

SUPER

12/2020



ONNISTU
TYÖVUORO-
SUUNNITTELUSSA
UUSI TYÖAIKALAKI
TUULETTAA
VANHOJA
TAPOJA

TUNNISTA SEPSIS
VERENMYRKYTYKSEN
VAATII NOPEAA
HOITOA

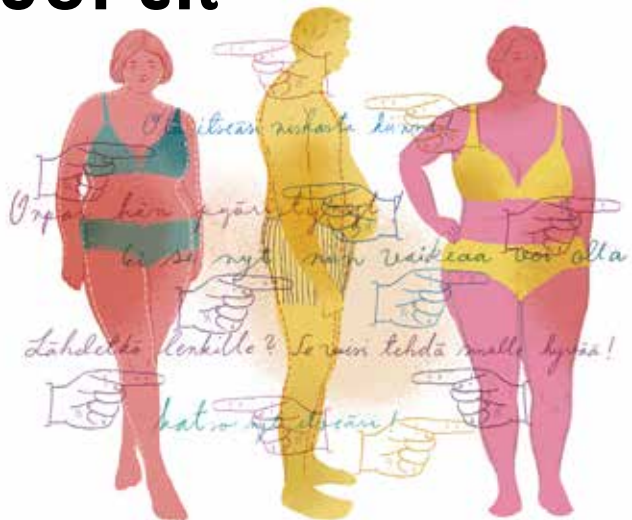
MINÄKÖ MUKA
MARTTYYRI?
AVUN PYYTÄMISTÄ
VOI OPETELLA

VAMMAISTEN
LAITOSASUMINEN
EI VIELÄ LOPU

HUOMAA
HYVÄ
LAPSESSA

SAATTOHOITAJA ELINA PELTONEN
VIERELLÄ VIIMEISENÄ JOULUNA

SUPER



24 Lihavalle terveydenhuolto on usein paha paikka, jossa tarjolla on itsestään selviä neuvoja ja syyllistämistä.



14

Liisa Jokimäki on saattohoitajana Terhokodissa.



UUTISET

- 8 Skarppi on superilaisten uusi verkkokoulutusympäristö
- 10 Sijaispula vaivaa varhaiskasvatusta
- 12 Vammaisten laitosasuminen ei vielä lopu

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 20 Joulukuun lyhyet
- 21 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 58 Hyvä hoitaja
- 59 Muruset
- 70 SuPer-ristikko
- 71 Paras juttu
- 73 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 56 SuPervoitto
- 60 Uusi työaikalaki puhuttaa – Yhteisöllinen työaikasuunnittelu yhä mahdollista
- 62 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 64 SuPer Työttömyyskassa
- 74 Palvelukortti

22 Influenssan sairastaa pahimpina talvina lähes miljoona suomalaista. Hoitajan rokote suojaaa riskiryhmiä.



”Korttien tekeminen on minulle samalla tavalla voimaannuttavaa kuin aikanaan niiden saaminen. Saaminen ja antaminen ilahduttavat yhtä paljon.”

Lähihoitaja
Taru Riipinen



Lähihoitaja
Elina Peltonen

KANSIKUVA
Marjaana Malkamäki

44

Kasvattajan täytyy huomata hyvä myös haastavasti käyttäytyvissä lapsissa.



ILMIÖT

- 24 Terveysthuolto on lihavalle paha paikka
- 34 Taru Riipinen ilahduttaa itse tehdyillä korteilla
- 38 SuPer-lehden joulunovelli
- 48 Marttyyri ei piittaa rajoista

AMMATTI

- 14 Ei pelkkää kuolemaa - Terhokodin toiminta saa jatkua
- 22 Hoitajan influenssarokote suojaa riskiryhmän potilaita
- 28 Monet hoitajat ovat jouluna töissä
- 32 Juhlapyhien työvuorot jaetaan tasapuolisesti ja toiveiden mukaan
- 44 Positiivinen pedagogiikka kasvattaa lastakin huomaamaan hyvän
- 52 Sepsiksen hoidossa ratkaisee aika

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 47 Sirkka-Liisa Kivelä
Kanssakäymisen uudet muodot
- 57 Hanna Jokinen
Hoitajan tärkein työkalu

75

Miniaasi Pasi vierailee Anu Koiviston kanssa palvelutaloissa.



AJANKOHTAISTA

Muistamisen arvoiset tapahtumat

Kalenteri

JOULUKUU

| | |
|--------|--|
| 3.12. | Kansainvälinen vammaisten päivä |
| 5.12. | Kansainvälinen vapaaehtoistyön päivä |
| 6.12. | Suomen itsenäisyyspäivä |
| 8.12. | Jean Sibeliuksen päivä, suomalaisen musiikin päivä |
| 10.12. | Ihmisoikeuksien päivä |
| 13.12. | Lucian päivä |
| 24.12. | Jouluaatto |
| 25.12. | Joulupäivä |
| 26.12. | Tapaninpäivä |
| 28.12. | Viattomien lasten päivä |
| 31.12. | Uudenvuodenaatto |

TAMMIKUU

| | |
|-------|------------------------------|
| 1.1. | Uudenvuodenpäivä |
| 4.1. | Maailman pistekirjoituspäivä |
| 6.1. | Loppiainen |
| 13.1. | Nuutinpäivä |
| 27.1. | Vainojen uhrien muistopäivä |
| 27.1. | Kansallinen lähihoitajapäivä |

SUPERIN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

| | |
|------------|---|
| 8.–9.12. | Työsuojelun peruskurssi, 2. jakso, Kuopio. Etätoteutus |
| 9.–11.12. | Työsuojelun peruskurssi, 1. jakso. Etätoteutus |
| 14.–15.12. | Työsuojelutietoa luottamusmiehillä. Etätoteutus |
| 16.12. | Lähihoitajien valmistujaiset verkossa. Esiintyjänä Reino Nordin |
| 27.1. | Lähihoitaja2021-tapahtuma verkossa |
| 30.1. | Menestyvä yrittäjä -webinaari |
| 12.2. | SuPer-Opojen peruskurssi Etätoteutus |
| 16.3. | Virtuaalinen SuPer ammatillinen opintopäivä 2021 |



UUDEN ALUN PEUKALOSÄÄNTÖ

Kun vuosi 2020 alkoi, moni mietti mielessään mennyttä vuosikymmentä ja toivotti tervetulleeksi uuden iloisen 20-luvun.

Vuosisadan takainen 20-luku tuntui kaukaiselta mutta viehättävältä vertailukohdalta – aikakaudelta, jolloin elintaso nousi kohisten, jazz soi ja hapsut ja höyhenet lepattivat Charlestonin tahtiin.

Vähänpä tuolloin tiesimme.

Jazzin sijaan tänä vuonna on soinin viranomaisten ja järjestöjen muistutukset hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta,



ja jos jokin on lepattanut, niin koronan aiheuttama huoli ja ahdistus.

Numeroilla tarkasteltuna olemme kuitenkin vasta uuden alussa: matemaatikassa nolla kuuluu edelliseen vuosikymmeneen ja ykkönen seuraavaan. Asian voi tarkistaa vaikkapa laskemalla omat sormet. Kymmenes sormi kuuluu vielä omaan käteen, yhdestoista jo jonkun toisen käteen.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Osallistua Lity SuPer-voimiin -jäsenhankintakampanjaan ja näin kasvattaa SuPerin jäsenmäärää.
- Päivittää sähköpostiosoite Oma SuPer palvelussa. Verkkokoulutusympäristö Skarpin tunnukset lähetään sähköpostiin marraskuun ja tammikuun välisenä aikana.
- Aina on aika huolehtia jäsenmaksuista. Vain maksamalla jäsenmaksut säännöllisesti pidät jäsenyytesi ja etusi voimassa. Tarkista palkkalaskelmastasi, että jäsenmaksusi on peritty, jos olet antanut työnantajallesi valtakirjan jäsenmaksuperintää varten. Katso perusteet jäsenmaksuvapaukseen superliitto.fi ja hae vapautusta, jos sinulla on oikeus siihen. Pidä työsuhte- ja muut tietosi ajan tasalla kirjautumalla Oma SuPer -jäsenpalveluun. Pidä huolta eduistasi – hoida jäsenmaksut säännöllisesti!

67. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

JULKAISIJA
Suomen lähi- ja perushoitajaliitto
Ratamestarinkatu 12
00520 Helsinki
Fax 09 2727 9120

PÄÄTOIMITTAJA
Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Mari Frisk 09 2727 9276

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Anna Autio, Hanna Jokinen,
Hanna Kauppinen, Petteri Löppönen,
Sirkka-Liisa Kivelä, Marjaana Malkamäki,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Hanna Vilo.

PAINOS
86 400

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET
Jäsenet: jäsenrekisteri 09 2727 9140
Tilatut: toimitus 09 2727 9191

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA

JOURNALISMIA

Ihan tavallista hyvää

Onnellinen lapsi oppii paremmin, ja myös voi paremmin, todetaan tämän lehden jutussa positiivisesta pedagogiikasta. Idea on fiksu: kun huomiota tietoisesti kiinnitetään positiivisiin asioihin, ne alkavat kasvaa mielessä ja yleensä myös käytännössä. Kehittyvälle identiteetille on tärkeää, että lapsi oppii näkemään hyvää itsessä ja ympäröivässä maailmassa, ei pelkkiä uhkia ja pelon aiheita. Positiivinen kuva itsestä ja muista edistää terveyttä ja hyvinvointia monin tavoin.

Positiivista ajattelua voi edistää lasten kanssa jutun vinkkien pohjalta. Mietin, voisimmeko me aikuisetkin koettaa kannustaa itseämme samaan tapaan, edes näin joulun alla? Olla itsemme ystäviä ja tukijoita, ei tuomareita? Se menisi jotenkin näin:

1) **Mieti kolme hyvää asiaa**, jotka olet päivän aikana kokenut. Vähitellen mielesi alkaa tottua tähän ajattelutapaan ja alat nähdä enemmän hyvää ympärilläsi. ”Aamulla ei kerrankin tul-

lut kiire töihin.” ”Lähdin pitkälle kävelylle väsymyksestä huolimatta ja tuli tosi hyvä olo!”

2) Kysy itseltäsi, **mitkä asiat ovat elämässäsi nyt hyvin**. Tällä voi lisätä kiitollisuuden kokemusta. ”Vihdoinkin omaa aikaa.” ”Selkä ei ole enää kipeä.”

3) **Huvita itseäsi** hakeutumalla tietoisesti hauskoihin hetkiin, lasten, ystävien tai vaikka television avulla. Nauru on terveellistä! ”Lasi viiniä ja naurunpuuskat lapsuudenystävän kanssa on ihan parasta!”

4) **Huomaa hyvät asiat itsessäsi**. ”Osaan pitää jo rajani työssä.” ”Leivon hyvää pullaa.”

Kun kiinnitämme entistä enemmän huomiota hyviin asioihin, kestämmme paremmin myös vastoinkäymisiä. Toivotaan niin. Pimeä vuodenaika ja valitseva tilanne syövät kaikkien voimia. Tiedämme kuitenkin, että valo voittaa aina ja senkin, että pääsemme normaalielämään ennen pitkää. Ihan tavallinen tuntuu nyt poikkeuksellisen ihana ajatukselta.

”Olimme onnellisia, emmekä tienneet sitä. Nyt voimme vain toivoa, että jonakin päivänä saisimme taas jatkaa tietämätöntä ja onnellista elämäämme.”
– Kjell Westö

Hyvää joulunaikaa kaikille lukijoille!

Päivi Jokimäki

P.S. Positiivinen pedagogiikka ja monen monta muuta SuPerin jäsenille tarjoamaa laadukasta koulutusta on nyt saatavilla uudessa verkkokoulutusympäristössämme Skarpissa. Opi silloin, kun sinulle sopii!



SUPER

WEBINAARIKOULUTUS

TIISTAINA 16.3.2021

AMMATILLINEN

OPINTOPÄIVÄ 2021

Ammatillinen opintopäivä tarjoaa huippuluentoja ajankohtaisista aiheista! Tällä kertaa koulutus järjestetään verkossa. Luennoimassa mm.

TUOMAS KYRÖ

Työpaikan mielensäpahoittajat



Mika Tuominen / WSOY

WEBINAARIN OHJELMA

- 8.30 – 8.35 Avaus Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer ry
8.35 – 9.10 Muuttuva vai puuttuva mielenterveys? Olavi Sydänmaanlakka, toiminnanjohtaja, MTKL
9.15 – 10.00 Teknologian rooli työelämässämme – empatia ja tekoäly. Minna Huotilainen, aivotutkija, HY
10.05 – 11.45 Psykkisen kivun huomioiminen kohtaamisessa. Harri Sihvola, kriisityöntekijä, MIELI Suomen mielenterveys ry
11.50 – 12.30 Kosketuksen merkitys kivussa ja ahdistuksessa. Tuula Styrman, kehoterapeutti, Create Interaction Oy
12.30 – 13.30 Lounastauko
12.30 – 12.40 La Carita -säätien tunnustuspalkinto
12.40 – 13.30 Ihminen, päihteet ja merkityksellisiä kohtaamisia.
Miia Piho, toimintavastaava ja Pepi Penttinen, kokemusasiantuntija, Tukikohta ry
13.35 – 14.15 Aivoterveysteen ja mielialaan vaikuttava ravitsemus. Satu Jyväkorpi, ravitsemustieteilijä, HY
14.20 – 15.15 Miksi koemme riittämättömyyden tunnetta työelämässä. Aurora Airaskorpi, tietokirjailija
15.15 – 16.30 Mielensäpahoittaja työpaikalla. Tuomas Kyrö, kirjailija

ILMOITTAUTUMINEN, SUPERIN JÄSENET

OMA
SUPER

Ilmoittaudu osoitteessa <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>. Koulutus löytyy nimellä *SuPer ammatillinen opintopäivä*. Mikäli et vielä ole rekisteröitynyt Oma SuPer -palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun

ILMOITTAUTUMINEN, MUUT KUIN SUPERIN JÄSENET

Ilmoittautumislinkki löytyy sivulta superliitto.fi/jasenyyks/koulutukset/ammattillinen-koulutus

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 14.2.2021. Ilmoittautuminen on sitova. Webinaariin ei oteta puhelinilmoittautumisia.

Osallistumismaksu on 100 €. Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen koulutuksen jälkeen. **Mikäli työnantaja maksaa osallistumismaksun**, selvitä laskutustiedot työnantajalta etukäteen ja lisää ne ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin.

superliitto.fi     [superliitto](https://superliitto.fi) [#opintopäivät](https://superliitto.fi)

ONKO OMAVALVONTA KUNNOSSA?

Omavalvontasuunnitelma on nimensä mukaan paperille laadittu asiakirja, jonka avulla palvelujen tuottajat itse valvovat toimintayksikköjään. Suunnitelman tekeminen on ollut pakollista vuodesta 2012. Omavalvontasuunnitelmaa seuraamalla tiedetään, että potilas tai asiakas saa turvallista ja kokonaisvaltaista terveydenhoitoa.

Omavalvontasuunnitelma on määrätty tehtäväksi yhdessä henkilöstön

kanssa, vaikka velvoite laatia omavalvontasuunnitelma on tietenkin työnantajalla. Silti liian moni työntekijä on todennut, että ei ole koskaan edes nähnyt tai kuullut omavalvontasuunnitelmasta – saattikka ollut mukana tekemässä sitä. SuPerin toive on, että omavalvontasuunnitelma olisi netissä ja työpaikalla esillä sellaisessa paikassa, että sen näkisivät kaikki. Liian usein se on ”pöytälaatikossa”.

Omavalvontasuunnitelma on todella hyvä työkalu oman työn kehittämisen kannalta ja samalla palvelujen laadun tae. Omavalvontasuunnitelma takaa, että hoidon laadun mittarit ja lääketurvallisuus ovat kunnossa ja että työpaikalla on sovitut toimitatavat, joiden toteutumista seurataan. Mikä olisikaan parempaa oman työn kannalta!

Suunnitelma on laaja. Se muodostuu kaikista niistä toiminta- ja menettelyohjeista, joita laaditaan yhtenäisen käytännön toteuttamiseksi. Asiapaperiin kirjataan kaikki keskeiset toimenpiteet, henkilökunnan toiminta sekä tuotettujen palvelujen laatu.

Omavalvontasuunnitelmassa on oltava kuvaus henkilökunnan määrästä ja rakenteesta.

Valvova viranomainen Valvira määrää, että työnantajan on arvioitava ja vastattava siitä, että työssä olevalla on riittävä ammatillinen osaaminen mu-

kaan lukien riittävä kielitaito juuri niihin tehtäviin, joita hän työnantajan palveluksessa tekee. Työnantaja on vastuussa siitä, että työntekijällä on vaadittu kielitaito, jotta hän ymmärtää niin asiakasta kuin toista työntekijää.

Omavalvontasuunnitelmassa määritellään menettelytavat, jos havaitaan riskejä toiminnassa, vaaratilanteita tai puutteita hoidon tai muun toiminnan laadussa. Suunnitelmasta on selvittävä, mitä tehdään näiden ongelmien ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi.

Paperiin on myös kirjattava keinot ja toteutus, joilla varmistetaan ammattihenkilöiden ammatillinen osaaminen. Tämä tietenkin sisältää myös suunnitelman tarvittavista täydennys- ja lisäkoulutuksista.

Jokaisessa työpaikassa on järkevää käydä aina läpi, millainen perehdytys meillä on. Mitä siihen kuuluu kliinisen työn lisäksi? Potilasasiakirjat, kirjaaminen, salassapitosäädökset, tietosuoja-asiat ynnä muut kuuluvat hyvään perehdytykseen. Nämä kaikki on kirjoitettava suunnitelmaan. Asiakkaan, potilaan ja läheisten oikeuksia ja osallistumisen vahvistamista ei saa unohtaa. Heillä on aina oltava mahdollisuus antaa palautetta niin potilasturvallisuudesta kuin toiminnan laadusta.

Pidetään tästä lähtien huolta, että omavalvontasuunnitelma on tiedossa ja työntekijät kaikkialla otetaan mukaan tekemään sitä.

”OMAVALVONTASUUNNITELMA ON TODELLA HYVÄ TYÖKALU OMAN TYÖN KEHITTÄMISEN KANNALTA JA SAMALLA PALVELUJEN LAADUN TAE.”



VERKKO-OPIKSELU ON UUSI NORMAALI

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA MOSTPHOTOS

SuPerin Skarppi antaa mahdollisuuden opiskella silloin kun se itselle sopii.

Kuluva vuosi on vauhdittanut webinaarien suosiota ja verkko-oppimista. Erityisesti korona-aikana SuPer on kouluttanut luottamushenkilöitä verkossa, ja myös ammatillinen koulutus on siirtynyt webinaareiksi. Liittohallituksen päätöksellä kaikki koulutus tapahtuu verkossa toukokuun 2021 loppuun saakka.

Muutos on mahdollistanut osallistumisen koulutuksiin myös syrjäisemmilta seuduilta. Jos suoran lähteyksen seuraaminen ei sovi omaan aikatauluun, voi asiaan palata tallenteiden kautta. Osa sisällöistä voidaan jakaa vapaasti verkkosivuilla, osa on tarkoitettu vain jäsenten käyttöön.

SuPerin verkkokursseja ja webinaareja on nyt koottu yhteen paikkaan, Skarppiin, jossa ne ovat jokaisen superilaisen käytössä ajasta ja paikasta riippumatta. Skarppi on verkkokoulutusympäristö, johon kirjaudutaan henkilökohtaisilla tunnuksilla. Se toimii mobiilissa ja tabletissa.

– Lähetämme kaikille SuPerin jäsenille kirjautumisohjeet sähköpostitse.

Tunnukset lähetetään pienissä ryhmissä marras-tammikuun aikana. Nyt on siis hyvä aika päivittää yhteystiedot jäsenpalveluumme Oma SuPeriin, kannustaa SuPerin ammatillisen edunvalvonnan asiantuntija **Saija Vähäkuopus**.

Skarppin kurssitarjonta laajenee kuukausittain. Ensimmäiset kurssit käsittelevät lääkelaskujen perusteita, hoitajamitoitusta ja lähihoitajan eettisiä ohjeita. Tarjolla on myös suosittu webinaari *Positiivinen pedagogiikka lastenhoitajan työssä*.

ESITÄ TOIVEITA KURSSITARJONNASTA

Kurssitarjonta päivittyy jatkuvasti ajankohtaisten aiheiden mukaan. Superilaiset voivat myös vaikuttaa tarjontaan esittämällä omia toiveitaan.

– Palautetta meille voi lähettää järjestelmän sisältä. Meidät tavoittaa myös sähköpostitse osoitteella

Tutustu Skarppiin:
superliitto.fi/skarppi

ENSIMMÄISET KURSSIT SKARPISSA

- Lääkelaskujen perusteet, osat 1 & 2
- Lähihoitajan eettiset ohjeet
- Henkilöstömitoitus vanhusten ympärivuorokautisessa hoidossa
- Sairausajan palkka
- Palkkalaskelma
- Webinaaritallenne: Positiivinen pedagogiikka lastenhoitajan työssä.

Julkaisemme lisää kursseja kuukausittain.

verkkokoulutustuki@superliitto.fi, Vähäkuopus kertoo.

Ammatillisen osaamisen lisäksi Skarppissa voi kehittää työsuhtedietoutta. Tällä hetkellä siellä voi opiskella sairausajan palkan muodostumista. Koska Skarppi muistaa käyttäjän suoritukset, se mahdollistaa suurempienkin kokonaisuusien hallinnan.

Kasvokkaisia tapaamisia tullaan järjestämään sitten kun se on jälleen mahdollista. Sillä välin superilaisten kannattaa hyödyntää aktiivisia Facebook-ryhmiä ajatusten vaihtoon. Jäsenet ovat kokoontuneet esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja erikoissairaanhoidon sekä SuPer-Opojen ja luottamusmiesten ryhmissä. ■

Saija Vähäkuopus.



SuPerilaisille oma verkkoapteekki

HYÖDYNÄ ETUSI
**APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA**

KOODILLA: SUPER2021

-10 %

Koskee normaalihintaisia tuotteita (ei lääkkeit).

Saat lahjan
yli 60 ja 100 euron tilauksiin*

**APTEEKKIPLUS.FI-
verkkokaupassa**



**littalan Kirkas
Kastehelmi**
yli 60 € tilauksiin



**littalan Kirkas &
Sade Kastehelmi**
yli 100 € tilauksiin



**Multivita Omegalive
Juniori 45 tabl.**

Omega-3-kalaöljyvalmiste
myös perheen pienimmille.

11,90

[0,26/tabl.] Norm. 15,90



Kampanja-
pakkaus!

DeviSol 230 tabl.

20 µg **13,90**

[0,06/tabl.] Norm. 17,20/200 tabl.

50 µg **17,90**

[0,08/tabl.] Norm. 24,50/200 tabl.



Thealoz Duo 10 ml

Kaksivaiheiset silmätipat.

12,90

[1290,-/l] Norm. 15,-



Probicare 200 g

Probioottinen perusvoide.

10,-

[50,-/kg] Norm. 12,35



**Omega-7 kaksoistyrni-
öljykapseli 150 kaps.**

Suojaa ihoa ja limakalvoja.

42,50

[0,28/kaps.] Norm. 54,90



**Kaikki
kosmetiikan
lahjapakkaukset**

-20 %

**ORIONIN
KERÄILY-
KAMPANJA**
APTEEKKIPLUS.FI-
VERKKOKAUPASSA

**6:lla leimalla
tuotelahja
HETI
TILAUKSEN
MUKAAN!**

© Moomin Characters™

Tarjoukset voimassa 31.12.2020 asti. *Kaupanpäällisiä rajoitettu erä.

AINA ILMAISET TOIMITUKSET

SmartPOST-automaattiin tai Postin/Matkahuollon
toimipisteeseen. Katso lisää: Apteekkiplus.fi

 **apteekkiplus**



PÄIVÄKOTIEN SIJAISPULA PAHENTUI KORONAEPIDEMIAN SEURAUKSENA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Koronaepidemia on lisännyt sijaisten varovaisuutta ottaa vastaan keikkatyötä. Sijaispula kuormittaa vakituista henkilökuntaa ja heikentää alan vetovoimaisuutta.

Pääkaupunkiseudulla on suuri pula varhaiskasvatuksen sijaisista. Pelkästään Helsingin varhaiskasvatuksessa on tarve sadoille lyhytaikaisille sijaisille, toteaa SuPerin pääluottamusmies **Päivi Salmén-Gren**.

Keväällä alkanut koronaepidemia on tuonut lisähaasteita jo ennestään vaikeaan sijaistilanteeseen. Henkilöstöpalveluyhtiö Seuren vastaava myyntipäällikkö **Kaarina Liimatainen** toteaa, ettei Seure ole kyennyt vastaamaan varhaiskasvatuksen asiakkaiden kysyntään toivotulla tavalla.

Liimataisen mukaan kevään koronaepidemian aikana asiakkaiden kysyntä varhaiskasvatuksen sijaisista käytännössä lakkasi, kun moni lapsi jäi kotihoitoon. Päiväkodit pärjäsivät vakituisen työvoimansa turvin, minkä seurauksena Seure lomautti varhaiskasvatuksen työntekijöitään.

Elokuun lopulla ja syyskuussa varhaiskasvatuksen sijaistarve alkoi vähitellen palautua koronaepidemiaa edeltäneelle tasolle. Sen sijaan valmius välittää sijaisia ei ole ollut yhtä hyvä kuin aiemmin.

– Työkohteisiin ei saa mennä, jos on pieniäkin flunssan oireita ja koronatesien tuloksissa on viivettä. Lisäksi keikkatyötä tekevät ovat ottaneet työtä vas-

taan aiempaa varovaisemmin varsinkin uusista kohteista, Liimatainen sanoo.

LÄHIHOITAJAT SIJAISTAVAT LASTENTARHANOPETTAJIA

Pula varhaiskasvatuksen opettajista on johtanut tilanteeseen, jossa moni lastenhoitaja on siirtynyt tekemään opettajan sijaisuutta. Tällä hetkellä esimerkiksi Helsingissä jo yli 500 varhaiskasvatuksen lastenhoitajaa työskentelee opettajan sijaisena.

– Tämä tietenkin tarkoittaa sitä, että myös opettajia sijaistavien lastenhoitajien tilalle on palkattava sijaisia, Päivi Salmén-Gren huomauttaa.

Hänen mukaansa osa lastenhoitajista on suhtautunut opettajien sijaisuuksiin myönteisesti, ja jotkut ovat jopa innostuneet jatko-opinnoista. Toiset puolestaan ovat kokeneet haastavana sen, että he tekevät varhaiskasvatuksen opettajan sijaisuutta, johon heillä ei ole koulutusta.

SUUNNITELMALLISUUS ON NYT ERITYISEN TÄRKEÄÄ

Varhaiskasvatuksen henkilöstömitoituksesta poikkeaminen ei saa olla säännönmukaista tai toistuvaa, mutta lyhytaikainen mitoituksesta poikkeaminen on sallittu. Päivi Sal-

men-Gren huomauttaa, että työyhteisö kuormittuu nopeasti, jos sijaisista on jo lähtökohtaisesti pulaa ja sen lisäksi tulee yllättäviä poissaoloja.

– Lasten turvallisuus vaarantuu, jos henkilökuntaa on liian vähän. Lisäksi lasten retket, pienryhmätoiminta ja muut suunnitelmat saattavat peruuntua liian vähäisten työntekijäresurssien vuoksi. Myös lastenhoitajien oman elämän suunnittelu käy hankalaksi, kun ei ole tietoa siitä, mihin aikaan pääsee töistä kotiin, Salmén-Gren toteaa.

Hän painottaa varhaiskasvatuksen suunnitelmallisuuden ja ennakoinnin merkitystä. Tiedossa olevien poissaolojen, kuten lomien ja koulutusten ajaksi tulisi etsiä sijaiset riittävän ajoissa.

– On esimiesten vastuulla, että henkilökuntaa on riittävästi.

Salmén-Gren toteaa, että varhaiskasvatuksen vetovoimaisuus on turvattava, jotta sinne saadaan lisää työntekijöitä. Tämä edellyttää myös sitä, että sijaisjärjestelyt ovat kunnossa, ja että henkilöstön työhyvinvointiin ja työpaikan ilmapiiriin panostetaan.

– Työpaikoilla kannattaa myös kiinnittää huomiota siihen, miten sijaiset otetaan vastaan. Heille tulisi antaa riittävä perehdytys ja positiivista palautetta. ■

KESKIVIKKONA 16.12.2020 KELLO 18-19 STRIIMATAAN

Lähihoitajien VALMISTUJAISET

TAPAHTUMA VERKOSSA
LÄHIHOITAJAKSI VALMISTUVILLE,
SUPERIN JÄSENILLE
JA KAIKILLE JÄSENYYDESTÄ
KIINNOSTUNEILLE!

Live:
REINO NORDIN

.....

TAPAHTUMAPÄIVÄN AIKANA
VARSINAISIKSI JÄSENIKSI*
VERKOSSA LIITTYNEIDEN
KESKEN ARVOTAAN
VIISI 100 EURON STIPENDIÄ!

**) Opiskelijajäseniksi liittyvät eivät ole mukana arvonnassa.*

.....

LUE LISÄÄ JA ILMOITTAUDU:
SUPERLIITTO.FI



Onnea lähihoitajaksi valmistuwa!

Olet yksi meistä. Tervetuloa joukkoon. Olet valinnut ammatin, jossa teet työtä lähellä ihmistä.

SuPer on ainoa liitto, joka on keskittynyt lähihoitajien edunvalvontaan. Jäsenenä saat apua ja tukea työelämän kiemuroissa. Katso kaikki jäsenedut ja liity: superliitto.fi/jasenedut

Lisäksi saat hyödyllisen liittymislahjan.



LAITOSASUMISEN LOPPU?

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA PEXELS

Kehitysvammaisten laitosasumisesta on purettu 1990-luvulta alkaen. Vammaisille ihmisille laitoksesta pois muuttaminen on merkinnyt muutosta parempaan. Heidän parissaan työskenteleville se on tarkoittanut työkavereiden, asiakkaiden ja työtapojen vaihtumista.

Suomessa vammaisten pitkäaikainen laitoshoido on vähentynyt useamman vuosikymmenen ajan. 1990-luvulla laitospaikkojen määrä laski nopeasti. 2000-luvulla vauhti on hidastunut, mutta samaan aikaan on vahvistunut ajattelu, jonka mukaan vammaisen ihmisen paikka ei ole laitoksessa.

Muutos kohti kodinomaista asumista noudattaa kansainvälisiä vammaissopimuksia, joissa keskeistä on itsemääräämisoikeus: vammaisilla ihmisillä on oikeus valita missä, miten ja kenen kanssa asuvat.

