

SUPER

4/2022

UKRAINAN SOTA

KUINKA
AHDISTUNUTTA
VANHUSTA VOI
AUTTAA?



NEUVOTTELU-
KIERROS 2022

PALKINTOJA
KAHMINUT DOKUMENTTI
**ARMOTONTA MENOJA
- HOIVATYÖN LAULUJA**
KERTOO HOITAJIEN
ARJESTA

LASTENHOITAJA KATIE UPSALL
"KANNUSTAN LAPSLIA
NÄYTTÄMÄÄN TUNTEENSA"

SUPER

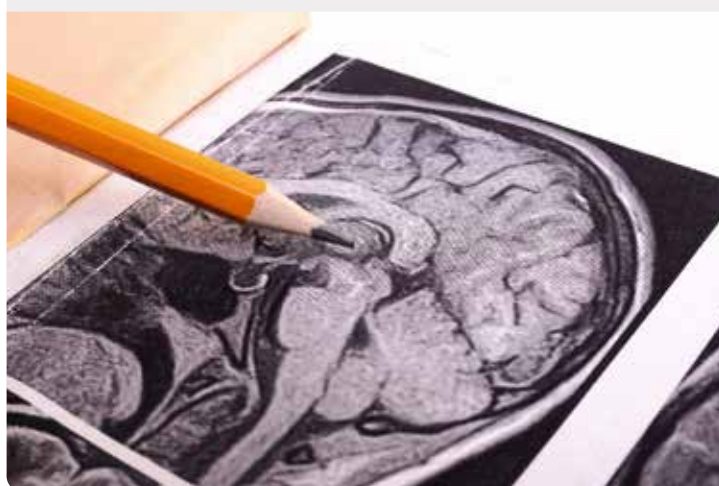


26 Kunnioittava kohtaaminen ei ole sanojen helinää, vaan asenne välittyy potilaalle hoitajan katseessa ja eleissä.



30

Joonas Holmbergin työpaikka palkittiin hyvintehdystä vanhustyöstä. Mitä kotkalaisessa Kotvassa tapahtuu?



UUTISET

- 6 Korona ei ole kadonnut yhteiskunnasta
- 7 Neuvottelukierros 2022
– Kuinka järeitä toimia tarvitaan?
- 14 Hätätyö ymmärretään usein väärin
- 16 Paljonko hoitajien palkankorotus yhteiskunnalle maksaa?
- 18 SuPer selvitti – Kotisairaanhoidossa tehdään yksin vaativia sairaanhoidollisia tehtäviä

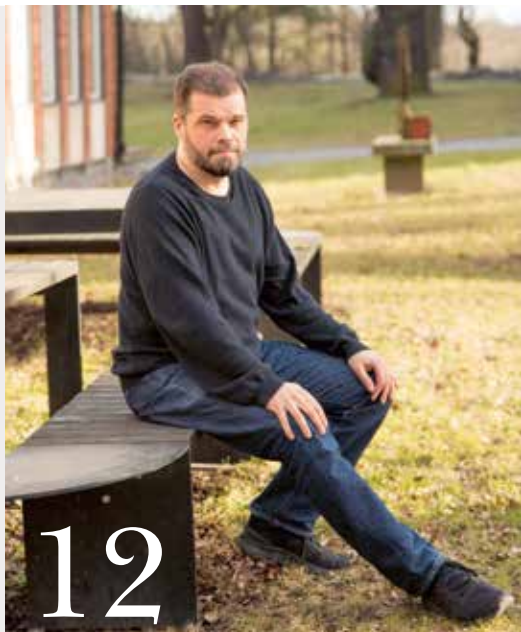
VAKIOT

- 5 Pääkirjoitus
- 12 Ytimessä professori Simo Vehmas
- 34 Terveystietä!
- 62 Superristikko
- 63 Paras juttu
- 64 Kuulumiset
- 67 Eläinystävät hoitotyössä

ILMIÖT

- 30 Kotva ja kolme muuta työpaikkaa saivat SuPerin La Carita -palkinnon
- 36 Tiamiinin puutos voi aiheuttaa aivovaurion
- 44 Lauluelokuva Armotonta menoa
– Hoivatyön lauluja näyttää hoitotyön todellisuuden
- 52 Ystävystyminen työpaikalla on ilon aihe, mutta ei aina tee yhteisön arjesta helppoa

36 Pitkäksi venähtäneestä ryyppyputkesta voi seurata tiamiinivaje ja aivovaurio.



12

”Tekeekö ihmisen elämästä huonompaa se, että hän jää jostain paitsi?”

*Professori
Simo Vehmas*



44

Armotonta menoa - Hoivatyön lauluja on nyt elokuvateattereissa. Lähihoitaja Tiina Mollberg on yksi palkitun dokumentin päähenkilöistä.

EDUNVALVONTA

- 7 Milloin tehdään suojelutyötä?
- 57 Lähihoitajalla oli oikeus sairausajan palkkaan, vaikka vakuutusyhtiö oli eri mieltä
- 58 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 60 SuPer Työttömyyskassa

NÄKÖKULMAT

- 11 Puheenjohtajalta
- 43 Sirkka-Liisa Kivelä
Vanhojen laajat näköalat
- 51 Sydämellä Salla
Villasukat ja sodan tuntu

AMMATTI

- 20 Peliyhtiö SuPercellin päiväkodissa kasvaa maailmankansalaisia
- 26 Hoitajan eleet ja katse kertovat kunnioittavasta kohtelusta
- 40 Kokenut saattohoitaja on työyhteisölle arvokas – Juttusarja saattohoidosta alkaa
- 48 Ukrainan tilanne voi ahdistaa sodan eläneitä vanhuksia



Lähihoitaja
Katie Upsall

KANSIKUVA
Jussi Helttunen

67 Nekku ja Pätkis keikkailevat kotihoidon asiakkaiden luona emäntänsä Eeva Kentän kanssa.



Sinulla on oikeus



Sinulla on oikeus osaamistasi
vastaavaan palkkaan.

Sinulla on oikeus vaatia rinnallesi
tarpeeksi työkavereita.

Sinulla on oikeus palautumiseen
ja vapaa-aikaan.

Sinulla on oikeus tietää etukäteen,
koska olet töissä.

Sinulla on oikeus hoitaa ihmisiä
niin hyvin kuin pystyt – ja oikeus
odottaa, että myös sinun asiasi
hoidetaan kuntoon.

#sinullaonoikeus

superliitto.fi/meidankaikkienasia




**Meidän
kaikkien
asia**



69. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakausmedia ry:n 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
Mari Frisk 09 2727 9276
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Jenna Parmala 09 2727 9299

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Janne Haapamäki, Jussi Helttunen,
Tuula Ketola, Marjaana Malkamäki,
Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Matti Westerlund.

PAINOS
82 000

ILMOITUKSET
Riitta Koski 09 2727 9275

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA

JOURNALISMIA

Kotihoidon moniosaajat

Kun yhä sairaampia ihmisiä hoidetaan kotona, lähihoitajan työ kotihoidossa on muuttunut selvästi laajemmaksi ja vaativammaksi. Taustalla ovat poliittiset päätökset, joilla on haluttu säästää kustannuksissa ja vähentää laitoshoidoa, ja samalla mahdollistaa vanhusten kotona asuminen mahdollisimman pitkään.

Kuten kaikki muukin vanhushoiva Suomessa, myös kotihoito on rankasti aliresursoitu. Hoitajia ei ole varattu riittävästi vastaamaan tarpeeseen.

SuPer selvitti, minkälainen on lähihoitajan työnkuva tällä hetkellä kotihoidossa. Kattava selvitys osoittaa, miten vaativia töitä kotihoidossa tehdään. Lääkehoidon toteuttaminen ja sen seuranta on lähes kaikkien toimenkuvassa. Sairaanhoidollisista toimenpiteistä yleisin on haavanhoito, joka kuuluu suurimmalle osalle. Monen työhön kuuluu myös katetrointi, samoin laskimoverinäytteen ottaminen, avanneravitsemus ja erilaisten avanteiden hoito ovat tavalaisia. Löytyy myös esimerkiksi kotidialyysin toteuttamista, korvahuuhtelua, tikkien poistoa ja saattohoitoa.

Kotihoidossa lähihoitajan osaaminen riittää näin vaativiin töihin. Monilla muilla hoitotyön alueilla lähihoitajan osaamista vähätellään tai työnkuva rajataan perusteettomasti. Tämä tuntuu epäloogiselta. Ja kun lähihoitaja on ainoa kotona käyvä apu, hänen kontolleen tulee myös monenkirjava palet-

ti oheistöitä viemärinavauksista pieniin sähkötöihin.

Monisairaiden vanhusten hoitamiseen kotona ei voi ottaa kouluttamattomia apukäsiä. Työnantajapuoli on esittänyt ratkaisuna vanhustyön hoitajapulaan koulutustason laskua. Jos tämän annetaan tapahtua, kuka tekee kaikki hoitotoimenpiteet? Kiihtyykö ambulanssiralli päivystykseen ja vanhojen ihmisten pompottelu osaston ja kodin välillä?

Maan hallitus on linjannut, että kotihoidon resursseja ja laatua aiotaan vahvistaa ja hoitajien jaksamisesta huolehtia. Henkilökunnan saatavuuttakin on tarkoitus parantaa. Hyvä juttu. Osaamista henkilöstössä jo on, ja saatavuuteenkin on tarjolla lääkkeit: palkankorotukset ja riittävästi hoitajia. Ja viemäreitä avaamaan ja saunanlämmitykseen omakotitalkkarit.

Päivi Jokimäki



Korona on kadonnut uutisista, mutta ei yhteiskunnasta.

Korona kuormittaa yhä terveydenhuoltoa. Maaliskuun lopussa koronapotilaita oli sairaalassa ennätysmäärä, lähes 1000. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos suosittelee nyt neljättä rokoteannosta 80 vuotta täyttäneille sekä kaikille hoivakodeissa asuville.



Kevät näyttää, kuinka järeitä toimia tarvitaan

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

SuPer ja Tehy aloittavat huhtikuun alussa kuudessa sairaanhoitopiirissä lakon, jos neuvotteluissa hoitajien uusista työehtosopimuksista ei päästä sopuun ennen sitä. Lakon piirissä on noin 25 000 hoitajaa.

Lakon alkaminen näyttää todennäköiseltä, sillä lehden painoon mennessä 30.3. neuvottelut työnantajaliitto KT:n kanssa ovat edenneet hitaasti. Niitä on käyty maaliskuun puolivälistä asti valtakunnansovittelijan johdolla.

Neuvotteluiden edistämiseksi SuPer ja Tehy ovat toteuttaneet kunta-alan työpaikoilla kaksi viikon mittaista yli-työ- ja vuoronvaihtokieltoa. Liitot ovat lisäksi antaneet kaksi lakkovaroitusta sairaanhoitopiireihin.

SUURIN VÄÄNTÖ KÄYDÄÄN PALKANKOROTUKSISTA

Keskeinen kiistakysymys on palkankorotusten suuruus. SuPer ja Tehy ovat esittäneet, että hoitajien palkkoja nostettaisiin viiden vuoden ajan 3,6 prosenttia tavanomaisten sopimuskorotusten lisäksi.

Toinen iso kiista koskee pääsopimusten määrää. KT katsoo, että kunta-alan neuvottelujärjestelmän perustana ole-

van pääsopimuksen tulisi koskea myös hyvinvointialueita. Hoitajaliitot puolestaan katsovat, että pääsopimuksia tarvitaan kaksi.

