

# Ystäväkirja



Nimi: **Anna-Riitta Kässi**

Syntymäaika: **18.7.1984**

Harrastukset: **tanssi, vesijuoksu, ompelu,, lukeminen, TikTok-hassuttelut**

Lempi TV-sarja: **nuoruudessa Blossom, nykyään ruotsalaiset dekkarisarjat sekä Netflixin Sex Education ja Heartstopper**

Lempielokuva: **Amélie**

Mieluisin kouluaine: **Kielet ja ilmaisuvaineet**

Suosikkiyhtye/artisti: **nuoruudessa Hanson, nykyään kuuntelen paljon esim. Antti Tuiskua, Billie Eilishia ja Kumea Soundia**

Suosikkibiisini: **Pyhä kosketus, Eternal Flame, I'm gonna be (500 miles), Niin aikaisin**

Lemmikkieläimeni: **meillä on asunut gerbiilejä (mm. Dr. Alban, Mr. President, Kullervo Linna, Tauski), nykyään ei mitään**

Lempiruoka: **härkis-gnocchivuoka ja muut puolison tekemät vegaaniset sapuskat**

Lempijuoma: **kylmistä vesi, kuumista glögi**

Henkilö, jota ihailen: **January Harshe, Robin Lim, edesmennyt mummini ja hänen siskonsa**

# Doulasopimus

## Roolini doulana

Doulana tarjoan sinulle raskauden ja synnytyksen aikana emotionaalista, fyysistä ja tiedollista tukea. Tuen sinua ja perhettäsi toiveissasi ja valinnoissasi. Työskentelen sinulle, en ole hoitohenkilökunnan palveluksessa. Olen Suomen doulat ry:n jäsen ja hyväksyn yhdistyksen laatiman doulan toimenkuvan.

## Doulan valinta

Synnytys on henkilökohtainen, intiimi ja tärkeä tapahtuma. On tärkeää, että koet olon mukavaksi kanssani ja roolini synnytyksessä luontevaksi. Voit varata tunnin tutustumistapaamisen, joka maksaa 60 €. Saat rauhassa miettiä asiaa ja sitten päättää, teemmekö sopimuksen doulasuhteesta. Mikäli teemme sopimuksen, vähennetään tutustumistapaamisen hinta 60 € pakettihinnasta.

## Doulapalvelun valinta

Missä vaiheessa tarvitset tukea? Miten paljon kaipaat tukea? Miten hyvin haluat tutustua doulaasi etukäteen? Minkä verran olet valmis taloudellisesti panostamaan synnytykseen valmistautumiseen, synnytykseen ja ensimmäisiin viikkoihin ja kuukausiin vauvan kanssa? Näiden kysymysten avulla voit pohtia itsellesi sopivinta palvelupakettia.

# Douglasopimus

**Synnytyskaveri 1820 €** (varattavissa rv 20 alkaen)

- kaksi 2h tapaamista ennen synnytystä
- yksi 2h tapaaminen synnytyksen jälkeen
- konsultaatiota puhelimitse ja pikaviestimillä tarpeen mukaan
- ympärivuorokautinen päivystys alkaen rv 38+0 jatkuen rv 42+0 asti
- varadoulaverkosto
- osallistuminen synnytykseen synnyttäjän valitsemassa paikassa ja tilanteen mukaan paikasta toiseen siirryttäessä
- raskaus- ja synnytysaiheisen kirjastoni käytön
- rebozon laina

**Synnytysystävä 2290 €** (varattavissa plussatestistä alkaen)

Lisäyksenä Synnytyskaveriin:

- kaksi 2h tapaamista ennen ja/tai jälkeen synnytyksen

**Synnytysbestis 7990 €** (varattavissa plussatestistä alkaen)

Lisäyksenä Synnytyskaveriin:

- seitsemän 2h tapaamista ennen ja/tai jälkeen synnytyksen
- kolme hemmottelupäivää doulan kanssa (Yrjönkadun uimahalli, Namina Spa, Saunamummut)
- Greta Rossin hypnosynnytysvalmennus verkossa

# Douglasopimus

## Matkakulut

Pakettihintaan sisältyvät matkat Helsingissä. Kuljen aina kulloisenkin hetken edullisimman mahdollisen kulkutavan mukaisesti (pyörä, julkinen liikenne, taksi) huomioiden toki myös synnytyksen edistymisen. Minulla ei ole käytössäni autoa.

## Tapaamiset

Minun on mahdollista järjestää tapaamisia ke-pe klo 9-16. Tapaamiset voidaan sopia työhuoneelleni Itä-Pasilaan (Opastinsilta 6A), kotiisi tai muuhun yhdessä valittuun paikkaan.

## Päivystys

Alan päivystää synnytystäsi kaksi viikkoa ennen laskettua aikaasi eli rv 38+0 ja päivystys jatkuu rv 42+0 asti. Tänä aikana olen tavoitettavissa puhelimitse yötä päivää. Mikäli synnytät ennen rv 38 tai rv 42 jälkeen, osallistun tietenkin synnytykseen, jos minulla ei ole mitään pakottavaa estettä.