Vuonna 2010 hallitus teki periaatepäätöksen, että vuoden 2020 lopussa yksikään vammaisen ihminen ei enää asu laitoksessa. Tuolloin pitkä-

aikaisessa laitoshoidossa oli alle 2 000 vammaista. Viime vuoden lopussa heitä oli yli 500, ja arvioiden mukaan tämän vuoden loppuun mennessä määrä on noin 350 asiakasta.

Se on hyvä virstanpylväs, sanoo kansalaisuusyksikön johtaja **Susanna Hintsala** Kehitysvammaliitosta.

– Muutoksen tulee tapahtua hallitusti ja tuetusti ilman pakkomuuttoa. Laitoksissa on esimerkiksi jonkin verran iäkkäitä henkilöitä, joille pois-muutto ei ole ollut vaihtoehto.

Asukaslukuun suhteutettuna eniten kehitysvammalaitosten pitkäaikaisasiakkaita on Satakunnassa, Etelä- ja Pohjois-Savossa sekä Lapissa.

Tuleva sote-uudistus vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti laitosasumisen

purkaminen saadaan vietyä päätökseen hallitusti. Ratkaistavana on esimerkiksi, kuinka aikaisemmin laitosten yhteydessä toteutetut kehitysvammaisten erityispalvelut järjestetään.

Vammaisille laitoksista avoimuuden piiriin siirtyminen on tarkoittanut luopumista palvelukokonaisuudesta, johon ovat sisältyneet asumisen lisäksi esimerkiksi terveydenhuolto ja kuntoutus, parhaimmillaan omat poliklinikat, tutut lääkärit ja muu henkilökunta.

Kun laitospalveluja on purettu, hoitovastuu on terveyspalvelujen osalta siirtynyt julkiseen terveydenhuoltoon. Eri puolilta Suomea on hyviä käytäntöjä, joissa on mietitty esimerkiksi uusia palvelupolkuja tai koulutet-



tu terveydenhuollon henkilökuntaa kohtaamaan kehitysvammaisia, mutta aina se ei ole riittänyt.

– Lähipalvelut ovat olleet riittämättömiä etenkin silloin, kun vammaiselle ihmiselle tulee muita haasteita, esimerkiksi mielenterveysongelmia.

Muutamissa tapauksissa palvelut ovat olleet niin puutteellisia, että takaisinmuutto laitokseen on ollut ainoa vaihtoehto.

TUKEA VAMMAISTEN LASTEN PERHEISIIN

Laitoshoidon lakkauttamisessa Suomi laahaa monia muita jäljessä. Esimerkiksi Ruotsissa laitokset sul-

jettiin 2000-luvun alussa, Norjassa jo 1990-luvun alkupuolella. Kuinka pian Suomessa päästään samaan, vai päästäänkö laitosasumisesta koskaan kokonaan eroon?

Vaikka laitosasuminen kokonaisuudessaan on vähentynyt, pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevien lasten ja nuorten määrä on pysynyt ennallaan tai jopa hieman noussut. Tällä hetkellä laitoshoidossa on yhä toistasataa alle 18-vuotiasta vammaista.

Se kertoo siitä, että kotona asumista tukevia palveluita ei ole riittävästi. Toisaalta lapsille ei ole syntynyt laitoshoitoa korvaavia asumismuotoja samaan tapaan kuin aikuisille.

Lasten tilanne laitoksissa tulisi nostaa keskeiseen osaan sote-uudistuksessa, Susanna Hintsala sanoo.

– 350 on kokonaisuuteen nähden pieni luku, mutta on otettava huomioon, että laitoksissa asuu pitkäaikaisesti sellaisia ihmisiä, joiden tuen tarve on runsas. Nyt pitäisi tarkastella jokaisen ihmisen tilannetta erikseen, mitkä syyt ovat johtaneet laitoshoittoon ja minkälaiset yksilölliset ratkaisut sopisivat kenellekin. Näin tehtiin Ruotsissa laitospurkamisen loppuvaiheessa, ja se toimi.

HOITAJASTA OHJAAJAKSI YHDESSÄ YÖSSÄ

Vammaisille ihmisille siirtyminen laitoksesta palveluasumiseen tai tuettuun asumiseen on tarkoittanut pääosin muutosta parempaan. He ovat mahdollisesti päässeet muuttamaan lähemmäs omaisiaan ja myös lähemmäs palveluita, kun laitokset perinteisesti ovat sijainneet syrjässä keskustoista.

Myös vammaisten parissa työskenteleville ammattilaisille muutos on ollut suuri. Se on saattanut tarkoittaa työkavereiden, esimiehen ja asiakkaiden vaihtumista, mutta ennen kaikkea se on ravistellut koko ammatti-identiteettiä.

Pitkäaikaisessa laitoshoidossa vammaiset ihmiset on perinteisesti nähty passiivisempina hoidon ja kuntoutuksen kohteina, jolloin lähityöntekijällä on ollut ensisijaisesti hoitajan rooli.

Kun vammaisen ihminen nähdään nyt aktiivisena kansalaisena, työhön kohdistuvat vaatimukset ja odotukset muuttuvat. Työntekijällä on oltava uudenlaisia taitoja neuvoa ja ohjata vammaista ihmistä tekemään omia päätöksiä.

Ammatti-identiteetin muutosta on kuvattu Kehitysvammaliiton tänä vuonna julkaisemassa tutkimuksessa, jossa on selvitetty vammaisten ihmisten lähityöntekijöiden asenteita Helsingissä vuosina 2012–2015.

Tutkija **Hannu T. Vesalan** tekevässä seurantatutkimuksessa nähtiin, että laitoksesta asumispalveluihin siirtyneiden työntekijöiden työn ote muuttui asiakkaita kuuntelevam-

paan suuntaan. He ottivat aikaisempaa enemmän huomioon asiakkaiden mielipiteet ja ajatukset.

– Laitosten lakkauttaminen ei tarkoita pelkästään sitä, että vammaiset muuttavat isosta laitoksesta pienempään asumisyksikköön. Työntekijälle se tarkoittaa kokonaisen toiminta- ja työskentelymuutusta, Vesala sanoo.

Helsingin tavoitteena oli lakkauttaa laitoshoito vuoteen 2015 mennessä, johon seurantatutkimus päättyi. Lopullisesti laitosasotot suljettiin kolme vuotta myöhemmin.

Tutkimuksessa selvitettiin myös lähityöntekijöiden suhtautumista laitosasumisen purkamiseen. Kaikissa ryhmissä työntekijät olivat sitä mieltä, että heitä ei ollut kuultu riittävästi muutoksessa.

Selvästi kielteisesti pitkäaikaisen laitosasumisen lakkauttamiseen suhtautuivat ainoastaan ne, jotka vielä tuolloin työskentelivät laitoksessa. Seuranta-aikana heidän asenteissaan alkoi liikkua korostua asiakkaiden puolesta päättäminen ja järjestyksen ylläpitäminen työtä ohjaavina periaatteina.

Tutkimuksessa havaitut muutokset ovat pieniä ja se, miten uuteen ammatti-identiteettiin sopeutuminen on pidemmällä aikavälillä sujunut, jää tutkimuksen ulkopuolelle.

– Tutkimuksen aikaan prosessi on ollut käynnissä. Tulokset voisivat olla erilaiset, jos kysymykset esitettäisiin työntekijöille nyt. ■



EI PELKKÄÄ KUOLEMAA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Elämän loppuvaiheen hoitoa kuvataan usein kaunistellen esimerkiksi niin, että hoitajan käsi pitää kiinni ryppyisestä kädestä, johon on kiinnitetty tippakanyyli. Todellisuus on paljon raadollisempi. Lähihoitajan tärkein tehtävä on silti olla potilaalle läsnä, sanoo Terhokodissa työskentelevä **Liisa Jokimäki**.



Yhtenä päivänä kuolemme, kaikkina muina päivinä emme.

Ruotsalaisen kirjailijan **Per Olov Enquistin** lausahdus tiivistää tietynlaisen elämänsänteen, mutta se voisi yhtä hyvin kuvata myös saattohoitokodissa tehtävää työtä. Elämän loppuvaiheen hoito on paljon muutakin kuin fyysiseen kuolemaan valmistautumista.

Elämää eletään loppuun saakka, ja niinpä myös saattohoitokodissa vietetään isän- ja äitienpäiviä, jouluja ja juhannuksia. Terhokodissa työskentelevä lähihoitaja **Liisa Jokimäki** kertoo, että hänen työpaikallaan vietetään toisinaan myös häitä ja kaste- tai nimijuhlia.

– Koronan takia tilaisuudet ovat toki olleet hyvin pienimuotoisia. Normaalioloissa ihmiset järjestävät sellaiset juhlat kuin haluavat.

Jokimäen mukaan lähihoitajalle saattohoito on suurelta osin samanlaista työtä kuin missä tahansa hoitokodissa. On aamu- ja iltatoimia ja niiden välissä muita hoitotoimia, ja ruokailuajat rytmittävät päivää.

– Auttaminen on työn ydinasia, kuten hoitotyössä aina.

AINUTLAATUISTA OSAAMISTA

Liisa Jokimäestä tuli saattohoitaja aikuisiällä. Hän kertoo miettineensä alan vaihtoa pitkään, ja kun työnäkymät matkailualan asiakaspalvelussa alkoivat heiketä, oli aika tehdä haaveesta totta.

Saattohoito alkoi tuntua omalta alalta jo opiskeluaikana. Opettajan ehdotuksesta Jokimäki haki työharjoitteluun Terhokotiin ja jäi sille tielle. Terhokodissa hän on työskennellyt valmistumisestaan saakka, lähes viiden vuoden ajan.

Monelle suomalaiselle Terhokoti tarkoittaa laadukkaan saattohoidon synonyymiä.

Kun Terhokotia ylläpitävä Terhösäätiö ilmoitti syyskuussa koko henkilökuntaa koskevista yhteistoimintaneuvotteluista, suuri yleisö kohahti. Terhokoti sai julkisuudessa huomattavan paljon tukea, ja toiminnan säilyttämistä puolustava adressi keräsi lyhyessä ajassa yli 53 000 allekirjoitusta.

Jokimäki kertoo arvostansa tukea, jota hänen työpaikkansa sai monelta taholta.

– Terhokoti on hyvin kodinomainen paikka. Siellä pystytään olemaan läsnä potilasta varten ja huomioimaan myös omaiset. ►



Saattohoidon suurin ongelma on, ettei se ole yhtäläisesti ja tasalaatuisesti kaikkien saatavilla.

Jokainen potilas saa tehdä olonsa ko-toisaksi tuomalla mukanaan itselle tärkeitä esineitä ja pukeutumalla miten haluaa. Omaisten lisäksi myös lemmikki-eläimet ovat tervetulleita.

Moni potilas nauttii esimerkiksi saunomisesta. Terhokodissa sauna lämpimää tarpeen mukaan ja löylyyn pääsee vaikka suihkusängyssä, jos se ei muuten onnistu.

– Kun potilaan saa ilahtumaan jostain asiasta, siitä tulee molemminpuolinen hyvä olo, että on voinut toteuttaa toiveen.

Lääketieteellisen hoidon lisäksi potilaiden ja heidän läheistensä tukena on sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia. Jokimäki mainitsee sosiaali- ja perhetyöntekijät, joita tarvitaan esimerkiksi silloin kun potilaalla on nuoria lapsia.

Terhokodissa toimii lisäksi joukko vapaaehtoisia.

– Vapaaehtoistoiminta on tärkeässä roolissa lääkärin ja hoitajien rinnalla. Vapaaehtoiset pitävät potilaille seuraavaa, käyvät heidän kanssaan ulkona, lukevat kirjaa tai lehteä. He tekevät mitä potilas tarvitsee, joskus vain pitävät kädestä kiinni.

Marraskuun alussa ratkesi, että Terhokodin toiminta omana yksikkönään jatkuu. Yt-neuvotteluiden osapuolet il-

moittivat solmineensa palvelusopimuksen, jolla taataan Terhokotiin riittävästi potilaita lähivuosiin.

Terhokodin säilyttämistä itsenäisenä toimijana päätyi suosittamaan myös Husin teettämä selvitys alueen saattohoitotilanteesta. Keskeistä selvityksen mukaan on ALS-potilaiden hoito: se on vaativaa, ja vastaavaa osaamista hoidon toteuttamiseen Husin alueella on ainoastaan Terhokodilla.

Terhokodin johtaja **Susanna Huuskonen** on helpottunut lopputuloksesta.

– Tämän ratkaisun kanssa on hyvä elää. Terhokodin jatkaminen itsenäisenä yksikkönä oli ainoa vaihtoehto.

SAATTOHOIDOSTA VELVOITAVAA

Terhokodin kaltaisia säätiöpohjaisia saattohoitokoteja ja Suomessa vain muutama, mutta taloudelliset ongelmat ovat niissä tuttuja.

Hämeenlinnassa Koivikko-kodissa on lähivuosiin käyty yt-neuvotteluita, Turussa saattohoitoa tarjoava Karinakoti suljettiin toissakesänä säästösyistä. Tänä vuonna sen toiminta käynnistyi uudelleen Turun kaupungin alaisuudessa.

Säätiöpohjaisten saattohoitokotien käyttöasteet ovat tippuneet, koska kun-

nat ovat kehittäneet omia palveluitaan ja lähettäneet yhä vähemmän potilaita saattohoitokoteihin. Kunnat perustelevat muutosta myös sillä, että yhä useampi potilas haluaa pysyä kotona mahdollisimman pitkään.

Terhokodin eläköitynyttä johtajaa ja yllilääkärinä **Juha Hännistä** perustelu ei vakuuta.

– Terhokoti hoitaa potilaita, jotka eivät pärjää kotona. Kotihoitoa on toki hyvä olla olemassa, hän vastaa.

Hänninen on puhunut julkisuudessa hyvän saattohoidon puolesta vuosikymmenten ajan, ja joskus hänen puheistaan ja kirjoituksistaan on tehty tahattomia johtopäätöksiä saattohoidon vastakkainasettelusta.

Saattohoitokodeissa toteutetaan murto-osa kaikesta saattohoidosta, eikä niiden asettaminen vastakkain muiden terveydenhuollon yksiköiden kanssa ole mielekäästä.

Kunnat toki ovat kehittäneet saattohoitoa kuka mitenkään, ja saattohoidon osaamisessa, saatavuudessa ja laadussa on suurta alueellista vaihtelua. Hännisen mukaan saattohoidon suurin ongelma Suomessa on, ettei se ole yhtäläisesti ja tasalaatuisesti kaikkien saatavilla. ►



– Tilanne vaatii koulutuksen ja osaamisen lisäämistä ja selkeyttä lakimuu-
tosten kautta. Laiminlyönneistä tulee
seurata sanktioita.

Hänninen on mukana sosiaali- ja
terveysministeriön työryhmässä, joka
valmistelee eduskunnalle esitystä tilan-
teen korjaamiseksi.

– Pelkät suositukset eivät riitä vaan
kuntia tulee velvoittaa järjestämään pal-
velut. Se on kaikkien oikeus.

SuPer on puhunut pitkään saatto-
hoidon yhdenvertaisuuden puolesta se-
kä koulutuksen ja resurssien lisäämises-
tä. Kuolevan potilaan vierellä on usein
lähihoitaja, ja lähihoitajan koulutus on
tällä hetkellä ainoa terveydenalan tut-
kinto, jonka perusteisiin kuuluu saato-
hoitoa koskeva opinto-
kokonaisuus.

Liitto on muun muas-
sa osallistunut järjestö-
jen yhteiseen Saattohoi-
topakkaus-kampanjaan,
jossa nostetaan esiin saato-
hoidon suuria ongel-
mia: Suomessa tehdään
laadukasta saattohoitoa,
mutta se ei ole kaikkien
saatavilla eikä sitä tehdä
riittävästi.

Kaikesta kritiikistä huolimatta Juha
Hänninen suhtautuu saattohoidon tu-
levaisuuteen myönteisesti. Syksyn aika-
na hän on pohtinut saattohoidon jär-
jestämisen malleja tehostetussa palve-
luasumisessa hoivayhtiö Esperin Caren
kokoamassa työryhmässä.

– Hoitamisen kulttuurin on olta-
va sellainen, että se voi toimia potilaan
hyväksi. Tarvitaan tukea, yhteistyötä ja
selkeä suunnitelma siitä, kuka tekee ja
mitä. Tarvitaan järkeä ja tolkkua, eivät
nämä mahdottomia asioita ole.

Tehostetussa palveluasumisessa kuo-
lee vuosittain noin kymmenen prosent-
tia asukkaista. Keskimäärin he ovat pal-
veluiden piirissä vain muutamia vuosia.
Iso kysymys on, milloin näiden asiak-
kaiden hoito muuttuu saattohoidoksi.

AINA EI TARVITA SANOJA

Juha Hänninen muistuttaa, että kuole-
van potilaan hoito on paljon rankem-
paa kuin usein annetaan ymmärtää.

– Saattohoito ei ole
kädestä pitämistä vaan
raakaa työtä. Kun ihmi-
nen on lähellä kuolemaa,
hänen elintoimintonsa
ja psyyke pettävät. Täy-
tyy olla vahva hoitaja, et-
tä kestää työn raadollisen
puolen.

Liisa Jokimäki sanoo,
että saattohoitokodissa
ote työhön on toisenlai-

nen kuin vaikkapa sairaalan vuodeosas-
tolla. Saattohoito ei enää tähtää sairau-
den parantamiseen vaan potilaan elä-
mänlaadun kohentamiseen.

– Jokainen potilas haluaa elää siinä
hetkessä mikä on käsillä. Aina ei tar-
vita sanoja vaan läsnäoloa ja kuuntele-
mistä, että pystyy olemaan avoin sille,

mitä toinen haluaa sanoa ja mikä sii-
nä hetkessä tuntuu hänestä hyvältä tai
pahalta.

– Vaatii tietynlaista luonnetta, että
pystyy olemaan läsnä niin vaikeassa ti-
lanteessa.

Toinen puoli työstä on se, joka tekee
siitä mielekkään ja auttaa jaksamaan.
Liisa Jokimäki kertoo, että omaisilla
on mahdollisuus ottaa yhteyttä Terho-
kodin henkilökuntaan myös kuoleman
jälkeen. Jotkut käyvät paikan päällä is-
tumassa ja muistelemassa läheisiään.

Terhokodissa on tapana järjestää
vuosittain joulujuhla, johon kutsutaan
vuoden aikaan menehtyneiden potilai-
den omaiset. Kohtaamiset ovat tärkeitä
myös henkilökunnalle.

– Näissä tilaisuuksissa huomaa,
kuinka elämä kantaa kuoleman jälkeen.

Vaikeista tilanteista puhutaan työ-
kavereiden kesken ja työpaikka järjes-
tää tarvittaessa työnohjausta tai muu-
ta tukea. Liisa Jokimäki kertoo, etteivät
työasiat seuraa useinkaan vapaa-ajalle.
Joskus niin käy, varsinkin jos potilas on
nuori tai hänellä on pieniä lapsia.

Vastapainoksi Liisa Jokimäki kertoo
liikkuvansa paljon. Iloa tuo myös ko-
tona odottava pikimusta cockerspanie-
lin pentu **Elsa**.

Saattohoitotyötä tekevän on hyväk-
syttävä oma kuolevaisuutensa.

– Jokainen meistä tietysti kuolee,
mutta kuoleman merkitys on potilail-
le ja hänen omaisilleen aina erilainen.
Saattohoidossa autamme kuoleman
kohtaamisessa. ■

“Täytyy olla
vahva hoitaja,
että kestää
työn raadollisen
puolen.”

Terhokodin kappelissa läheiset voivat hiljentyä ja jättää jäähyväiset
vainajalle. Korona-aika on tuonut rajoituksia myös Terhokodin vie-
railuihin, mutta kuoleman lähestyessä niissä joustetaan ja potilaan
luona saavat käydä kaikki hänelle tärkeät ihmiset.



JOULUKUUN LYHYET

Koonnut Mari Frisk



SOLOPHOTOS

Metsäretki kampittaa stressin

Metsässä liikkuminen rauhoittaa ja elvyttää mieltä. Puhdas ilma ja hiljaisuus tekevät hyvää kropalle ja pääkopalle. Patikointi on myös mainio tapa ylläpitää ystävyyssuhteita, etenkin näin korona-aikaan. Metsissä ja kansallispuistoissa voi myös pyöräillä, meloa ja hiihtää tai yöpyä teltassa tähtitaivaan alla.

Metsähallituksen kävijätutkimusten mukaan luonto- ja historia-kohteiden kävijöistä 87 % kokee vierailulla olleen melko tai erittäin paljon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia.

Luonnossa liikkuminen tarjoaa virikkeitä koko perheelle ja vaikuttaa myönteisesti lasten mielikuvitukseen, ja oivaltamiseen.

Suomessa on 40 kansallispuistoa. Reiteistä pidetään huolta ja eväät voi kokkailla tulentekopaikoilla. Kohteet näet osoitteessa luonto.fi/kansallispuistot

METSÄHALLITUS



MOSTPHOTOS

Ryhmätoiminta piristää palvelutalojen asukkaita

Palvelutalojen asukkaat elävät ihmisten keskellä, mutta silti yli kolmannes heistä kokee itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys heikentää iäkkäiden ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Anu Janssonin tuoreen väitöstutkimuksen mukaan erityisesti syksyiset ja talviset illat ja viikonloput tuntuivat asukkailta yksinäisiltä.

Palvelutaloasuntoa ei pidetty omana kotina. Osa asukkaista koki itsensä näkymättömäksi ja oman elämänsä sivusta katsojaksi. Moni harmitteli vähäistä vuorovaikutusta muiden asukkaiden kanssa.

Janssonin tutkimuksessa selvisi, että kotihoidosta tuttu Ystäväpiiri-ryhmätoiminta sopii myös palvelutaloihin. Osallistujat kokivat ryhmäisillöt ja vertaistuen mielekkäiksi.

Palvelutalossa ollaan kahden merkittävän elämäntapahtuman äärellä. Lähimenneisyydessä on muutto pois kotoa ja elämänpäättepiste hämmöittää jo.

– Asukkaita tulisi tukea tällä lyhyellä ajanjaksolla parhaalla mahdollisella tavalla, Jansson painottaa.

ANU JANSSON, "LONELINESS OF OLDER PEOPLE IN LONG-TERM CARE FACILITIES" (PALVELUTALOISSA ASUVIEN IÄKKÄIDEN IHMISTEN YKSINÄISYYS).

Nuoret juovat harvoin mutta paljon

Suomalaisnuoret käyttävät alkoholia keskimäärin muita eurooppalaisnuoria harvemmin, kertoo laaja ESPAD-tutkimus (European School Survey Project on Alcohol and other Drugs).

Suomessa humalajuominen on vähentynyt nopeammin kuin Euroopassa keskimäärin eli hyvään suuntaan ollaan menossa. Kännit ei ole kuitenkaan kadonnutta kansanperinnettä, sillä Suomessa nuoret juovat kerralla runsaammin kuin monet muut eurooppalaisnuoret.

Tupakointi ja kannabiksen pössyttely on Suomessa harvinaisempaa kuin muualla Euroopassa. Lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäyttö päihtymistarkoituksessa on suomalaisnuorilla Euroopan keskitasoa.

Suomalaisnuoret pelaavat raha-automaattipelejä eniten Euroopassa.

Vuonna 2019 kyselyyn osallistui 99 647 nuorta 35 maasta. Suomesta mukana olivat tutkimusvuonna 16 vuotta täyttävät ysiluokkalaiset.

ESPAD REPORT 2019, THL



MOSTPHOTOS

TIESITKÖ?

Nuorille kaikkein tärkeintä työssä on hyvä palkka. Sitä mieltä oli **63 %** STTK:n kyselyyn vastanneista nuorista. Töissä käydään, jotta tullaan toimeen. SuPer on STTK:n jäsenliitto.

STTK

KUUKAUDEN KYSYMYS:

Oletko mielelläsi joulunpyhinä töissä?

**KYLLÄ
71%**

- Joka toinen vuosi pyhät ovat vapaat. Yleensä olen iltavuorossa. Tänä vuonna töissä pyhät.
- Vuorottelemme vuosittain, että vapaat ja pyhätyöt jakautuvat reilusti.
- Pyhäpäivinä töissä ainoastaan rahan takia.
- Terveysasemamme on yleensä laitettu jouluksi kiinni. Ei ole tarvinnut olla töissä.
- Aina on ollut riittävästi halukkaita pyhätöihin.
- Sain toivomani työvuorot eli jouluaattoamuna lopetan valvomisen.
- Haluavat pääsevät joulun vuoroihin. Tehdään asukkaille joulu heidän mukaan.
- Suon joulupyhien vapaat perheellisille, joille joulun vietto on tärkeämpää. Minulla ei ole lapsia, joten joudan olla töissä.

**Ei
29%**

- En tiedä vielä, miten työvuorot menevät joulun aikana.
- Viime vuonna en saanut toivomiani vuoroja. Vuoroihin tuli pomon tuttu sijainen muualta (ohitti omat vakituiset).
- En saanut mitä halusin, mutta ei se haittaa, koska viihdyn työpaikassani.

VASTAA JOULUKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN JOULUKUUN 14. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN LAPUAN KANKUREIDEN IHANA HUIVI. MARRASKUUSSA CONTOUR DESIGN NORDIC A/S:N TARJOAMAN ERGONOMISEN ROLLER MOUSEN VOITTI KATJA NOKIALTA. ONNITTELUT!



MUUT LEHDET

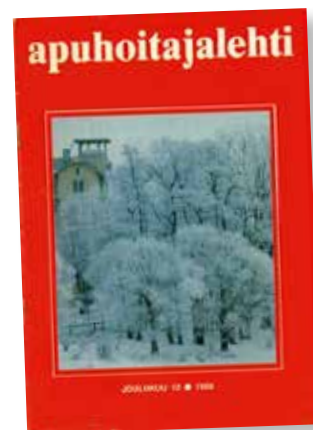
län karttuminen on tehnyt hyvää. Olen avoimempi ja osaan pitää itsestäni huolta. Sekin auttaa kun tajuaa, että harvasta asiasta kannattaa stressata. Jos voisin puhua nuorelle itselleni, sanoisin ainakin että älä turhaan ole niin vaatimaton. Sinulla on terävä pää ja pystyt vaikka mihin.”

KIRJAILIJA VIRPI HÄMEEN-ANTTILA
HYVÄ TERVEYS -LEHDESSÄ 13/20.

Mitä jos nyt pusken vaan eteenpäin kaikista kehon varoituksista huolimatta? Seuraavaksi selkä menee vielä pahemmin. Kyse on terveydestäni. Nyrkkeily ei ole niin arvokasta, että menetän kyvyn liikkua.

NYRKKEILIJÄ, TAUSTAKOULUTUKSELTAAN
LÄHIHOITAJA ELINA GUSTAFSSON
ILTALEHDESSÄ 12.11.2020.

40 VUOTTA SITTEEN



”Tampereen seudun Apuhoitajien kevään 1980 valtuustolle tekemän aloitteen pohjalta on selvitelty jäsenkirjan käyttöönoton mahdollisuus jäsenyyden tarkistamista varten. Laskelmien perusteella jäsenkirja aiheuttaisi melkoisesti kustannuksia, joten päätettiin, että asia siirretään harkittavaksi uudelleen.”

APUHOITAJALEHDESSÄ 12/1980 KERROTTIIN
LIITTOVALTUUSTON SYYSKOKOUKSESSA
KÄSITELLYISTÄ ASIOISTA.

KORONAEPIDEMIAN AIKANA INFLUENSSAROKOTE ON ERITYISEN TÄRKEÄ

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Influenssaan sairastuu pahimpina talvina lähes miljoona suomalaista. Riskiryhmään kuuluvien potilaiden kanssa työskentelevien hoitajien on lain mukaan otettava rokote.



Missä tehtävissä hoitajilta edellytetään influenssarokotteen ottamista?

Tartuntatautilaki edellyttää influenssarokotteen ottamista henkilöiltä, jotka työskentelevät sosiaali- ja terveydenhuollon toimintayksiköiden asiakas- ja potilastiloissa, joissa riskiryhmään kuuluvat potilaat ja asiakkaat voivat saada tartunnan. Työnantaja määrittelee lääketieteellisin perustein ne tilat, joissa hoidetaan riskialttiita potilaita. Tartuntatautien vakaville seurauksille alttiita ovat esimerkiksi potilaat ja asiakkaat, joiden puolustusjärjestelmä on merkittävästi heikentynyt sairauden tai sen hoidon takia sekä alle yksivuotiaat, 65 vuotta täyttäneet ja raskaana olevat.

Miten tulee toimia, jos hoitaja ei voi terveydellisistä syistä ottaa rokotetta?

On toivottavaa, että työnantaja huomioi työntekijän lääkärintodistuksen. Jos hoitaja ei voi terveydellisistä syistä ottaa rokotetta, tulisi työnantajan kartoittaa mahdollisuudet sijoittaa hoitaja toiseen työyksikköön. Työntekijä voidaan tarvittaessa myös uudelleen kouluttaa muihin työnantajalla tarjolla oleviin tehtäviin. Esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja kotihoidossa laki ei edellytä influenssarokotteen ottamista.

Voiko rokottamaton hoitaa riskiryhmään kuuluvia, jos hän käyttää suojavausteita?

Pääsääntöisesti ei voi. Riskiryhmään kuuluvien asiakkaiden ja potilaiden hoitamiseen saa vain erityisistä syistä käyttää henkilöä, jolla on puutteellinen rokotussuoja. Erityinen syy voi olla esimerkiksi yliherkkyys ja rokotettavan ominaisuus, kuten allergia tai muu terveydentila, jota rokotus voi pahentaa. Työnantaja tekee viime kädessä ratkaisun, voiko tällainen henkilö osallistua riskiryhmään kuuluvien hoitamiseen.

Voiko yksittäinen rokottamaton hoitaja jatkaa yksikössä työskentelyä, jos muut työntekijät on rokotettu?

Jos kaikki muut on rokotettu, voi työnantaja tehdä kokonaisarvion ja rat-

kaista, voiko rokottamaton hoitaja osallistua riskiryhmään kuuluvien asiakkaiden ja potilaiden hoitamiseen.

Miksi influenssarokotteen ottaminen on nyt tärkeää?

Influenssaan sairastuu joka talvi noin 5–15 prosenttia väestöstä, pahimpina kausina lähes miljoona suomalaista. Influenssarokotus on tehokkain keino suojautua influenssalta ja sen vaikeilta komplikaatioilta. Tänä vuonna influenssarokotteen tärkeys korostuu entisestään, koska koronavirus ja loppuvuodesta influenssavirukset leviävät samaan aikaan, eikä koronavirusrokotetta ole vielä saatavilla. Olisi kova paikka sairastua samanaikaisesti sekä koronaan että influenssaan.

Voidaanko lähihoitaja irtisanoa siksi, että hän ei ole saanut influenssarokotetta?