POTILASTURVALLISUUS TAATAAN SUOJELUTYÖLLÄ

SuPerin ja Tehyn 1. huhtikuuta todennäköisesti alkava lakko koskee kuutta sairaanhoitopiiriä ja niihin läheisesti liittyviä terveydenhuoltoalan yrityksiä.

Lakon aikana työpaikoilla tehdään ainoastaan välttämätöntä hoitoa vaativat tehtävät, esimerkiksi päivystys ja siihen liittyvä hoito, synnytykset ja di-alyysihoito. Lakon ulkopuolelle rajatun niin sanotun suojelutyön laajuudesta ja vahvuudesta neuvotellaan paikallisesti.

Hoitajaliittojen toinen lakkovaroitus koskee 13 sairaanhoitopiiriä ja yhteensä noin 40 000 hoitajaa. Tämä lakko voi alkaa aikaisintaan 15. huhtikuuta.

Neuvotteluiden ajantasaista etenemistä voi seurata SuPerin verkkosivuilta, uutiskirjeistä ja sosiaalisen median kanavista. ■

3X

VOIMAA ELOKUVASTA



Armotonta menoa - hoivatyön lauluja (2022)

Tumman huumorin sävyttämä dokumentaarinen lauluelokuva kertoo hoitajista, heidän potilaistaan ja suomalaisen vanhusten hoivan tilasta. Laulujen sanoitukset on tehty hoitajien kirjoittamien tositahtumien pohjalta. Keskeinen hahmo elokuvassa on lähihoitaja Tiina. Siitä mistä ei voi puhua, on laulettava.



Eila (2003)

Mahdottomissa työoloissa siivoojana työskentelevä Eila saa irtisanomiskirjeen ja päättää haastaa valtion oikeuteen. Työpaikalla lakkoillaan ja rivit rakoilevat. Kotona ahdistaa vankilasta juuri vapautunut poika, jota Eila yrittää työntää oman elämän alkuun. Tositahtumiin pohjaava draama on kestänyt aikaa ja koskettaa yhä.



Erin Brockovich (2000)

Nuori yksinhuoltajaäiti törmää työpaikalla arkistoissa epäilyttäviin papereihin. Asiaa pengottuaan hänelle paljastuu, että energiyhtiö PG&E salaillee myrkyvyttöä, joka on levinnyt kaupungin vedenjakeluun sairastuttaen ihmisiä. Erin ryhtyy taistelemaan saadakseen yhtiön oikeuteen. Julia Roberts nappasi pääosa-Oscarin tositahtumiin perustuvasta elokuvasta.

Oletko tyytyväinen siihen, kuinka paljon pystyt vaikuttamaan omaan työvuoroihisi?



Kyllä. Suunnitellaan itse kotihoidon keskitetyssä meidän vuorot, lähes aina menee kuten olen suunnitellut. Kiva, kun pystyy tämän ansiosta suunnittelemaan elämää paljonkin eteenpäin. Ja jos tulee muutoksia ja vuoronvaihtotarpeita, niin se sujuu ongelmitta ihanien työkavereiden kanssa.

Sanna Bruun, Turku

Kyllä

55%

- Meillä on autonominen työvuorosuunnittelu eli teemme itse listamme. Harvoin niihin muutoksia tulee. Tykkään!
- Teen pääasiassa yövuoroja, osaeläkeläiselle sopii hyvin ja esimies on samaa mieltä.
- Seinälle tulevaan tyhjään listapohjaan merkataan toiveet, ja ne ovat aina toteutuneet. Olen joskus tehnyt listoja ja tiedän, kuinka epäkiitollinen työ se on. Kun lista on tasapuolinen kaikille, niin silloin on hyvä.
- Teen keikkatyötä.
- Työvuoroja voi toivoa sähköisellä kaavakkeella ja ne on otettu huomioon omalta osaltani hyvin. Lähinnä tarvitsen ylimääräisiä vapaita lasten asioiden hoitoon.
- Olen tähän asti pystynyt työkavereiden kanssa aina sopimaan ja vaihtamaan, jos on henkilökohtaista menoa.

Ei

45%

- Emme saa osallistua työvuorosuunnitteluun ollenkaan.
- Vakituksilla ei ole mahdollista nykyään vaikuttaa työvuoroihinsa, sillä työvoimapula on suuri ja päteviä hoitajia puuttuu työvuoroista.
- Kolme toivetta kolmen viikon listaan on liian vähän. Usein nekään eivät toteudu.
- Autonominen lista on käytössä, mutta kaikkien pitää laittaa saman verran aamu-, ilta- ja yövuoroja listalle. Toiset tykkäisivät tehdä enemmän iltoja tai aamuja. Mielestäni tämä ei palvele työntekijän työhyvinvointia.
- Valmis ohjelma tekee työvuorot eikä niitä tarkisteta, eikä oteta huomioon työntekijän toiveita.



VASTAA HUHTIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN 20.4. MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPERIN TUOTEPALKINTO. MAALISKUUSSA ARVOTUN SUPERIN HAMAM-PYYHKKEEN VOITTI TARJA LAPPEENRANNASTA.

KUUKAUDEN NUMEROT

Viime vuonna Suomessa:

solmittiin **22 082** avioliittoa.myönnettiin **13 478** avioeroa.

LÄHDE: TILASTOKESKUS



SuPer tukee Ukrainaa

SuPer on lahjoittanut 10 000 euroa Suomen Punaisen Ristin katastrofirahastoon Ukrainan sodan uhrien auttamiseen. Punainen Risti toimittaa Ukrainaan muun muassa lääkkeitä, ruokaa, vettä ja hygieniatarvikkeita sekä auttaa maan ulkopuolelle paenneita. Sota alkoi 24.2., kun Venäjä hyökkäsi Ukrainaan.



Tarkastuksissa päiväkotien ryhmäkoot kunnossa

Aluehallintovirastojen viime vuonna tekeminen tarkastusten mukaan kunnallisten päiväkotien henkilöstömitoitus ja ryhmäkoot toteutuivat pääosin varhaiskasvatuslain mukaan. Tuloksen perustuvat kuntien omiin ilmoituksiin. Seuranta jatkuu tänä vuonna.

Lähihoitajat eläköitymislistan kärjessä

Lähihoitajat ovat suurin kunta-alan eläköityvä ammattiryhmä seuraavan kymmenen vuoden aikana. Eläkevakuuttaja Kevan arvion mukaan vuoteen 2029 mennessä eläköityy osa- tai kokoaikaisesti yli 18 000 lähihoitajaa. Tätä Kevan toimitusjohtaja **Timo Kietäväinen** kuvailee "jättämäiseksi murrokseksi hoiva-alan työvoimatarjonnassa".

ROBERTIN PILAPIIRROS





SUOJELUTYÖLLÄ TAATAAN POTILAS- TURVALLISUUS LAKON AIKANA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitajat tekevät lakon aikana suojelutyötä, jotta kenenkään henki tai terveys ei vaarannu työtaistelun takia. Suojelutyön tekemisestä neuvotellaan aina paikallisesti. SuPerin asiantuntija Elina Ottela vastaa suojelutyötä koskeviin kysymyksiin.

Mitä suojelutyö tarkoittaa?

Suojelutyö on lakon ulkopuolelle rajattua välttämätöntä työtä asiakas- ja potilasturvallisuuden takaamiseksi. Suojelutyötä voidaan tehdä myös työtaistelun takia vaarantuvan omaisuuden suojelemiseksi, mutta sote-alalla tällainen peruste ei ole yleinen.

Kuka päättää, minkä verran suojelutyötä tehdään ja kuka sitä tekee?

Suojelutyöstä ei päättä työntantaja, kunta tai sairaanhoitopiiri, vaan siitä sovitaan paikallisissa neuvotteluissa. Lakon paikallisjohto eli ammattiliiton paikalliset toimijat, niin sanotut suojelutyöneuvottelijat, käyvät työntantajan kanssa neuvottelut suojelutyön määrästä ja vahvuudesta lakon aikana. Neuvottelut voidaan aloittaa sen jälkeen kun lakkovaroitus on annettu. Neuvotteluita voidaan käydä vaikka päivittäin, sillä suojelutyön tarve voi muuttua äkillisesti. Neuvottelut käydään aina työntantajan aloitteesta.

Kuinka paljon työtä tehdään lakon aikana?

Välttämätöntä hoitoa vaativat tehtävät hoidetaan lakon aikana, esimerkiksi päivystys ja siihen välittömästi liittyvä hoito, synnytykset, välitöntä hoitoa edellyttävät syöpätapaukset ja dialyysihoido. Suojelutyön määrää voi verrata yöpäivystykseen.

Tekevätkö kaikki suojelutyötä?

Kaikkia työntekijöitä käytetään kuormittavuuden ehkäisemiseksi eli kaikille tulee sekä lakkopäiviä että työpäiviä. Päätoimiset luottamusmiehet ja työsuojeluvaltuutetut ovat lakon ulkopuolella irrotettuna mahdollisesta omasta työstään suojelutyöneuvotteluiden sujumiseksi.

Voiko työnkuvani muuttua lakon aikana?

Lakon aikana työtä tehdään vain niin laajasti kuin suojelutyön tarkoituksen toteutuminen edellyttää, muuta lakonalaista työtä ei tehdä. Jos työtehtäviin tulee muutoksia, sinulla on oikeus perehdytykseen. Tilanteet, joissa potilasturvallisuus tai ihmisen henki vaarantuu, hoidetaan ammattitaidolla ja vasta kun tilanne on stabiili, työvuorosta voi lähteä.

Voiko työntantaja vedota terveydenhuollon ammattilaisten auttamisvelvollisuuteen ja määrätä tekemään lakonalaista työtä?

Lakiin terveydenhuollon ammattihenkilöistä vedotaan joskus virheellisesti. Se koskee tilanteita, joissa terveydenhuollon ammattilainen vapaa-ajallaan päätyy esimerkiksi onnettomuuspaikalle, jossa on kiireellistä hoitoa tarvitsevia. Työpaikalla asiakas- ja potilas-

turvallisuudesta vastaa aina työntantaja. Suojelutyökohteet ja käytettävä työvoima sovitaan etukäteen.

Kuinka paljon suojelutyöstä maksetaan?

Työntantaja maksaa suojelutyönä tehdyistä tunteista normaalin palkan. Lakkopäiviltä SuPer maksaa lakkoon osallistuville jäsenilleen lakkoavustusta, jota haetaan lakon päättymisen jälkeen. Lakkoavustuksen suuruus on 140 € seitsemänä päivänä viikossa.

Mitä minun on nyt tehtävä?

Työtaistelutoimien tavoitteena on nostaa hoitajien palkkaa ja parantaa työskentelyolosuhteita. Lakko on järeä keino osoittaa, että työntekijät todella ovat näitä tavoitteita ajavien neuvottelijoiden takana. Tärkeintä on nyt pitää huolta, että yhteystietosi ja tieto työntantajasta ovat ajan tasalla Oma SuPerissa, jotta SuPerin viestit tavoitavat ne jäsenet, joita työtaistelutoimet koskevat, ja toimia liiton ohjeiden mukaan.

Valtakunnansovittelijan johdolla käytävät neuvottelut olivat kesken, kun lehti meni painoon. SuPerin ja Tehyn kuutta sairaanhoitopiiriä koskeva lakko alkoi mahdollisesti 1.4.



