin kuormittava vaihe ja pienen lapsen yöheräilyt tekivät palautumisesta entistä haastavampaa.

Nykyään Emilia tekee Yoga Nidra -harjoituksen, kun hänestä tuntuu, että keho on ylivirittynyt lisääntyneen kuormituksen takia, tai kun unet syystä tai toisesta ovat jääneet vähille. Hän huomaa harjoituksen parantavan unenlaatua ja auttavan kehon ja mielen tasapainoittamisessa. Flunssan ja muiden infektioiden aikana Emilia tekee usein harjoituksen tukeakseen toipumista.

TEKSTI EMILIA VUORISALMI



Yoga Nidra on tehokas harjoite palauttamaan kehoa ja mieltä. Puolen tunnin harjoitteen sanotaan vastaavan jopa neljää tuntia unta. Syvärentoutus sopii sinulle, jos tunnet että elämässäsi on vähän liikaa meneillään ja haluat antaa itsellesi lahjaksi hetken hiljaisuutta, aikaa palautua ja saada uutta virtaa elämääsi. Harjoitus kestää 35 minuuttia.

Kuuntele harjoitus

Galenos.fi terveydenhuollon ammattilaisille

ORION
PHARMA
Hyvinvointia rakentamassa



Galenos.fi on Orionin ylläpitämä, terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettu kanava, johon on koottu runsaasti hyödyllistä tietoa.

Galenos.fi:stä löydät muun muassa:

- tietoa Orionin tuotteista ja kampanjoista
- maksuttomia esitteitä ja potilasoppaita
- ammattilaisten GalenosNews -lehden
- webinaareja ja koulutusvideoita
- kilpailuja ja arvontoja

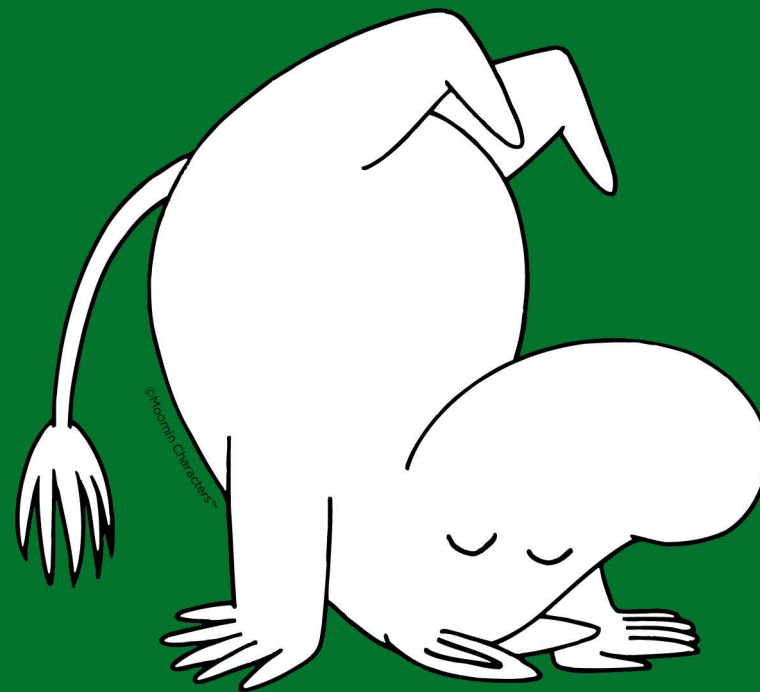
Rekisteröidy
Galenoksen
käyttäjäksi
tästä

Mehiläisen hoitajapäivien aikana kirjaantuneiden
kesken arvomme viisi Orionin tuotepakettia (arvo 25€).

4/2022

MUUMIPEIKKO SULKI SILMÄNSÄ JA AJATTELI: KUINKA ERILAISIA ME KAIKKI OLEMMEKAAN.

- KIRJASTA TAIKATALVI



Kaikkien elämä tehtävänä
jo vuodesta 1909.


LASTEN
MEHILÄINEN

ELÄMÄ TEHTÄVÄNÄ.

Jokainen meistä mehiläisistä on erilainen. Yksi asia kuitenkin yhdistää meitä kaikkia - meillä on elämä tehtävänä.

**Tule osaksi
Mehiläisen
tarinaa.**

Katso avoimet työpaikat



LÄHIHOITAJAN TARINA

Rokhsana kertoo lähihoitajan työstä ja siitä, millaista lähihoitajan työ on Mehiläisessä.

[Katso video](#)



SAIRAANHOITAJAN KOKEMUKSIA

Sairaanhoitaja Linda kertoo työstään ja siitä, mikä erottaa Mehiläisen muista työpaikoista.

[Katso video](#)

Pohjoinen Hesperiankatu 17 C
00260 Helsinki
mehilainen.fi