Tartuntatautilain edellyttämän rokotusuojan puuttuminen tarkoittaa sitä, että työnantajalle voi syntyä peruste päättää työsuhte. Perusteena on se, että työntekijä ei voi tehdä työnsopimuksensa mukaisia työtehtäviä. Työnantajan on kuitenkin aina ensin pyrittävä tarjoamaan työntekijälle soveltuvia työtehtäviä. Irtisanomisperusteen arviointi on kokonaisharkintaa, jossa on otettava huomioon työntekijän ja työnantajan olosuhteet kokonaisuudessaan. Mahdollisen irtisanomisen lainmukaisuuden arvioi viime kädessä tuomioistuim.

Toistaiseksi SuPerin tietoon ei ole tullut, että irtisanomisia olisi puutteellisen rokotusuojan vuoksi tehty, vaikka työnantajat ovatkin uhanneet näin tehdä. Sen sijaan tiedossa on, että työnantajat ovat lomauttaneet influenssakauden ajaksi niitä hoitajia, jotka eivät ole ottaneet rokotusta eivätkä siten ole voineet tehdä työtään.

Juttua varten haastateltiin SuPerin sopimusasiiantuntija Virve Aboa, lakimies Outi Perkiömäkeä ja asiantuntija Elina Ottelaa.

TEE NÄIN!
TÄYTYY!



Kehorauha haluaa hälventää häpeää

TERVEYDENHUOLTO ON LIHAVALLE PAHA PAIKKA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Laihduta! – siinä resepti, jota lihaville tarjotaan vaivaan kuin vaivaan kouluterveydenhuollosta lähtien. Lihavuuden uusi hoitosuositus painottaa ohjaamista syyllistämisen sijaan.

Myötätunto on inhimillistä, mutta niin on ennakkoluuloihin perustuva paheksuntakin.

Sairaalaosastolle saman kesäsesongin aikana kolmatta kertaa ilmaantuva alkoholisti koettelee hoitajan empatiakykyä: Eikö tuo tyyppi tajua tuhoavansa itseään ja tuhlaavansa siinä sivussa sairaalan kal-lisarvoisia voimavaroja?

Naapuriosastolla ollaan tunnekirjon toisessa päässä: nuori äiti on siellä saamassa sytostaattihoidoa. Vuoteen vierellä pieni tyttö esittelee vakavasti sairaalle äidilleen uutta pehmolelua.

Hoitajan sydäntä polttelee myötätunto ja halu auttaa.

Lihavuustutkija **Hannele Harjusen** mukaan terveydenhuollon suhtautuminen lihaviihin ihmisiin muistuttaa kuvitteellisista esimerkkitapauksista ensimmäistä: Söisi vähemmän, niin laihtuisi ja paranisi. Itses-tähän se vain on kiinni!

– Juuri terveydenhuolto on lihaval-le usein se pahin paikka. Jokaiseen terveysongelmaan flunssasta korvasärkyyn tulee sama ohje: laihduta. Se loukkaa, ja lihavat ihmiset joutuvat sietämään sitä kouluterveydenhuollosta lähtien, Jy-väskylän yliopistossa yliopistonlehtori-na työskentelevä Harjunen sanoo.

Lihavien ajatellaan aiheuttaneen itse omat ongelmansa aina heihin kohdistuvaa syrjintää myöten. Syytetään

elämäntapaa, hillittömyyttä, kontrol-lin puutetta.

– Liian usein unohdetaan sellaiset li-havuuteen merkittävästi vaikuttavat tekijät kuin masentuneisuus, stressi, huono taloudellinen tilanne tai ruuan valmistamiseen ja kuntoiluun vaadittavan ajan ja voimavarojen puute.

Harjusen ohje terveydenhuollon ammattilaiselle on: Älä koskaan ole-ta asiakkaasta mitään pelkän ulkonäön perusteella.

– Lihavuus on voinut olla osa asiak-kaan elämää jo pitkään, ehkä aina – tai se on voinut kehittyä lähiaikoina työt-tömyyden tai jonkun muun vastoin-käymisten seurauksena.

TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISEN PITÄISI SELVITTÄÄ, MIKÄ ROOLI LIHAVUUDELLA ON ASIAKKAAN ELÄMÄSSÄ. KÄRSIIKÖ HÄN SIITÄ JA KAIPAAKO HÄN APUA?

Terveydenhuollon ammattilaisen pi-täisi selvittää sekin, mikä rooli lihavuudella on asiakkaan elämässä: kärsiikö hän siitä, ja kaipaako hän siihen apua.

– Lihavuuden torjuntakeinot kan-nattaa ottaa puheeksi vasta sitten kun on selvitetty tarkkaan, miten asiakas itse omaan lihavuuteensa suhtautuu.

Pelkkään lihavuuteen keskittymisel-lä voi olla vakavia hoitoon liittyviä seurauksia. Todellinen sairaus saattaa jää-dä huomaamatta, kun lääkärin huomio

jämääntää lihavuuteen. Jatkuvat huonot kokemukset voivat myös tehdä lääkä-riin lähtemisestä niin vastenmielistä, et-tä käynnit jäävät tekemättä.

– Saman ongelman toinen puoli on, että kun tietyt sairaudet, kuten diabe-tes ja sydänsairaudet, yhdistetään auto-maattisesti lihavuuteen, ne saattavat jäädä hoikkien ihmisten kohdalla huo-maamatta, Harjunen huomauttaa.

ONKO LIHAVUUS YHTEISKUNNAN VAI YKSILÖN ONGELMA?

Lihavuuskeskustelun pahin vaihe ajoit-tuu Harjusen mukaan 2000-luvun en-simmäiselle vuosikymmenelle. Puhe li-havuusepidemiasta yleistyi, ja

se vaikuttaa asenteisiin yhä.

– Lihavuutta ja lihavia ih-misiä syytettiin kaikesta mah-dollisesta ja mahdottomasta, kuten ilmastonmuutoksesta ja öljyn hinnan noususta. Vielä nykyäänkin lihavuus nähdään suurena ongelmana ja uhkana, mutta keskustelu on paljon monipuolisem-paa ja puhetapa vähemmän tuomitseva kuin yli kymmenen vuotta sitten.

Monet tunnetut lihavuustutkijat ovat viime aikoina alkaneet puhua liha-vuudesta pikemminkin yhteiskunnalli-sena kuin yksilön ongelmana. Myös li-havuuden uusi hoitosuositus painottaa syyllistämisen välttämistä.

– On iso askel eteenpäin, että ratkai-suja on alettu etsiä lääketieteen lisäksi ▶



myös yhteiskunnallisen vaikuttamisen puolelta, Harjunen sanoo.

Lihavuuslääkärinä tunnettu professori ja sisätautien erikoislääkäri **Pertti Mustajoki** kertoo *Helsingin Sanomien* syyskuisessa artikkelissa kannattavansa sokeristen tuotteiden verotuksen kiristämistä. Muutama vuosi sitten sitä

”NUORET MIESSUKUPOLVET KIPRISTELEVÄT LUULTAVASTI LÄHESTULKON SAMANLAISTEN ULKONÄKÖPAINOIDEN ALLA KUIN NAISETKIN.”

ehdittiin jo kokeillakin, mutta makeisten ja jäätelön valmisteveroa oli helppo kiertää. Mustajoen mielestä alkuunankin liian pieni veronkorotus kaatui vuonna 2017 elintarviketeollisuuden voimakkaaseen lobbaukseen.

Maailmalta löytyy riittämiin esimerkkejä verosääntelyn tehosta. Kun Unkari nosti verotuksella epäterveellisiä määriä suolaa tai sokeria sisältävien elintarvikkeiden hintoja 29 prosenttia, kyseisten tuotteiden kulutuksesta katosi 27 prosenttia.

Viime vuosina lihavuuskeskusteluun vahvasti mukaan tulleella kehopositiivisuudella pyritään Harjusen mukaan siihen, ettei ihmisten tarvitsisi jatkuvasti hävetä itseään lihavuuden takia.

– Kehopositiivisuuden ja kehorauhan ydinajatuksena on, että häpeää ja leimaamista vähentämällä ihmiset saadaan toimimaan paremmin omaksi parhaakseen, esimerkiksi liikkumaan, Harjunen määrittelee.

Lihavien ihmisten liikuntakokeuksia tutkiessaan hän huomasi, että lihavat ovat urheilupaikoillakin huomauttelun ja naureskelun kohteena.

– Häpeä, syyllisyys ja nolous seuraavat lihavaa ihmistä kaikkialle, samoin tunne siitä, että häpeän kanssa jää aina yksin. Kehopositiivisuus nosti lihavien ihmisten omat kokemukset keskustelun keskelle. Tämä on vaikuttanut paljon vaikenemaan tottuneiden nuorten ja vanhempienkin naisten elämään.

LIHAVUUSLEIKKAUKSET EIVÄT RATKAISE ONGELMAA

Lihavuuden ikävät seuraukset ovat näihin päiviin saakka kasautuneet naisille. Lihavia naisia on syrjitty työpaikoilla: he ovat saaneet muita huonompaa palkkaa ja urakehitys on ollut heikompa. Harjusen mukaan lihavilla miehillä ei ole tutkimuksissa havaittu mitään vastaavaa.

– Näin oli aikaisemmin. Nykyään vartalonkulttuuri on muuttunut miehittäkin. Nuoret miessukupolvet kipristelevät luultavasti lähestulkoon samanlaisten ulkonäköpaineiden alla kuin naisetkin.

Myös nuorten miesten syömishäiriöt ovat lisääntyneet, samoin liikunnan pimeät puolet, kuten steroidien väärinkäyttö.

– Miesten ongelmat ovat jääneet viime aikoihin asti pimentoon, sillä alan tutkimukset ovat kohdistuneet lähinnä vain naisiin.

Lihavuusleikkaukset ovat lisääntyneet 2000-luvulla roimasti. Harjusen mukaan niitä myös markkinoidaan nykyään paljon pontevammin kuin ennen.

– Lihavuusleikkausten yleistyminen johtuu ainakin osittain siitä, että leikkausbisneksessä on nykyään mukana paljon yksityisiä terveysfirmoja. Esimerkiksi työterveyshuollon yksityiset terveysalan yhtiöt suosittavat usein lihavuusleikkauksia potilailleen.

Harjunen ei pidä leikkaushoitoa keskeisenä ratkaisuna lihavuuteen.

– Leikkaus ei auta kaikkia. Ruokavalio muuttuu lopuksi ikää, ja monet lihovat uudelleen. Leikkauksen haitoista tiedetään toistaiseksi aika vähän. Jälkiseuraukset saattavat olla ikäviä, ja lihavuusleikkaukseen voi myös kuolla. ■



Missä tehokas laihutuslääke viipyy?

Lihavuus on lääketieteelle kova pala siksi, että vastassa on satoja miljoonia vuosia evoluutiota. Geeneihin koodattu ohjelma käskee meitä syömään aina kun ruokaa saa, sillä kohta sitä taas ei saa, ja sitä voi kestää kauan.

Ikiaikainen koodinpätkä bugaa pahasti ihmiskunnan nykyisessä käyttö-

järjestelmässä. Maailman terveysjärjestö WHO raportoi jo vuonna 2008 ylipainon surmaavan koko maailman mitassa enemmän ihmisiä kuin ravinnon puute.

Ylipaino on iso terveysongelma kehittyneissä teollisuusvaltioissa, ja vaurastumassa olevat maat seuraavat tiukasti kannoilla. Tätä taustaa vasten tuntuu oudolta, ettei moderni farmasia

ole kyennyt kehittämään toimivaa lääkettä lihavuutta vastaan.

Rahasta se ei voi olla kiinni. Tehokas ja hankalista sivuvaikutuksista vapaa laihutuslääke nostaisi kehittäjäfirmansa heittämällä Applen rinnalle maailman arvokkaimpien yhtiöiden joukkoon.

Mediuutisiin pari vuotta sitten haastateltu klinisen metabolian professori **Kirsi Pietiläinen** sanoo syömisen olevan niin perustavaa laatua oleva biologinen tarve, ettei sitä ole toistaiseksi pystytty sorkkimaan turvallisesti lääkkeillä.

Pietiläinen luonnehtii lihavuuslääkkeiden historiaa surulliseksi: sivuvaikutusten vuoksi lääkkeiden valmistus on lopetettu yksi toisensa perään, eivätkä epäonnistumisten pelästyttämät lääkefirmat uskalla enää panostaa kunnolla uusien tuotteiden kehittämiseen.

Tehokkain tällä hetkellä käytössä olevista vakavan ylipainon hoitokeinoista on lihavuusleikkaus. Käypä hoito -suositusten mukaan painon lasku lihavuusleikkauksen jälkeen on kymmenen vuoden seurannassa keskimäärin 14–25 prosenttia alkupainosta. Ensimmäisinä vuosina laihutumistulokset ovat tätäkin suurempia.

Suomessa tavallisin leikkaustapa on mahalaukun ohitusleikkaus. Toinen leikkausmuoto on mahalaukun kaventaminen. Molemmat leikkaustavat rajoittavat syötävän ruoan määrää. Molemmat ovat myös tehokkaita.

Lihavuusleikkaus vähentää yleensä lääkehoidon tarvetta kakkostyyppin diabeteksessa. Lisäksi verenpaine alenee, uniapnea lievenee ja leikkaus saattaa parantaa hedelmällisyyttä. Elämänlaatukin paranee.

Lihavuusleikkauksen jäljiltä potilaalla voi esiintyä erilaisia syömiseen liittyviä ongelmia. Käypä hoito -suositusten mukaan ne ovat kuitenkin yleensä vähäisiä ja ohimeneviä. Jälkihoidossa tarvitaan ravitsemusterapeuttia ruokavaliinon muutoksia ohjaamaan. ■

LÄHDE: LIHAVUUS AIKUISILLA. KAYPAHOITO.FI

JOULU TÖISSÄ

Hoitajat ovat usein työvuorossa silloin, kun muut juhlivat.
Osalle se sopii mainiosti.



Birgitta Ruonala, Hailuodon kotihoito

”Olen valmistunut perushoitajaksi 29 vuotta sitten, että onhan tässä jo tullut joulujakin töissä oltua. Tänä vuonna olen vuorossa joka päivä, aattona illassa. Meillä on autonominen työvuorosuunnittelu, joten itse tein tällaiset vuorot. Ehdin silti toki viettää joulua. Yhdessä olo ja hyvä ruoka ovat tärkeimpiä, käyn Kauneimmissa joululauluissa ja joulukirkossa.

Kotihoidossa tehdään jouluna ne samat hommat kuin muutenkin. Tunnelma on kuitenkin erilainen, rauhallinen ja harras. Ei sen tarvitse olla niin isoa, mitä laitetaan. Joulukukka

ja joulukynttelikkö ovat monelle meidän asiakkaalle tärkeimmät, ne tuovat jo joulun.

Joulusta kyllä puhutaan ja sitä suunnitellaan. Ketä on tulossa käymään ja koska, milloin haetaan kylään? Jälkipolvi tulee mantereelta saarelle. Hailuotolaiset ovat kotiseurakkaita. Ihmiset ovat tunteneet toisensa usein lapsuudesta asti. Äkkiä täällä huolestutaan, jos naapurissa ei näykään liikettä. Saaren ikäihmisille omavaraisuus on ollut tärkeää. Keleistä, kalastuksesta, marjastuksesta ja hirvijahdistista riittää aina puhuttavaa.

On tietenkin niitäkin asiakkaita, joiden kanssa lähimmäiset eivät ole niin paljon tekemisissä. Silloin otamme puhelimen käteen ja soitamme yhdessä jollekin tuttavalle. Lyhytkin puhelu voi olla tärkeä.

Ihminen tarvitsee toista ihmistä. Joulunaikana meillä ei ole kotihoidossa minnekään kiire, silloin asiakkaille annetaan aikaa.”

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **PETTERI LÖPPÖNEN**



Sari Nieminen Päihtyneiden päivätoimintakeskus Huoltsu, Tampere

"Huoltsun tunnelma on erilainen aattona, rauhallinen ja joululakin lailla herkkä. Sitä on vaikea selittää. Joulunaika on monelle asiakkaalle vaikea. Jouluhan on perhe- ja sukujuhla, jolloin kokoonnutaan yhteen. Huoltsun asiakkaita harvemmin kutsutaan näihin juhliin. Kaikilla ei ole paikkaa eikä ketään, jonka kanssa joulua viettäisi.

Kerran naisasiakas, sanavalmis ja suora ihminen, halasi ja toivotti hyvää joulua kyyneliin herkistyen. Ja toki minä myös olin silmät kyynelissä, herkkä kun olen. Ne sanat ja se rutistus kertoivat olemassaoloni tärkeydestä. Sen tilanteen muistan aina.

Aatto alkaa riisipuuron keittolla. Puuron jälkeen katselemme joulurauhan julistuksen yhdessä ja sitten jäämme odottelemaan jouluruokia, jotka toimitetaan meille Ruokapankin kautta. Silloin onkin kova hulina keittiössä, että saadaan kaikki valmiiksi. Jouluaattona käy samoja asiakkaita kuin arkenakin, mutta myös vähävaraisia uusia ihmisiä, pääasiassa vanhuk-
sia, jotka ovat kuulleet Huoltsulla jaettavasta jouluruokakas-

sista. Vapaaehtoistyöntekijöitä on useampia. Tänä vuonna mukana ovat myös aviomieheni **Matti** ja poikani **Jere**, he ovat virallisia vapaaehtoistyöntekijöitä Huoltsulla. Aikuiset poikani käyvät säännöllisesti kahvila täällä.

Itse viihdyn Huoltsulla jouluna todella hyvin. Tosin viihdyn täällä aina. Opiskelin päästäkseni töihin Huoltsulle. Olen muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta tainnut olla viime vuosina aina jouluna täällä joko opiskelijana, vapaaehtoisena tai töissä. Ihmisten kohtaaminen on itselleni helppoa, sillä vaikka en päihdeongelmainen ole ollutkaan, minulla on elämäkokemusta. Tatuointini ja omanlainen hiustyylini ovat varmasti apuna. Lempinimen Justiina olen saanut asiakkailta, sillä olen sääntöjen suhteen tarkka.

Aattona olemme auki, muut pyhät suljettuna. Moni asiakas miettii, missä viettää ne päivät, kun olemme kiinni. Joillekin Huoltsun ruoka on päivän ainoa lämmin ateria."

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **LAURA VESA**



Elina Peltonen Saattohoitokoti Koivikko, Hämeenlinna

"Lämminhenkinen, kaunis ja haikea. Niillä sanoilla kuvailisin saattohoitokodin joulua. Täällä olevilla ihmisillä on elinaikaa jäljellä päivistä muutama kuukausiin. Tuntuu hyvältä, että voin olla mahdollistamassa jollekin hänen viimeisen joulunsa. Olen toivonut taas täksi jouluksi työvuoroja ja uuden vuoden vapaaksi.

Vietämme joulua Koivikossa perinteisesti. On aattohartaus ja jouluruokaa. Jos kunto suinkin sallii, monet potilaat lähtevät käymään vielä kerran kotona. Sekin on minusta ihanaa; auttaa heitä valmistautumisessa ja pukemisessa, kysellä suunnitelmista ja jouluperinteistä.

Joulukuussa yöhoitajat jakavat aamulla potilaille pieniä karkkipussukkoja, se on meidän oma joulukalenterimme. Hoitokoti koristellaan perin pohjin jo hyvässä ajoin, Koivikossa on joulunaikaan aina todella kaunista. Viime vuonna annoimme potilaille lahjaksi ihanat villasukat. Jotkut omaisista halusivat pukea ne sitten myöhemmin vainajalle arkkuunkin.

Eräs omainen osti saattohoidossa olleelle puolisolleen lahjaksi muhkean, lämpimän talvitakin, että jos vielä päästään ulkoilemaan talvella yhdessä. Se oli sympaattinen, koskettava ele. Saattohoitokodissa kuolema on tietenkin koko ajan läsnä. Silti tunnelma on joulun aikana jotenkin kevyempi, kuolema siirtyy hetkeksi vähän sivummalle ja nautimme juuri tästä hetkestä."

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **MARJAANA MALKAMÄKI**





Joudunko vai pääsenkö jouluna töihin?

TYÖVUOROT HERÄTTÄVÄT TUNTEET HERKÄSTI PINTAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Joulun ja uudenvuoden tienoon työvuorolistat tulisi vuorotyössä laatia erityisellä huolellisuudella. Loppuvuoden pyhiin sisältyy monilla odotuksia, ja pienikin tunne epäreilusta työnjaosta voi vaikuttaa suuresti työyhteisön ilmapiiriin.

Miten työvuorot sitten jaetaan tasapuolisesti? Siinäpä iso kysymys, vastaa Superin sopimusasiantuntija **Anne Villman**. Hän suosittelee, että ennen työvuorolistan laatimista kuultaisiin jokaisen työntekijät toiveet.

– Kun asia olisi jokaisessa yksikössä yhteisesti keskusteltu eikä ylhäältä johdettu, ei tulisi niin paljon nurinoita ja kateutta, miksi toinen saa tietyt vuorot ja toinen ei.

Saattaahan nimittäin olla, että työpaikalla on riittävästi työntekijöitä, jotka vapaaehtoisesti viettävät joulun töissä.

Villman itse muistelee joulun ajan työvuoroja lämmöllä. Poikkeuksellisenä päivinä työn merkitys on hänen mukaansa suurempi kuin arkena.

– Jouluaattoiltoista ja joulupäivistä pitkäaikaisairaiden osastolla on jäänyt syvä muistojälki. Hankimme potilaille lahjoja ja lauloimme kaikki joululaulut.

Hän toivoo, että kaikille työntekijöillekin annettaisiin mahdollisuus joulun viettoon tavalla tai toisella. Jos jouluaattona on töissä, niin joulupäivä voisi olla vapaata.

– Joskus on esitetty, että tehdään joulun vuorot sijaisilla, niin kaikki vakituiset saavat joulun vapaaksi. Siinä on vain sitten se mutta, että kyllä sijaiseten ansaitsevat yhtä lailla joulunsa.

RIITTÄVÄSTI TYÖNTEKIJÖITÄ JOKAISEEN VUOROON

Työehtosopimuksessa mainittuja arkipyhä on vuodessa enimmillään yli

kymmenen, joista noin puolet osuu kolmen viikon ajanjaksolle joulutammikuussa. Se on työvuorosuunnittelulle iso haaste.

– Jos yksikössä on vaikkapa kymmenen työntekijää ja neljä pyhää, miten se jaetaan tasapuolisesti, Villman ihmettelee.

Monessa työpaikassa on käytössä kiertävä lista, jossa pyhätyöt napsahtavat työntekijöille vuorotellen: jos olet tänä jouluna töissä, saat vapaaksi tulevan pääsiäisen tai ensi joulun. Anne Villmanin mukaan tapa on toimiva, joskaan ei täysin tasapuolinen.

– Arkipyhien määrä vaihtelee vuodesta toiseen sen mukaan, sattuuko joulu viikolle vai viikonlopulle.

Ihmiset myös vaihtavat työpaikkaa, eikä kukaan varmaankaan pysy työssään sen takia, että luvattu jouluvapaa on tulossa vuoden tai muutaman kulluttua.

Työntekijöiden työvuorotoiveiden huomioimisen lisäksi Anne Villman toivoo, että myös pyhinä pidettäisiin kiinni siitä, että jokaisessa vuorossa on riittävästi tekijöitä.

– Kyllä se on niin, että hoitajat tekevät potilaiden joulun. Korona vielä edelleen korostaa sitä, kun omaiset eivät välttämättä pääse samalla tavalla paikalle tai potilaat jouluksi kotiin. ■



SuPer toivottaa
RAUHALLISTA JOULUA
jäsenille ja yhteistyökumppaneille!

Olemme tänä vuonna lahjoittaneet joulutervehdyksiin varatut rahat lasten hyväksi Nenäpäivä- ja Hyvä Joulumieli -keräyksiin.



KORTTIEN KANNUSTAMA

TEKSTI HANNA VILO KUVAT LAURA VESA

Taru Riipinen tietää, miten ihanalta tuntuu saada tuntemattomalta ihmiseltä kannustava kortti, kun elämä koettelee. Siksi hän päätti alkaa tehdä korttitervehdyksiä myös itse.

Lähihoitaja **Taru Riipisellä**, 39, on laatikko, jossa hän säilyttää elämän varrelta kerättyjä tärkeitä muistoja. Laatikossa on hyvässä tallessa kymmenen korttia. Yhteen niistä on kultaisella tussilla kirjoitettu, että positiivisella asenteella potkii pitkälle. Joka ikinen kortti on kuitenkin tärkeä, ja ne kaikki ovat valaneet häneen toivoa juuri silloin, kun usko elämään on ollut koetuksella.

KUN KAIKKI MUUTTUU

Tarun elämä muuttui yhdessä hujauksessa lähes kymmenen vuotta sitten maaliskuussa. Eräänä iltana häntä alkoi huimata ja oksettaa. Yöllä hän alkoi tuntea voimakasta suonenvedon tunnetta vasemmassa kädessä ja jalassa. Taru joutui soittamaan ambulanssin paikalle. Ensihoitajat totesivat, että hänellä oli selvää raajaheikkoutta.

– Päivystävä neurologi kuitenkin totesi heille puhelimesta, ettei sairaalaan ole syytä tulla, sillä kyseessä oli vain suonenveto. Hän ei varmaankaan ottanut tilannettani vakavasti, koska olin niin nuori, Taru kertoo.

Aamulla Tarun vasen puoli oli halvaantunut. Tarun puoliso Janne lähetti kuljettamaan vaimoan Kangasalan terveyskeskukseen, josta hänet lähetettiin Taysiin. Vasta seuraavana aamuna Taru pääsi päin magneettikuvaukseen.

– Magneettikuvista näkyi, että olin saanut aivoinfarktin. Vasta sen jälkeen tilanteeni otettiin vakavasti ja aloin saada hyvää hoitoa. Liuotushoitoa ei kuitenkaan voitu enää antaa, koska aikaa oli kulunut niin paljon.

Taru oli sairaalassa kaksi viikkoa. Aluksi hän pystyi vain syömään itse, kaikissa muissa arjen toiminnoissa hoitajien piti auttaa häntä.

– En pystynyt itse edes kääntämään kylkeäni sängyssä.

POSTI TUO YLLÄTYKSIÄ

Aivoinfarkti alle kolmekymmppisenä oli tietenkin shokki. Sairaalahoidon jälkeen Taru kävi neljä kuukautta terveyskeskuksessa kuntoutuksessa ja mietti tulevaisuuttaan.

Hän pohti, miten pärjäisi kahden alle kouluikäisen äitinä ja töissä vanhus-hoidossa. Kehon vasen puoli oli selvästi heikompi kuin oikea puoli, ja kävely oli laahaavaa. Aviomies, äiti, sisko ja ystävät tukivat parhaansa mukaan, mutta siitä huolimatta Taru tunsikin olonsa välillä masentuneeksi. Sitten postilaatikosta alkoi löytyä yllätyksiä.

– Aloin saada kannustavia kortteja ja pieniä lahjoja, kuten askartelutarvikkeita ja ristisanatehtäviä, aivan tuntemattomilta ihmisiltä. Raskaan kokemuksen jälkeen se tuntui ihanalta.

Korttien taustalla oli koruaskartelijoiden Helmetti-foorumi, johon Taru kuului siskonsa Heidin kanssa. Sisko oli kertonut Tarun sairastumisesta, ja ryhmäläiset olivat kysyneet Tarun osoitetta.

– En olisi voinut edes kuvitella, että tuntemattomien ihmisten tsemppiviestit voivat ilahduttaa niin paljon. Niin ne kuitenkin tekivät. Sain voimaa jak-saa eteenpäin.

UUSIA KOETTELEMUKSIA

Valitettavasti vaikeudet eivät olleet vielä kokonaan ohi. Kolme vuotta aivoinfarktin jälkeen Taru huomasi, että hänen vasemman korvansa kuulo oli alentunut. Hän varasi ajan lääkärille, joka lähetti hänet magneettikuvaukseen. Kuvaus kesti huomattavasti pitempään

kuin sen oli pitänyt. Taru osasi epäillä, että jotain vakavaa oli taas löytynyt.

– Neurokirurgi soitti minulle, että päästäni oli löytynyt kuulohermokalvovain. Kasvain oli hyvänlaatuinen, mutta niin iso, että se oli pakko leikata. Kasvaimen poisto aiheuttaisi myös kasvohalvauksen.

Taru ei ollut valmistautunut niin ikäviin uutisiin vain muutama vuosi aivoinfarktin jälkeen. Koko elämä tuntui olevan taas vaakalaudalla.

– Mielessäni pyöri paljon kysymyksiä. Paljonko elonpäiviä oli jäljellä? Pitäisikö kenties irtisanoutua töistä?

Muutamaa kuukautta myöhemmin luumunkokoinen kasvain poistettiin Tarun korvan takaa. Sen jälkeen hänelle määrättiin kuukausi sairauslomaa. Juuri kun hänen olisi ollut määrä palata takaisin töihin, leikkaushaava alkoi kuitenkin kerätä nestettä, ja Taru määrättiin uuteen leikkaukseen.

– Sekään ei vielä auttanut, vaan minulla todettiin alkava aivonestekierto-häiriö.

Lääkäri totesi, että Taru tarvitsisi sunttilhoidon, eli ihon alle pitäisi asentaa muutaman millimetrin paksuinen letku. Suntti asennettiin leikkauksella, mutta reilua kuukautta myöhemmin havaittiin, ettei se toiminut kunnolla.

– Minut leikattiin yhteensä kuusi kertaa kuulohermokalvovainen takia. Se otti koville. Tunsin oloni katkeraksi, ja mietin, miksi minulle tapahtui niin paljon ikäviä asioita.

HUUMORISTA APUA

Katkeruuteen Taru ei kuitenkaan jäänyt. Siitä pitivät huolen aviomies, lapset, äiti ja muut läheiset. Janne ja äiti myös pyörittivät perheen arkea silloin, kun Taru ei pystynyt osallistumaan. ▶



– Kaikkien haasteiden keskellä koin olevani onnekas, että minulla oli niin vahva tukiverkko.

Kahdeksan kuukautta myöhemmin Taru oli valmis palaamaan takaisin työelämään. Nykyään hän työskentelee vanhustenhoidossa Ikifitin hoivakodissa Tampereella. Omiin rajoituksiinsa hän on vuosien kuluessa oppinut suhtautumaan lempeästi.

– Vasen korvani on kuuroutunut kokonaan, minkä takia minulla ei ole olenkaan suuntakuuloa. Jos en näe puhujaa, minun on vaikea tietää, mistä suunnasta puhe tulee.

Lisäksi Tarulla on tasapainovaikeuksia, jotka vaikeuttavat pystyssä pysymistä ja kävelyä. Myöskään lähimuisti ei toimi kunnolla, vaan Taru saattaa puhua samat asiat moneen kertaan. Kasvohalvauksen takia toinen suupieli roikkuu hieman edelleen.

– Kuulo- ja muistiongelmien takia arjessa on paljon pieniä väärymmäryksiä. Suhtaudun niihin mustalla huumorilla, sillä osaan nauraa itselleni. Lisäksi kirjoitan paljon muistilappuja.