NYT ON AIKA TUNNUSTAA HOITAJAN TYÖN ARVO

Tämä kevät on ikimuistoinen niin hyvässä kuin pahassa. Kukaan ei voi ohittaa Ukrainan sotaa, ja sen vaikutuksia maailmaan. Emme mekään sitä SuPerissa unohda, mutta pidämme silti aina huolta myös superilaisista jäsenistä. Tämä on ammatti, johon voidaan soveltaa esimerkiksi valmiuslakia. Katastrofitilanteissa hoitajat voidaan määrätä töihin.

Työmme on koko yhteiskunnalle tärkeää. Siitä ovat kansalaiset kaikissa vaaligallupeissa kertoneet. Samat gallupit kertovat, että nimenomaan hoitoalalle kansa haluaa verorahoja suunnata. Suuri yleisö on myös todennut, että kaikkien hoitajien palkkaa on nostettava riippumatta siitä, missä hoitaja työskentelee.

Työmme tuottavuutta on myös kyseenalaistettu. On jopa väitetty, että työmme tuottavuutta ei voida laskea. Se ei pidä paikkaansa. Sitä ei vain haluta laskea. Jos päiväkodit lakkaisivat olemasta, eikä yhteiskunnassa olisi vanhushoivaa ja vammaishoitoa, perheet hoitaisivat kaikki itse. Sellaisella järjestelyllä tällais-

ta yhteiskuntaa ja vaurautta ei olisi koskaan syntynytäkään Suomeen.

Pääsiäinen lähestyy. Kunta-alan neuvottelujen tilasta ei tätä kirjoittaessani ole tietoa. Toivotaan, ettei tilanne ole kuin lasten tullessa virpomaan: ”Uusi vitsa virvoittaa, vanhan kuoren pois päältä kirvoittaa. En mä paljon palkkaa vaadi, enkä velkakirjaa laadi. Kun mä kauniin vitsan kannan. Palkakseni mitä annat!”

Pelkkä hyvän toivottelu ei riitä, vaan tarvitaan ihan muuta, työolojen parannusta ja palkan korotusta. Nyt on aika huomata työmme kokonaisarvo ja tunnustaa se. Ei mitään juhlapuheita, vaan konkreettisia tekoja.

Neuvottelukierroksen lisäksi liitossa tapahtuu paljon muutakin. Olemme tehneet kotihoidon selvitystyön, jonka tulokset olivat huippuhienot. Me sen aiemmin jo tiesimme, mutta nyt se on selvitetty.

Se, miten laaja-alaista kotihoidon työ on ja miten upeasti lähihoitajat siinä suoriutuvat, on koko kotihoidon kannalta merkittävää.

ON JOPA VÄITETTY, ETTÄ TYÖMME TUOTTAVUUTTA EI VOIDA LASKEA. SE EI PIDÄ PAIKKAANSA. SITÄ EI VAIN HALUTA LASKEA.

Varhaiskasvatuksen työnkuvan laajuutta olemme myös selvittäneet. Monessa paikassa iso osa päivästä on lastenhoitajien harteilla ja työnkuva on laaja. Vastuu varhaiskasvatussuunnitelmien tekemis-

tä on opettajalla, mutta sen voi tehdä ja tekeekin myös lastenhoitaja.

Olemme piin kovia sosiaali- ja terveysalan ammatti-ihmisiä, joilla on sydän paikallaan. Huolehditään myös siitä, että jokainen työpaikalla oleva kollega on superilainen.

Ihanaa kevättä!



”ASIAKKAAT PIDETÄÄN PUHTAINA JA HYVIN SYÖTETTYINÄ, KAIKKI MUU ON YLIMÄÄRÄISTÄ”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA JANNE HAAPAMÄKI

Vaikeasti kehitysvammaisten ihmisten elämä on harvoin hyvää siinä mielessä kuin me sen yleensä ymmärrämme, sanoo aihetta tutkinut erityispedagogiikan professori **Simo Vehmas** Tukholman yliopistosta.

1 Millaista on vaikeimmin kehitysvammaisten ihmisten hyvä elämä?

Ihmisiltä, jotka eivät puhu ja joilla on hyvin rajallinen tapa kommunikoida, ei voi kysyä, mitkä asiat tekevät heidät onnelliseksi tai surulliseksi, ja sitä kautta hahmottaa, mitä hyvä elämä heille on. Meidän on vain seurattava heidän elämäänsä ja koetettava ymmärtää, millaista se on ja miten se suhteutuu heidän persoonaansa. Hyvän elämän keskeinen edellytys on, että olemme yksilöitä ja voimme elää itsemme näköistä elämää. Johtopäätöksemme oli, että vaikeimmin vammaisia kohdellaan ryhmänä enemmän kuin yksilöinä, jolloin heillä on hyvin vähän mahdollisuuksia vaikuttaa siihen, miten he elävät – alkaen siitä, milloin ja mitä he syövät. Vaikka vammaispalveluissa ja henkilökunnassa on paljon hyvää tahtoa, se ei aina rea-

Simo Vehmas

- Erityispedagogiikan professori Tukholman yliopistossa.
- Valittiin Suomen ensimmäiseksi vammaistutkimuksen professoriksi 2013. Erosi tehtävästään kesken kauden osittain reaktionä yliopistorahoitukseen tehtyihin massiivisiin leikkauksiin.
- Julkaissut useita teoksia vammaisuudesta. Yhdessä **Reetta Mietolan** kanssa kirjoitettu *Vaikeasti kehitysvammaisen arki ja ihmisyyden* (Gaudeamus) ilmestyi maaliskuussa.

lisoidu. Vammaisten yksilöllisyys katoaa vammaispalveluiden arkeen ja rutiineihin.

2 Kuinka sosiaalista heidän elämänsä on?

Vammaisten ihmisten sosiaalisuus vammaispalveluiden piirissä on unohtettu ilmiö. Sosiaalisen elämän oletetaan tapahtuvan sielä, missä muutkin ihmiset ovat, kauduilla ja kauppakeskuksissa. Vaikeimmin vammaiset eivät liiku näissä paikoissa vaan elävät elämäänsä ryhmäkodissa tai päivätoimintakeskuksessa, joskus jossain harrastuksissa ja jotkut käyvät perheidensä luona. Monet hoitajat kuvailivat asiakkaitaan sosiaalisiksi ja ihmisten seurassa viihtyviksi. Todellisuudessa ihmiset olivat pitkiä aikoja yksinään omissa huoneissaan tekemättä oikeastaan mitään. Niissä



ryhmäkoodissa, joissa asui eri tavoin vammaisia ihmisiä, vaikeimmin vammaiset eivät ehkä kyenneet itse sanomaan mitään tai ottamaan aktiivisesti osaa keskusteluihin, mutta he nauttivat siitä, että ympärillä oli hulinaa ja he olivat osa ympäristöä.

3 Millaisia eroja vammaisten asemassa on Ruotsissa ja Suomessa?

Ruotsi on Suomea paljon edellä monissa ihmisoikeus- ja tasa-arvokysymyksissä. Täällä tunnettiin jo 60-luvulla normalisaation ajatus eli se, että vammaisilla on yhteiskunnassa yhtäläinen oikeus elää kuten kenellä tahansa ihmisellä. Kehitysvammalaitokset purettiin Ruotsissa yli 20 vuotta sitten ja Suomessa niitä edelleen on. Toinen kysymys on, kuinka paljon paremmin asiat todellisuus-

nessa ovat. Paremmat resurssit eivät aina ole hyvän hoivan ja elinolosuhteiden tae.

4 Voisivatko kaikki vammaiset ihmiset elää samantyyppistä elämää kuin muut, jos heille annetaan siihen mahdollisuus?

Se, että yhteiskunta on rakennettu normaaleille ihmisille, ei selitä kaikkia ongelmia vammaisten ihmisten elämässä. Joskus vamma vaikuttaa ihmisen elämään yhteisöllisistä järjestelyistä huolimatta. Syntymästään sokea ihminen ei esimerkiksi tiedä mistä jää päitsi, kun ei näe Alppien jyhkeyttä tai jonkin maalauksen kauneutta. Voidaan myös kysyä, tekeekö ihmisen elämästä huonompaa se, että hän jää jostain päitsi. Jokaisella meistä on epäedullisia tekijöitä elämässämme. Jos oi-

kein kärjittää, suomalaisiksi syntyminen voi ruotsalaisen mielestä olla karsea tragedia, ja siltikin voi elää hyvää elämää.

5 Miten vammaistyötä tekevä lähihoitaja voi edistää asiakkaidensa hyvää elämää?

Yksittäisen työntekijän mahdollisuudet ovat rajalliset. Ryhmäkoodissa hoivakulttuuri on keskittynyt perushoivaan. Asiakkaat pidetään puhtaina ja hyvin syötettyinä, kaikki sen päälle tuleva on ylimääräistä ja vapaaehtoista. Tätä perustellaan usein resursseilla, mutta kuinka paljon on kyse resursseista ja kuinka paljon johtamisesta ja siitä, miten työ on organisoitu?



Työtaistelut eivät ole syy teettää hätätyötä

“YKSI VÄÄRIN KÄYTETYIMMISTÄ TERMEISTÄ”

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Ylityö- ja vuoronvaihtokielto tai ennalta ilmoitettu lakko eivät ole äkillisiä tilanteita, jotka tuovat työnantajalle oikeuden teettää hätätyötä.

Hätätyö on yksi tavallisimmista vääristä perusteista, joilla työnantaja yrittää velvoittaa työntekijöitä työhön, sanoo SuPerin ammatillisen edunvalvonnan asiantuntija **Elina Ottela**.

– Se on yksi väärin käytetyimmistä termeistä. Aikaisemmilla neuvottelukierroksilla on nähty, että työnantajat ovat työtaistelutoimien aikana vedonneet siihen.

SuPerin asiantuntijat seuraavat, tapahtuuko näin myös nyt käynnissä olevalla neuvottelukierroksella. Tämän lehden mennessä painoon ei vielä ollut varmuutta siitä, alkaako perjantaina 1. huhtikuuta lakon ensimmäinen aalto, jossa mukana on 25 000 hoitajaa.

Tieto hätätyön teettämisestä tulee ammattiliittoon yleensä jäseniltä. Jos työnantaja muuttaa työtaistelun aikana työvuorolistaa yksipuolisesti tai määrää töihin ve-

toamalla hätätöihin tai jostain muusta syystä, työnantajalta tulee pyytää kirjallinen määräys, jossa on mukana muutoksen perusteet. Valmiin lomakkeen voi tulostaa SuPerin verkkosivuilta.

SUURONNETTOMUUEDT VOIVAT JOHTAA HÄTÄTYÖHÖN

Vaikka työtaistelu ei ole peruste hätätyön teettämiseen, työtaisteluidenkin aikana voi syntyä tilanteita, joissa hätätyö on perusteltua. Kun perusteet täyttyvät, työntekijä ei voi kieltäytyä hätätyöstä. Työnantajan kutsuun on vastattava myös vapailta ja lomilta.

Hätätyöhön voidaan määrätä tilanteessa, johon ei ole voinut ennalta varautua ja joka vaarantaa hengen, terveyden tai omaisuuden. Näin järeät toimet ovat sote-alalla olleet harvinaisia poikkeuksia, sanoo Elina Ottela.

– Esimerkiksi suuronnettomuuden tai ympäristökatastrofin jälkeen sairaalaan tai terveysasemaan voidaan julistaa hätätyötilanne.

Koronaviruspandemian aikaan hätätyötä ei teetetty, sillä Suomessa otettiin käyttöön valmiuslaki ja noudatettiin sen työvelvoitepykälää.