## Synnytyksen alkaessa

Muista työtehtävistäni ja lastenhoidollisista syistä johtuen on hyötyä, mitä aiemmin ilmoitat synnytyksen käynnistymisestä.

# Douglasopimus

Ei haittaa, mikäli hälytys osoittautuu vääräksi. Pääsen tarvittaessa lähtemään hyvinkin lyhyellä varoitusajalla, mutta ennakoinnista on paljon etua. Lähtökohtaisesti sinä määrittelet milloin toivot minun saapuvan paikalle ja yhdessä pohdimme mikä olisi synnytyksen edistymisen ja kaikkien osapuolten voimavarojen kannalta paras hetki. Puhelimessa vielä varmistan, että minulle ilmoittamasi toiveet ovat voimassa. Ennen kuin saavun paikalle voin antaa tukea ja kannustusta puhelimitse.

## Synnytyksessä

Tuen sinua synnytyksessäsi valitsemassasi paikassa sekä tilanteen mukaan siirryttäessä paikasta toiseen. Tuen sinua kaikilla mahdollisilla keinoilla, jotka koet tarpeellisiksi ja sopiviksi. Voin vahvistaa kättilölle toiveitasi ja valintojasi, mutta en tee päätöksiä puolestasi. Voin tarvittaessa kysyä kättilöltä lisäkysymyksiä, joiden avulla voit tehdä päätöksiä. Pidän huolen siitä, ettei sinun tarvitse missään vaiheessa synnytystä jäädä yksin vasten tahtoasi. Tarvittaessa ohjaan ja tuen muuta tukihenkilöäsi tukemaan sinua. En tee mitään lääketieteellisiä arvioita ja toimenpiteitä.

## Synnytyksen jälkeen

Olen synnytyksen jälkeen tukenasi vielä tunnin pari, tarpeistasi riippuen. Vauvan synnyttyä pyrin vetäytymään hieman taka-alalle, jotta saat rauhassa tutustua uuteen perheenjäseneesi. Halutessasi olen tietenkin käytettävissäsi. Seuraavana päivänä

# Doulasopimus

olen yhteydessä ja kyselen sinun ja vauvan vointia. Voit olla yhteydessä minuun mieltä askarruttavissa asioissa myös ennen viimeistä tapaamistamme.

## Varadoula

Palveluun kuuluu varadoula. Varadoulaverkostoni ansiosta on jatkuvasti useampi doula käytettävissä, mikäli minä esim. sairastapauksen vuoksi joutuisin jäämään pois synnytyksestä tai synnytys pitkittyy niin, että minun täytyy päästä välissä lepäämään. Varadoulasta ei tule asiakkaalle lisäkustannuksia. Mikäli asiakas ei halua varadoulaa eikä pädoula pääse synnytykseen, asiakas ei ole oikeutettu hyvitykseen. Mikäli kukaan varadoulistakaan ei ole käytettävissä synnytykseen päivystysaikana, palautetaan paketin hinnasta 500 €.

## Sopimuksen ehdot

Kun sopimus on tehty kahden osapuolen välillä, maksaa asiakas paketin kokonaishinnan laskulla, minkä jälkeen varaan päivystysajan kalenteristani. Osamaksusta on mahdollista sopia, jolloin ensimmäinen osa maksetaan pian varauksen jälkeen ja seuraavat osat sopimuksen mukaan ennen päivystysajan alkua. Paketin hinnasta ei hyvitetä mitään, mikäli doula ei itsestään riippumattomista syistä

# Doulasopimus

osallistu synnytykseen (esim. nopea synnytys, doulaa ei kutsuta paikalle, vauva syntyy päivystysajan ulkopuolella eikä doula ole tavoitettavissa).

Mikäli synnytystavaksesi valitaan suunniteltu sektio ja päätös tehdään viimeistään rv 37+0 etkä tarvitse minua sektioon ja ilmoitat siitä välittömästi, palautetaan paketin hinnasta 500 €. Mikäli haluat, niin tietenkin osallistun sektiosynnytykseesi. Mikäli saat tietää suunnitellusta sektioista myöhemmin kuin rv 37+0 etkä tarvitse minua synnytykseen, tulen tekemään ylimääräisen kotikäynnin kotiutumisen jälkeen.

## Vaitiolovelvollisuus

Noudatan vaitiolovelvollisuutta sinun henkilöllisyytesi ja muiden henkilökohtaisten tietojen suhteen. Saatan keskustella synnytyksestäsi työnohjauksellisesti doulaverkostossani tunnistettavat tiedot häivyttäen. Varadoulille kerron tilanteen mukaan tarpeelliset tiedot. En rekisteröi ja säilytä sinusta tarpeettomia tietoja ja huolehdin tietojen tuhoamisesta ja salassapidosta doulasuhteen päätyttyä. En koskaan päivitä työstäni reaaliaikaisesti tai tunnistetietoja antaen sosiaaliseen mediaan, ja kysyn aina luvan julkaisun tekemiseen, mikäli se edes vähissä määrin koskee sinua ja synnytystäsi.

Mikäli haluat varata palvelun: 1. Ota yhteyttä 2. Halutessasi tavataan ja tutustutaan 3. Lähetän sinulle sähköpostitse yksilöidyn sopimuksen allekirjoitettavaksi.