Vaikeat kokemukset ovat tuoneet työhön myös uudenlaista ymmärrystä. Koska Taru on itse joutunut käymään vaikean kuntoutuksen läpi, hän osaa asettua potilaiden asemaan. Hän tietää, että usein potilaat ajattelevat, etteivät he enää pysty tekemään monia arkkisia asioita. Silloin Taru on valmiina kannustamaan.

– En mene heti auttamaan paidan pukemisessa, vaan kysyn ystävällisesti, että etkö kokeilisi ensin itse. Potilaalle on iso juttu huomata, että hän pystyy edelleen tekemään paljon asioita.

Työ vanhustenhoidossa inspiroi Tarua päivittäin. Opiskeluaikana hän suuntautui mielenterveys-, päihde- ja kriisityöhön, mutta harjoittelujakso vanhustenhoidossa muutti suunnitelmat.

– Työkaverini sanoi silloin, että olen aidoimmillani vanhusten kanssa. Hän oli oikeassa. Minusta on ihanaa kuulla vanhojen ihmisten elämäntarinoita.

KORTEILLA HYVÄNTEKEVÄISYYTTÄ

Vaikeina aikoina saatu tuki ja kannustus ovat herättäneet Tarussa halun auttaa muita. Nykyään hän kuuluu Facebookissa muun muassa Ihanat ilahduttajat sekä Siskot ja Simot -ryhmään. Ihanien ilahduttajien tarkoituksena on lähettää itse tehtyjä tervehdyksiä kaikille kannustusta tarvitseville. Neljä vuotta sitten perustetussa ryhmässä on yli 600 jäsentä.

Ryhmän ylläpitäjät etsivät ja vinkkaavat sopivia kohteita, joita kaikki halukkaat saavat muistaa. Osa korteista toimitetaan henkilökohtaisesti, osa lähetetään postitse.

– Itse olen lähettänyt muun muassa kiitoskortteja hoitohenkilökunnalle ja poliiseille, joiden jaksaminen on ollut koronaepidemian aikana koetuksella.

Siskot ja Simot pyrkii tuomaan iloa erityisesti ikäihmisten elämään. Yhdistyksen kautta voi muun muassa muistaa yksinäisiä vanhuksia joulukorteilla.

– Viime jouluna askartelin yhteensä 155 korttia, ja täksi jouluksi teen vähintään saman verran. Osan vien Siskojen ja Simojen keräykseen ja osan lähettän Ihanien ilahduttajien kautta. Lisäksi muistan yksityisen keräyksen kautta Sastamalan vanhainkodin asukkaita.

Yhteensä Taru on korttiharrastuksensa aikana askarrellut noin 1200 korttia. Ideoita kortteihin hän kerää paljon netistä, mutta osan hän keksii omasta päästään. Korttejaan hän esittelee muun muassa Facebookin Korttikisut-ryhmässä, jota hän pitää yhdessä ystäviensä kanssa.

– Korttien tekeminen on minulle samalla tavalla voimaannuttavaa kuin aikanaan niiden saaminen. Saaminen ja antaminen ilahduttavat yhtä paljon. ■



KOSKA TARU ON ITSE
JOUTUNUT KÄYMÄÄN
VAIKEAN KUNTOUTUKSEN
LÄPI, HÄN OSAA ASETTUA
POTILAIKEN ASEMAAN.

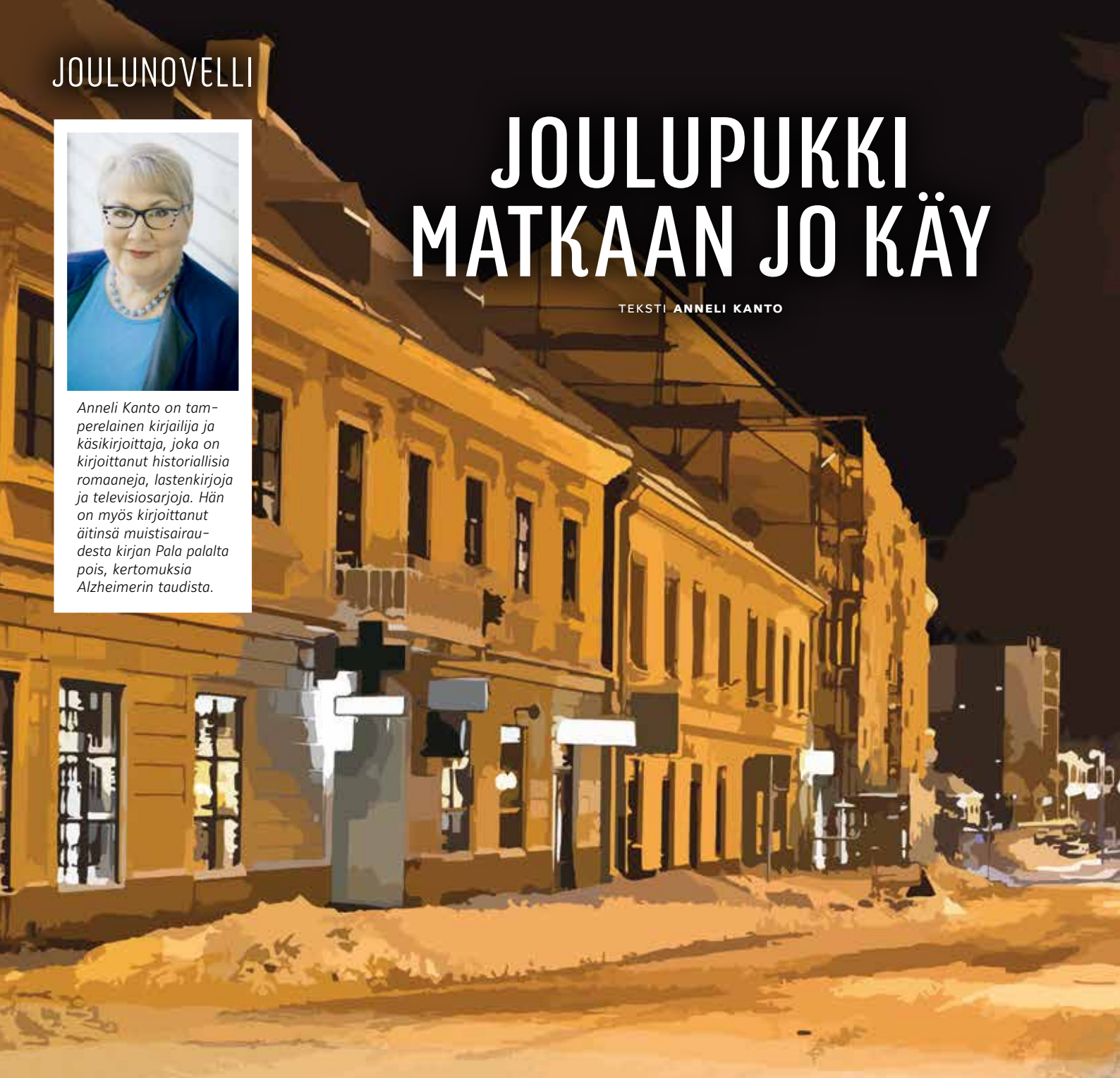




Anneli Kanto on tampereläinen kirjailija ja käsikirjoittaja, joka on kirjoittanut historiallisia romaaneja, lastenkirjoja ja televisiosarjoja. Hän on myös kirjoittanut äitinsä muistisairaudesta kirjan *Pala palalta pois*, kertomuksia Alzheimerin taudista.

JOULUPUKKI MATKAAN JO KÄY

TEKSTI ANNELI KANTO



Neljätoistavuotiaan pituus riitti täyttämään joulupukin punaisen takin, mutta mahan kohta lepatti tyhjää. Ville veti parran kuminauhat korviensa taakse.

– Onko hyvä? Laitanko maiharit?

– Laita. Ei tuolla kelillä joulupukkiin kulje huopatossuissa.

Ensimmäinen kerta partion joulupukkipalvelussa jännitti. Ville otti pestin vakavasti. Hän oli edellisiltana harjoitellut, kysellyt, onko täällä kilttejä lapsia ja pyytänyt joululaulua. Eeva oli yrittänyt pitää naamasaa vakavana.

– Iskä soittaa kohta. Reilua, että se lupas olla kuskina. Ehkä mä olen iskän ja Jaanan luona tapaninpäivään asti.

– Sopii. Lähetä tekstari sitten.

Ville viettäisi joulun isänsä ja tämän uuden kumppanin kanssa. Eeva viettäisi jouluaattoon ystävänsä Irman kanssa.

– Nyttikestit. Perinteistä viis. Pöytä on semmoista, mistä oikeasti tykätään, Irma oli vannottanut.

Rosollia, siitä Eeva piti. Savulohta. Oliiveja. Pari herkkujuustoa. Konveheteja. Eivät he kahtena naisena mahdollisuuksien määrää jaksaisi. Joulumäsäily oli järjetöntä.



Villen puhelin kilahti. Häkeltyneenä poika näytti Eevalle puhelintaan ikään kuin se osaisi selittää.

– Isä ei voikaan kuskata. Sille tuli joku... työhomma.

Kiukku kiehahti. Työhomma. Niinpä. Olet ottanut pohjia, etkä voi mennä auton rattiiin. Itseään Eeva komensi: Et puhu pahaa Jarista, se on Villen isä.

– Millä mä hoidan joulupukkikeikat? Niitä on kolme, Ville kysyi itku silmissä.

Siten kuin aina. Äiti paikkaa isän laiminlyönnit, Eeva ajatteli, mutta ääneen sanoi:

– Mä tulen joulupukin poroksi. Soitan Irmalle ja perun.

Villen ilme kirkastui. Eevan sydämessä hytkähti. Miten Jari saattoi kerta toisensa jälkeen aiheuttaa pettymyksen omalle pojalleen?

Irma oli onneksi mutkaton:

– Menet Villen kuskiksi ja me vietetään joulua vaikka huomenna. Tulette molemmat kylään.

Ville vilkuili äitiään hätäisesti, kun he kävelivät autolle.

– Sun joulusi menee nyt pilalle ja Irmankin, mutta ne paikat on niin kaukana...

Eeva huomasi olleensa ärtyisä, niin että poika kärsi syyllisyyttä isänsä tekemisistä. Nyt ihmisiksi, et pilaa Villen

ensimmäistä joulupukkijoulua, hän sanoi itselleen ja halasi poikaansa.

– Ei mene pilalle vaan tulee erityisjoulu. En ole ikinä ollut joulupukin autokuskina. Mikä on ensimmäinen osoite?

Villen kasvoille levisi helpotus.



Omakotitalon ikkunaverhot heilahelivät jo, kun Eeva parkkeerasi auton tien varteen. Ovi aukeni, ennen kuin Ville ehti soittaa ovikelloa. Talo imaisi joulupukin. ►

JOULUPÖYDÄSSÄ PITI
NIELLÄ PAHA MIELI JA
NÄYTELLÄ ONNELLISTA
PERHETTÄ.

KUVA MOSTPHOTOS KUVAAMINPUUKKO ROBERTI OTTOSSON





Auton ikkunat huurustuivat. Eeva avasi sivuikkunaa ja ajatteli joulumuis-toja.

Vuoden suurin juhla. Joulumieltä, perheen yhdessäoloa, lämmin henkäys talvisäässä. Ja katin kontit. Lapsuus-joulut olivat kaikkea muuta. Äiti liehui keittiössä posket punaisina ja tiuski. Eeva ja Tero-veli yrittivät olla näkymättömiä. Aattona ilmapiiri oli niin kireä, että soi. Päivällä syötiin lipeäkalaa ja valkokastiketta kanelin kera. Kaikki inhosivat sitä. Isän ja lasten hankkima joulukuusi oli ruma ja lapset olivat koristelleet sen vielä rumemmaksi. Isän ostama kinkku oli kelvoton ja graavikala huonoa, varmasti kaikki saivat lapamadon. Miksi oli ostettu kermaviiliä eikä smetanaa? Kun mitään ei osata. Kaikki on äidin harteilla eikä kukaan viitsi auttaa! Saamattomia kaikki, niin isä kuin lapset. Onko lautasliinat muka silitetty, Eeva? Joko Tero on ehtinyt sotkea puhtaan paitansa?

Joulupöydässä piti niellä paha mieli ja näytellä onnellista perhettä. Äiti sytytti kynttilät, komensi Eevan lukemaan jouluevankeliumin ja lausui ruokarukouksen. Laulettiin enkeli taivaan. Aamulla joulukirkkopakko. Miksi, kun muuten ei oltu uskonnollisia? Kenelle näytelmää esitettiin?

Ville tuli talosta ja kiirehti autoon. Hän oli tyytyväinen.

– Hyvin meni! Kauhean kivoja lapsia. Kysyin, onko täällä kilttejä lapsia ja ne huusi kuorossa, että joo. Ne olivat harjoitelleet joulupukkilaulun. Otettiin valokuvia mutta pienin ei uskaltanut tulla joulupukin syliin.

Lämmin läikähti Eevan rinnassa. Tästä kaikesta Jari jäi vaille. Pojan innostasta, onnistumisen riemusta ja yhdessä tekemisestä.



Seuraava paikka oli kerrostalossa.

Eeva pysäköi pihaan, Ville puhui ovipuhelimeen ja katosi ovesta.

Nyyttikestit opiskelija-asuntolassa. Joidenkin koti oli kaukana, jotkut eivät halunneet mennä kotiinsa ja joillakin ei ollut kotia. Äiti nyyhki puhelimesta, eikä nyt edes jouluna kotiin, on niin surkeaa, kun ei Terokaan tule.

Pari kertaa hän oli vapaaehtoisena yksinäisten joulussa. Ne olivat hajujen jouluja. Hallin multainen sementinhaus, vieraista henkivä hapan ja liika, pe-

runat, lanttulaatikko, kahvi. Hän leik-kasi koko illan kinkkua paperilautasille, sen jälkeen jo kinkun hajukin etoi. Keittiössä oli kiire, mutta oltiin mukana jossain, jolla oli merkitys.

Hoivakotien joulut. Eeva oli mielellään ottanut yövuoroja joulunpyhinä. Oli asiallinen syy kieltäytyä lähtemästä vanhempien luo ja pyhäpäivien työtunneista tienasi. Seinille sinitaralla liimattuja tontturivejä, olkipukki pianon päällä, kynttilöitä, joulukuusi, mehuglögä ja piparkakkuja. Joulun perinneruuat. Yhteislauluja. Muistisaira- raat, puhumattomat vanhukset saattoivatkin laulaa ja muistaa laulujen sanat. Jotkut haettiin joulunviettoon lastensa tai sukulaisten luo. Joskus he palasivat sekavina, kun ympäristön vaihdos oli ollut liikaa. Taianomaiset jouluyöt, kun kaikki nukkuivat ja yökkö valvoi. Taianomaisuus rikkoutui, kun joku lähti harhailemaan, toinen voi pahoin ja kolmas alkoi itkeä koti-ikävänsä isän ja äidin ja Tessun luo. Ne eivät olleet huonoja jouluja, ne olivat oppimisen ja kasvamisen paikkoja. Sekin ihana joulu kehitysvammaisten asumisyksikössä. Suuri ilo, loistavat silmät, leveät hymyt, onni. Joulupukki. Oikea joulun henki.

Ville avasi jo auton ovea. Hän näytti iloisenhämmentyneeltä.

– Siellä oli vain yksi mummu! Se oli tilannut itselleen joulupukin, että olisi joulutunnelmaa. Se oli kauhean tyytyväinen, kun tulin ja maksoikin enemmän kuin piti. Minä kysyin, että onkos täällä kilttejä aikuisia ja se sanoi, että juu, Maiju on ollut hyvin kilttinä. Sitten laulettiin yhdessä ja sillä oli lahjapaketejakin. Ei se näyttänyt mitenkään onnettomalta. Siis ei ainakaan näyttänyt.



Kolmas ja viimeinen joulupukin vierailu osui toiselle kerrostaloluuelle. Alueella oli valtavia talokomplekseja ja monimutkainen osoitteisto, portaita oli aasta iihin, ja lopulta Villen oli soitettava perheelle. Nuori isä saapui joulupukkia opastamaan.

Eeva jäi taas autoon odottamaan.

Joulu ei tosiaankaan ollut rauhan juhla kaikissa perheissä. Oli puutetta, oli päihhteitä, oli terveyden ja mielen-terveyden ongelmia. Muistikohan Ville sen yhden joulun? Toivottavasti ei, Ville oli kuitenkin ollut niin pieni, nelivuotias. Siitä oli jo kymmenen ▶

MATKALLA EI PUHUTTU. EEVA EI KEHDANNUT KYSYÄ, NAINEN EI HALUNNUT KERTOAA.

vuotta mutta vieläkin viiksi. Eevan vanhemmat olivat kaukana kaakossa, Jarin kaukana pohjoisessa. Kumpikaan ei halunnut lapsuudenkotiinsa ja teko-syitä riitti, matkan pituus, lapsen pienuus, Eevan työt, Jarin työt, flunssa, pakkaneen, jouluruuhka.

Yhtenä jouluna he olivat matkustaneet pohjoiseen. Jarin perheessä otettiin rennosti. Vanhemmat olivat nousuhumalassa jo alkuillasta. Joulupöytään ei ollut kiirettä, kun otettiin olutta ja näkäräisiä. Eevalla oli nälkä, Ville kitisi. Tuntui turvattomalta. Jari naukaili väkeviä isänsä kanssa. Molemmat jankuttivat jotain. Ääni kohosi. Jouluruuat olivat jääneet hellalle, sieltä Eeva niitä otti itselleen ja Villelle.

Tappeluun se päättyi. Jari alkoi riidellä isänsä kanssa, isä tuli nyrkki pystyssä poikansa kimppuun, Jari löi hänet lattialle, anoppi kirkui ja yritti reipiä miehiä irti toisistaan.

Eeva puki Villelle haalarin. Rahat riittivät juuri taksiin ja yöbussin matkalippuun, kun lapsi pääsi ilmaiseksi. Jouluyö meni tyhjässä bussissa pohjoisesta etelään. Ville nukkui, Eeva tuijotti bussin ikkunan läpi pimeyttä ja ajatteli, ettei avioliitosta tule mitään.

Ero tuli vasta paljon myöhemmin. Miksi sitä kitkutti ja toivoi, että jokin muuttuisi ja uskoi puheita, että poika tarvitsee miehen mallin, sinä et pärjää pienipalkkaisena yksinhuoltajana? Joulut olivat sentään olleet mukavia, se täytyi myöntää.

Ville tuli joulupukinliepeet liehahdellen.

– Se oli viimeinen! Niillä oli näin pieni lapsi, sillä oli slipoveri ja kravatti. Se oli niin söpö. Aina kun se sai pake-tin, se oli aivan ihmeissään että oo, Toni tai ahjan!

– Joulupukki on tehnyt kierroksensa. Lähdetään Korvatunturille.



Maantien pitkällä suoralla oli bussipysäkki, pysäkillä nuori nainen ja lapsi. Kulkiko tähän aikaan edes busseja?



KUVA: PIRELS KUVANPUNPUNATTO ROBERT OTTOSSON

– Otetaan noi kyytiin, Ville ehdotti. Eeva kaarsi pysäkillä.

– Bussia joutuu odottamaan kauan. Pääsette oikein joulupukin kyydissä.

Nainen kiitti, nosti lapsen takaistumelle ja istui itse viereen.

– Mihin te olette menossa?

Nainen epäröi mutta puuskahti noloutensa voittaen:

– Keskustan turvakotiin.

– Selvä. Vien teidät perille asti.

Matkalla ei puhuttu. Eeva ei kehdannut kysyä, nainen ei halunnut kertoa.

– Minä odotan tässä, että varmasti pääsette sisään, hän lupasi, kun nainen lapsineen nousi autosta ja meni soittamaan ovipuhelinta.

Pian hän palasi auton luokse. Äänensä oli anteeksipyyntöä ja nöyryyttä:

– Siellä on täyttä.

– Onko teillä sukulaisia tai ystäviä? Minä voin viedä.

Häpeä madalsi naisen äänen mutinaksi.

– Ei oikein kehtaa joulu-aattona. Kun sieltä se meitä ensimmäiseksi etsii. Hotelliin ei ole rahaa.

En jaksa. Miksi minä, Eeva ehti ajatella ennen kuin kohtasi Villen katseen ja tajusi. Hänestä riippui, millainen joulumuisto pojalle jäi loppuiksi, millainen muisto äidin teoista.

– Tulette meille joulunviettoon, hän sanoi. – Ei mekään olla vielä ehditty joulupöytään. Katsellaan tilannetta huomenna. Lipeäkala ei kyllä ole eikä kinkkuakaan, mutta käytäiskö hake-massa pizzat? ■

JÄSENKORTTI MUUTTUU SÄHKÖISEKSI

SuPerin jäsenkortti muuttuu sähköiseksi vuoden 2021 alussa, jonka jälkeen jäsenkorttisi on aina kätevästi mukanasi älypuhelimessasi. Sähköisellä jäsenkortilla olet oikeutettu lukuisiin etuihin ja alennuksiin ympäri Suomen!

Saat tekstiviestillä kirjautumislinkin Superliitto-sovellukseen tammikuussa. Sen jälkeen saat sähköisen jäsenkortin käyttöösi App Storesta tai Google Play -kaupasta.



Tekstiviesti tulee jäsentiedoissa ilmoitettuun puhelinnumeroosi. Tarkista jäsenpalvelu Oma SuPerista jo nyt, että puhelinnumeroosi on ajan tasalla.

Lue lisää superliitto.fi/sahkoinenjasenkortti



SuPer palvelee juhlapyhien aikaan

Liiton puhelinvaihe on suljettu 23.12.–31.12.
Päivystykset palvelevat 28.–30.12. klo 9–13.

Päivystysnumerot ovat:

- Edunvalvontayksikkö, kuntasektori 09 2727 9160
- Edunvalvontayksikkö, yksityissektori 09 2727 9171
- Ammatillinen edunvalvonta 09 2727 9170
- Jäsenyksikkö 09 2727 9140

Super työttömyyskassan puhelinpalvelu on suljettu 23.12. ja 31.12.

ONNELLINEN LAPSI OPPII PAREMMIN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Onnellisuus ja myönteisyys tukevat hyvinvointia ja auttavat menestymään. Ihminen on kuitenkin luontaisesti taipuvainen negatiiviseen ajatteluun. Positiivinen pedagogiikka tarjoaa tähän haasteeseen työkaluja, joiden avulla lastenhoitaja voi opettaa tärkeitä hyvinvointitaitoja jo pienille lapsille.

5 VINKKIÄ, MITEN KEHITTÄÄ LAPSEN MYÖNTEISYYTTÄ POSITIIVISEN PEDAGOGIIKAN AVULLA

- 1.** Mieti lapsen kanssa esimerkiksi kolme hyvää asiaa, joita lapsi on päivän aikana kokenut. Vähitellen lapsen mieli alkaa työstää tätä ajattelumallia luontaisemmin.
- 2.** Lapsi oppii tuntemaan kiitollisuutta noin viisivuotiaana, mutta sitä voi harjoitella jo aikaisemmin. Pohtikaa lapsen kanssa yhdessä, mitkä kaikki asiat elämässä ovat hyvin ja mistä olette kiitollisia.
- 3.** Lapset rakastavat huumoria ja hassuttelua yli kaiken. Heittäytykää, hassutelkaa ja naurakaa! Nauru on sosiaalista liimaa – mitä enemmän nauru raikaa, sitä tiiviimmin myös varhaiskasvatuksen ryhmä hitsautuu yhteen.
- 4.** Tarkkaile omaa asennettasi ja käyttäytymistäsi: mitä tulee paikalle, kun sinä tulet paikalle? Tuotko mukanas auringon vai ukkospilven?
- 5.** Keskity lapsessa olevaan hyvään ja vahvista sitä. Kerro myös vanhemmille hyviä asioita lapsesta.

hmisillä – myös pienillä lapsilla – on sisään rakennettu tapa antaa enemmän painoarvoa ympärillä tapahtuville negatiivisille asioille kuin positiivisille tapahtumille.

– Tutkimuksissa on havaittu, että ihminen tarvitsee yhtä negatiivista asiaa kohden vähintään kolme positiivista asiaa, jotta olo neutralisoituu, kertoo positiivisesta pedagogiikasta väitellyt luokanopettaja **Eliisa Leskisenoja**.

Positiivinen pedagogiikka lähtee liikkeelle siitä, että ihminen tiedostaa tämän haasteen. Tärkeää on selvittää, mikä saa yksilöt onnistumaan, menestymään ja mikä tekee elämästä elämisen arvoista.

Mitä tämä sitten tarkoittaa varhaiskasvatuksessa? Eliisa Leskisenojan mukaan positiivinen pedagogiikka on ennen kaikkea lapsen hyvinvoinnin tietoista edistämistä. Kasvattajan tehtävänä on esimerkiksi tukea sitä, että jokainen lapsi saa päivän aikana selvästi enemmän positiivisia kuin negatiivisia kokemuksia.

– Varhaiskasvatuksessa on paljon lapsia, joilla tilanne on täysin päinvastainen. Yhtä positiivista kokemusta kohti tulee kymmenen negatiivista, mikä johtaa väistämättä haasteisiin lasten käyttäytymisessä.

Leskisenojan mukaan tähän suhdeluukuun on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota, kun tavoitteena on muuttaa haastavasti käyttäytyvän lapsen toimintaa.

– Meidän pitäisi löytää asioita, joista voimme antaa lapselle positiivista palautetta. Sillä tavalla voimme vahvistaa hyvää.

POSITIIVISET TUNTEET EDISTÄVÄT HYVINVOINTIA

Positiivisuus kannattaa jo terveydellisistä syistä. Tutkimuksen mukaan henkinen hyvinvointi tuottaa fyysistä hyvinvointia: unen laatu paranee, stressiä on helpompaa hallita, vastustuskyky lisääntyy ja sydän- ja verisuonitautien riski pienenee.

Ihmisen kokiessa myönteisiä tunteita myös aivojen kognitiiviset prosessit toimivat näppärämmin. Luovuus lisääntyy ja ongelmanratkaisukyky tehostuu. Hyvinvointi myös vahvistaa psykologisia voimavaroja, kuten optimismia ja resilienssiä eli sitä, miten siedämme vastoinkäymisiä.

Hyvinvointi ja onnellisuus vetävät puoleensa. Haluamme tyypillisesti olla sellaisten ihmisten lähellä, jotka ovat hyväntuulisia.

– Tutkimusten mukaan onnelliset ja hyvinvoivat ihmiset menestyvät muita paremmin kaikilla elämän osa-alueilla. Tiedetään myös, että onnelliset lapset oppivat paremmin. Se on yksi hyvä syy panostaa lasten hyvinvointiin, Leskisenoja toteaa.

POSITIIVINEN PEDAGOGIIKKA EI KIELLÄ NEGATIIVISIA TUNTEITA

Siinä missä lapsille ennen opetettiin perinteisiä tietoja ja taitoja, opettaa positiivinen pedagogiikka näiden lisäksi hyvinvointi- ja vahvuustaitoja. Negatiivisia asioita ei kuitenkaan kielletä tai poisteta lapsen elämästä. Kasvattajan tehtävänä onkin kohdata vastoinkäymiset turvallisesti yhdessä lapsen kanssa.

– Lapsi saattaa joskus tehdä jotakin sellaista, mitä emme hyväksy. Silloin meidän kasvattajien tulee sanoittaa lapselle, että emme voi hyväksyä sitä, mitä juuri teit. Samalla hänelle kuitenkin kerrotaan, että hän riittää juuri sellaisena kuin hän on. Tärkeää on uskoa lapsen mahdollisuuksiin. Asenne on se, että me kaikki voimme jatkuvasti kehittyä kaikessa, Eliisa Leskisenoja sanoo. ■

“Tutkimusten mukaan onnelliset ja hyvinvoivat ihmiset menestyvät muita paremmin kaikilla elämän osa-alueilla.”

Positiivisessa pedagogiikassa uskotaan kasvun asenteeseen eli siihen, että ponnistelemalla lapsi voi saavuttaa lähes mitä tahansa. Kaiken, mitä lapsi osaa tehdä itse, hänen tulisi saada tehdä itse.



**KEVÄÄN ESITYKSET MYNNISSÄ!
RYHMÄEDUT JO 20 HENGEN
RYHMÄLLE!**

Leo Tolstoi
SOTA JA RAUHA
Ystävyyys. Rakkaus. Elämä. Kuolema.
ENSI-ILTA 27.1.2021

Laura Wade
KULTA, OLLAAN KOTONA
Edes nostalgia ei ole entisellään
SUOMEN KANTAESITYS 20.1.2021

JEKYLL & HYDE
SAITURI - KULTARINTA

Lippumyymälä 0600 30 5757
(1,53€/min+pvm) / lktliput@lahti.fi
Ryhmämyynti (03) 752 6000
lktryhmat@lahti.fi - www.lippu.fi
Väliaikatarjoilut (03) 7826 474
www.lahdenkaupunginteatteri.fi LAHDEN KAUPUNGINTEATTERI

SUPER
lehti

Ilmoitustilavaraukset:
super-lehti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9197

**Varaa mainostilaa
SuPer-lehdestä!**

| Lehti | Ilmoitukset | Lehti ilmestyy |
|-------|-------------|----------------|
| 1/21 | 14.12.2020 | 5.1.2021 |
| 2/21 | 14.1.2021 | 3.2.2021 |
| 3/21 | 15.2.2021 | 3.3.2021 |
| 4/21 | 15.3.2021 | 31.3.2021 |




Turvallisesti kotona.

TURVAkohtaaminen – sama HOIVANantaja

Etsitpä henkilöä avustamaan lähimmäistäsi muutaman tunnin viikossa tai kattavampaa hoivaa, Kotona Asuen Seniorihoiva voi auttaa.

- Kumppanuus
- Läkemuistutukset
- Ruoanvalmistus
- Ulkoilu ja asiointi
- Kodinhoito
- Alzheimer-hoiva

Soita saadaksesi maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

Kotona Asuen
SENIORIHUIVA
Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

- Pääkaupunkiseutu
- Kotka • Oulu
- Lahti • Tampere

© 2020 Kotona Asuen Seniorihoiva.




Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

Löydät ne helposti verkosta
www.superlehti.fi/Julkaisut/E-julkaisut

LÄHI-HOITAJA 2021

STRIIMATAAN 27.1.2021

Tutustu ohjelmaan ja ilmoittaudu mukaan lähihoitajaopiskelijoiden ja opettajien omaan tapahtumaan! superliitto.fi/lahihoitaja2021

”Oma paras, onnistut varmasti”
JOHANNES HATSOLO HATTUNEN



SUPER



LIITTYMISLINJA
LIITY SUPERIIN – LIITTYMISLINJA ON AVATTU!

Liittymislinja on helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään. Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelijajäsennytyensä varsinaiseksi jäsenyydeksi. Jopa liittymislomake täytetään puolestasi!