PERUSTEETON HÄTÄTYÖ TUO SAKKOJA TYÖNANTAJALLE

Jos työnantaja päätyy teettämään hätätyötä, sen on viipymättä tehtävä ilmoitus hätätyön syystä, laajuudesta ja odotetusta kestosta Lounais-Suomen aluehallintovirastoon, joka käsittelee keskitetysti koko Suomen hätätyöilmoitukset. Ilmoituksessa on oltava mukana luottamusmiehen lausunto.

Aluehallintovirasto arvioi, onko hätätyön teettäminen perusteltua. Perusteettomasta hätätyöstä tai hätätyöilmoituksen tekemättä jättämisestä seuraa työnantajalle sakkoa.

SUOJELUTYÖTÄ TEHDÄÄN VAIN LAKON AIKANA

Hoitajaliittojen julistaman ylityö- ja vuoronvaihtokiellon jälkeen jotkin työntajat ovat jo ehtineet ottaa puheeksi suojelutyön tekemisen. Elina Ottelan mukaan suojelutyö on hätätyön ohella toinen työtaisteluihin liittyvä käsite, joka herkästi ymmärretään väärin. Suojelutyöllä turvataan, että ihmiset saavat lakon aikana välttämättömän hoidon eikä kenenkään henki tai terveys ole vaarassa. Siihen voidaan kuitenkin ryhtyä vasta kun lakkovaroitus on annettu.

Suojelutyön tekeminen perustuu osapuolten tekemään sopimukseen. Neuvottelut suojelutyön määrästä ja vahvuudesta voidaan nyt aloittaa niillä työpaikoilla, jotka kuuluvat keski- ja lakkovaroituksen piiriin.

– Neuvottelut käynnistyvät aina työnantajan aloitteesta ja ne käydään lakon paikallisjohtoon kanssa, Ottela kertoo.

Paikallisjohto koostuu paikallisten ammattiosastojen toimijoista, jotka myös kertovat työntekijöille, missä ja minkä verran suojelutyötä tehdään. Määräys suojelutyöhön ei siis tule työnantajalta. ■

TYÖNANTAJA SAA SAKKOA PERUSTEETTOMASTA HÄTÄTYÖSTÄ.



SuPerin jäsenille Vuoropuhelua maahanmuutosta ja kielitaidosta -webinaari

9.5.2022 klo 14–16

Onko työpaikallasi vieraskielisiä
työntekijöitä tai oletko itse
vieraskielinen?

Mietityttääkö vuorovaikutus, työpaikan
toimintamallit ja pelisäännöt?

Miten kulttuurit näkyvät työpaikallasi?

Oletteko löytäneet hyviä käytäntöjä,
jotka haluatte jakaa?

Järjestämme keskustelutilaisuuden,
jossa sinä olet avainasemassa!

OHJELMA

SuPerin Maahanmuutto ja kielitaito
superilaisten kokemana -selvityksen
keskeisimmät tulokset

Tulosten pohjalta olemme laatineet
ohjeita superilaisille työpaikoille ja
jäsenille

Tule keskustelemaan ja kuulemaan
muiden kokemuksia ja työpaikkojen
käytäntöjä.

Ilmoittautuminen Oma SuPerin kautta
5.5.2022 mennessä. Saat linkin
tilaisuuteen 6.5.2022.

Keskustele esimiehesi kanssa työajan
käytöstä ammatilliseen tilaisuuteen.
Voit halutessasi lähettää kysymyksiä
tilaisuuteen etukäteen osoitteeseen
amedu@superliitto.fi



SUPER



PAKASTEPITSAN KOKOINEN MENOERÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Hoitajien palkkaohjelman kustannuksia suurennellaan julkisuudessa.

Hoitoalan palkat laahaavat pitkällä takamatkalla muihin aloihin verrattuna. Suurin osa kansanedustajista onkin ilmoittanut kannattavansa hoitajille muita tuntuvampia palkankorotuksia. Viimeisin kyse ly tehtiin puoli vuotta sitten.

Suomi käyttää selvästi vähemmän rahaa sosiaali- ja terveydenhoitoon kuin muut Pohjoismaat. Suomalaisen sosiaali- ja terveysalan jatkuva tehostaminen on johtanut tilanteeseen, jossa koko järjestelmä perustuu jatkuvalla joustamiselle ja lisätyölle, eikä hoitajalle välttämättä löydy korvaajaa edes sairausloman ajaksi.

LISÄÄ PALKKAA JA PAREMMAT TYÖOLOT

SuPerin ja Tehyn vaatimaa palkkaohjelmaa kutsutaan pelastusohjelmaksi, sillä sen tavoitteena on tuoda apua alalla val-

litsevaan hoitajapulaan. Alalle vaaditaan palkkatason korotuksen lisäksi myös selviä parannuksia työoloihin.

Viisivuotisessa palkkaohjelmassa korotus hoitajien palkkoihin tehtäisiin normaalien ostovoimaa turvaavien sopimuskorotusten lisäksi. Ohjelman avulla hoitajien palkkaus saavuttaisi samapalkkaisuusvaatimusten tason viiden vuoden kuluessa.

– Peruspalkkatasoa nostetaan ohjelmassa 3,6 prosenttia vuosittain. Se tarkoittaisi 300 miljoonan euron lisäkuluja vuodessa, SuPerin kehittämisjohtaja **Jussi Salo** toteaa.

Sote-alan koko palkkasumma sivukuuluineen on 8,5 miljardia euroa vuodessa. Palkkaohjelmassa on siis kyse hyvin mallillisesta rahamäärästä.

Jos palkkaohjelman aiheuttama lisämeno julkiselle sektorille nyt rahoitettaisiin kuntaverotuksen kautta, summa tarkoittaisi neljän euron kuukausittaista li-

säystä 40 000 euroa vuodessa ansaitsevan veronmaksajan kuntaverotuksessa.

– Sillä hinnalla kaupasta saa pakastepitsan. Uskon, että moni suomalainen jättäisi sen pitsan mieluummin ostamatta, jos saisi vastineeksi toimivan terveydenhuollon, Salo huomauttaa.

HYVÄPALKKAINEN HOITAJA TUO HYVINVOINTIA

Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat ovat torjuneet pelastusohjelman liian kalliina yhteiskunnalle. Hoitajien palkkavaatimusten on väitetty kustantavan yhteiskunnalle jopa miljardeja vuodessa. Esimerkiksi valtiovarainministeriö laski korotusten kustannuksiksi 3,7 miljardia, eikä ole suostunut avaamaan, miten laskelma on tehty.

STTK:n pääekonomisti **Patrizio Lainà** toteaa, että paisutelluissa menoarvioissa laskelmat ovat harvoin joh-

donmukaisia. Menoarviot sisältävät esimerkiksi koko kuntapuolen palkkamenot tai niissä ynnätään monia verovuosia, jotka eivät tosiasiaa ole vertailukelpoisia. Menot voidaan saada myös näyttämään huomattavasti suuremmilta, kun arviosta jättää pois palkkojen tuottaman verokertymän.

– Erityisen ongelmallista on, jos julkaistaan valtavia menoarvioita, mutta ei jaeta laskelmia avoimen tarkastelun kohteeksi, Lainä toteaa.

Hän huomauttaa, että liian usein mediat julkaisevat epämääräisiä menoarvioita sellaisenaan.

– Tarkan lukijan kannattaa ottaa huomioon, mistä ajanjaksosta menojen osalta puhutaan. Budjettitalous toimii yhden kalenterivuoden sisällä, vuosien niputtaminen viittaa lukujen paisutteluun. Ja aina kannattaa selvittää, otetaanko laskelmassa menojen lisäksi myös tulot huomioon, sillä verotuloja varmasti saadaan. Uskottava läh-

de myös julkaisee laskentatapansa avoimesti.

Lainä toteaa, että koronakriisin alkaessa työnantajataholle olisi saattanut olla pidemmän päälle edullisempaa nostaa hoitajien palkkoja.

– Suomessa palkat kuitenkin harvemmin joustavat ylöspäin. Meillä palkkajousta tehdään aina vain alaspäin, esimerkiksi kiky-tuntien osalta.

OSTOVOIMA KASVAA JA HOIDON LAATU PARANEE

Jussi Salon mukaan useissa kululaskelmissa on valitettavan paljon ilmaa, eikä niissä usein ole huomioitu lainkaan niitä palkkaosuuksia, jotka palautuvat takaisin verotuloina sekä valtiolle että kunnille.

– Kun nekin otetaan huomioon, hoitoalan pelastusohjelman kulut eivät yllä edes 300 miljoonaan vuositasolla, puhumattakaan miljardeista.

Salo tarkoittaa, että pienipalkkaisten hoitajien nettopalkasta suurin osa palautuu jo nyt suoraan takaisin yhteiskunnalle, esimerkiksi tavaroiden ja palvelujen hintoihin sisältyvien verojen kautta. Leijonanosan hoitajien tilipussista lohkaisevat esimerkiksi asuminen, auton huolto ja päivittäistavarat.

Myös hoitajille toivotusta palkankorotuksesta palautuisi valtiolle ja kunnille veroina ja veronluonteisina maksuina yli puolet. Salon mukaan voidaankin ajatella, että hoitajien palkkojen korotuksella on suora vaikutus myös niiden kuntien hyvinvointiin, joissa hoitajia asuu. Ostovoima ja verotulot kasvavat. Samalla myös hoidon laatu paranee.

– Hoitajille lisänä maksettavasta 300 miljoonan euron summasta palautuisi julkiseen talouteen heti suorina tuloveroina noin 126 miljoonaa euroa sekä lisää tulisi sitten vielä hoitajien ostamien palveluiden ja tavaroiden hintoihin sisältyvän arvonlisäveron kautta. Julkisen sektorin todellinen lisäkustannus hoitajien palkkaohjelmasta on siis jo nyt huomattavasti pienempi kuin on annettu ymmärtää, Salo toteaa. ■

”USKON, ETTÄ MONI SUOMALAINEN JÄTTÄISI SEN PITSAN OSTAMATTA, JOS SAISI VASTINEEKSI TOIMIVAN TERVEYDENHUOLLON.”

Liittymislinja on helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään.

Liitty SuPeriin soittamalla
Liittymislinja
09 2727 9200
Liittymislinja on auki
19.4.-10.6.2022

maanantai	9–12
tiistai	12–15
keskiviikko	9–12
torstai	12–15
perjantai	9–12

Liittymislinjalle voi soittaa kuka tahansa, joka haluaa liittyä SuPerin jäseneksi tai muuttaa opiskelijajäsenyytensä varsinaiseksi jäsenyydeksi.

SUPER

LÄHIHOITAJAN OMA LIITTO

[superliitto.fi](https://www.superliitto.fi)



EI MITÄÄN PULLANTUOKSUISTA PUUHASTELUA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitajan työ kotihoidossa on paljon monipuolisempaa ja vaativampaa kuin usein ajatellaan.

Dialyysihoito, henkitorviavan-teen eli trakeostomian hoitaminen, virtsarakon katterointi ja suolihuuhtelu, sappitiehedreenin hoitaminen, ruokintaletkun käyttä-

minen, palliatiivinen hoito ja saattohoito. Siinä vain muutama niistä kymmenistä sairaanhoidollisista tehtävistä, joita SuPerin selvitykseen vastanneet kotihoidon lähihoitajat luettelivat työnkuvaansa kuuluviksi.

Selvitys osoittaa, että lähihoitajilta edellytetään kotihoidossa laajempaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattitaitoa kuin missään muualla työskennellessä.

Kotihoidossa työskennellään pääosin yksin, ja asiakkaan kotona saattaa odottaa mitä tahansa, kuvailee selvityksen tehnyt SuPerin asiantuntija **Sari Ilonummi**.

– Lähihoitajan ammattitaitoa tarvitaan joka käynnillä, kun arvioidaan asiakkaan vointia ja reagoidaan havaintoihin oikea-aikaisesti. Yksin työskennellessä korostuu myös kielitaidon merkitys.

DIGITAITOJA JA KIRVESHOMMIA

Sairaanhoidollisten tehtävien lisäksi kotihoidon työssä tarvitaan tietoteknistä osaamista. Digitaalisia ja tek-



toon ja ylläpitoon liittyvät tehtävät sekä asiakkaiden kodin huoltotyöt.

Ilonummi toteaa, ettei tilanne ole toivottava, mutta vaihtoehtoakaan ei ole. Kotihoidon lähihoitajien pitää käytännössä varmistaa myös asiakkaan turvallinen asuminen.

– Tosiasia vain on, että jos asiakkaan ovelle ei pääse tekemättä lumitöitä, asunto ei lämpii ilman polttopuita, tuhkat on puhdistettava pesästä, vesi on haettava kaivosta tai viemäri on akuutisti tukossa, niin onhan ne tehtävä, jos muita läheisiä ei ole.

Ja toki työntekijän on osattava ilmaista työnantajalle, jos hän ei kaikkia työtehtäviä hallitse.

– Jos esimerkiksi minut laitettaisiin kirveellä pilkkomaan puita, niin työturvallisuuteni vaarantuisi välittömästi, Ilonummi toteaa naurahtaen.

AIKAA KULUU AIKATAULUTTAMATTOMIIN TEHTÄVIIN

Työpäivistä tulee helposti kuormittavia, sillä kotihoidon käynnit mitoitetaan palvelusuunnitelman mukaan, jolloin aikaa on käynneillä varattu usein vain välittömiin hoidollisiin tehtäviin. Ongelmia syntyy, jos työnantaja ei tunne kotihoidon työtä ja seuraa aktiivisesti vain välittömän työajan prosentteja.

Selvää on, että kaikkien kotihoidon tehtävien suorittamiseen pitää varata realistinen aika, muuten yhtälöä ei saada millään toimivaksi, sanoo Sari Ilonummi.

– Asiakkaan kodin ulkopuolella tehtäviin töihin ja yhteistyöhön eri tahojen kanssa on varattava työaikaa niin, etteivät ne ole pois asiakaskäynneiltä tai vie

mahdollisuutta ruokataulun pitämiseen.

Kotihoidon työn kuormittavuudesta on tehty lukuisia selvityksiä ja se myös näkyy työn veto- ja pitovoimassa. Nykyisellään työ käy monille liian raskaaksi ja kotihoidosta lähdetään töihin muualle.

Mitään poppakonstia monimutkaisen ongelmaan ei ole.

– Olen pohtinut, voisiko alueilla, joilla erityisesti tarvitaan vaikkapa lumityön tekemistä, kotihoidon lähihoitajan mukana olla avustava työntekijä.

Lähihoitajalla on laaja ammattitaito, jota kannattaa hyödyntää

Vanhuspalveluita on jo pidempään keskitetty kotihoitoon. Muutoksen taustalla on inhimillinen ajatus siitä, että kotiin annettavien palveluiden turvin ihminen voi ikääntyessään asua kotona mahdollisimman pitkään, jopa loppuelämän.

Kotihoidon työntekijöiden näkökulmasta tämä on tarkoittanut sitä, että asiakkaat ovat yhä huonokuntoisempia ja että avun ja hoidettavien sairauksien kirjo on hyvin laaja. Noin joka kolmannelle säännöllisen kotihoidon asiakkaalla on muistisairaus. SuPerin selvityksessä ei kartoitettu heidän avuntarvettaan, mutta avovastauksissa mainitut muut kotihoidon tehtävät ”kadonneen asiakkaan etsiminen” ja ”sulakkeiden irrottaminen lääkärin luvalla” viittaavat tähän.

Ammattitaitoa ja valmiutta reagoida erilaisiin tilanteisiin todella tarvitaan, sillä suurin osa kotihoidon työstä tehdään yksin. Selviytyksen huojentavin tulos onkin se, että valtaosa lähihoitajista on sitä mieltä, että heidän ammattitaitonsa vastaa kotihoidossa tarvittavaa osaamista. Tämä kannattaa muistaa myös niissä työpaikoissa, joissa lähihoitajien osaamisen käyttöä on viime vuosina pikemminkin rajattu.

Tiedän, että ainakin eräässä kunnassa Pohjois-Suomessa on tätä kokeiltukin.

Jos kotihoidon asiakaskäynneillä työskentelisi muitakin kuin sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, heidän tehtävänsä on toimia ammattilaisen työnparina.

– Hoiva-avustaja ei voi korvata käyntiä, jossa tarvitaan arviointiosaamista. Käynti, jossa keskitytään avustaviin tehtäviin, kuten kotitöihin, ruoanlaittoon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen, sopii myös hoiva-avustajille. Jos näin tapahtuisi, johtaisiko tämä jälleen kotihoidon jakautumiseen kotisairaanhoidon ja kotipalveluun, ja olisiko se hyvä vai huono asia, Ilonummi miettii. ■

nisiä työvälineitä on yhä enemmän, ja myös asiakkaat tarvitsevat apua erilaisen laitteiden käyttämiseen, esimerkiksi älypuhelimien sovellusten lataamisessa tai televisiokanavien virittämisessä.

SuPerin kyselyssä yli 70 prosenttia vastaajista kertoi, että työ edellyttää digi- tai älylaitteiden käyttöosaamista. Noin puolet vastaajista kertoi, että heidän tuli hallita myös etäyhteyksien tehtävät kotihoidon käynnit.

Lähihoitajat katsoivat, että heidän työhönsä kuuluu myös paljon tehtäviä, jotka vievät aikaa varsinaiselta asiakastyöltä. Moni mainitsi työauton huol-

TYÖ KÄY MONILLE LIIAN RASKAAKSI JA KOTIHOIDOSTA LÄHDETÄÄN MUUALLE.

A photograph of a playroom. In the center, a light-colored wooden toy box with a circular cutout is filled with colorful toys. To the right, a doll is seated in a pink stroller. In the foreground, the legs and feet of a person sitting on the floor are visible. The background features a wooden wall, a television displaying a blue abstract image, and a white shelving unit with various items.

LEIKKIPAIKKANA KOKO MAAILMA

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI** KUVAT **JUSSI HELTTUNEN**

Helsinkiläisessä By the Sea -päiväkodissa kasvatetaan maailmankansalaisia suomalaisin opein.



Lähihoitaja Katie Upsall haluaa työssään kannustaa lapsia ilmaisemaan tunteitaan. Turvaa ja läheisyyttä tankkaavat Nicole Smeds (vas.) ja Raquel Romagnoli Forni (oik.) Kolmannen lapsen nimen mainitsemiseen lehdessä ei ollut lupaa.



Peliyhtiö Supercellin aulassa suurikokoisella maailmankartalla vilkkuvat pisteet näyttävät reaaliajassa, missä Clash Royalea ja yhtiön muita tunnettuja pelejä pelataan. Aamupäivällä Suomen aikaa kirkkaimpana kartalla vilkkuu Eurooppa, mutta valonpilkkuja näkyy myös pitkin Yhdysvaltain itärannikkoa, jossa eletään vasta aamuyön tunteja, ja useissa Aasian maissa, jossa päivä on ehtinyt jo pitkälle iltapäivään.

Kun aulaista jatkaa matkaa käytävän päähän, päästään New Nordic Schools -ketjun kaksikieliseen By the Sea -päiväkotiin. Sinne osa peliyhtiön työntekijöistä tuo lapsensa hoitoon työpäivän ajaksi. Joogasalissa on käynnissä Meritähtien ohjattu leikkituokio. Harjoitteluaan suorittava varhaiskasvatuksen opiskelija **Chi Johansson** arvuuttelee englanniksi.

– Mikä tämä on? Kyllä, se on punainen, mutta mikä se on? Ei ole vihreä, se on punainen. Mikä se on?

Lopulta oikea vastaus löytyy. Sehän on punainen pallo!

Päiväkodin kaikki työntekijät ymmärtävät suomea ja englantia, mutta lasten kanssa pyritään puhumaan joh-

donmukaisesti vain yhtä kieltä, kertoo päiväkodin johtaja **Mira Slawinski**. Leikit, laulut ja toiminnallinen tekeminen tukevat ymmärtämistä. Tarvittaessa puhetta visualisoidaan tai käytetään muita keinoja myös silloin kun yhteistä kieltä ei vielä ole.

– Tavallista on, että lapsella on kotikielenä vielä jokin kolmas kieli. Päiväkodissa jokaiselle lapselle tehdään oma kielisuunnitelmansa. Jollain se voi olla englannin vahvistaminen. Jossain perheessä tarkoituksena on jäädä Suomeen pidemmäksi aikaa, jolloin tavoitteena on, että lapsi oppii suomea, omaksuu paikallista kulttuuria ja voi aloittaa täällä koulunsa.

UUSIA JA VANHOJA PERINTEITÄ

Supercellillä on Helsingissä noin 270 työntekijää 45 eri maasta. Mantereet ylittävä kansainvälisyys on arkista myös useimmille päiväkodin lapsille. Päiväkodin 30 lapsesta noin puolet on Suomesta ja puolet jostain muualta. Lasten perheet ovat noin kymmenestä eri kulttuurista, Slawinski laskeskelee.

Lasten erilaiset taustat rikastuttavat päiväkodin arkea monin tavoin. Kun alkuvuodesta eteläisellä Tyynellämerellä

Työpaikan päiväkotia on harvinaisuus

Peliyhtiö Supercellin työntekijöiden lapsille suunnattu By the Sea -päiväkotia on osa New Nordic Schools -yritystä, joka vie maailmalle suomalaisen opetussuunnitelman hyviä käytäntöjä.

Yritysten yhteydessä sijaitsevat päiväkodit ovat Suomessa harvinaisia, sillä oikeus kokoaikaiseen varhaiskasvatukseen on kaikilla alle kouluikäisillä lapsilla perheen tilanteesta riippumatta.

Ennen vanhaan, ennen kuin kunnille 70-luvulla säädettiin velvollisuus järjestää päivähoito, lastenseimiä ja -tarhoja perustettiin myös tehtaiden yhteyteen. Niitä ajoilta tähän päivään on säilynyt vain Fazerin tehdaspäiväkotia Vantaalla.

Tongan saarivaltiossa purkautui tulivuori, se kiinnosti lapsia niin, että tulivuoriin päätettiin tutustua päiväkodissa tarkemmin. Suomessa pienesti uutisoidut ulkomaan tapahtumat voivat olla hyvin ►



Lasten aloitteesta päiväkodissa on perehdytty avaruuteen ja rakennettu oma avaruusraketti. Sen materiaalit ovat peräisin Supercellin pahvinkeräyslavalta.



"Meillä on aivan huippukeittiö ja olen itse huomannut, että ulkona syöminen ei enää innosta samalla lailla kuin ennen", kertoo päiväkodin johtaja Mira Slawinski.