Liittymislinja palvelee arkisin 22.12. saakka klo 11–13 numerossa 09 2727 9200.



SUPER



KANSSAKÄYMISEN UUDET MUODOT

Koronapandemia on tuonut uusia tapoja tavata toisia ihmisiä ja seurustella. Yhteydenpidosta internetin kautta on tullut suosittua. Tällaiseen kanssakäymiseen eivät kaikki vanhat ihmiset kuitenkaan pysty. Tarvitaan muitakin kohtaamisen muotoja.

Yksin asuva ystäväni kertoi pitäneensä 75-vuotissyntymäpäivänsä neljä kertaa viime lokakuussa. Koronaviruksen riskin takia hän oli pyytänyt yhden lapsistaan, yhden tai kaksi lapsenlapsistaan ja kaksi ystäväänsä kerrallaan kuhunkin syntymäpäiväjuhlaan kotiinsa.

”Korona toi minulle puuhaa ja tapauksia yli viikon ajaksi. Aika kului nopeasti, enkä tuntenut itseäni yksinäiseksi”, hän sanoi.

Ikäs tuttavani oli nimipäivänään soittanut kahdeksalle ystävälleen ja kertonut ottavansa vastaan onnitteluja puhelimesta. Hämmästyneiden ystävien kanssa oli sitten muisteltu menneitä ja naurettu.

Kaikenikäiset, myös ikääntyvät ja iäkkäät kaipaavat lähimmäisten seuraa. He tietävät tarvitsevansa toisia ihmisiä säilyttääkseen mielialansa iloisena ja myönteisenä.

Yksinäisyys on piinaava seuralainen. Masennusoireet painavat yksinäisiä, ja ruokahalu on kadonnut. He saattavat käyttää runsaasti alkoholia ja psyykenlääkkeitä. Kaatumiset ovat yleisiä. Psykkisten sekä somaattisten tautien synnyn ja kuoleman vaara on korkea.

Kävelylenkeilläni keskustelen Munkkiniemen seudun puistoissa ja kaduilla kohtaamieni ikääntyvien ja iäkkäiden kanssa. Pidämme turvallisen etäisyyden ja vaihdamme ajatuksiamme ajankohtaisista asioista. Nämä keskustelut virkistävät minua, yksinasuvaa ikääntyvää. Myös keskustelukumppanit näyttävät ilahtuneilta.

Lemmikkieläimet ovat hauskoja seuralaisia, mutta niiden hoito voi olla liian vaativaa. Sisäkukkien kasvattaminen onnistuu huonokuntoisenakin.

Kodissa viheriövät ja kukkivat kasvit ovat osa elävää luontoa. Ne ovat mukavia kumppaneita, joille voi puhua.

Yksin asuva, 86-vuotias tuttavani kertoi ”seurustelevana” asuntonsa ikkunoista näkyvien, kadulla kulkevien ihmisten kanssa. Elämän tarkkailu vähentää yksinäisyyden tunteita. Hän iloitsi myös siitä, että pystyy aamuisin käymään lähiruokakaupassa, jossa tapaa kaupan työntekijöitä.

Kolme vuotta sitten eläkkeelle siirtynyt, yksinasuva tuttavani on syksyn ajan tehnyt joulukoristeita. Vanhusjärjestöjen kautta hän on saanut seitsemän sellaisen iäkkään nimen ja osoitteen, jotka haluavat avata kotinsa ovet hänelle joulun päivinä. Hän leipoo torttuja, tekee joululaatikkoruokia ja paistaa kinkun viedäkseen niitä yhdessä joulukoristeiden kanssa uusille ystävilleen.

Suosituksien rajoittamista ei viedä mahdollisuuksia viettää perinteistä vanhan ajan joulua. Joululiinat, joulukoristeet ja led-kynttilät tuovat joulun tunnelman kodissa tai palvelukodissa toteutettuun joulun viettoon. Ne kuuluvat myös tapaamiskoppien ja muiden tapaamistilojen varusteisiin joulun aikana.

Omaisat, muut lähimmäiset ja hoitajat ovat joulun valo vanhuksille. Toivottavasti heillä on aikaa auttaa vanhoja ihmisiä joulun tunnelman luomisessa ja yksinäisyyden lievittämisessä. ■



”IKÄS TUTTAVANI OLI NIMIPÄIVÄNÄÄN SOITTANUT KAHDEKSALLE YSTÄVÄLLEEN JA KERTONUT OTTAVANSA VASTAAN ONNITTELUJA Puhelimesta.”



MARTTYYRI EI PIITTAÄ RAJOISTA

TEKSTI MARI FRISK KUVAT MATTI WESTERLUND

Tunnetko sen legendaarisen Leilan, joka hoitaa yksin koko ryhmän lapset tai osaston vanhukset mitoituksista välittämättä ja valittamatta? Siihen päälle hän järjestää vielä joulujuhlat ja vetää bingonkin. Leilan suusta kuuluu harvoin kiitoksia, vihjailevia huokauksia sitäkin enemmän.

Marttyyri on ristiriitainen persoona. Hän rypee itse-säällissä ja kokee herkästi epäonnistuneensa, ja sääntää heti perään tekemään työt toisten puolesta – onhan hän omasta mielestään muita tehokkaampi ja tarkempi.

Hän esiintyy vaatimattomana, mutta hamuaa valtaa – kursailee ja odottaa kehuja samassa lauseessa. Marttyyriin itsearvostus ja itsetunto ovat jatkuvassa heiluriliikkeessä sen mukaan, miten muut suhtautuvat häneen.

TUKAHDUTTAVA JA TAHDITON TARMONPESÄ

Marttyyri on aina auttamassa ja puuhastelee koko ajan. Ensikohtaamisella energinen ja aktiivinen tyyppi vaikuttaa usein täydelliseltä, mutta pikkuhiljaa hänen lähellään tulee tukahduttava olo.

– Työpaikan heikko keskustelukulttuuri johtaa helposti siihen, että joku tai jotkut nostetaan jalustalle, sanoo sosiaalipsykologi ja tietokirjailija **Janne Viljamaa**. Hänen uusin teoksensa *Minä ja marttyyri* perehtyy syvälle marttyyrien salattuun sielunelämään.

– Tulokkaat oppivat nopeasti, että virallisia näkemyksiä ei kannata kyseenalaistaa, sillä toisinajattelijat savustetaan ulos. Nurkan takana saatetaan supista, että oikeasti Leila imee kaiken energian ja on syyllistäjä vailla vertaa.

Legendaarinen Leila saattaa hyvinkin olla läheisriippuvainen tai uhrautuva marttyyri, ehkä kallellaan molempiin suuntiin. Tilanne on vielä kurjempi, jos hän on paikan pomo. Juoruilu, tois-

ten työaikojen ja taukojen kyttäminen, vanhojen ongelmien mutusteleminen ja kiusaaminen ovat yleisiä ongelmia marttyyrien johtamisessa organisaatioissa.

– Työpaikkojen narinaenergialla voisi lämmittää puoli Eurooppaa, Viljamaa naurahtaa. Hän vakavoituu ja jatkaa: – Auttamisaloilla työ itsessään on raskasta, työntekijät kohtaavat kuolemaa ja kärsimystä. Siinä ei tarvita ylimääräistä ankeuttamista.

TUNNEÄLYKÄSKIN VOI UUPUA MARTTYYRIKSI

Janne Viljamaa uskoo, että moni marttyyri on pohjimmiltaan ollut tai hänes-tä voi tulla kiva tyyppi.

– Marttyyriksi ajautuvalla voi olla taakkanaan lapsuusajan traumaattisia juttuja ja pelkoa, eikä hän ole oppinut luottamaan ihmisiin. Tai marttyyri on voinut olla se elämäniloi-

nen ja tunneälykäs lapsi, joka on osannut nostaa toisia. Myöhemmin elämässä on tullut vastoinkäymisiä, joita hän ei ole kyennyt käsittelemään, vaan on tukahduttanut tunteensa.

Auttamisammatteihin ajautuu muiden mukana myös läheisriippuvaisia.

– He kertovat mielellään ryhtyneensä auttajiksi, koska tahtovat tehdä hyvää. Pinnan alla kuplii muitakin syitä. Avuttomien ja tarvitsevien ihmisten lähellä on helppo unohtaa oma pienuutensa ja kokea itsensä tärkeäksi. Ihminen ei aina tunnista näitä pohjimmaisia motiiveja itsekään, Viljamaa pohtii.

Tunneälykkyyks osittain suojaa marttyyriudelta, mutta myös altistaa sille, jos ympäristö on liian kova herkälle ihmiselle.

– Vaarana on kadottaa raja itsen ja autettavan väliltä, murehtia muiden murheita. Jos ottaa toisen taakat, voi oma reppu muuttua liian painavaksi ja marttyyri saapuu paikalle.

VARMISTUKSEN VARMISTUKSIA JA HYVÄKSYTTÄMISKIERROKSIA

Läheisriippuvainen marttyyripomo sa-kottaa itsenäisistä päätöksistä ja oma-toimisuudesta vähintään raskailla huokaisuilla ja ylimielisillä mulkoiluilla.

– Tilanne johtaa siihen, että kaikki pienimmätkin asiat pitää varmistaa ja hyväksyttää esimiehellä. Työyhteisön henki on painostava, kun täytyy koko ajan miettiä, että mitähän pomo tästä ajattelee.

Marttyyriin huonoja puolia ovat heikko ahdistuksensietokyky ja sokeus omalle toiminnalle. Itsetuntemus ei pääse kehittymään, jos kukaan ei uskalla huomauttaa keljusta käytöksestä.

Toimivassa työyhteisössä kommunikointi on tehokasta ja hommat jaetaan reilusti.

– Silloin sovituksia pidetään yleensä kiinni. Avoimesti kommunikoivassa porukassa ei mutista kulman takana, että olisi tehnyt mieli sanoa, mutta..., Viljamaa toteaa.

– Hyvä esimies sanoo suoraan, jos työnjälki ei miellytä ja antaa tekijälle ▶



JOKAISessa IHMISSessä ON RIPAUS NARSISMIA, LÄHEISRIPPUVAISESSA MARTTYYRISSA KESKIVERTOA ENEMMÄN.

mahdollisuuden skarpata. Huono esimies vihjailee ja kiukuttelee. Hän voi ilmaista tyytymättömyyttään tuhisemalla, että nyt on kartongit vähän vinossa, mutta ei kerro, mikä oikeasti mättää.

YLIHUOLEHTIMINEN ESTÄÄ OMA-ALOITTEISUUDEN

Läheisriippuvainen pomo ei delegoi, koska hän pelkää menettävänsä kontrollin ja ottaa henkilökohtaisesti tiimiläistensä tekemät virheet. Hän ei kunnioita muiden rajoja ja tarkkailee tekemisiä selän takaa. Ei ole tavatonta, että läheisriippuvainen kokee asiakseen opastaa kädestä pitäen, pyytämättä toki. Hänet tunnistaa myös tavasta paikkaila muiden töitä, joko näkyvästi tai salaa.

Marttyyri siis jeesaa, koska se on hänen tapansa säädellä ahdistusta. Hän tavallaan keikkuu itsekkyyden ja auttamisenhalun välimaastossa.

– Läheisriippuvainen elää elämäänsä muiden kautta ja pitää toisia itsensä jatkeena. Hän hääää joka paikassa, mutta on koko ajan väsynyt ja epämääräisellä tavalla ahdistunut, Viljamaa luonnehtii.

Miten erottaa toisistaan pyyteettömän ja marttyyrin kontrolloivan avun?

– Normaalisti auttaja ilahtuu, kun toinen alkaa pärjätä omillaan. Marttyyrille puolestaan on suuri uhka, että hänen hallitsemansa ihminen kasvattaa itselleen kädet.

Tasa-arvoinen vuorovaikutus on marttyyrille vaikeaa.

– Hän uskoo aidosti olevansa hyvä, auttavainen ja toisten asialla. Hän ei näe tuhoavansa ylihuolehtivaisuudellaan läheistensä itsenäisyyden ja oma-aloitteisuuden.

ERÄS JÄTTI TAAS MUKINSA TISKAAMATTA

Uhrautujamarttyyrit operoivat työelämässä hieman eri tavoilla kuin läheisriippuvaiset.

– Uhrautuja tiskaa toisten astiat, mutta kirjoittaa paheksuvia lappuja siitä, miten eräät jättävät aina kupit lojumaan pitkin poikin. Uhrautuja on se tyyppi, joka käsittelee asiat, kun ovi menee kiinni ja silloinkin väärän ihmisen kanssa.

Työpaikalla uhrautuja ei välttämättä pidä kovaa ääntä itsestään. Dramaattiset sisääntulot, tarisevällä äänellä puhuminen ja hymistely voivat paljastaa hänet. Kotona meno voi olla toinen, jos uhrautuja kostaa tiimipalaverissa kokemansa vääryydet räyhäämällä perheelleen.

– Oman pahan olon purkaminen on toki ihmiselle itselleen terapeutista. Se ei kuitenkaan johda mihinkään, jos asioista ei puhuta niiden oikeilla nimillä ja päätöksistä vastuussa oleville.

LYTTÄÄMINEN SYNNYTTÄÄ ÄHÄKUTTI-REAKTIOITA

Kaikkein motivoituneimpia ovat ne työntekijät, jotka voivat itse vaikuttaa työhönsä ja joita kuunnellaan ja kannustetaan. Marttyyripomon johtamis-

ONKO SINUSSA MARTTYYRIN VIKAA?

- Tahdotko ratkaista ongelmat toisten puolesta tai jättää sormenjälkesi muiden töihin?
- Oletko koko ajan töissä, kännykkäsi piippaa taukomatta ja sähköpostikin on tukossa?
- Oletko lomallakin ahdistunut ja mietit työasioita?
- Tuntuuko, että sinulla on enemmän ihmissuhdeongelmia kuin muilla?
- Puututko muiden ihmissuhteisiin?

metodit tuottavat lisää marttyyrimaisia hahmoja, jotka eivät jaksu ponnistella, koska siitä ei ole mitään hyötyä.

– On mukava vedättää valta-asemassa olevaa pomoa, joka pitää tyhmänä, eikä luota. Tulee pitkät 20 vuotta, jos ihminen kadottaa kipinänsä ja kuolee henkisesti jo ennen viittäkymppiä, Viljamaa lataa.

– Vahvat, kyvykkäät ja fiksut äänestävät jaloillaan ja siirtyvät muualle heti, kun saavat siihen mahdollisuuden. Marttyyripomon tiimiin jää huutosakki, jolla ei ole muuta paikkaa, minne mennä.

Marttyyri on valitettavasti usein sokea hyväksikäytölle.

– Mukavuudenhaluinen ja laiska voi tykätä siitä, että puuhakas marttyyri hoitaa asiat hänen puolestaan. Tunnustusta kaipaavan saa suorittamaan mahdollisia tehtäviä, kun vain hiukan lipaisee. Jos ihminen ei pysty näyttämään muille kaapin paikkaa, löytyy helposti toinen, joka huomaa tämän heikkouden ja käy kylkeen kiinni, Viljamaa sanoo.

LIIKE PITÄÄ PYSTYSSÄ

Jos marttyyri käyttää älykelloa, niin todennäköisesti hänen aktiivisuustavoitteensa ylittyy päivittäin. Viljamaa vertaa marttyyriä polkupyörään, joka pysyy pystyssä vain liikkeessä.

– Kontrollin lisäksi puuhastelu on marttyyrin keino yrittää hallita ahdistusta ja stressiä. Marttyyri ei kestä tyhjää hetkeä, koska hän välttelee kaikin keinoin kohtaamasta itseään ja omia ongelmiaan.

Marttyyri kärsii usein myös epämääräisistä kolotuksista, joille ei tutkimuksessa löydy syytä.

OPETTELE TUNNISTAMAAN RAJALLISUUTESI

- Tarkastele asenteitasi - avun pyytäminen ei ole heikkoutta.
- Pyydä siis apua, kun tuntuu, että et jaksa tai osaa tehdä jotain yksin.
- Muista, että ei ole itsekästä sanoa ei. Ilmoita jämäkästi, mitä sinä haluat.
- Tunnista ne asiat, joihin voit vaikuttaa ja keskity niihin. Kuukaan ei voi yksin pelastaa koko maailmaa.
- Opettele luonteenlujuutta: heittäydy sohvalle, äläkä tee mitään, yhtään mitään, vaikka puuhailujalkaa kuinka vipattaisi.
- Sano suoraan, jos työkaverien tiskit ärsyttävät. Ärsyntymisestä on onneksi vielä pitkä matka siihen, että alkaisit ripustella niitä eräät eivät osaa -lappuja.

– Kivet ovat todellisia, mutta marttyyrilla on tapana somatisoida stressiään. Hän kokee sosiaalisesti hyväksyttävämmäksi valittaa kipeää selkäänsä kuin ahdistustaan.

ITSELLEEN PYYTÄMISTÄ VOI OPETELLA

Ikä voi tehdä tehtävänsä, etenkin, jos marttyyrius ei ole kovin paatunutta laatua.

– Nuorena eletään usein perheelle ja työlle. Viidenkymppin jälkeen moni vapautuu ja uskaltaa määritellä itse itsensä.

Marttyyri torppaa avuntarjoukset, mutta häntä voi auttaa, jos osaa olla hieman ovela.

– Marttyyrin auttamisessa on tärkeää ensin poistaa hänen suojaus-

sa. Aloita kiittelemällä häntä muiden eteen tekemästä työstä ja käy sen jälkeen asiaan. Käytä minä-viestintää eli sano, että minusta ei ole mukava katsoa vierestä, kun väsyvät itsesi loppuun.

Viljamaan kokemuksen mukaan yhdessä tekeminen voi toimia perinteistä juttutuokiota paremmin. Marttyyriä ei myöskään kannata yrittää taklata tämä omilla aseilla eli tarjoutua tekemään asioita hänen puolestaan. Kyseenalaistaminen saa hänet puolustuskannalle.

– Kellarin siivoaminen tai pullapitkon letittäminen pitävät puuhakkaan marttyyrin kädet liikkeessä ja samalla tulee puhuttua, Viljamaa vinkkaa.

KLUPS, TUNNISTIN ITSENI

Mitkä ovat ne hälytysmerkit, joista voi tunnistaa olevansa itse vaarassa lipua marttyyriksi?

– Jos iltaisin nukkumaan mennessä tuntuu, että tänäänkin jäin taas vaille ja annoin enemmän kuin sain. Ja jos päässä pyörii jatkuvasti huolia, joiden takia ei pysty nukkumaan tai jos ei pysty rentoutumaan tai olemaan aloillaan.

Viljamaa mainitsee yhden urakkaanteen, jolloin kannattaa olla tarkkana, ettei ajaudu marttyyriuden tielle.

– Työkaverista pomoksi siirtyminen on tiukka paikka. Sitä helposti sanoo, että olen sama Leila kuin ennenkin, mutta se ei mene niin. Johtaja ei voi tehdä muiden töitä, vaan hänen pitää jakaa ne reilusti. Ikävät asiat pitää ottaa puheeksi, vaikka vihjaileva viestintä tuntuisi itselle helpommalta keinolta. Esimiehen täytyy sietää ristiriitoja ja hyväksyä se, että hän ei voi olla samalla tavalla kaveri kuin ennen. ■

Jutussa lähteenä käytetty myös Janne Viljamaan teosta Minä ja marttyyri, Atena

Marttyyri kotioloissa

Läheisriippuvainen marttyyri voi ryhtyä parisuhteeseen addiktin, esimerkiksi alkoholistin kanssa. Hän marmattaa puolisonsa juomisesta, mutta silti kantaa kaupasta kaljaa. Marttyyripuoliso ei istahda reppanansa seuraksi nauttimaan, vaan jatkaa passaamistaan ja paasaamistaan.

Marttyyri vanhempi hallitsee perhettään kolotuksillaan. Tabut pääsevät luutumaan, kun erimielisyyksiä ei saa selvittää. Marttyyri voi vedota vaikkapa heikkoon sydämeensä ja sen pettämiseen, jos muut ovat keljuja eli yrittävät kyseenalaistaa tukahduttavan pörräämisen.

Päihderiippuvainen marttyyri saattaa selitellä, että en haluaisi juoda, mutta on pakko, kun te muut olette niin tyhmiä.

Marttyyri vanhemman käytös voi olla suoranaista lyttäämistä. Sen sijaan, että hän kannustaisi yrittämään, hän väheksyy, että ei tässä suvussa ennenkään ole miinkään korkeakouluhin menty ja et sinä siellä pärjäisi kuitenkaan. Aina löytyy varoittava tarina tutusta, jolle kävi köpelösti, kun luuli itsestään liikoja.

Läheisriippuvainen vanhempi haluaa tehdä asiat lastensa puolesta. Osittain taustalla on hyvä tarkoitus olla avuksi, osittain epätoivoinen keino hallita omaa ahdistustaan. Aittoa ja energisoivaa välittämistä voi osoittaa rakentavammin antamalla vastuuta, tilaa ja mahdollisuuksia.

Läheisriippuvainen vanhempi yrittää pitää lapsensa tiukassa napanuorassa ja käyttäytyy ylisuojelevasti. Marttyyri vanhemman painajainen on dynaaminen ja luopainen lapsi, joka haluaa elää omaa elämäänsä.

Läheisriippuvaisen marttyyri vanhemman hyveitä ovat energisyys, aktiivisuus ja tarmo. Hän väsy helposti kuormansa alle, koska ei osaa asettua taka-alalle ja jakaa tehtäviä muille.







AIKA RATKAISEE SEPSIKSEN HOIDOSSA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Sepsis jää alkuvaiheessa helposti tunnistamatta jopa terveydenhuollon ammattilaiselta. Aina sepsisepäilyn herätessä on seurattava tarkasti sairastuneen vointia ja otettava viipymättä veriviljely.

Sepsis eli puhkielessä verenmyrkytys tunnetaan edelleen melko heikosti, vaikka kyse on hoitamattomana menehtymiseen johtavasta tilasta. Tuoreen arvon mukaan maailmanlaajuisesti jopa viidennes kaikista kuolemista liittyy sepsikseen, mikä on huomattavasti enemmän kuin tähän asti on tiedetty.

– Haluamme nyt Suomessakin herätellä sekä suurta yleisöä että terveydenhuollon ammattilaisia ja tehdä aiheen yhä tutummaksi. Mallina voi toimia vaikkapa se, miten hienosti tietoisuus aivoverenkiertohäiriöiden ensioireista ja hoidon kiireellisyydestä on saatu läpi koko yhteiskunnassa, dosentti, anestesiolegian ja tehohoitolääketieteen erikoislääkäri **Johanna Hästbacka** HUS:sta sanoo.

Hänen mukaansa sepsiksen tarkkaa esiintyvyyttä Suomessa ei tiedetä. Teho-osastoilla hoidetaan vuosittain 40–60 sepsistapausta jokaista 100 000 asukasta kohti, mutta todellinen määrä lienee suurempi.

– Kokonaiskuvaa hämärtää sekin, ettei mikään lääketieteen erikoisala niin sanotusti omista sepsistä. Moni potilas ohjautuu lopulta meille tehohoitoon,

mutta esimerkiksi lääketieteen opinnoissa aihe jää aika vähälle käsittelylle, Johanna Hästbacka toteaa.

IKÄ JA TUPAKOINTI ALTISTAVAT

Sepsis tarkoittaa infektion aiheuttamaa tilaa, jossa elimistön oma puolustusreaktio yhdessä infektion kanssa johtaa elinlääkärin hoitoon. Tyypillisesti sepsis havaitaan potilaalla, jolla on alkujaan ollut esimerkiksi keuhkokuume, virtsaelininfektio tai vatsakalvontulehdus. Infektio voi saada alkunsa myös iholta.

– Emme silti tiedä tarkasti, miksi vaikkapa samankaltainen keuhkokuume kehittyy yhdellä ihmisellä sepsikseksi ja toisella ei. Erityisen alttiita jolla tapauksessa ovat aivan pienet lapset ja hyvin iäkkäät henkilöt.

Heikentynyt immuunivaste on yksi riskitekijä. Tämän vuoksi sytostaattihoidon tai muuta immuunijärjestelmään vaikuttavaa lääkitystä saavat kuuluvat riskiryhmään. Myös tupakoinnin ja runsaan alkoholinkäytön on huomattu altistavan sepsikselle.

Erilaisten infektioiden jälkitilat ovat aikaa, jolloin sepsis pääsee kehittymään tavallista herkemmin. Johanna ▶



JOKAINEN ODOTTELUUN HUVENNUT LISÄTUNTI HOITOO HAKEUTUMISEN JÄLKEEN KASVATTA KUOLEMAN RISKIÄ NOIN KYMMENEN PROSENTTIA.

Hästbackan mukaan on vielä liian aikaista sanoa, millainen on koronaepidemian vaikutus sepsistapausten määrään.

Eräs ikävimmistä ilmenemismuodoista on meningokokin aiheuttama aivokalvontulehdus, joka saattaa kehittyä nopeasti rajuksi sepsikseksi. Tällä tavoin sairastuu vakavasti ja satunnaisesti jopa menehtyy Suomessakin nuoria, aiemmin täysin terveitä ihmisiä.

MERKINÄ TIHENTYNYT HENGITYS

Sepsiksen erottaminen muista infektioista voi olla hankalaa. Yleistä on korkea kuume, joka aiheuttaa horkkamaisia vilua ja tärinää.

– Jälkikäteen moni kuvailee, että olo tuntui selkeästi sairaammalta kuin tavallisessa flunssassa. Hengityksen tihtyminen on eräs varoitusmerkki.

Muita oireita voivat olla tajunnantason heikentyminen uneliaaksi tai sekavaksi sekä systolisen verenpaineen laskeminen alle sataan.

Johanna Hästbackan mukaan sepsiksen tunnistaminen on erityisen vaikeaa iäkkäillä, muutoinkin haurailta henkilöillä. Heillä merkkeinä voi olla vain yleistä voipuneisuutta ja sekavuutta, eikä edes ruumiinlämpö välttämättä nouse.

– Sepsistä pitää epäillä aina, kun infektiopotilaalla on jokin näistä oireista – ja varsinkin jos niitä on useita. Hen-

kilön vointia on tällöin seurattava tiiviisti, etsittävä elinhäiriöitä ja otettava viipymättä veriviljelystä.

CRP-luku ei ole luotettava mittari, sillä tulehdusarvot saattavat saavuttaa huippunsa vasta selvästi myöhemmin. Yleisvoimien ollessa heikko ei ole myöskään syytä odotella laboratorio-koeteista vahvistusta sille, mikä bakteeri on kyseessä.

– Bakteerin tarkalla nimellä ei ole ensivaiheen hoidossa ratkaisevaa merkitystä. Sen sijaan on aloitettava nopeasti riittävän laajakirjainen mikrobilääkitys.

Jokainen odotteluun huvennut lisätunti hoitoon hakeutumisen jälkeen kasvattaa kuoleman riskiä noin kymmenen prosenttia.

– Nimenomaan tämä on se syy, jonka vuoksi hoitoketjusta on trimmattava pois kaikki viiveet. Hoitajankin tulee kertoa aina ääneen, jos hänellä herää edes pieni epäily sepsiksestä.

PITKÄ TOIPUMINEN

Ajoissa aloitettu mikrobilääkitys alkaa parhaimmillaan vaikuttaa nopeasti. Antibiootin tehoamista odotellessa muu hoito on lähinnä elintoimintojen tukemista.

– Täysin asianmukaisessa hoidossa sepsistä ei aina kyetä pysäyttämään. Joissakin tilanteissa infektiolle ei nykykeinoin ole tehtävissä juuri mitään. Jos tila etenee septiseksi sokiksi,

TARKKAILE NÄITÄ

Sepsistä on syytä epäillä, jos infektiopotilaalla on jokin näistä merkeistä:

- Nopeasti noussut horkkamainen kuume.
- Hengitystaajuuden nousu vähintään 22 kertaa minuutissa. Normaali luku on 10–12.
- Matala verenpaine.
- Vähentynyt virtsaneritys.
- Sekavuus, uneliaisuus, tajunnantilan heikentyminen.

kuolleisuus on tehohoidosta huolimatta jopa 40 prosenttia.

Hyvin iäkkäiden henkilöiden hoidossa on myös pohdittava, milloin aggressiivinen tehohoito tuottaa enemmän kärsimystä kuin hyötyä.

Toipumisen päästyä alkuun sen vauhti riippuu pitkälti sairastumista edeltäneestä yleistilasta ja terveydestä. Kahden eri henkilön kuntoutuminen samantyyppisestä sepsiksestä voi poiketa täysin toisistaan.

Pitkä sairaalahoito sekä kriittinen sairaus sinänsä vähentävät lihaskudosta ja saavat painon laskemaan. Ylipäänsä vakava infektio on koko elimistölle valtava ponnistus. Uusien infektioiden riski voi olla koholla.

Johanna Hästbacka kertoo, että yllättävän yleinen on myös PICS eli tehohoidon jälkeinen syndrooma.

– Siihen liittyy monenlaisia neurologisia ja kognitiivisia oireita. Muistissa ja henkisessä suorituskyvyssä voi olla ongelmia vielä pitkään sen jälkeen, kun keho muutoin on jo toipunut.

Tavallisia ovat niin ikään mieliala-ongelmat ja masennus. Ne voivat joutua joko elimellisestä rasituksesta tai traumaattisesta kokemuksesta. Sepsis saattaa olla nuorelle, perusterveille ihmiselle ensimmäinen muistutus omasta rajallisuudesta ja kuolevaisuudesta.

Toisaalta sepsiksen kaltainen vakava sairastuminen saattaa Johanna Hästbackan mukaan toimia positiivisena muutosvoimana.

– Jopa raajoja menettäneet potilaat ovat toisinaan sanoneet, että kokemus muutti elämän aiempaa merkityksellisemmäksi. ■



LÄHIHOITAJA

**Haluatko työskennellä innostavassa työyhteisössä,
jossa sinulla on mahdollisuus kehittyä hoiva-alan
huippuammattilaiseksi?**

Mehiläisen hoivakodeissa sinua arvostetaan. Takaamme kaikille työntekijöillemme koeajan kestävän perehdytyksen työhön sekä mahdollisuuden jatkuvaan oppimiseen.

Vakituisille työntekijöillemme tarjoamme liikunta- ja kulttuuriedun, kattavan työterveyshuollon sekä Mehiläisen Digiklinikan palvelut.

Hoivakotejamme on 200 koko Suomen alueella ja meitä mehiläisiä on lähes 3500. Työhyvinvointi ja palvelun korkea laatu asiakkaalle ovat meidän toimintamme kulmakiviä.

Lisää tietoa hoivakodeistamme löydät osoitteista:

mielenterveyskuntoutus.mehilainen.fi

vammaispalvelut.mehilainen.fi

hoivamehilainen.fi

Voit myös olla suoraan yhteydessä minuun, niin kerron sinulle lisää.