Katie ohjaa, kun Raquel Romagnoli Forni, Nicole Smets ja Alexander Medeiros syövät lounastaan. Päiväkodin kansainvälisyys näkyy myös ruokailuissa: suomalaisia lapsia totutetaan myös makuihin maailmalta ja muualta tulevat taas pääsevät tutustumaan suomalaiseen keittiöön. Päiväkodissa on huomattu, että suomalainen tapa tarjota perunoita lihan kylkiäisenä ei maistu useimmille yhtä hyvin kuin riisi ja nuudelit.

henkilökohtaisia lapsille, joilla sukulaisia ja siteitä maapallon eri puoliskoilla.

Moninaisuus näkyy myös esimerkiksi siinä, miten päiväkodissa huomioidaan vuoden kulkuun liittyvät juhlat. Helmikuun alussa päiväkodissa vietettiin kiinalaista uuttavuotta ja kuukautta myöhemmin laskettiin pulkalla mäkeä ja leivottiin laskiaispullia.

– Eräs äiti käänsi meille englanniksi kiinankielisen lastenkirjan uuteenvuoteen valmistautumisesta, jota luimme lapsille ja sitä kautta tutustuimme perinteisiin. Toisaalta monet asiakasperheet kokevat tärkeiksi myös sen, että lapset kotoutuvat ja esimerkiksi käyvät talvella hiihtämässä.

EVÄITÄ AIKUISUUTEEN

By the Sea aloitti toimintansa vuoden 2021 alussa keskellä korona-aikaa. Ensimmäisten joukossa uuteen työyhteisöön hypännyt **Katie Upsall**, 34, on tyytyväinen valintaansa. Hänellä on pitkä kokemus pääkaupunkiseudun englanninkielisistä päiväkodeista. Suurin ero edellisiin työpaikkoihin Katien mukaan on työn tekemisen tahti.

– Päivää ei ole ahdettu täyteen ohjelmaa eikä asioita tarvitse tehdä kiireellä.

Kun Katie istahtaa lattialle, syliin kiipeää heti pari lasta, eikä kenelläkään ole juuri sillä hetkellä hoppu mihinkään. Huomio kiinnittyy sateenkaarenvärisen liskotatuointiin käsivarressa.

– Tämähkö? Ei tähän liity mitään syvällistä merkitystä. Ystävänä opiskeli tatuoijaksi ja halusi harjoitella värin käyttöä. Olin hänelle koekaniinina.

Suomessa yli kymmenen vuotta asunut Katie kertoo olevansa kotoisin englantilaiselta lammastilalta ja viihtyvänsä hyvin Helsingissä, jossa ”ihmiset ovat rauhallisia ja elävät omissa oloissaan”.

Työssään hän haluaa kannustaan lapsia ennen kaikkea ilmaisemaan itseään ja omia tunteitaan.

– Elin itse lapsuutta, jossa ikäviä tunteita ei saanut näyttää, ja sen jäljet ovat vaikuttaneet elämään vielä aikuisiällä. Toivon, että nämä lapset voivat rohkeasti olla sellaisia kuin ovat.

Mira Slawinski on niin ikään sitä mieltä, että usko omaan itseensä ja osaamiseensa ovat tärkeimmät taidot



”MONET PERHEET KOKEVAT TÄRKEIKSI, ETÄ LAPSET KOTOUTUVAT JA ESIMERKIKSI KÄYVÄT TALVELLA HIIHTÄMÄSSÄ.”

tämän hetken lapsille. Maailma muuttuu nopeammin kuin aikaisemmin, ja muutoksessa pärjätäkseen tarvitaan kykyä luovia erilaisissa tilanteissa.

– Tulevaisuutta ei voi ennustaa, mutta lapsia voi rohkaista ajattelemaan ja kokeilemaan itse sen sijaan, että vastaukset annettaisiin valmiina. Virheet ovat mahtavia oppimisen kokemuksia. Ne osoittavat, että vaikeimmistakin tilanteista voi selvitä.

POIKKEUKSELLISEN TIIVIS YHTEISÖ

Supercellin päiväkodista puhuttaessa ensimmäisenä mieleen tulevat peleistä tutut hahmot, esimerkiksi Brawl Stars -pelin Frank, Mecha Bo ja Nita Bear, joiden näyttävät patsaat tervehtivät ulkona pääkonttorin ohi kulkevia.

Vanhempien työpaikan ja päiväkodin likeisyys tuottaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta, sanoo Mira Slawinski. Perheet tuntevat toisensa paremmin kuin keskivertopäiväkodissa ja he viettävät aikaa yhdessä työ- ja päiväkotipäivien ulkopuolella.

– Yhteisöllisyys näkyy ihan jo fyysisessä läheisyydessä, vanhempia kohdataan päiväkotipäivän aikana ja myös toimitilat ovat osittain Supercellin kanssa yhteisiä.

Toimintaa on koko päiväkodin olemassaolon ajan värittänyt koronapandemia ja sen tuomat rajoitukset. Slawinski arveleekin, että yhteisöllisyys syventyy yhä ajan myötä ja rajoitusten hellitettyä. Muutoin päiväkoti on johtajan mukaan puitteistaan huolimatta ihan tavallinen päiväkoti, joka toteuttaa suomalaista pedagogiikkaa.

Päiväkodin sisustuksessa tai lasten leikeissä digitaaliset pelihahmot eivät juurikaan seikkaile.

Päiväkoti By the Sea

Kaksikielinen By the Sea sijaitsee Helsingissä peliyhtiö Supercellin pääkonttorin katutasossa. Päiväkoti on suunnattu Supercellin työntekijöiden lapsille.

Aloitti toimintansa vuoden 2021 alussa.

Päiväkodissa on kaksi ryhmää, joissa 1–6-vuotiaita lapsia yhteensä noin 30 lasta. Esiopetuksen on määrä alkaa ensi syksynä.

Noudattaa suomalaista varhaiskasvatusjärjestelmää, johon on otettu vaikutteita Montessori ja Reggio Emilia -pedagogiikoista.



– Lapset tunnistavat hahmoja ja tietävät, että heidän vanhempansa työ liittyy jotenkin niihin, mutta eivät digitaaliset pelit ole osa päiväkodin arkea sen enempää kuin muissakaan päiväkodeissa. Käytössä on tabletit ja niillä saatetaan joskus pelata oppimispelejä.

Ruutuajan sijaan aikaa käytetään varsinkin leikkimiseen, mikä onkin suomalaisin varhaiskasvatuksen erityispiirre.

– Usein luullaan, että opettajajohdoinen akateemisten taitojen opettelu on hyvän varhaiskasvatuksen merkki ja että sen laatua mitataan luetujen kirjojen ja paperille tehtyjen tehtävien mukaan. Meillä oppi tuodaan leikin ja yhdessä tekemisen lomaan.

SUOMALAISIA ERITYISPIIRTEITÄ

Suomalainen koulujärjestelmä on pärjännyt hyvin kansainvälisissä vertailuissa ja myös suomalaista varhaiskas-

vatusta arvostetaan maailmalla. Hämmästyksiltä ei kuitenkaan välttyä, kun muista kulttuureista tulevien perheiden lapset aloittavat suomalaisessa päiväkodissa.

Suomessa varhaiskasvatus on kokonaisuus, johon kuuluu opetuksen lisäksi hoito ja kasvatus. Esimerkiksi Katien synnyinmaassa Britanniassa opetus on eriytetty ja alkaa varhaisemmalla iällä kuin Suomessa. Siellä vanhimmat By the Sea lapsista olisivat jo aloittaneet koulutaipaleensa ja tottuneet istumaan päivät pulpetin ääressä.

– Leikkiminen on yhtä lailla kasvatustilanne kuin mikä tahansa muu. Vaatii herkkävaistoisuutta huomata, millaista ohjausta lapset tarvitsevat. Pienemmät lapset keskittyvät usein havainnoimaan, isommat lapset haluavat tutkia ja tehdä itse.

By the Sea suomalaista pedagogiikkaa on höystetty soveltuvin osin Montessori ja Reggio Emilia -pedagogiikoilla. Lapsille esimerkiksi tarjotaan

päivittäin tai lähes päivittäin mindfulness-hetkiä.

– Mindfulnessin tavoitteena on auttaa lapsia leikin keinoin pysähtymään hetkeen. Sillä on yhteys oppimiseen ja se sopii mielestämme hyvin varhaiskasvatukseen.

Runsaan leikkimisen lisäksi toinen suomalaisen varhaiskasvatuksen erityispiirre on se, että päiväkodissa ulkoillaan päivittäin. Perheitä ohjeistetaan tarvittaessa sopivien vaatteiden ja varusteiden hankinnassa.

– Vanhemmat saattavat ajatella, että tavalliset vuorettomat kumisaappaat riittävät, vaikka talvikumisaappaat ovat aivan eri asia, ja niihinkin pitää tarvittaessa mahtua villasukka sisään.

Muualta tulevat vanhemmat saattavat myös herkemmin toivoa, ettei huonolla säällä ulkoiltaisi lainkaan.

– Vanhempien toiveesta emme jää sisälle vaan ulkoilemme, kuten Suomessa ulkoillaan, Mira Slawinski toteaa. ■



KUNNIOITTAVA KOHTELU ASUU KATSEESSA JA ASENNOISSA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVITUS SALLA PYYKÖLÄ

Jos sanat ja eleet riitelevät keskenään, eleet voittavat aina. Siksi hoitajan täytyy opetella ymmärtämään omaa sanatonta viestintäänsä.

Ihminen voi kunnioittaa maansa lippua, muskeli auton raakaa voimaa, maailman pisintä keihäskarta tai insinööritaitoa, joka kantoi ihmisen kuuhun ja takaisin.

Hoitotyössä kunnioitus tarkoittaa jotakin muuta: jotakin paljon inttiä, herkempää ja lämpöisempää, sanoo iäkkäiden potilaiden kunnioittavasta kohtaamisesta väitellyt **Jaana Koskenniemi**.

– Potilaan kunnioittavaa kohtelua hoitotyössä ei voi kuvata käskymuodossa, vaikka laki kunnioittavaan kohteluun velvoittaakin. Kunnioitus näytetään joustavana ja myötämielisenä asenteena, haluna ottaa selvää, mitä

voi oikeasti toisen hyväksi tehdä, Koskenniemi kuvailee.

Kunnioittava kohtelu asuu hoitajan ilmeissä, eleissä, asennoissa ja kosketuksessa – harvemmin sanoissa.

– Kunnioitusta ei tarvitse vakuutella. Jos sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa, sanaton voittaa aina. Siksi hoitajan on tärkeä oppia ymmärtämään omaa sanatonta ilmaisuaan ja sitä, miten se potilaaseen vaikuttaa.

Mikä saa iäkkäät potilaat kokemaan, että heitä kohdellaan kunnioittavasti?

– Kokemus kunnioittavasta kohtelusta syntyy siitä, että iäkäs potilas tuntee tulleen hyväksytyksi, kuulukuksi, rohkaistuksi ja tuetuksi – sii-

tä, että päällimmäiseksi jää tunne, että minusta on pidetty huolta, Koskenniemi pohtii.

Koskenniemen väitös perustuu kahteen haastattelututkimukseen, joihin osallistui yhteensä 60 ikääntynyttä potilasta ja heidän läheistään. Tutkimuksen toisessa vaihteessa kehitettiin kunnioittavaa kohtelua mittaavan ReSpect-mittarin testijoukkona oli lähes 200 iäkkästä sairaalapotilasta.

ReSpect-mittarissa kunnioittavaa kohtaamista katsotaan kahdesta näkökulmasta: hoitajan tavasta olla ja hänen tavastaan toimia.

SANATONTA VIESTINTÄÄ VOI OPETELLA

Ikääntyneet potilaat tekivät Koskenniemen mukaan hyvin tarkkoja huomioita hoitajista, ja erityisesti ilmeistä, eleistä, kosketuksesta ja katseesta. ►

”HOITOTYÖSSÄ YLITETÄÄN USEIN IHMISEN HENKILÖKOHTAISEN REVIIRIN RAJA.”

– Jos kohtaamisissa tulee hankauksia, kyse on yleensä hoitajien kyvyttömyydessä havainnoida tilanteita. Ei siitä, että hoitajat tietoisesti kohtelisivat potilaita epäkunnioittavasti.

Kunnioittavaan kohteluun kuuluva sanatonta viestintää voidaan oppia ja opettaa hoitoalan oppilaitoksissa esimerkiksi draaman keinoin.

– Asettuminen draamaopetuksessa hankalan potilaan asemaan voi lisätä opiskelijan ymmärrystä siitä, millaiset otteet potilas kokee kunnioittaviksi ja millaiset viestittävät epäkunnioitusta.

Kunnioittava kohtelu on lähtökohta kaikelle hoitamiselle ja hoivalle.

– Hoitotyössä ylitetään usein ihmisen henkilökohtaisen reviirin raja. Ei vain tulla iholle, vaan usein mennään kirjaimellisesti potilaan ihon alle. Kunnioittavassa kohtelussa on kyse potilaan ihmisarvon suojelemisesta.

SAIRAIMMAT TYYTYMÄTTÖMIMPIÄ

Tutkimukseen osallistuneista potilaita sairaimmat kokivat saaneensa terveempiä harvemmin osakseen kunnioittavaa kohtelua.

– Mitä sairaampi ja kipeämpi potilas, sitä tarkemmin hän kiinnittää huomiota siihen, hyväksytäänkö hänet sellaisena kuin hän on, paljon apua tarvitsevana potilaana.

Potilaat tekivät tarkkoja havaintoja myös muiden potilaiden hoidosta: he saattoivat esimerkiksi olla huolissaan

kohtelusta, jota sairaampi ja avuttomampi huonekaveri sai osakseen.

Yleensä ottaen ikääntyneet potilaat kuitenkin välttivät hoitajien arvostelua. Hoitajia pyrittiin pikemminkin ymmärtämään, ja heidän turhaa häiritsemistään vältettiin.

– Potilaiden mielestä hoitajien arvostelu oli ikävää. Heistä tuntui pahalta sanoa, että eilen iltavuorossa työskentelevä hoitaja oli aika tyyli.

Potilaat olivat tutkimuksen tekoaikaan keskimäärin 83-vuotiaita. Joustava suhtautuminen hoitajien työhön voi Koskenniemen mukaan olla ainakin osittain sukupolvikysymys.

– Tämän sukupolven ihmiset ovat nähneet ja kokeneet elämässään kaikenlaista, eivätkä he välttämättä loukkaannu vähästä. Asioita osataan suhteuttaa toisiinsa ja ymmärretään, että hoitajallakin voi olla huono päivä.

Näin ei välttämättä ole tulevaisuudessa: kunnioittavaan kohteluun liittyvät valitukset ovat Koskenniemen mukaan olleet viime vuosina lisääntymään päin.

– Paljon hoitoa vaativaan ikään on tulossa ikäluokkia, jotka ovat totuneet vaatimaan ja saamaan paljon. Uudet ikäluokat saattavat asettaa kunnioittavalle kohtelullekin entistä tiukemmat vaatimukset. ■

VÄITÖS: RESPECT IN NURSING CARE AS PERCEIVED BY OLDER PATIENTS. TURUN YLIOPISTO 2021.



Muistisairaus pyyhkii sairastuneen meidän omasta muististamme

Tutkija **Jari Pirhonen** kertoo Ikäinstituutin sivuille kirjoittamassaan blogitekstissä sosiaalisesta kuolemasta, joka uhkaa erityisesti muistisairaita. Artikkelin liittyä Pirhosen johtamaan Sosiaalisen kuoleman kynnyksellä -tutkimushankkeeseen.

Sosiaalinen kuolema tarkoittaa sitä, että ihmistä ei pidetä enää vuorovaikutuksen arvoisena. Hänestä tulee toisille ihmisille sosiaalisesti yhä vähemmän näkyvä.

Pirhosen esimerkkitapauksessa mies kokee turhaksi vierailut hoivakodissa vaimonsa luona, koska tämä ei enää tunne häntä. Esimerkiksi tätä sosiaalinen kuolema voi tarkoittaa käytännössä.

Tämän kerrottuaan tutkija keikauttaa totutun ajatuskuvion pääläelleen: Muistisairaus ei tee tuhojaan vain siihen sairastuneen ihmisen pään sisällä, vaan tauti iskee ennen kaikkea ihmistä muihin ihmisiin yhdistäviin sosiaalisiin synapseihin.

Muistisairaus haavoittaa sairastuneen lisäksi hänen lähipiiriään: molempien muistista katoaa ihmissuhteen kannalta ratkaisevan tärkeitä asioita.

Pirhonen haastatteli tutkimustaan varten pappeja, jotka kohtaavat työssään jatkuvasti vaikeasti muistisairaita vanhuksia hoivakotien ja kuntoutussairaaloitten kaltaisissa paikoissa. Näissä keskusteluissa hän kertoo oppineensa, mitä on läsnäolo vailla omia pyyteitä.

”Papit kertoivat, kuinka aikaan ja paikkaan orientoitumattomat ihmiset hetkessä orientoituivat ottamaan osaa hartauteen, kun heille siihen vain tilaisuus annettiin. Jo pit-



SOSIAALINEN KUOLEMA TARKOITTAÄ SITÀ, ETTÄ IHMIŠTÄ EI PIDETÄ ENÄÄ VUOROVAIKUTUKSEN ARVOISENA.

kään puhumatta olleet ihmiset veivasivat virsiä ja lukivat ulkomuistista rukouksia. He osasivat toimia ehtoollisella, vaikka ehtoollisen käsite oli jo aikaa sitten kadonnut mielestä”, Pirhonen kirjoittaa.

Eräs ihminen kertoi, kuinka oli laulanut hoivakodissa muistisairaana läheisensä kanssa, ja laulun päättee-

si tämä oli sanonut: minähän osasin. ”Näitä kokemuksia meidän pitää tarjota ihmisille elämän loppuun asti”, Pirhonen vaatii.

Muistisairaana hyvä loppuelämä on sosiaalisten synapsien varassa. Muistisairaana potilaan kunnioittamien on hänen sosiaalisuutensa kunnioittamista. Loppuun asti. ■

LA CARITA
-PALKINTO
2022

Joonas Holmberg avustaa
Ludmila Pakkalaa rappusissa.



Joonas Holmberg somettaa hoitotyön hyvistä puolista

”OPIMME TYÖPAIKALLA TOISILTAMME NIIN PALJON!”

TEKSTI **TUULA KETOLA** KUVAT **JUSSI HELTTUNEN**

Kotvan ryhmäkodissa hoitajia kannustetaan kehittämään omaa työtään. Sen seurauksena aulassa kuntoillaan tasapainoradalla, salilla nousee rautaa ja some laulaa.



Onnea Tupahoiva, Saimaanharjun palvelukeskus, Kotva ja Esselunden!

SuPer ja La Carita -säätiö palkitsivat liiton opintopäivillä neljä vanhustenhoidon työyhteisöä.

Palkinnon saivat Tupahoiva Sastamalasta, Essoten Saimaanharjun palvelukeskus, Kymsoten Eskolakodin Kotva sekä Pedersören Ähtävällä sijaitseva Esselunden.

Palkituille yhteistä on jatkuva oppiminen sekä aktiivisuus sosiaalisessa mediassa.

Holmberg tuuraa välillä fysioterapeuttia kuntosalilla.

Ryhmäkoti Kotva on kakkoskoti muistisairaille asiakkaillemme – ja meillä hoitajilla on aikaa ihmiselle, lähihoitaja **Joonas Holmberg**, 29, kuvailee työpaikkaansa. Kotva sai maaliskuussa SuPerin ja La Carita -säätiön tunnustuspalkinnon hyvästä vanhustyöstä.

Kymsote Eskolakodin ryhmäkoti Kotva on seitsemänpaikkainen intervalliosasto, jossa panostetaan yksilölliseen hoitoon ja kuntoutukseen.

Yksikön toimintaa ohjavia arvoja ovat kuntouttava työote, ihmisen huomiominen yksilönä ja moniammatillinen yhteistyö. Asiakkaat tulevat asiakasohjauksen kautta ryhmäkotiin viikoksi tai kahdeksi. Se tukee myös omaishoitajan jaksamista kotona.

Kotvassa työskentelee neljä lähihoitajaa ja yksi sairaanhoitaja. Heidän työkavereinaan ovat fysioterapeutti ja asiakas- sekä palveluohjaajat. Lomien aikana sijaisena työskentelee tuttu tuuraaja.

– Kiva, kun työkavereina on muitakin kuin hoitajia, sanoo Holmberg.

Ryhmäkodin esihenkilö **Paula Munter** ylistää kodin työntekijöitä.

– Parasta työssäni on ammattitaitoinen ja kehitystä haluava henkilökunta.

Esihenkilö on antanut työntekijöille vapaat kädet kehittää toimintaa asiakkaiden ja työyhteisön hyväksi – ja Joonas Holmberg on tarttunut toimeen.

UUTISIA JA UIMA-ALLAS

Kotkalaisella Eskolakodilla on pitkä historia vanhainkotina. Aulassa on vanhoja huonekaluja ja upea piano, ne jo osataan virittää tilaan kodikkaan tunnelman. Muisteluhuonekin löytyy. Sinne asiakkaat voivat mennä torstaisin hoitajan kanssa – tai aina halutessaan. Täällä ei toimita tiukoilla aikatauluilla eikä säännöillä. Asiakkaat ja vuorossa olevat työntekijät suunnittelevat yhdessä päivän ohjelman.

Aamulla hoitajat tulevat töihin seitsemäksi, ja työt alkavat heti. Yhteiset kahvit juodaan vasta, kun asiakkaat ovat syöneet aamiaisen. Sitten hoitajat tekevät tuotekirjaukset ja kello kymmenen alkaa päiväohjelma. Sitä ennen luetaan sanomalehdestä päivän uutiset asiakkaille.

Talosta löytyy muisteluhuoneen lisäksi myös valoisa kuntosali ja uima-

allas. Tasapainorata pystytetään isoon aulaan.

– Painotamme toiminnallista ohjelmaa. Radan avulla pystyn arvioimaan, onko asiakkaan muistisairaus mahdollisesti edennyt. Kuntosalille kaikki tulevat mielellään. Kuntosalipäiviä on kolme kertaa viikossa, mutta jotkut osallistuvat neljännenkin kerran. Neljäs kerta viikolla kuntosalilla on omaishoidon kuntoutusryhmä, mihin osa meidän omaishoitavista osallistuu, kertoo Holmberg.

HOITOALAN HYVÄT PUOLET NÄKYVIIN

Joonas Holmbergin innosti hoitoalalle oman äidin esimerkki. Myös hänen siskonsa ja äitipuolensa ovat hoitajia. Holmberg lähti opiskelemaan alaa heti peruskoulun jälkeen ja valmistui lähihoitajaksi vuonna 2013. Hän on erikoistunut kuntoutukseen.