Teemu

Resurssipäällikkö
Teemu Purojärvi
teemu.purojarvi@mehilainen.fi
+358 40 652 7617

 HOIVA
MEHILÄINEN

Lähihoitaja sai potkut ilman varoitusta

TYÖNANTAJA MÄÄRÄTTIIN KORVAAMAAN YLI 21 000 EUROA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työnantaja päätti yllättäen hoivakodissa työskennelleen lähihoitajan työsuhteen. Käräjäoikeuden mukaan päättämiseksi ei ollut riittäviä perusteita, joten hoitaja sai korvaukseksi kahdeksan kuukauden palkkaa vastaavan summan.

Superilainen lähihoitaja oli työskennellyt säätiön omistamassa muistisairaiden vanhusten hoivakodissa ensin määräaikaisena ja kevästä 2015 alkaen toistaiseksi voimassa olevalla työsuhteella.

Loppuvuodesta 2017 työnantaja kuitenkin irtisanoi työsuhteen ja perusteli tätä muun muassa hoitajan epäasiallisella käytöksellä muita työntekijöitä ja esimiehiä kohtaan.

Yhtenä perusteluna oli työntekijöiden kesken Messenger-viestisovelluksessa käyty keskustelu, johon lähihoitajan kirjoittama kommentti tämän esimiehestä täytti työnantajan mukaan kunnianloukkauksen kriteerit.

Viestiketjun aloittajan mukaan hoivakodissa oli työilmapiiri-ongelmia ja ketjun tarkoituksena oli ollut kerätä työntekijöiden havaintoja ongelmista. Koostetta viestiketjusta oli tarkoitus myöhemmin käsitellä yhdessä lähiesimiehen kanssa sekä toimittaa tiedoksi myös hoivakodin johtajalle.

Lähihoitaja oli osallistunut viestiketjuun vain yhdellä viestillä.

Irtisanomisen jälkeen hoitaja otti yhteyttä SuPeriin. Asia eteni käräjäoikeuteen, jossa viestin ei katsottu loukkavan esimiehen kunniaa eikä ilmentävän

epäasiallista käyttäytymistä työnantajaa tai hoivakodin asukkaita kohtaan.

TYÖNTEKIJÄLLE ON ANNETTAVA MAHDOLLISUUS KORJATA KÄYTÖSTÄÄN

Lähihoitaja oli työvuoronsa alussa kutsuttu kuulemiseen, jossa hänelle kerrottiin työsuhteen päättämisestä. Hoitaja ei ollut tiennyt kuulemisesta etukäteen eikä ollut aikaisemmin saanut varoitusta työnantajalta.

Lain mukaan työntekijää ei yleensä saa irtisanoa ennen kuin hänelle on varoituksella annettu tilaisuus korjata toimintaansa. Lisäksi työnantajan tulee selvittää, voidaanko irtisanominen välttää sijoittamalla työntekijä muuhun tehtävään.

Varoitusta ei tarvitse antaa eikä uudelleensijoitusta selvittää, jos työsuhteen purkamiseen on erityisen painavat syyt. Nämä tapaukset ovat todella poikkeuksellisia ja työntekijän pitäisi silloin ilman varoitustakin ymmärtää toimineensa asiattomasti.

Käräjäoikeuden mukaan hoitajan tapauksessa näin ei kuitenkaan ollut, joten työnantaja tuomittiin maksamaan hoitajalle kahdeksan kuukauden palkkaa vastaava määrä eli noin 21 400 euroa sekä hoitajan oikeudenkäyntikulut. ■

Työpaikan ongelmat eivät kuulu someen

Sosiaalisen median kanavat ovat nopeasti tulleet osaksi ihmisten arkea ja monesti myös osaksi työelämää. Ongelmia syntyy, jos pelisäännöt eivät ole selvät.

Sosiaalisen median käytöstä kysytään usein myös SuPerista, kertoo lakimies **Sanna Rantala**. Hän kehottaa muistamaan, että missään kanavassa käyty keskustelu ei ole yksityinen tai salainen, koska sisältö voi aina tulla työnantajan tietoon.

– WhatsApp ei ole tietoturvallinen alusta työasioiden käsittelemiseen ja esimerkiksi asiakkaita koskevia tietoja ei tule koskaan käsitellä WhatsAppissa tai muissa sosiaalisen median kanavissa.

Jos työpaikalla on ongelmia, sosiaalinen media ei ole oikea paikka niiden selvittämiseen, vaan ongelmat on käsiteltävä työpaikalla, sillä työntekijällä on lojaliteettivelvollisuus eli uskollisuusvelvollisuus työnantajaansa kohtaan ja se ulottuu myös vapaa-aikaan.

Lojaliteettivelvollisuus vaihtelee työntekijän aseman ja muiden olosuhteiden mukaan. Esimerkiksi esimiehenä toimivan henkilön rikkeitä voidaan arvioida tiukemmin kuin työntekijän.

Rantalan mukaan hyvä peukalosääntö on pitää varmuuden vuoksi työasiat kokonaan poissa somesta.

– Viisainta olisi erottaa työelämä ja vapaa-aika kokonaan, eikä edes ilmoittaa työnantajaa somessa, hän toteaa.

HOITAJAN TÄRKEIN TYÖKALU

Hulluin vuosi pitkiin aikoihin kääntyy kohti loppuaan. Ihan kamalasti ei tarvita, että vuosi 2021 olisi edellis-tään parempi.

Ympäri Suomen on venytty ja vanuttu – katki, poikki, halki ja pinoon vaan. Itsekin olen vuoden aikana varmasti joka toinen viikko kyseenalaistanut, miksi ihmeessä haluan tehdä tätä työtä? Tällä palkalla ja näillä resursseilla! Ympäri Suomen paistaa hurja hätä siitä, ettei edes koronan kaltainen kriisi, kaiken maailman valmiuslakeineen, ole edelleenkään antanut aihetta esimerkiksi ylimääräisiin korvauksiin hoitajille. Ei, vaikka töitä on tehty jopa oman terveyden ja elämän kustannuksella.

Vaikka kutsumus ei elätä, se elää meissä hoitajissa vahvana. Kutsumusta on vuosikymmeniä valitettavasti käytetty hoitajia vastaan, mutta kyllä se silti meitä vahvasti ohjaa arjessa. Jos kipinän ja kutsumuksen auttaa, hoitaa, kasvattaa ja ohjata kadottaa, ei tätä työtä voi itseään rikkomatta enää teh-

dä. Olemme niin lähellä elämän peruskysymyksiä, että välillä sen ajatteleminen hirvittää. Kun seisot kuoleman hetkellä hoidettavan rinnalla, olet osa jotakin aikaa ja äärettömyyttä suurempaa. Jotakin ainutlaatuista loppuu, eikä ikinä enää palaa. Yhtälailla saatamme olla niitä, joiden silmien edessä lapsi ottaa ensimmäiset askeleensa päivähoidossa. Jotain ihan korvaamatonta tämäkin. Autamme päihde- ja mielenterveyspuolella löytämään syitä elää vielä, ehkä aivan järkyttävistäkin kriiseistä huolimatta. Joskus se voi olla etenemistä hetki kerrallaan, ja ajatus päivästä tai viikosta on jo työvoitto.

Pelko, kiire, sijaispula, stressi, jatkuva kehittämisen ja innovaatioiden vaatimus, tehokkuuden perääminen ja poikkeusolot ovat hurja cocktail. Monien taitojen, tietojen ja asioiden hallinnan merkitys on tänä vuonna entistä enemmän korostunut.

Kaiken keskellä hoitajan tärkein työkalu on hän itse. Ihmisenä ihmiselle. Tämä korostuu kaikessa, vaikka maailma ympärillä tuntuisi sekoavan täysin.

Yksikkömme asiakas kirjoitti meille koronakaranteenin jälkeen kiitoskirjeen. Hän mainitsi, kuinka suuressa arvossa piti osaamistamme ja ammattitaitoamme vaikean ajan keskellä. Silti kaikkein tärkeintä hänelle oli niinkin yksinkertainen asia kuin suihkupäivä ja se, kuinka hän koki elävänsä ja tulleensa kohdatuksi ihmisenä.

Aika moni meistä liikuttui. Kirje on kanslian seinällä varmasti vielä pitkään. Meille kullekin on varmaa vain tämä hetki. Kaiken karmeuden keskellä siinä on myös jotakin kaunista: kuinka pienet asiat lopulta ovat niitä kaikkein suurimpia. ■

”KUTSUMUS EI ELÄTÄ, MUTTA SE ELÄÄ
MEISSÄ HOITAJISSA VAHVANA.”



MILLAINEN ON HYVÄ HOITAJA?

Antaa tehdä ihan mitä vaan, mutta ei kiroile

TEKSTI JA KUVA HANNA KAUPPINEN

Oliver Horsma, 5, käy Karhulanvaaran päiväkotia Suomussalmella. Matkaa päiväkotiin kertyy 15 kilometriä. Isoveli Juuso käy samassa paikassa koulua.

Millainen paikka päiväkotisi on?

Se on valkoinen kerrostalo. Siellä leikkipihalla ei ole puita. Siellä on aita ja sellaista laattaa ja nurmikkoa. Ja siellä on korpille tehty linnunpönttö. Se korppi on tapellut harakan kanssa siellä.

Mitä haluaisit sinne päiväkotiin?

Haluaisin koko pihan kokoisen liukumäen. Se voisi olla sen koko aidan kokoinen, ja yltäisi kaikkiin nurkkiinkin. Ei tarte olla edes aitaa. Me oltaisiin koko ajan siinä liukumäessä. Olisi kiikut ja hiekkalaatikat siellä ylhäällä. Ja siellä olisi kaukoputki, jolla voisi katsoa kauas.

Syötkö päiväkodissa aamupalaa?

En syö missään nimessä mitään aamupalaa. Mä syön rotan kakkaa.

Jaahas, tarjotaanko siellä päiväkodissakin sellaista ruokaa?

Ei, siellä tarjotaan keittoa vaan, se on ihan hyvää. Ja luumua on välipalaksi.

Nukutko päiväunia hoidossa?

Nukun leikkihuoneessa sohvalla. Mulla on vaatteet siinä minun alla. Kun herään, puen päälle ja menen syömään ja alan tehdä jotain. Sitten me mennään ulos ja vedetään Veikon kanssa voltteja. Veikko on eskarissa. Me myös tapellaan Veikon kanssa liukumäessä ja potkitaan toisiamme. Se on kivaa.

Millaisia hoitajia sinulla on siellä?

Sari, Sanna ja Noora. Ne on ihan kivoja.

Millainen on hyvä hoitaja?

Sellainen, joka antaa tehdä ihan mitä haluaa. Mutta ei saa kiroilla.

Millainen olisi sitten huono hoitaja?

Sellainen, joka ei anna tehdä mitään. Se antaa vain leikkiä tai lukea kirjaa, mutta ei mitään muuta.

Mitä sitten, jos saisi tehdä ihan mitä vaan? Tarvitsisiko sitten hoitajia ollenkaan?

Ei tarvi.

Pärjäisittekö te lapset ilman hoitajia?

Pärjäisimme. Ei haittaa, vaikka susi tulisi. Pitää vaan kutsua minut avuksi. Otan vaan käpälästä kiinni ja nakkaan puuhun, ja sitten se sinkoilee alas Etelä-Amerikassa.



SUOMUSSALMEN KUNNAN PÄIVÄHOIDOSSA ON YHTEENSÄ NOIN 200 LASTA VIIDESSÄ ERI YKSIKÖSSÄ. KARHULANVAARAN PÄIVÄKOTI ON REMONTOITU KULTTUURIHISTORIAALISESTI ARVOKKAAN VANHAN EMÄNTÄKOULUN TILOIHIN, JA PIHAPIIRISTÄ LÖYTYY MUUN MUASSA NAVETTA. KARHULANVAARALLA ON MYÖS PERUSKOULUN 1.-6. LUOKAT.



MOSTPHOTOS

Turkulainen oivallus varmistaa rokotteen turvallisuuden ja vähentää eläinkokeita

Turun yliopistossa on kehitetty menetelmä, jolla pystytään varmistamaan hinkuyskärokotteessa olevan pertussistoksiinin vaarattomuus. Uusi iGIST-niminen menetelmä on tehokas ja perustuu täysin laboratoriossa kasvatettujen ihmisperäisten solujen käyttöön. Tulevaisuudessa se voi siis vähentää merkittävästi myös eläinkokeiden käyttöä rokoteteollisuudessa.

Hinkuyskärokote kuuluu Suomessa kansalliseen rokotusohjelmaan. Rokot-

teet estävät tartuntataudin, koska elimistölle kehittyy kyky tunnistaa ja tuhota taudin aiheuttaja. Rokotteet koostuvat tyypillisesti heikennetyistä taudinaiheuttajista tai niiden osista.

Menetelmä kehitettiin Turun yliopiston, Åbo Akademin, puolalaisen Medical University of Lublin -yliopiston ja hollantilaisen Eindhoven University of Technology -yliopiston tutkijoiden yhteistyönä.

TURUN YLIOPISTO



MOSTPHOTOS

Korona huolestuttaa hoitajia ja opiskelijoita

Suomalaisten mielialassa ei ole koronapandemian aikana tapahtunut merkittävää muutosta aikaisempiin vuosiin verrattuna. Psykykkistä oireilua on kuitenkin havaittu enemmän joissakin ryhmissä, esimerkiksi opiskelijoilla, vanhuksilla ja terveydenhuollon henkilöstöllä. Myös omaishoitajien jaksaminen on ollut koetuksella. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tutki koronan vaikutuksia suomalaisten arkeen asiantuntija-arviossaan tänä syksynä.

THL

Uskotko sinä?

Aikuisista 34 prosenttia toivoo, että yhä uskoisi joulupukin olemassaoloon. Usko pukkiin päättyy keskimäärin 8-vuotiaana.

EXETERIN YLIOPISTO



MOSTPHOTOS

Super
Pusu



”Aikoinaan jännitti laittaa lapsi hoitoon, mutta olen ilahtunut ja häkeltynyt siitä, miten hyvin hänestä on huolehdittu. On retkiä, vasut pohdittu ja yksilöllistä tukea on aina saatavilla, synttärinkin vietetään! @HelsinkiOppii Vakaopet ja hoitajat!”

ANNIINA ISKANIUS

TWITTERISSÄ 17.11.2020

Vertailu

Vastasyntyneen suomalaisen poikavauvan elinajanodote on nyt **79,2 vuotta.**

Tyttövauvan elinajanodote on **84,5 vuotta.**

Sekä poikien että tyttöjen elinajanodote piteni vuoteen 2018 verrattuna 0,3 vuotta.



MOSTPHOTOS

LÄHDE: TILASTOKESKUS



"Kaikkien ei tarvitse tulla aamuvuoroon kello seitsemän"

YHTEISÖLLINEN TYÖVUORO- SUUNNITTELU ON YHÄ MAHDOLLISTA

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Moni lähihoitaja kokee uuden työaikalain haastavaksi: iltavuorosta jäädään vapaalle, yhden päivän vapaat ovat lisääntyneet ja samalla pitkät vapaat vähentyneet.

Tästä huolimatta SuPerin päälähtöjohtaja **Hannele Nupponen** näkee uudessa työaikalaisissa paljon hyvää. Hän kannustaa työyhteisöjä ravistelemaan toimintamallejaan, jotta työaikalain parhaat puolet saadaan hyötykäyttöön.

Hannele Nupponen, onko autonomien eli yhteisöllinen työvuorosuunnittelu enää mahdollista, kun uusi työaikalaki tuli voimaan?

– Olen kuullut joidenkin väittävän, ettei yhteisöllistä työvuorosuunnittelua voi enää tehdä uuden työaikalain puitteissa. Tosiasiassa yhteisölliselle työvuorosuunnittelulle ei ole mitään estettä, vaikka toki siinä on nyt uusia reunaehtoja, kuten laissa määritelty 11 tunnin lepoaika työvuorojen välissä.

– Työpaikat ovat olleet koronaviruksen vuoksi hyvin kuormittuneita, eikä kaikkialla ole ollut aikaa ja energiaa pysähtyä pohtimaan sitä, miten uusi työaikalaki vaikuttaa työvuorosuunnitteluun. Kannustaisinkin kaikkia työyhteisöjä ratkomaan, miten yhteisiä toimintatapoja pitäisi muuttaa, jotta laista saadaan parhaat puolet esiin.

Miten uusi työaikalaki tukee lähihoitajien jaksamista, kun esimerkiksi pidemmät vapaat ovat vähentyneet?

– Uusi työaikalaki turvaa työvuorojen välissä pidemmän lepoajan, kun iltavuorosta ei voi mennä töihin suoraan aamuseitsemäksi. Näin aamuyön uni ja palautuminen on turvattu, kun aikaisinta aamua ja herätystä ei tarvitse ennakoida yön aikana. On hyvä muistaa, että olemme ihmisiä erilaisia ja jokaisella on omanlaisensa rytmi. Itse esimerkiksi koin aiemmin raskaaksi sen, että tulin iltavuorosta suoraan aamuun. Oma jaksamistani tuki se, jos sen sijaan jäin iltavuorosta vaikka vapaapäivän viettoon.

Millaisiin hyviin käytäntöihin olet törmännyt uuden työaikalain mukaisessa työvuorosuunnittelussa?

– Joissakin työyksiköissä esimerkiksi aamuvuoroon tuleminen on porrastettu. Vanhoja käytäntöjä kannattaa kuitenkin tarkastella ja miettiä, olisiko niissä uudistamisen varaa. Tarvitseeko kaikkien työntekijöiden tulla töihin aamuseitsemäksi vai voiko osa tulla kahdeksaan tai yhdeksään? Se helpottaa myös työn ja perhe-elämän yhteensovittamista, jos pienen lapsen vanhempi ehtii aamulla rauhassa viedä lapsensa päivähoitoon. Tuntikin voi olla lasten kanssa iso työssäjaksamiseen vaikuttava asia.

– Kun töihin tullaan porrastetusti, on myös mietittävä, miten aamun työt

10 vinkkiä yhteisölliseen työvuorosuunnitteluun

1. Yhteisöllinen eli autonominen työvuorosuunnittelu edellyttää yhteisten pelisääntöjen ja reunaehtojen määrittelyä sekä perusteellista tietoa aiheesta.

2. Kun yhteisöllinen työvuorosuunnittelu aloitetaan, siitä ei voi puhua liikaa. Jokaiselle työyhteisön jäsenelle on oltava täysin selvää, mitä yhteisöllinen työvuorosuunnittelu käytännössä tarkoittaa.

3. Yhteisöllinen työvuorosuunnittelu voi esimerkiksi olla yksi toistuva aihe tiimipalaverin asialistalla, koska silloin mahdolliset epäselvyydet tulee ratkottua säännöllisesti. Uusi työaikalaki toi uusia reunaehtoja työvuorosuunnitteluun ja myös siihen liittyvät muutokset kannattaa käydä huolellisesti läpi.

4. Kun yhteisöllisen työvuorosuunnittelun idea on selvä, aletaan työyhteisössä luoda yhteisiä pelisääntöjä ja reunaehtoja sille, miten työvuorosuunnittelua tehdään. Kaikkien työyhteisön jäsenten esimiestä myöten tulee sitoutua yhteisöllisen työvuorosuunnittelun periaatteisiin.

5. Yhteisöllinen työvuorosuunnittelu voidaan aloittaa esimerkiksi määrittelemällä, kuinka monta työntekijää kussakin työvuorossa on oltava. Nämä vahvuudet esimies voi merkitä muuten tyhjään työvuorolistaan, joka annetaan myöhemmin työntekijöiden

täytettäväksi. Tähän listapohjaan voidaan myös merkitä valmiiksi työntekijöiden tiedossa olevat koulutuspäivät, vuosilomat ja muut tiedossa olevat myönnetty poissaolot.

6. Seuraavassa vaiheessa työntekijät voivat merkitä listaan toiveensa yövuoroista.

7. Kun yövuorot on merkitty, voidaan listan täydentämistä jatkaa niin, että jokainen työntekijä lisää siihen vaihtokapa kolme työvuoroihin tai vapaisiin liittyvää toivetta.

8. Työyhteisössä sovitaan, mihin mennessä listalle tulee merkitä yövuorot, toiveet työvuoroista ja missä vaiheessa listan tulisi olla sellaisessa kunnossa, että esimies voi sen vahvistaa. Lisäksi on syytä sopia siitä, milloin esimies tuo seuraavan tyhjän listan työntekijöiden täytettäväksi.

9. Työyhteisön tulisi sopia säännöt myös siitä, miten lomalaisten tai muiden poissaolevien osalta toimitaan sekä siitä, miten uusi työntekijä perehdytetään yhteisölliseen työvuorosuunnitteluun.

10. Kannattaa hyväksyä se, ettei työyhteisö ole heti yhteisöllisen työvuorosuunnittelun konkari. Työyhteisön koosta riippuen voi mennä parikin vuotta, että yhteisöllinen työvuorosuunnittelu alkaa rullata omalla painollaan.

rytmitetään ja raportoinnit hoidetaan. Onko syytä esimerkiksi järjestää oma-toimiraportti vai riittääkö, että työkaaverin kanssa käydään pikainen keskustelu? Työyhteisön kannattaa itse suunnitella malli, joka sinne sopii parhaiten.

Onko uuden työaikalain lieveilmiöille, kuten lisääntyneille ykkösvapaille, mitään tehtävissä?

– Moni hoitaja pitää ikävänä sitä, ettei voi tulla enää iltavuorosta aamu-

vuoroon. Esimiesten ja työntekijöiden kannattaa tässäkin miettiä päivän rytmiä ja miten ongelmaa voisi ratkoa. Voisivatko hoitajat lähteä myös iltavuorosta porrastetusti? Tiedän, että joissakin paikoissa näin tehdään. Lisäksi kannattaa aina huomioda työntekijöiden henkilökohtainen rytmi ja mieltymykset. Työyhteisöstä löytyy varmasti myös hoitajia, jotka jäävät vapaaehtoisesti vapaalle suoraan iltavuorosta.

TYÖVUOROMUUTOKSET ARJEN RIESANA

TEKSTI RIINA KURKINEN, SOPIMUSASIAANTUNTIJA-TUTKIJA

Edunvalvonnasta kysytään usein työvuorojen muutoksista, muun muassa vuorojen vaihtamisista. Monissa hoitoalan työpaikoissa vuorotyö ja muutoinkin vaihtelevat työvuorot ovat osa työn luonnetta. Jokaiselle työpaikalle onkin laadittava työvuoroluettelo, jos työtä tehdään vaihtelevina työaikoina. Työpaikkojen ja työn-tekijöiden arki muotoutuu ja sujuu annettujen työvuorojen puitteissa.



Kirjallinen työvuoroluettelo on annettava viimeistään viikkoa ennen työvuoroluettelon alkamista. Työviikko ja työaikajakso alkavat sunnuntain ja maanantain välisenä yönä kello 00.00, ellei toisin ole sovittu. Työvuoroluettelo on annettava tiedoksi ennen vuorokauden vaihtumista maanantaiksi. Työvuoroluettelon saa aina antaa tiedoksi aikaisemmin kuin viikkoa ennen työaikajakson alkamista, mutta työvuoroluetteloiden julkaisu ei saa myöhästyä.

Työvuoroluettelon avulla työntekijä tietää, milloin ja mihin aikaan hänen työvuoronsa on kullekin päivälle merkitty. Ajoissa tiedoksi annetuista ja sovitusta työvuoroista kiinnipitäminen lisää elämään ennakoitavuutta, mahdollistaa vapaa-ajan suunnitelmien tekemisen ja varsinkin vuorotyössä lastenhoitoaikojen ilmoittamisen varhaiskasvatukseen. Jatkuvat muutokset rajoittavat hoitajien oman elämän hallintaa ja kuormittavat voimavaroja. Arki hankaloituu ja varsinkin usein toistuvat muutokset aiheuttavat mielipahaa varsinkin silloin, jos muutoksista ei ole neuvoteltu työntekijän kanssa.

Periaate on, että työvuoroluettelo sitoo työnantajan. On tärkeää, että työntekijät voivat luottaa vahvistettuihin työvuoroluetteloihin. Vahvistettuun luetteloön voi tehdä muutoksia vain perustellusta syystä tai työntekijän suostumuksella. Työehtosopimuksissa ei kuitenkaan ole tarkkaa ohjeistusta siitä, millainen tilanne oikeuttaa työnantajan tekemiin muutoksiin. Perustellun ja painavan syyn olemassaolo harkitaan jokaisella kerralla erikseen. Toiminnan kannalta välttämättömillä muutoksilla voi olla perusteltu syy, mutta muutamien työntekijöiden sairauspoissaolojen ei pitäisi vaikuttaa suunniteltuihin työvuoroihin. Henkilöstömitoituksen tulisi olla siltä osin kunnossa, että

sairauspoissaolot eivät automaattisesti aiheuta muutoksia työvuoroihin.

YLITYÖSTÄ SAA KIELTÄYTYÄ

Jotkut tilanteet ovat kuitenkin selkeämpiä kuin toiset. Mikäli työntekijä on jo ehtinyt aloittaa työvuoronsa, alkanutta työvuoroa ei voi enää muuttaa tai peruttaa. Selvää kuitenkin on, että mikäli työvuoroluettelon muutos johtaa ylityön tekemiseen, työntekijä voi kieltäytyä ylityön tekemisestä. Työnantaja ei saa tehdä muutoksia teetetyn ylityön häivyttämiseksi. Muutokset eivät saa myöskään johtua työtuntien alittumisesta. Yllättävien työvuoromuutosten syynä on voi olla tapa, jolla yritetään välttää ylityöiden syntyminen.

Työvuoromuutoksista tulisi kuitenkin pyrkiä sopimaan ja keskustelemaan myös silloin, kun työnantajalla on perusteltu syy muuttaa työvuoroluettelo. Usein suurin mielipaha aiheutuu siitä, että muutoksesta ei ole keskusteltu työntekijän kanssa. Jos työnantaja muuttaa perustellusta syystä työvuorolistaa ja se

on työehtosopimuksen mukaan mahdollista, työnantajan pitää ilmoittaa muutoksesta työntekijälle. Pelkästään työ-

vuorolistaan tehty muutos ei ole riittävä, vaan asiasta on ilmoitettava henkilökohtaisesti. Mielipaha on taattu myös silloin, kun muutoksesta ei ole tiedotettu, vaan työntekijä itse huomaa muutoksen työvuoroluettelosta. Tällöin riskinä on myös se, että tieto muutoksesta ei saavuta työntekijää ajoissa.

LYIJKYNÄÄ EI SUOSITELLA

Joskus työvuoroluettelossa voi olla virhe. Jos työnantaja huomaa virheen, virheellisen työvuoroluettelon saa korjata. Tällöin muutoksista tulisi jälleen pyrkiä sopimaan ja ennen kaikkea tiedottamaan työntekijää häntä koskevista muutoksista niin pian kuin mahdollista. Yhtä lailla

työvuoroluettelon virhe pitää korjata, jos työntekijä huomaa siinä virheen. Muutokset on merkittävä selkeästi työvuoroluetteloön. Yhteisen työvuoroluettelon ylläpitoon ei voi suositella lyijykynää.

VUOROJEN VAIHTAMINEN TYÖNTEKIJÖIDEN KESKEN

Työvuoroluettelo sitoo myös työntekijää. Toisaalta joskus työntekijällä voi olla tarve saada muutos jo vahvistettuun työvuoroluetteloön. Työpaikoilla on varmasti olemassa pelisäännöt tällaisia tilanteita varten. Käytännöt ovat syytä olla kaikille selvät. Tarvittaessa ne täytyy käydä uudelleen läpi tai pelisääntöihin on tehtävä muutoksia. On työpaikkoja, joissa työvuorojen vaihtaminen oma-aloitteisesti työntekijöiden kesken on varsin vapaata. Toisissa työpaikoissa vaihtaminen saattaa olla jopa kiellettyä. Voi myös olla, että työvuorojen muutostarpeista tulee keskustella ensin esimiehen kanssa. Olivatpa säännöt millaiset tahansa, niiden puitteisessa on työntekijän toimittava. On myös syytä huolehtia riittävän lepoajan toteutumisesta kaikissa työvuoromuutoksissa. Työnantajalla on siitä tuki lopullinen vastuu, mutta muista itsekin tarkkailla lepoaikoja. ■

MUUTAMIEN TYÖNTEKIJÖIDEN SAIRAUSSPOISSAOLOJEN EI PITÄISI VAIKUTTA SUUNNITELTUIHIN TYÖVUOROIHIN.

EDUNVALVONTAYKSİKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma-pe kello 9-13
kuntapuolen sopimusasioissa
numerossa 09 2727 9160 ja yksityis-
sektorilla työskenteleville 09 2727 9171

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN

svenskspråkig telefoni: måndagar
kl. 9-12, telefon 09 2727 9165.

Sähköposti edu@superliitto.fi.
Henkilökohtaiset sähköpostit muotoa
etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Postiosoite: Suomen lähi- ja
perushoitajaliitto, Edunvalvontayksikkö,
Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Fax: 09 2727 9120

Edunvalvontayksikkö huolehtii SuPerin jäsenten sosiaalitaloudellisesta edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta, lainsäädäntö sekä eläkeasiat ja muu sosiaaliturva. Myös yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat ovat edunvalvontayksikön vastuulla. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

Super työttömyyskassa on ottanut käyttöön Suomi.fi-tunnistautumispalvelun

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Työttömyyskassassa on otettu marraskuun lopulla käyttöön Suomi.fi-tunnistautumispalvelu. Tunnistautumispalvelun käyttöönoton jälkeen Nettikassaan kirjaututaan pankkitunnuksin tai mobiilivarmenteella.

Tietoturvasyistä Super työttömyyskassa on ottanut käyttöön Suomi.fi-tunnistautumispalvelun. Muutos koskee vain Nettikassaan kirjautumista. OmaSuperiin kirjautuminen säilyy ennallaan. Muutos ei edellytä jäseniltä mitään toimenpiteitä. Kyseessä on vahva tunnistautumistapa, joka on käytössä suurimmalla osalla työttömyyskassoista, Kelalla ja muilla viranomaisilla, muun muassa verottajalla. Palveluun tunnistaudutaan pankkitunnuksilla, mobiilivarmenteella tai varmennekortilla. Pankkitunnis-

tautuminen on todennäköisesti parhaiten tunnettu vahva tunnistautuminen. Suomi.fi-tunnistautumispalvelun käyttö vähentää merkittävästi Nettikassan kirjautumisongelmia ja salasanan tilausongelmat loppuvat. Suomi.fi-tunnistautumispalveluun pääsee Nettikassan kirjautumissivun kautta kohdasta Kirjaudu sisään, joka ohjaa Suomi.fi-kirjautumiseen.

MIKÄ ON SUOMI.FI -TUNNISTUS?

Suomi.fi -tunnistus on julkishallinnon asiointipalveluiden yhteinen tun-

nistuspalvelu. Palvelu on käytössä sähköisissä asiointipalveluissa, joissa käyttäjä pitää tunnistaa luotettavasti. Sähköisten palveluiden käyttäminen on tietoturvallista, kun sinut on tunnistettu. Suomi.fi-verkkopalvelusta löydät tietoa eri elämäntilanteisiin, pääset tutustumaan käytettävissä oleviin palveluihin ja saat toimintaohjeita asioiden hoitamiseen. Palvelussa voit myös viestiä viranomaisten kanssa, antaa ja pyytää valtuuksia sekä tarkistaa omat rekisteritietosi. Lisää tietoa osoitteessa www.suomi.fi.

Kaikki väliaikaiset lakimuutokset saivat jatkoa vuoden loppuun

Eduskunta on vahvistanut 21.10.2020 lakimuutokset, joiden myötä kaikki työttömyysturvan väliaikaiset lakimuutokset ovat voimassa vuoden 2020 loppuun asti. Tämä koskee muun muassa sovitellun päivärahan suojaosan korotusta 300 eurosta 500 euroon kuukauden hakujaksolla, jos hakujakso alkaa viimeistään 31.12.2020. Jos hakujakso alkaa 1.1.2021 tai sen jälkeen, on suojaosa 300 euroa. Neljän kalenteriviikon hakujaksolla suojaosa on 465 euroa (279 euroa 1.1.2021 alkaen). Enimmäisaika ei kulu missään tilanteessa ajalla 01.7.2020-31.12.2020 ja omavastuuajalta maksetaan normaalisti ansiopäivärahaa, jos omavastuuajalla alkaa viimeistään 31.12.2020. Tarkemmat tiedot väliaikaisista lakimuutoksista löydät kassan kotisivuilta www.supertk.fi tai osoitteesta www.tyj.fi/news/paivitetty-koonti-valiaikaisista-lakimuutoksista/

Työttömyyskassa kiittää kuluneesta vuodesta ja toivottaa kaikille rauhallista joulun aikaa ja hyvää uutta vuotta 2021. Työttömyyskassan joulunajan ja vuodenvaihteen puhelinpalvelun aukioloajat ilmoitetaan kassan kotisivuilla www.supertk.fi



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkisin klo 8.30-16.

Palvelunumero ma ja pe klo 9-13 sekä

ke klo 12-15 puh. 09 2727 9377

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi



Katsopa hetki tätä hymyä

Huomasitko hymyn vaikutuksen? Hymyiltkö takaisin? Toivottavasti, sillä pienikin hymy tuottaa tutkitusti paljon hyvää, sinulle ja ympärilläsi oleville ihmisille. Muista siis hymyillä. Tutuille ja tuntemattomille.

Turva on vakuutusyhtiö, joka uskoo hymyn voimaan. Uskomme siihen, että hymy ei tee elämästä pelkästään mukavampaa, vaan myös turvallisempaa ja terveellisempää. Siksi toivomme, että hymyilisimme toisillemme mahdollisimman paljon. Tänään ja kaikkina muinakin päivinä.

*Hymyile,
olet Turvassa.*

turva.fi/hymy

 **turva**
vakuutusyhtiö



Järjestökoulutus

SuPer järjestää perus- ja jatkokoulutusta uusille ammattiosasto-toimijoille. Koulutukset tarjoavat runsaasti tietoa ja työkaluja toimintaan sekä mahdollisuuden mukavaan yhdessäoloon ja kokemusten vaihtoon. Tervetuloa innolla mukaan!

Muutokset vuoden 2021 koulutusohjelmaan ovat mahdollisia.

Tilaisuuksiin ilmoittaudutaan osoitteessa

www.superliitto.fi → kirjaudu jäsensivuille → ilmoittaudu tapahtumiin ja koulutuksiin.

Lisätiedot löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi → Jäsenyyset → koulutukset.

Aktiivinen ammattiosasto I

- 3.2.2021** 1. päivä Verkkokoulutus
viimeinen ilm.päivä 3.1.2021
- 11.3.2021** 2. päivä Verkkokoulutus
ilmoittaudutaan vain ensimmäiseen päivään
- 14.4.2021** 1. päivä Verkkokoulutus
viimeinen ilm.päivä 7.3.2021
- 6.5.2021** 2. päivä Verkkokoulutus
ilmoittaudutaan vain ensimmäiseen päivään
- 1.-2.9.2021** Vantaa, viimeinen ilm.päivä 1.8.2021
- 13.-14.10.2021** Vantaa, viimeinen ilm.päivä 5.9.2021
- 1.-2.12.2021** Vantaa, viimeinen ilm.päivä 26.10.2021

Peruskoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille. Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen puheenjohtajat, varapuheenjohtajat, sihteerit, jäsenrekisterinhoitajat, taloudenhoitajat, yhdysjäsenet, hallituksen jäsenet ja opiskelijavastavaat (myös hallituksen varajäsenet, jos kurssille mahtuu).

Tilaisuudessa käsitellään liiton ja ammattiosaston toimintaa sekä ammattiosaston hallituksen roolia ja tehtäviä, lisäksi perehdytään ammatilliseen ja sopimusedunvalvontaan ammattiosaston näkökulmasta, jäsenasioihin sekä opiskelija- ja nuorisotoimintaan.

Aktiivinen ammattiosasto II

- 24.3.2021** 1. päivä Verkkokoulutus
viimeinen ilm.päivä 21.2.2021
- 13.4.2021** 2. päivä Verkkokoulutus
ilmoittaudutaan vain ensimmäiseen päivään
- 22.-23.9.2021** Helsinki, viimeinen ilm.päivä 15.8.2021
- 24.-25.11.2021** Helsinki, viimeinen ilm.päivä 17.10.2021

Jatkokoulutusta uusille ammattiosastotoimijoille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Päivillä syvennetään ammattiosaston roolia paikallisena toimijana ja jäsenten edunvalvojana sekä keskitytään ammatillisen edunvalvonnan ja sopimusedunvalvonnan erityiskysymyksiin.

Pätevä puheenjohtaja I

17.3.2021 1. päivä Verkkokoulutus
viimeinen ilm.päivä 14.2.2021

15.4.2021 2. päivä Verkkokoulutus, osallistujat kutsutaan

Pätevä puheenjohtaja II

20.-21.10.2021 Helsinki, osallistujat kutsutaan

Pätevä puheenjohtaja III

17.-18.11.2021 Helsinki, osallistujat kutsutaan

Pätevä puheenjohtaja -valmennus on tarkoitettu ammattiosastojen puheenjohtajille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Koulutuksessa paneudutaan puheenjohtajan rooliin ja tehtäviin ammattiosastossa. Jaksojen aikana perehdytään muun muassa hallitustyöskentelyyn, hallituksen vastuisiin ja velvollisuuksiin, ammattiosaston johtamiseen ja toiminnan suunnitteluun, kokouskäytäntöihin ja neuvotteluvalmiuksien kehittämiseen.

Valmennus suoritetaan jaksojärjestyksessä. I jaksolle osallistuneet kutsutaan II ja III jaksolle.

Puheenjohtajien neuvottelupäivät

29.-30.9.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 8.8.2021

Ammattiosastojen puheenjohtajat ja muut kohderyhmään kuuluvat kutsutaan neuvottelupäiville. Neuvottelupäivät ovat palkalliset kuntasektorilla työskenteleville puheenjohtajille.

Päivillä käsitellään ammattiosastotoimintaa ja ajankohtaisia aiheita.

Osaava sihteeri

17.2.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 24.1.2021

Kurssi on tarkoitettu ammattiosastojen sihteeille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin aiheita ovat kokousten käytännön valmistelut ja sihteerinä toimiminen, toimintasuunnitelma ja -kertomus, toiminnantarkastuskertomus, asiakirjamallit ja arkistointi.

Toimiva jäsenrekisteri

2.2.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 1.1.2021

8.9.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 30.8.2020

Kurssille voivat osallistua ammattiosastojen jäsenrekisterinhoitajat, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin aiheita ovat mm. jäsenrekisterinhoitajan tehtävät ammattiosastossa, jäsenyysasiat, uudet sähköiset jäsenpalvelut sekä tietojen salassapito ja luovutus.

Yhdysjäsen yhdistää -peruskurssi

17.3.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 14.3.2021

26.8.2021 Joensuu, viimeinen ilm.päivä 1.8.2021

3.11.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 25.9.2021

Kurssi on tarkoitettu yksityis- ja kuntasektorin yhdysjäsenille, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet yhdysjäsenkoulutukseen sekä uusiksi yhdysjäseniksi haluaville.

Kurssilla tutustutaan SuPeriin liittona sekä yhdysjäsenen tehtäviin, joita ovat esimerkiksi tiedotustoiminta liiton, ammattiosaston ja jäsenten välillä, uusien ja vanhojen jäsenten

neuvonta ja innostaminen mukaan ammattiosaston toimintaan sekä jäsenhankinta yhdessä ammattiosaston kanssa.

Yhdysjäsen yhdistää - jatkot

12.5.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 11.4.2021

8.12.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 7.11.2021

Koulutukseen voivat osallistua Yhdysjäsen yhdistää- peruskurssin käyneet yhdysjäsenet.

Päivän aikana syvennetään ensimmäisellä jaksolla opittua tietoa ja sovelletaan sitä käytäntöön esimerkein. Tilaisuudessa käsitellään myös yhdysjäsenen toiminnan kannalta tärkeitä ajankohtaisia asioita.

Etevä esiintyjä

24.-25.11.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 17.10.2021

Koulutukseen voivat osallistua ensisijaisesti ammattiosastojen puheenjohtajat, pääluottamusmiehet ja luottamusmiehet. Jos paikkoja jää, myös muilla ammattiosastotoimijoilla on mahdollisuus päästä mukaan.

Päivien aikana tutustutaan henkilökohtaisiin viestintävahvuuksiin, opiskellaan yleisön huomioon ottamista, jännityksen hallitsemista, kokonais- ja ryhmäviestintää sekä tehdään harjoituksia.

Onnistunut kokous

7.10.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 5.9.2021

Kurssi on suunnattu ammattiosastojen puheenjohtajille ja hallituksen jäsenille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Kurssin tavoitteena on tarjota osallistujille kokoustekniikan perustaitoja.

Tehoa taloudenhoitoon

9.2.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 10.1.2021

14.9.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 8.8.2021

Tilaisuuteen voivat osallistua ensisijaisesti ammattiosastojen hallitusten jäsenet, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen.

Tehoa taloudenhoitoon -kurssilla tutustutaan ammattiosaston taloudenhoidon perusteisiin ja sitä ohjaaviin lakeihin, sääntöihin ja käytäntöihin. Kurssi perehdyttää myös taloudenhoitoon liittyviin vastuisiin ja opettaa tulkitsemaan ammattiosaston taloudenhoitoon liittyvää informaatiota.

Vauhtia jäsenviestintään

18.2.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 17.1.2021

27.10.2021 Helsinki, viimeinen ilm.päivä 26.9.2021

Viestintäkoulutus on tarkoitettu ensisijaisesti ammattiosastojen hallitusten jäsenille ja varajäsenille, jotka ovat osallistuneet Aktiivinen ammattiosasto I -koulutukseen. Koulutuksessa keskitytään ammattiosastojen sisäiseen viestintään.

Päivän aikana käydään läpi jäsenviestinnän perusteet ja käsitellään viestintäkysymyksiä ammattiosaston näkökulmasta. Lisäksi tutustutaan eri tapoihin ja mahdollisuuksiin viestiä jäsenille.

Menestyvä yrittäjä

30.1.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 10.1.2021

Oletko SuPerin yrittäjäjäsen tai kiinnostaako yrittäjyys palkkatyön vaihtoehtona? Tule verkostoitumaan ja oppimaan uutta mm. sote-yrittäjän talousasioista ja työttömyysturvasta.

SuPer tarjoaa koulutukset. Ansionmeneteyksiä ei korvata.

Vaihda vapaalle

28.10.2021 Verkkokoulutus, viimeinen ilm.päivä 19.9.2021

Tilaisuuteen voivat osallistua noin vuoden sisällä eläkkeelle jäävät superilaiset.

Seminaaripäivän aikana käsitellään tärkeitä eläkkeelle siirtymiseen liittyviä asioita, mm. Suomen eläkejärjestelmä, eläkkeen karttuminen, eläkkeen hakeminen jne. Lisäksi ohjelmasssa on hyvään terveyteen ja terveyttä tukeviin valintoihin liittyviä asioita.

JÄRJESTÖKOULUTUKSEN KUSTANNUKSET

SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kaksipäiväisten kurssien osalta kahden hengen huoneessa sekä matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voi hakea palkatonta vapaata ja liitto maksaa ansionmenetyksen työnantajalta saatua ansionmenetystodistusta vastaan. Vapaapäivänä koulutukseen osallistumisesta ei makseta erillistä korvausta. Tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana.

SuPer-Voimaa - Aktiivinen SuPer -koulutusristeily 8.-10.10.2021

SuPer-Voimaa - Aktiivinen SuPer -koulutusristeilyllä tapahtuu muita superilaisia koulutusta unohtamatta. Koulutuksessa käsitellään jäsenistöä puhuttavia ajankohtaisia aiheita.

Koulutuksen aikataulu on suunniteltu siten, että osallistujilla on aikaa tutustua myös Tukholmaan. Huom! Seuraa ilmoittelua SuPer-lehdessä.

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta ja taloudellinen tuki koulutuksen järjestämiseksi.

TJS Opintokeskus on Akavan ja STTK:n yhteinen koulutus- ja kehittämisorganisaatio. TJS Opintokeskusta ylläpitää Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto ry, jonka jäseniä ovat Akava ja STTK.

KOULUTUSTARJONTA

TJS Opintokeskuksen koulutustarjonta sisältää runsaasti kursseja eri puolilla maata mm. seuraavilta aloilta: yhdistystoiminta, työelämä ja hyvinvointi, viestintä ja tietotekniikka. Kurssit ovat maksullisia. Lisätietoja TJS:n verkkosivuilla <http://www.tjs-opintokeskus.fi/koulutukset>

TALOUDELLINEN TUKI KOULUTUKSEN JÄRJESTÄMISEKSI

Ammattiosastot voivat hakea oman koulutuksen järjestämisestä aiheutuviin menoihin TJS:n tukea. TJS-tuki on opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämää valtion taloudellista tukea. Tukea myönnetään esim. luentoihin, seminaareihin, ohjattuun ryhmätyöskentelyyn, verkkokoulutukseen, jäsenfooihin, yritysvierailuihin ja opintomatkoihin. Tuki määräytyy opetustuntien, menojen ja osallistujamäärän mukaan. Lisätietoja TJS:n verkkosivuilla www.tjs-opintokeskus.fi/TJS-tuki

SuPerin ammatillinen täydennyskoulutus 2021 kevät

Ammatillisen edunvalvontayksikön järjestämä maksullinen koulutus tarjoaa jäsenille erinomaisen mahdollisuuden ylläpitää ja kehittää ammattitaitoa. Ajankohtaisia teemoja käsittelevät koulutukset ovat ammatillista täydennyskoulutusta. Keskustele osallistumisestasi ja koulutuksen kustannuksista esimiehesi kanssa.

SuPerin ammatillisen täydennyskoulutuksen tarkemmat ajantasaist tiedot ja ilmoittautumisohjeet löydät myöhemmin **liiton verkkosivuilta** www.superliitto.fi → jäsenyys → koulutukset → ammatillinen koulutus tai **SuPer-lehdestä**.

Koronatilanteen vuoksi SuPerin kaikki koulutukset ja tapahtumat järjestetään sähköisesti 31.5.2021 saakka.

SuPerin ammatillinen opintopäivä 16.3.2021

SuPer ammatillinen opintopäivä 16.3.2021

Päivitä ammatillinen osaamisesi webinaarissa. Ohjelman mielenkiintoiset aiheet mielenterveydestä, päihteistä ja aivoterveystä aina riittämättömyyden tunteeseen sopivat jäsenistölle kaikissa työympäristöissä. Päivän hinta on 100 euroa.

Svenskspråkig utbildning

SuPer-Proffs 11.2.2021

Temat för SuPers yrkesrelaterade studiedagar i år är demensvård.

I programmet finns föreläsningar om:

- Palliativ vård vid demens
- Omvårdnad vid demens: Vårdfilosofi, Arbets sättet och palliativ vård på Silviahemmet (Stockholm)
- Smärta vid demens
- Existentiell kris hos patienter och närstående
- Palliativ vård av äldre vid Covid-19 – svenska erfarenheter.

Årets föreläsare är **Peter Strang, Johan Sundelöf** och **Petra Tegman**.

Deltagaravgiften är **100 euro**.

Super mukana messuilla 2021

22.-23.4.2021 Hyvä Ikä, Helsinki

27.-28.4.2021 Terve-Sos, Jyväskylä

7.-9.5.2021 Lapsimessut, Helsinki





Opi uutta SuPerin maksuttomilla verkkokursseilla!

Haluatko treenata lääkelaskuja? Jäikö SuPerin varhaiskasvatuksen webinaari näkemättä? Ei hätää, **Skarppi**-verkko-oppimisympäristössä voit kehittää osaamistasi milloin ja missä vain. Skarpista löydät tiiviitä kursseja sekä webinaaritalenteita superilaisia kiinnostavista aiheista. Kurssitarjonta päivittyy säännöllisesti.

Skarppi on maksuton kaikille superilaisille. Se toimii tietokoneella, mobiilissa ja tabletissa. Kirjautumisohjeet saat sähköpostiisi, tarkista siis, että yhteystietosi ovat Oma Superissa ajan tasalla.

Muutokset mahdollisia.

Ammatillisen edunvalvonnan syksyn koulutukset ilmoitetaan myöhemmin keväällä. Seuraa SuPer-lehteä ja www.superliitto.fi nettisivuja.



SUPER-OPO

TIETÄÄ ♦ TAITAA ♦ TUKEE

SUPER-OPOJEN KOULUTUKSET 2021

SuPer-Opojen peruskurssi

verkkokoulutuksena **12.2.2021 ja 9.9.2021**

Peruskurssi on tarkoitettu ammattiosastojen uusille opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet peruskurssille tai starttikurssille.

Kurssilla käsitellään SuPer-Opon tehtävät, jäsenyysasiat, ajankohtaiset asiat sekä tutustutaan Opo-toimintaan liittyviin materiaaleihin ja työvälineisiin.

SuPer-Opojen jatkokurssi

verkkokoulutuksena **15.4.2021 ja 25.10.2021**

Koulutukseen voivat osallistua ammattiosastojen SuPer-Opot, jotka ovat osallistuneet SuPer-Opojen peruskurssille tai SuPer-Opojen starttikurssille.

SuPer-Opojen jatkokurssi on tarkoitettu ammattiosastojen opiskelijavastaaville, jotka eivät ole aikaisemmin osallistuneet jatkokurssille.

Kurssin aikana syvennytään jäsenyysasioihin, sekä superin toimintaan.

SuPer-Opojen kehittämispäivät **18.-19.11.2021 Helsinki**

Koulutukseen voivat osallistua kaikki perus- ja jatkokurssin käyneet Opot.

Koulutuksessa keskitytään opiskelijatyön ja opotoiminnan kehittämiseen sekä tietojen päivittämiseen.

Verkostoidutaan toisten opojen kanssa, sekä jaetaan kokemuksia ja onnistumisia.



SuPer maksaa opetuksen, ohjelman mukaiset ruokailut, majoituksen kahden hengen huoneessa ja matkakulut matkustusohjeen mukaan. Koulutukseen osallistumista varten voit hakea palkatonta vapaata saatuasi kurssivahvistuksen. SuPer maksaa ansionmenetyks- tai vapaapäiväkorvauksen todistusta vastaan.

Ohjelma ja tarkemmat ohjeet kustannusten korvaamisesta lähetetään kurssivahvistuksen mukana ilmoittautumisajan päättymisen jälkeen.

Ilmoittaudu jäsensivuilla!

Koulutus on sinulle täysin maksuton!

superliitto.fi



superliitto

Lisätiedot:

opiskelijat@superliitto.fi

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



ristikkotuuli.fi

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------|------------------|-------------------|----------------------------|--|----------------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| RATKAISEVA CAMERON VOUTI NORMITOMUUS ELOISA ETU-AASSA DOUGLAS HALUAVAT LAKIN | | | | | | | | | | |
| WIR-TANEN | | | | LIIKE 1 | | | | | PIRSSI | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | KAHILUOTO | | | | HÄLYTYS 2 | | |
| REBROFF | | | | OBJEKTIIVI | | | | LUJAT | | |
| "NUUTILAN" KAIMOJA 3 | | | | | INISEVÄT RAAM. MIES | | | | HIDASTAA | KEVÄINEN |
| VALAH-TAA | | KALASTAA VAPAA-AIKA | | | | | | WAYNEN FILMI | | |
| | | | | 4 | | | ELINULLA IÄTI | | 5 | |
| SUKULAIS-KOTEJA | | | | | SUHTEELINEN | | | | | |
| FARRAHIN SUKUA | | KURA 6 | | | | | | | UKRAINAA TULOJA | |
| | | | | | | | 7 | EIRA PEITTOJA | | |
| NIINISTÖ | | NÄKY IHOLLA | RÄME NEVA | | SILEÄ | | | | ALFONS | MARKKU |
| OSALOI-MAA-TA | | | 8 | | | | | KI-MAL-LUK-SET | | |
| ENSI-VAI-HEET | | | | | | | | | | |
| OODI | | | | | 9 | | | | | 10 |
| KÄSIN | | | | | | | | +T | | |

Osallistu ristikkokisaan 14. joulukuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvotaan Biozell-hiustenhoitotuotteita. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Häpeestä ja muistin toiminnasta luettiin

Marraskuun lehden Paras juttu -äänestyksessä jaetulle ykkössijalle tulivat Mari Friskin juttu *Häpeä yhdistää ja erottaa ihmisiä* sekä Antti Vanaksen juttu *Kaikkea ei pidä muistaa*. Jaetulle kakkossijalle tulivat Saija Kivimäen juttu *Lepohetki kullan kallis* sekä Hanna Vilon juttu *Hoitajan helppo kuntokoulu*, jossa myös vinkattiin helppoja kuntoharjoituksia hoitotyötä tekeville. Arvonnessa Mari Friskin kirjan *Neliöjuuri* (Myllylahti 2020) voitti Saara-Sofia Vantaalta. Onnittelut!

Juttu tempaisi mukaansa niin, että vähän hävetti, kun kahvitauko hieman venähti sitä lukiessa.

HÄPEÄ YHDISTÄÄ JA EROTTAA IHMISIÄ S. 47

Kiinnostava juttu ihmisen sisimmästä.

HÄPEÄ YHDISTÄÄ JA EROTTAA IHMISIÄ S. 47

Intressant.

MAN BEHÖVER INTE MINNAS ALLT S. 24

Itselläni on kolme lasta ja neljäs tulossa. Osalla on ollut ajoittain unen/nukkumisen kanssa haasteita, mutta ne ovat onneksi olleet korjattavissa.

LEPOHETKI KULLAN KALLIS S. 28

Välineet esille sekä hyvä, rytmikäs musiikki soimaan; siinäpä oma kotikuntosali. Hiki tuli pintaan ja hyvä olo.

HOITAJAN HELPPO KUNTOKOULU S. 30

Töissä joutuu muistelemaan ja vaihtamaan liian useasti salasanoja, mikä on ahdistavaa ja hankalaa.

KAIKKEA EI PIDÄ MUISTAA S. 24

Itselläni on divertikkeleitä. Oli osuva juttu.

KUITUPITOINEN RUOKA EHKÄISEE PAKSUSUOLEN PULLISTUMIA S. 39

Tärkeä tietopaketti. Iän myötä ruokahuu vähiillä vähenee.

VANHUSTEN VAJAARAVITSEMUS ON YLEISTÄ JA HOIDETTAVISSA S. 42

Luo uskoa omaankin kuntoiluun.

HOITAJAN HELPPO KUNTOKOULU S. 30

Oman pojan kuoleman jälkeen olin vain 3 viikkoa sairaslomalla. Diagnoosina oli traumaperäinen masennus.

SUREVIA EI KOHDELLA TYÖELÄMÄSSÄ TASAPUOLISESTI S. 50

Kuuntelemisen taito on eräs hyvän hoitajan peruskivijalka!

HYVÄ HOITAJA S. 52

Hieno lukea, että järjestetään tuollaista toimintaa.

VALOA YÖSSÄ S. 8

Hyvin kirjoitettu kolumni ja niin asiaa.

SILMÄT KERTOAVAT, KOMISARIO PALMU S. 55

Kuinka tärkeää onkaan muistuttaa ravinnon merkityksestä elämän perustana.

SYÖ VÄREJÄ S. 57

Sopivaa aivojumbppaa!

SUPER-RISTIKKO S. 60

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillemme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien 14. joulukuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Biozell-hiustenhoitotuotteita.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 12/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

24 vuotta puolueetonta lääketietoa – kymmeniä tuhansia osallistujia

Lääkehoidon verkkokoulutukset äänivideoina

- Laadukkaita, ammattitaitoisten kouluttajien tuottamia
- Sosiaali- ja terveydenhuollon henkilöstölle
- Viranomaisohjeistuksen mukaisia
- Käyvät hyvin lääkehoidon virallisia lupia varten
- Ammatillisen osaamisen päivittämiseen

ProEdu:n koulutuksiin osallistutaan sekä yksityisellä että julkisella sektorilla

- Vanhuspalveluissa
- Mielenterveyspalveluissa
- Lastensuojelussa (lastenkodit, nuorisokodit, perhekodit)
- Vammaispalveluissa
- Kaikissa toimissa, joissa lääkehoito on osa toimenkuvaa (päivähoito, päivätoiminta, koulut)

Uusi koulutus, diabeteksen lääkehoito julkaistu 11/2020 – kattava katsaus kaikista diabeteksen lääkkeistä

Uusi asiantuntijamme, **Maija Pirttijärvi, farmaseutti, LHKA**, osastofarmasia erityispätevyys, kertoo äänivideoilla, kuinka ja millaisia insuliineja käytetään tänään. Samoin, kuinka toimivat kakkostyyppin diabeteksessä inkretiinilääkehoidot ja miten SGLT-2:n estäjähoito vaikuttaa kakkostyyppin diabeteksen hoitotasapainoon.

PKV-lääkelupakoulutus

STM:n vaatimusten mukaan PKV-lääkehoitoon osallistuvat nimikesuojatut terveydenhuollon ammattihenkilöt tarvitsevat lisäkoulutuksen ja kirjallisen luvan toteuttaakseen PKV-lääkehoitoa. Samoin henkilöt, joilla on lupa antaa valmiiksi jaettuja lääkkeitä.

Koulutuksessa käsitellään PKV-lääkeluettelon (www.fimea.fi) lääkeaineet, ominaisuudet, käyttö-, yhteis- ja haittavaikutukset sekä mahdolliset vaaratilanteet. PKV-lääkkeisiin kuuluvat kaikki huumausainelainsäädännön alaiset lääkeaineet, kuten rauhoittavat- ja unilääkkeet, opioidit ja johdannaiset sekä ADHD-lääkkeet.

Lääkehoidon verkkokoulutustarjontamme, voit valita seuraavista yksittäisen koulutuksen tai koulutuspaketin

- Lääkehoidon teoriaperusteet
- PKV-lääkelupakoulutus
- Lääkelaskenta
- Diabeteksen lääkehoito
- Ihonalaisen injektion (s.c.) antamisen teoriakoulutus
- Lihasinjektion (i.m.) antamisen teoriakoulutus
- Lääkkeettömän infuusionestepussin vaihtaminen- teoriakoulutus
- Iäkkäiden ja muistisairaiden lääkehoito
- Psykkisten sairauksien lääkehoito
- Kivun lääkehoito
- Rokotuskoulutus
- I.V. lääkehoito (sis. I.V. lääkelaskut)
- Lääkkeiden yhteisvaikutukset
- Rokotuskoulutus
- Allergian lääkehoito



● UUSIA KOULUTUKSIA TULOSSA

● OSALLISTU KOULUTUKSIIMME, VARMISTA LÄÄKEHOIDON OSAAMINEN

Koulutusten hinnat, sisällöt ja ilmoittautumiset verkkosivuillamme www.proedu.fi

Ottakaa yhteyttä, kerromme mielellämme lisää koulutuksistamme, toimisto@proedu.fi tai puh. 050 323 3009, www.proedu.fi

PALVELUKORTTI

Obs! Du kan göra anmälan på svenska på
www.superliitto.fi > medlemskap > uppdatering av medlemsuppgifter

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____

Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) perus- tai apuhoitaja (20,00 €) muu koulutus (8,40 €) (Hintoihin lisätään postikulut.)

Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl

Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl

Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

Toistaiseksi alkaen ____ . ____ 20____ Määräaikaisesti ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

ILMOITUS:

Olen ajalla ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____

jatko-opiskelija työlomalla ulkomailla yrittäjänä muu, mikä _____

toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (84 €/vuosi)

eroan SuPer-liitosta ja Super työttömyyskassasta alk. (pvm) ____ . ____ 20____

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

Haen jäsenmaksuvapautusta ajalle ____ . ____ 20____ - ____ . ____ 20____ koska olen

palkattomalla sairausvapaalla kuntoutustuella

palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla hoitovapaalla/kotihoidontuella

ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

Asiani liittyy (esim. jäsenyysasiat, työsuhteasiat, ammattiosastoasiat jne.): _____

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen



Pukkilassa sijaitseva Hutkon laama- ja eläintila järjestää monenlaista eläinvuosteista toimintaa. Yrittäjä **Anu Koivisto** kertoo, että välimeren miniaasi **Pasi** on tehnyt sisätilavierailuja noin vuoden verran. – Ottaa oman aikansa ennen kuin eläin tottuu esimerkiksi siihen, että tuulikaapin kynnysmatto ei aina ole yksivärinen. ■

SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki
Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

- puheenjohtaja Silja Paavola p. 09 2727 9121
- puheenjohtajan sihteeri Sari Äikäs p. 09 2727 9122

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Maija Mäkisalo p. 09 2727 9270
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Hanne-Riitta Haapakorpi p. 09 2727 9290

VIESTINTÄ

- viestintäjohtaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197
- visuaalinen suunnittelija Antti Oksanen p. 09 2727 9137
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Mari Frisk p. 09 2727 9276
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Merja Suomalainen p. 09 2727 9191
- superviestinta@superliitto.fi

AMMATILLINEN EDUNVALVONTA

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- asiantuntija Sini Felipe p. 09 2727 9240
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- opiskelija-asiamies Minna Kuusela p. 09 2727 9119
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Jaakko Heiskanen p. 09 2727 9293
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-to klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- palveluvastaava Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- lakimiesharjoittelija Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9216
- työympäristöasiantuntija Eija Kempainen p. 09 2727 9131
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-to klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Niina Laitinen p. 09 2727 9238
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Sini Siikström p. 050 4544 816
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-12
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsenivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Irja Nevala p. 09 2727 9158
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kellosilta 3
- internet: nettikassa.supertk.fi
- puhelinpalvelu: 09 2727 9377 ma ja pe klo 9-13, ke klo 12-15
- telefax 09 278 6531



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

ÄR EGENKONTROLLEN I SKICK?

Egenkontrollplanen är som namnet säger ett dokument på papper med vars hjälp tjänsteproducenterna själva övervakar sina enheter. Det har varit obligatoriskt att göra planen sedan 2012. Genom att följa egenkontrollplanen vet man att en patient eller en klient får en trygg och helhetsmässig vård.

Egenkontrollplanen ska göras i samarbete med personalen, även om det naturligtvis är arbetsgivarens skyldighet att göra den. Ändå har alltför många arbetstagare konstaterat att de aldrig

ens sett eller hört om en egenkontrollplan, än mindre varit med om att göra en. SuPer har ett önskemål om att egenkontrollplanen ska finnas på nätet och på arbetsplatsen på ett ställe där alla kan se den. Alltför ofta befinner den sig ”i skrivbordslådan”.

Egenkontrollplanen är verkligen ett bra redskap med tanke på att utveckla det egna arbetet och samtidigt en garanti för kvaliteten på tjänsterna. Egenkontrollplanen garanterar att läkemedels säkerheten och mätarna för vårdkvaliteten är i skick och att det finns en överenskommen praxis på arbetsplatsen som övervakas. Vad kunde vara bättre med tanke på det egna arbetet!

Planen är omfattande. Den består av alla de anvisningar för verksamheten som skrivs för att man ska kunna fullfölja en enhetlig praxis. I dokumentet antecknar man alla viktiga åtgärder, personalens verksamhet och kvaliteten på de producerade tjänsterna.

Det ska finnas en beskrivning av personalens antal och struktur i egenkontrollplanen. Tillsynsmyndigheten Valvira bestämmer att arbetsgivaren ska be-

döma och svara för att de anställda har tillräcklig yrkeskompetens, medräknat tillräckliga språkkunskaper för exakt de uppgifter de utför i arbetsgivarens tjänst. Arbetsgivaren svarar för att en anställd har de språkkunskaper som krävs för att förstå såväl klienten som en annan anställd.

I egenkontrollplanen fastställs hur man ska gå till väga om det uppträcks risker i verksamheten, faromoment eller brister i kvaliteten hos vården eller den övriga verksamheten. Av planen måste det framgå vad man ska göra för att förebygga och/eller rätta till de här problemen.

Metoderna med vilka de yrkesutbildade personernas yrkeskompetens säkras, och hur de tillämpas, ska också antecknas på pappret. I det här ingår förstås också en plan för de fortbildningar och tilläggutbildningar som behövs.

Det är förnuftigt att på varje arbetsplats gå igenom hurdan introduktion man har. Vad ingår i den utöver det kliniska arbetet? Patientdokument, registrering, sekretessbestämmelser, data-skyddsärenden hör bland annat till en god introduktion. Allt detta ska antecknas i planen. Klientens, patientens och de anhörigas rättigheter och en bekräftelse av deras deltagande inte att förglömma. De ska alltid ha möjlighet att ge respons både på patientsäkerheten och på verksamhetens kvalitet.

Låt oss i fortsättningen se till att planen är bekant och att de anställda överallt tas med i arbetet med planen.

Silja

”EGENKONTROLLPLANEN ÄR VERKLIGEN ETT BRA REDSKAP MED TANKE PÅ ATT UTVECKLA DET EGNA ARBETET OCH SAMTIDIGT EN GARANTI FÖR KVALITETEN PÅ TJÄNSTERNA.”

LEDARE

ALLDELES VANLIGT BRA

Ett lyckligt barn lär sig bättre och mår också bättre, konstateras i artikeln om positiv pedagogik i det här numret. Idén är fiffig: när man medvetet fäster uppmärksamhet på positiva saker börjar de växa i sinnet och vanligen också i praktiken. Det är viktigt när identiteten utvecklas att barnet lär sig se det goda hos sig själv och i den omgivande världen, inte enbart hot och orsaker till rädsla. En positiv bild av självet och andra främjar hälsan och välmåendet på många sätt.

Man kan främja det positiva tänkandet tillsammans med barnen med hjälp av tipsen i artikeln. Jag funderade på om också vi vuxna kan försöka sporra oss själva på samma sätt, åtminstone nu till julen? Vara vänner och stöd till oss själva, inte domare? Det skulle då gå till ungefär så här:

1) **Tänk på tre goda ting** som du upplevt under dagens lopp. Småningom börjar din hjärna vänja sig vid det här tänkesättet och du börjar se mera goda saker omkring dig. "För en gångs skull fick jag inte bråttom till jobbet på morgonen." "Jag tog en lång promenad trots tröttheten och mädde jättefint!"

2) **Fråga dig själv vilka saker som nu är bra i ditt liv.** Med det här kan du öka känslan av tacksamhet. "Äntligen egen tid." "Ryggen gör inte ont längre."

3) **Roa dig själv** genom att medvetet söka dig till roliga stunder, med barnen, vännerna eller exempelvis televisionen. Det är hälsosamt att skratta! "Ett glas vin och skrattskov tillsammans med barndomsvännen är det allra bästa!"

4) **Upptäck dina goda sidor.** "Jag kan hålla mina gränser i jobbet." "Jag bakar goda bullar."

När vi fäster allt större uppmärksamhet på de goda tingen klarar vi också bättre av motgångar. Det ska vi hoppas. Den mörka tiden och den rådande situationen tär på allas krafter. Vi vet ändå att ljuset alltid vinner och att vi förr eller senare får återgå till det normala. Det alldeles vanliga känns nu som en exceptionellt härlig tanke.

"Vi var lyckliga, och vi visste det inte. Och det enda vi kan hoppas på är att en dag få vara ovetande och lyckliga igen." – Kjell Westö
Glad advent och god jul till alla läsare!

Päivi Jokimäki

P.S. Positiv pedagogik och många andra högklassiga utbildningar som SuPer erbjuder sina läsare finns nu i vår webbutbildningsmiljö Skarppi. Lär dig när det passar dig!



SuPer önskar
FRIDFULL JUL
åt alla medlemmar och
samarbetspartners!

Till julkänningarna reserverade pengarna har vi detta år donerat för barnens väl till Nenäpäivä- ja Hyvä Joulumieli -insamlingarna.



UNDER CORONAEPIDEMIN ÄR DET SÄRSKILT VIKTIGT MED INFLUENSAVACCIN

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

Under de svåraste vintrarna insjuknar nästan en miljon finländare i influensa. De vårdare som arbetar med patienter som hör till en riskgrupp måste enligt lagen ta influensavaccinet.

Inom vilka uppgifter förutsätts det att vårdarna tar influensavaccinet?

Lagen om smittsamma sjukdomar förutsätter att personer som arbetar i klient- och patientsalar i enheter inom social- och hälsovården, där patienter och klienter som hör till en riskgrupp kan få smitta, tar influensavaccinet. Arbetsgivaren fastställer på medicinska grunder de rum och salar där riskutsatta patienter vårdas. De som är mottagliga för allvarliga följder av smittsamma sjukdomar är exempelvis patienter och klienter med betydligt nedsatt immunförsvar på grund av sjukdom eller behandling av en sjukdom samt barn under ett år, 65 år fyllda och gravida.

Hur ska man gå till väga om en vårdare av hälsoskäl inte kan ta vaccinet?

Det är önskvärt att arbetsgivaren beaktar arbetstagarens läkarintyg. Ifall en vårdare inte kan ta vaccinet på grund av hälsoskäl bör arbetsgivaren ta reda på möjligheterna att placera vårdaren i en annan arbetsenhet. Arbetstagaren kan vid behov låta utbildas till andra uppgifter som arbetsgivaren erbjuder. Exempelvis kräver lagen inte influensavaccinering inom småbarnspedagogiken eller i hemvården.

Kan en icke vaccinerad vårda personer som hör till en riskgrupp ifall han eller hon använder skyddsutrustning?

I regel inte. Det ska finnas särskilda skäl för att en person med bristfälligt vaccinationsskydd ska få användas för vård av klienter och patienter som hör till en riskgrupp. Ett särskilt skäl kan vara överkänslighet och en egenkap hos den som skulle vaccineras, såsom allergi eller något annat hälsotillstånd som kan förvärras av en vaccinering. Arbetsgivaren fattar i sista hand

beslut om huruvida en sådan person får delta i vården av patienter som hör till en riskgrupp.

Kan en enskild ovaccinerad vårdare fortsätta i en enhet ifall de övriga arbetstagarna är vaccinerade?

Om alla andra är vaccinerade kan arbetsgivaren göra en helhetsbedömning och avgöra om den ovaccinerade vårdaren kan delta i vården av klienter och patienter som hör till en riskgrupp.

Varför är det nu viktigt att ta influensavaccinet?

Varje vinter insjuknar 5–15 procent av befolkningen i influensa, under de värsta perioderna nästan en miljon finländare. Influensavaccinering är det effektivaste sättet att skydda sig mot influensa och dess svåra komplikationer. I år blir influensavaccinet viktigare än någonsin, för coronaviruset och influensavirusen kommer att spridas samtidigt, och vi har inte ännu något coronavirusvaccin. Det kan drabba en hårt om man samtidigt insjuknar i både corona och influensa.

Kan en närvårdare sägas upp för att han eller hon inte har fått influensavaccin?

En avsaknad av det vaccinskydd som förutsätts i lagen om smittsamma sjukdomar innebär att arbetsgivaren kan finna en grund för att avsluta anställningen. Grunden är att den anställda inte kan utföra arbetsuppgifterna i arbetsavtalet. Arbetsgivaren ska emellertid alltid först försöka erbjuda den anställda lämpliga uppgifter. Bedömningen av uppsägningsgrunden är ett helhetsövervägande, i vilket arbetstagarens och arbetsgivarens omständigheter ska beaktas i sin helhet. Lagenligheten i en eventuell uppsägning bedöms i sista hand av en domstol.

Tills vidare har SuPer inte fått vetskap om att någon sagts upp på grund av bristfälligt vaccinskydd, även om arbetsgivarna hotat med det. Däremot vet vi att arbetsgivare under en influenssäsong har permitterat de vårdare som inte har tagit vaccinet och därför inte kunnat göra sitt arbete.

För artikeln intervjuades SuPers avtalsexpert Virve Aho, juristen Outi Perkiömäki och experten Elina Ottela.





“Alla behöver inte komma till morgonskiftet klockan sju” DEN NYA ARBETSTIDSLAGEN TRÄDDE I KRAFT, MEN GEMENSAM ARBETSSKIFTSPLANERING ÄR ÄNNU MÖJLIG

TEXT SONJA KÄHKÖNEN BILD MOSTPHOTOS

Många närvårdare upplever den nya arbetstidslagen som problematisk: man blir ledig efter ett kvällsskift, endagsledigheterna har ökat och samtidigt har de långa ledigheterna minskat. Trots det ser SuPers huvudförtroendeman **Hannele Nupponen** mycket gott i den nya lagen.

Hon uppmanar arbetsgemenskaperna att se över sina verksamhetsmodeller för att kunna utnyttja de bästa sidorna av arbetstidslagen.

Hannele Nupponen, är det längre möjligt att planera arbetsskift autonomt, eller gemensamt, när den nya arbetstidslagen trätt i kraft?

– Jag har hört en del påstå att man inte längre kan planera arbetsskift gemensamt inom ramen för den nya lagen. I teorin finns det inget hinder för gemensam planering av arbetsskift, även om där finns nya villkor, såsom vilotiden på 11 timmar mellan skiften.

– Arbetsplatserna har på grund av coronaviruset varit mycket belastade, och det har inte funnits tid och energi överallt att stanna upp och reda ut hur den nya arbetstidslagen påverkar planeringen av arbetsskift. Jag uppmanar alla arbetsgemenskaper att lösa frågan om hur de bör ändra de gemensamma rutinerna för att få ut det bästa av lagen.

Hur stöder den nya arbetstidslagen närvårdarnas ork, när exempelvis de längre ledigheterna har minskat?

– Den nya arbetstidslagen tryggar en längre vilotid mellan arbetsskift, när man inte kan gå direkt till jobbet klockan sju på morgonen efter

ett kvällsskift. På det sättet är sömnen på morgonnatten och återhämtningen tryggad när man inte behöver förbereda sig för en tidig morgon och väckning under natten. Vi ska minnas att vi är olika som människor och var och en har sin egen rytm. Själv tyckte jag tidigare att det var tungt att komma direkt till morgonturen efter ett kvällsskift. Det som hjälpte mig att orka var om jag i stället fick en ledig dag efter ett kvällsskift.

Vilka goda rutiner har du stött på i planeringen av arbetsskift enligt den nya arbetstidslagen?

– I vissa enheter har exempelvis ankomsten till morgonskiftet differentierats. Det lönar sig att gå igenom de gamla rutinerna och fundera om någonting kan förnyas där. Behöver alla arbetstagare komma på jobb sju på morgonen eller kan en del komma klockan åtta eller nio? Det underlättar också sammanjämkningen mellan arbete och familjeliv om en småbarnsförälder hinner föra sitt barn till dagis i lugn och ro på morgonen. En timme med

barnen kan redan ha stor betydelse för hur man orkar jobba.

– När vårdarna kommer stegvis till jobbet måste man också fundera på hur morgonsysslorna ska fördelas och rapporteringarna skötas. Behöver man exempelvis ordna egenrapport eller räcker det att man för en kort diskussion med arbetskamraten? Det är bäst att arbetsgemenskapen själv planerar en modell som passar den bäst.

Kan man göra något åt följdverkningarna av arbetstidslagen, såsom ökade endagsledigheter?

– Många vårdare tycker det är tråkigt att inte längre kunna komma från kvällsskiftet till ett morgonskift. Cheferna och de anställda bör också här fundera över dagens rytm och hur problemet kan lösas. Kanske vårdarna också kan gå stegvis från kvällsskiftet? Jag vet att man gör så på vissa platser. Dessutom bör man alltid beakta de anställdas personliga rytm och preferenser. Det finns säkert också vårdare i arbetsgemenskapen som frivilligt blir lediga direkt efter ett kvällsskift.

10 tips för gemensam planering av arbetsskift

- 1.** Gemensam eller autonom planering av arbetsskift kräver en definition av de gemensamma spelreglerna och villkoren samt grundlig kunskap om ämnet.
- 2.** När man börjar planera arbetsskift gemensamt kan man inte tala för mycket om det. Det måste vara helt klart för varje medlem av arbetsgemenskapen vad en gemensam planering av arbetsskift innebär.
- 3.** Gemensam planering av arbetsskift kan exempelvis vara en återkommande punkt på teammötets agenda, för då blir eventuella oklarheter regelbundet utredda. Den nya arbetstidslagen medförde nya villkor i planeringen av arbetsskift och förändringarna i samband med den bör också gås igenom ordentligt.
- 4.** När idén i den gemensamma planeringen av arbetsskift är klar börjar man skapa gemensamma spelregler i arbetsgemenskapen och villkor för hur

planeringen ska utföras. Alla medlemmar av arbetsgemenskapen inklusive chefen ska förbinda sig principerna för den gemensamma planeringen av arbetsskift.

5. Den gemensamma planeringen av arbetsskift kan inledas exempelvis genom att man fastställer hur många arbetstagare det ska finnas i varje skift. De här styrkorna kan chefen anteckna på ett annars tomt arbetsschema, som arbetstagarna senare får fylla i. På det här underlaget kan man också färdigt anteckna utbildningsdagar, semestrar och andra beviljade frånvarodagar som arbetstagarna vet om.

6. Följande steg är att arbetstagarna antecknar sina önskemål om nattsift.

7. När nattsiftet är antecknade kan man fortsätta fylla i schemat så att varje arbetstagare lägger till exempelvis tre önskemål om arbetsskift eller ledigheter.

8. Inom arbetsgemenskapen kommer man överens om när nattsiftet och önskemålen om arbetsskift senast ska antecknas och i vilket skede schemat ska vara i sådant skick att den kan fastställas av chefen. Dessutom är det bäst att komma överens om när chefen ger följande tomma schema till arbetstagarna för att fyllas i.

9. Arbetsgemenskapen bör också komma överens om regler för hur man ska gå till väga för semesterfirarnas och övriga frånvarandes del samt hur en ny anställd ska introduceras i den gemensamma planeringen av arbetsskift.

10. Det är bäst att acceptera att arbetsgemenskapen inte omedelbart är expert på gemensam planering av arbetsskift. Beroende på arbetsgemenskapens storlek kan det gå ett par år innan den gemensamma planeringen av arbetsskift börjar rulla av egen kraft.

MEDLEMSKORTET BLIR ELEKTRONISKT

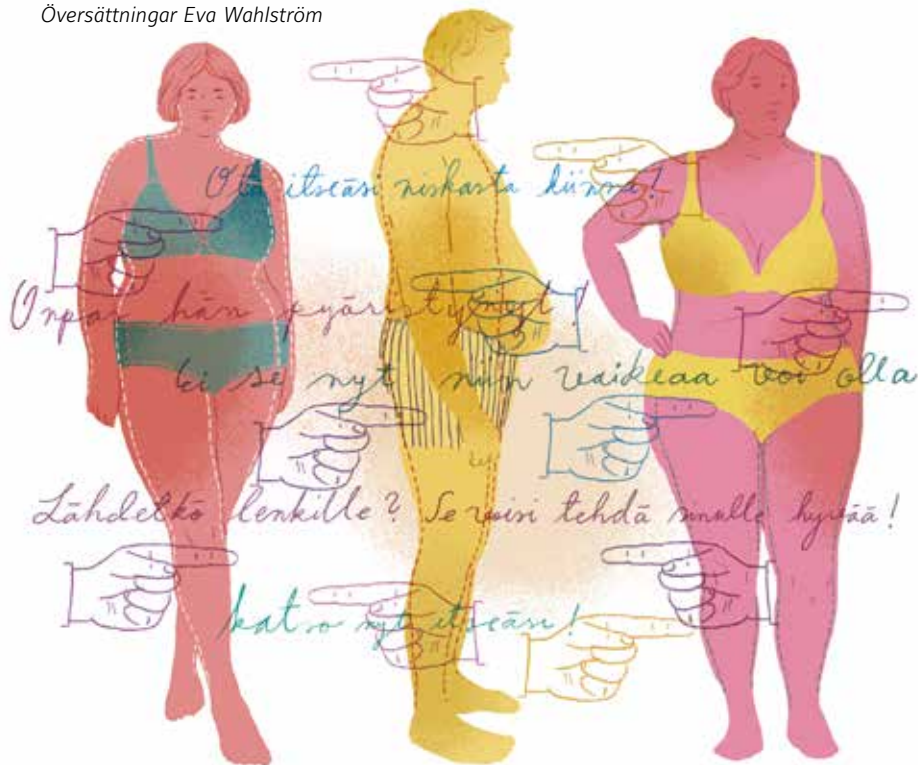
SuPers medlemskort blir elektroniskt i början av året 2021, varefter medlemskortet är alltid behändigt med dej i smarttelefonen. Med det elektroniska medlemskortet är du berättigad till massor av förmåner och erbjudanden runt om i Finland!

Du får i januari per textmeddelande registreringslänken till SuPerliitto-applikationen. Efter det får du i bruk det elektroniska medlemskortet från App Store eller Google Play -butiken.



Textmeddelandet skickas till telefonnumret som angetts i medlemsuppgifterna. Granska från medlemstjänsten Oma SuPer redan nu att ditt telefonnummer är aktuellt.

Läs mera superliitto.fi/sahkoinenjasenkortti



Kroppsfred vill skingra skammen HÄLSOVÅRDEN ÄR EN SVÅR PLATS FÖR DEN FETA

TEXT ANTTI VANAS BILD SALLA PYYKÖLÄ

Banta! – det är receptet som erbjudits feta personer ända sedan skolhälsovården, oberoende av vad de lider av.

Den nya vårdrekommendationen om fetma betonar vägledning i stället för skuldbeläggning.

Hälso- och sjukvården är den värsta platsen för en fet person. För alla hälsoproblem från flunsa till svår värk kommer samma råd: banta. Det sårar, och feta personer har fått lov att tåla det ända sedan skolhälsovårdens tider, säger fetmaforskaren **Hannele Harjunen**.

Feta personer anses ha orsakat sina problem själva, till och med den diskriminering de utsätts för. Man anklagar dem för deras livsstil, tygellöshet, brist på kontroll.

– Alltför ofta glömmar man bort de viktiga faktorer som ligger bakom fetma såsom depression, stress, dålig ekonomi och brist på den tid och de resurser som krävs för att laga mat och sköta konditionen.

Harjunens råd till hälso- och sjukvårdspersonalen är: Gör aldrig några antaganden om en klient enbart på basis av utseendet.

– Fetman kan ha varit en del av klientens liv redan länge, kanske alltid, eller den kan ha utvecklats nyligen som en följd av arbetslöshet eller andra motgångar.

En yrkesutbildad inom hälso- och sjukvården bör också reda ut vilken roll fetman har i klientens liv: lider klienten av den eller önskar han eller hon hjälp.

– Sätten att bekämpa fetma ska helst tas upp först när man noggrant har tagit reda på hur klienten själv förhåller sig till sin fetma.

Att enbart fokusera på fetman kan ha allvarliga följder för vården. En reell sjukdom kan förbli oupptäckt när läka-

rens uppmärksamhet fastnar på fetman. Fortsatta dåliga erfarenheter kan också göra det så motbjudande att gå till läkaren att besöken inte blir av.

– Den andra sidan av samma problem är att vissa sjukdomar, som diabetes och hjärtsjukdomar, automatiskt kopplas till fetma, och de kan förbli oupptäckta hos slanka personer, påpekar Harjunen.

Med den kroppspositivitet som under de senaste åren vunnit insteg i fetmadiskussionen vill man enligt Harjunen sträva efter att människor inte ständigt ska behöva känna skam på grund av sin fetma.

– Den bärande idén bakom kroppspositivism och kroppsfred är att människor genom att man minskar skammen och stämplingen bättre kan agera för sitt eget bästa, exempelvis motionera, fastställer Harjunen.

När hon forskade i feta personers erfarenheter av motionerande upptäckte hon att feta utsätts för kommentarer och skratt på idrottsplatserna.

– Känslor av skam, skuld och genans följer en fet person överallt, likaså känslan av att alltid lämnas ensam med sin skam. Kroppspositivismen satte fokus på de feta personernas egna upplevelser. Det här har haft stor inverkan på livet för de unga och även äldre kvinnor som vant sig vid att hålla tyst.

FETMAOPERATIONER LÖSER INTE PROBLEMET

Fetmaoperationerna har ökat kraftigt under 2000-talet. Enligt Harjunen marknadsförs de numera mycket mer energiskt än tidigare.

– De allt vanligare fetmaoperationerna beror åtminstone delvis på att det idag finns så många privata hälsofirmor med i operationsbusinessen. Exempelvis rekommenderar de privata bolagen inom företagshälsovården ofta fetmaoperationer för sina patienter.

Harjunen anser inte att kirurgisk behandling är någon hållbar lösning på fetma.

– En operation hjälper inte alla. Dieten ändras för resten av livet, och många går upp i vikt på nytt. Vi vet tills vidare ganska lite om de negativa effekterna av en operation. Efterverkningarna kan vara tråkiga, och man kan också dö i en fetmaoperation. ■



TIDEN AVGÖR I BEHANDLINGEN AV SEPSIS

TEXT MARI VEHMANEN BILD MOSTPHOTOS

Det går lätt så att sepsis i begynnelsefasen inte identifieras ens av sjukvårdspersonalen. När en misstanke om sepsis uppstår är det alltid motiverat att noggrant följa den insjuknades mående och utan dröjsmål ta ett blododlingsprov.

Sepsis, eller blodförgiftning, betyder ett tillstånd orsakat av en infektion när kroppens egen försvarsreaktion tillsammans med infektionen leder till organstörningar. Ofta är orsaken en bakterie.

– Vi vet ändå inte exakt varför exempelvis en liknande lunginflammation hos en patient utvecklas till sepsis och hos en annan inte. Särskilt mottagliga är i varje fall alldeles små barn och mycket gamla personer, säger **Johanna Hästbacka**, docent och specialist i anesthesiologi och intensivvård vid HUS.

Ett försvagat immunförsvar är en riskfaktor. Därför hör de som får cytostatbehandling eller annan medicinering som påverkar immunsystemet till riskgruppen. Vanligen upptäcks sepsis hos patienter som ursprungligen haft exempelvis lunginflammation, urinvägsinfektion eller maghinneinflammation. Infektionen kan också få sin början på huden. Också tobaksrökning och riklig konsumtion av alkohol har konstaterats predisponera för sepsis. En av de tråkigaste formerna är hjärnhinneinflammation orsakad av meningokocker, som snabbt kan utvecklas till en häftig sepsis.

TÄTARE ANDNING ETT TECKEN

Det kan vara svårt att skilja på sepsis och andra infektioner. Det är vanligt med hög feber, som orsakar frossa och darrningar. Tätare andning är ett varningstecken.

Andra symtom kan vara nedsatt medvetandetillstånd, sömnhet och förvirring samt att det systoliska blodtrycket sjunker under hundra.

Enligt Johanna Hästbacka är det särskilt svårt att identifiera sepsis hos ålderstigna, även annars sköra personer. Hos dem kan ett tecken vara enbart allmän utmattnings och förvirring, utan att kroppstemperaturen ens stiger.

– Man bör alltid misstänka sepsis när en infektionspatient har något av de här symtomen – i synnerhet om de är flera. Man måste då följa personens mående intensivt, söka organstörningar och utan dröjsmål ta blododlingsprov, poängterar Johanna Hästbacka.

CRP-värdet är ingen tillförlitlig mätare, för inflammationsvärdena kan nå sin topp först klart senare. När allmän-

IAKTTA DET HÄR

Det finns skäl att misstänka sepsis om en infektionspatient visar tecken på följande:

- Snabbt stigande feber med frossa.
- Andningsfrekvensen stiger till minst 22 andetag per minut. Normalfrekvensen är 10–12.
- Lågt blodtryck.
- Minskad urinutsöndring.
- Förvirring, sömnhet, nedsatt medvetandetillstånd.

tillståndet är svagt finns det heller ingen orsak att vänta på att laboratorieproven ska bekräfta vilken bakterie det gäller.

– Bakteriens exakta namn har inte någon avgörande betydelse för den första vården. Däremot måste man snabbt inleda en tillräckligt bredspektrig mikrobmedicinering.

Varje extra timme som slösats på väntan efter att patienten sökt vård ökar dödsrisken med omkring tio procent.

– Här är uttryckligen orsaken till att vårdkedjan måste trimmas så att alla dröjsmål elimineras. Vårdaren ska också säga till om minsta lilla misstanke om sepsis väcks hos honom eller henne.

LÅNG ÅTERHÄMTNING

En mikrobmedicinering som inleds i tid börjar i bästa fall verka snabbt. I väntan på att antibiotikan ska börja verka går den övriga vården främst ut på att stöda livsfunktionerna.

– Även vid en fullständig korrekt behandling lyckas man inte alltid stoppa sepsis. I vissa situationer finns det ingenting man med nuvarande metoder kan göra åt en infektion. Ifall tillståndet går från sepsis till chock kan dödligheten trots intensivvård vara så hög som 40 procent.

I vården av mycket gamla personer måste man också överväga när en aggressiv intensivvård orsakar mer lidande än nytta.

När återhämtningen kommer igång beror hastigheten i hög grad på allmäntillståndet och hälsan före insjuknandet. Två olika personers rehabilitering efter en likadan sepsis kan avvika helt från varandra.

En lång sjukhusvård och kritisk sjukdom minskar i sig muskelvävnaden och gör att vikten sjunker. Över huvud taget är en allvarlig infektion en enorm ansträngning för organismen. Risken för nya infektioner kan var hög.

Johanna Hästbacka berättar att PICS, ett syndrom som kan uppkomma efter intensivvård, också är förvänsamt allmänt.

– I syndromet ingår många slags neurologiska och kognitiva symtom. Man kan ha problem med minnet och med den psykiska prestationsförmågan ännu länge efter att kroppen har återhämtat sig. ■

SUPER-

PROFFS

2021



Petra Tegman
MSN
■ Specialist
sjuusköterska i palliativ
vård och demensvård
■ Silviahemmet,
Stockholm



Peter Strang
MD, PhD
■ Professor, överläkare
■ Karolinska Institutet,
Stockholm



Johan Sundelöf
MD, PhD
■ Överläkare
■ Specialist i
geriatrik och
palliativ medicin
■ Studierektor för
palliativ vård
■ Akademiska
sjukhuset i
Uppsala

Välkommen till 2021 -års webinar.
Temat för studiedagen är Demensvård.

/// Torsdag 11.2. kl 8.15–16.30

- 8.15–8.30** Öppnande av studiedagar
- 8.30–9.10** Palliativ vård vid demens
Johan Sundelöf
Petra Tegman
- 9.10–9.20** Paus
- 9.20–10.00** Palliativ vård vid demens, forts
Johan Sundelöf
Petra Tegman
- 10.00–10.10** Paus
- 10.10–10.50** Hjärta, hjärna, händer- för bästa möjliga
livskvalite vid demenssjukdom
Vårdfilosofi och arbetsättet på Silviahemmet
Petra Tegman
- 10.50–11.00** Paus
- 11.00–11.40** Hjärta, hjärna, händer- för bästa möjliga
livskvalitet vid demenssjukdom, forts
Petra Tegman
- 11.40–12.20** Hjärta, hjärna, händer – för bästa möjliga
livskvalitet vid demenssjukdom
Petra Tegman
- 12.20–13.20** Lunch
- 13.20–14.10** Smärta vid demens -bakgrund
och praktiska råd
Peter Strang

14.10–14.50 Existentiell kris hos patienter och anhöriga vid demens

Peter Strang

14.50–15.20 Kaffepaus

15.20–16.00 Palliativ vård av äldre vid Covid-19 – svenska erfarenheter

Peter Strang
Petra Tegman

16.00–16.15 La Carita -stiftelsens prisutdelning

16.15–16.30 Avslutning

Programändringar är möjliga.

Anmälning

För SuPers medlemmar

Anmälningen görs från och med den 4.11.2020 på adressen
www.superliitto.fi/pa-svenska/aktuellt

Om du inte har besökt Oma SuPer -tjänsten tidigare,
bör du först skapa inloggningsuppgifter åt dig själv.
Se inloggningsanvisningar på [www.superliitto.fi/super-info/
kirjautuminen-oma-super-palveluun/](http://www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun/)

För icke medlemmar

På Supers sida [www.superliitto.fi/jasenyyks/koulutukset/
ammattillinen-koulutus/](http://www.superliitto.fi/jasenyyks/koulutukset/ammattillinen-koulutus/) finns en separat anmälningsblankett
med hjälp av vilken anmälningen kan göras.

Den sista anmälningsdagen är den **3.1.2021**.

Anmälningen är bindande. **Anmälningar via telefon mottas ej.**

Tilläggsinformation: mervi.lehtinen@superliitto.fi

Deltagaravgiften är 100 euro