– Työkaveri kehotti silloin liittymään SuPerin jäseneksi ja miähän liityin heti.

Nykyään Holmberg on tuore Kotkan ammattiosaston hallituksen jäsen. Se tuntuu tärkeältä ja mielekkäältä. Hän käy myös puhumassa lähihoitajan työstä paikallisessa hoiva-alan oppilaitoksessa.

– Haluan lisätä tietoisuutta liitosta, miten se ajaa lähihoitajien etuja ryhmä- ja yksilötasolla. Ammatillinen edunvalvonta on tärkeää. Ja tieto kaikesta, mitä me voimme tehdä, esimerkiksi lääkkeiden jakaminen, kun meillä on lääkeluvat. Liitosta saa myös tarvittaessa jokainen jäsen apua sopimusasioihin.

Hoitajien palkkojen korottamista kaksivuorotyötä tekevä lähihoitaja pitää nyt ja aina oikeutettuna.

– Minulla on vaimo kotona hoitamassa kahta pientä lasta. Me neljä elämme palkallani, ja minun on välillä tehtävä ylitöitä perheen elättämiseksi.

Hoitoalan tulevaisuuden hän näkee hyvänä.

– Tässä on mahdollisuus tehdä hyvää! Haluan itse vaikuttaa hoitoalan arvostamiseen esimerkiksi somettamalla hoitotyön hyvistä puolista. Hoitajamitoitus nousee 0,6:sta 0,7:ään ensi vuonna, minkä osaltaan luulisi lisäävän tämän työn arvostusta.

MITÄ VOISI TEHDÄ PAREMMIN?

Hoitajat pääsevät työssään hyödyntämään omia henkilökohtaisia taitojaan ja kiinnostuksenkohteitaan.

– Saan kehittää asiakkaille toimintaa monipuolisesti, esimerkiksi järjestää tasapainoradan aulaan, elokuvailtoja, lauluhetkiä, leipoa ja askarrella. Tarvittaessa tuuraan fysioterapeuttia kuntosalilla, kertoo Holmberg.

Mies päivittää myös kodin Facebook-sivuja ja Instagram-tiliä yhdessä työkaverinsa kanssa.

– Ja talosta eläkkeelle lähteneiden työntekijöiden kanssa me viestitellään meidän omassa WhatsApp-ryhmässä, Holmberg kertoo.

Kotvassa ollaan järjestyksen ja uudistamisen ystäviä. Holmberg ja yksikön sairaanhoitaja järjestivät taannoin LEAN-ajattelun mukaisesti kellarivaraston ja hoituhuoneen tavarat maskeista happipulloihin. Kaikki löytyy nyt hoituhuoneesta selkeästi lajiteltuina ja nimettyinä, tavaramäärän näkee heti ja myös sen, mitä pitää tilata lisää. Se helpottaa henkilökunnan työtä.

– Mietin aina, mitä voin tehdä toisin ja paremmin, Holmberg sanoo.

Mies kehuu työkavereitaan ja asiakkaitaan vuolaasti.

– Me kaikki opimme toisiltamme paljon. Ja on tosi hienoa, että työnantaja antaa kehittää uutta koko ajan! ■



Esihenkilö Paula Munterin mielestä on hyvä, että hoitotyössä palataan nyt vanhaan, pois laitosmaisuudesta.



Uintia lisätään pian Kotvan asiakkaiden päiväohjelmaan.



Pimeässä nukkuu paremmin

Sammuta lukulamppu ja vedä verhot tiukasti kiinni, jos haluat nukkua yöllä hyvin.

Unen aikana altistuminen kohtalaiseksi valolle heikentää sydän- ja verisuonijärjestelmän säätelyä sekä lisää insuliiniresistenssiä seuraavana aamuna. Valoisassa nukkuvilla on kohonnut riski sairastua esimerkiksi diabetekseen tai sydän- ja verisuonisairauksiin.

Tutkimuksen mukaan jopa 40 prosenttia ihmisistä nukkuu yöpöydän lampun valossa tai televisio auki. Kaupungissa katuvalot saattavat tehdä makuuhuoneen pimentämisestä mahdotonta. Tutkijat suosittelevat lukuvalon vaihtoehdoksi lattianrajaan asetettavaa himmeää yövaloa ja unimaskin käyttöä.

NORTHWESTERNIN YLIOPISTO

TIESITKÖ?

Suomalainen syö vuodessa noin **200** kananmunaa.

RUOKATIETO.FI



Vehkan kanssa on helpompi hengittää

Viirivehka, traakkipuu ja palmuvehka tuovat viihtyisyyden lisäksi kotiin muutakin: hyvän ilman! Brittitutkimuksessa huonosti ilmastoituun toimistohuoneeseen tuotiin viisi viherkasvia. Tutkijoiden hämmästykseksi kaupunkien yleisenä ilmansaasteena tunnettu typpi-dioksidi väheni huoneen hengitysilma-
sta tunnin kuluessa 20 prosenttia. Kaikilla viherkasveilla oli sama parantava vaikutus, mutta huoneen koko, kasvien määrä ja ilmastointi vaikuttivat lopputulokseen jonkin verran.

SCIENCE DAILY



Parasetamoli nostaa verenpainetta

Päätä särkee, niskassa jumittaa ja polvea vihloo? Moni meistä nappaa parasetamolien suuhunsa ihan ohimennen, joskus monta kertaa viikossa. Ei ehkä kannattaisi.

Uuden tutkimuksen mukaan parasetamoli nostaa verenpainetta samalla tavalla kuin tulehduskipulääkkeet. Parasetamoli-kuurin aikana tutkimukseen osallistuneiden potilaiden systolinen verenpaine nousi noin 5 mmHg. Käytännössä se tarkoittaa viidenneksen suurempaa riskiä sairastua esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöihin.

Huonot vaikutukset verenpaineeseen vaativat suhteellisen suuria annoksia ja jatkuvaa käyttöä, joten satunnaiseen särkyyn parasetamolia voi edelleen ottaa turvallisesti. Jos korkea verenpaine vaivaa, pidempiä kuureja tai isoja annoksia ei suositella.

UUTISPALVELU DUODECIM



Tulehtunut umppari ei aina tarvitse kirurgin veistä

Kun ihminen saapuu sairaalan päivystykseen vatsakivun takia, syy on usein appendisiitti eli akuutti umpilisäketulehdus, kansankielellä umpisuolentulehdus.

Läheskään aina ei kuitenkaan tarvitsisi leikata. Lääkäri **Jussi Haijase**n väitöskirjatutkimuksessa selvisi, että suurin osa lievästä umpparitulehduksesta voitaisiin hoitaa turvallisesti tablettimuotoisella antibioottikuurilla.

– Tulostemme perusteella lievä umpilisäketulehdus voitaisiin suurimmalla osalla hoitaa ilman sairaalahoitoa vaativaa suonensisäistä antibioottihoitoa

tai leikkausta. Jatkossa saattaakin olla mahdollista, että lievää umpilisäketulehdusta voitaisiin hoitaa tablettimuotoisella lääkityksellä kotona sairaalan sijaan. Tämänkaltaisella muutoksella olisi valtava merkitys sairaalahoidon tarpeen ja täten myös hoitokustannusten väheneemiseen, Jussi Haijanen sanoo.

Suomessa tehdään joka vuosi 10 000 umpilisäkkeen poistoa tulehduksen tai tulehdusepäilyn takia. Umpilisäkkeen poistoleikkaus on yleisin päivystyskirurginen toimenpide.

TURUN YLIOPISTO, TERVEYSKIRJASTO

”Terveeseen ihmissuhteeseen kuuluvat säröt. Niiden ennaltaehkäisemisen sijaan olennaisempaa on, että KUN säröjä tulee, ne saadaan nopeasti korjattua.”

PSYKOLOGI HANNA MARKUKSELA
INSTAGRAMISSA



Itämeren ruokavalio alentaa kolesterolia

Kehuttu välimerellinen ruokavalio on saanut viileän haastajan Itämeren ruokavaliosta. Itämeren ruokavalio tunnetaan myös pohjoismaisena ruokavaliona. Tähän asti sen terveyshyödyt ovat liittyneet lähinnä painonhallintaan. Nyt on saatu tutkimustuloksia siitä, että Itämeren ruokavalio alentaa verensokeri- ja kolesterolitasoja myös ilman laihutumista. Selityksenä hyvillä vaikutuksilla pite-

tään ruokavalion sisältämiä ravintorasvoja. Itämeren ruokavaliossa rasvaa saadaan esimerkiksi kalasta, pellavansiemenistä, auringonkukka- ja rypsiöljystä.

Pohjoismaisen ruokavalion kulmakiviä ovat täysjyväviljat, vähärasvaiset maitotuotteet, marjat, juurekset, kala ja rypsiöljy. Ruokavaliossa korostuvat paikallisuus ja ympäristöystävällisyys.

KÖÖPENHAMINAN YLIOPISTO



”Pikkujuniorin päiväkodissa on sama henkilökunta kuin esiköisen aloittaessa siellä. Toki joku on jäänyt eläkkeelle jne. Mutta käytännössä osa henkilökunnasta on meille tuttuja jo lähes kuuden vuoden ajalta. Se on vanhemman näkökulmasta aika upeaa.”

OPETTAJA SANNA LOUKOMAA

TWITTERISSÄ 14.3.2022

Vertailu

Tölkkillisessä energijuomaa on

106 mg
kofeiinia.

Kupillisessa kahvia kofeiinia on

100 mg.



TERVEYSKIRJASTO

TIAMIININ PUUTOKSELLE ALTISTAVAT

- pitkäaikainen ja runsas alkoholi-
linkäyttö, erityisesti yhdistettynä
huonoon syömiseen
- raju raskauspahoinvointi
- sytostaattihoidojen aiheuttama
oksentelu
- hyvin niukka, vähintään kuu-
kauden kestävä laihdutusdieetti
- lihavuusleikkaus
- anoreksia

TIAMIININ PUUTOKSEN OIREITA

- muutokset tajunnan tasossa
- lähimuistin häiriöt
- ataksiaoireet kuten tasapaino-
vaikeudet
- häiriöt silmänliikkeessä,
esimerkiksi kahtena näkeminen

TIAMIININ PUUTOS ALTISTAA AIVOVAURIOLLE

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Alkoholin pitkäaikainen liikkakäyttö syrjäyttää elimistöstä elintärkeää B1-vitamiinia eli tiamiinia. Wernicken taudin oireet tunnistetaan usein vasta silloin, kun se on kroonistunut Korsakoffin oireyhtymäksi.

Vitamiinin puutos ei kuulosta akuutilta uhalta yltäkylläisessä nyky-yhteiskunnassa. Todellisuudessa seurauksena saattaa olla jopa hengen vaarantavia tilanteita.

Yksi ihmiselle välttämättömistä vitamiineista on B1-vitamiini eli tiamiini.

– Kyse on B-ryhmän vesiliukoisista vitamiineista, jolla on useita tärkeitä tehtäviä elimistössä. Tiamiini osallistuu muun muassa kehon energia-aineenvaihduntaan ja hermosolujen toimintaan, neurologi Ilkka Pieninkeroinen kertoo.

Solujen sitruunahappokierto käyttää tiamiinia katalysaattorinaan. Tässä monivaiheisessa prosessissa ravinnosta saadut hiilihydraatit ja rasvat hapettuvat vapauttaen energiaa solujen käyttöön.

Tavallisesti riittävä tiamiinin saaminen ei ole ongelma. Tiamiinia sisältävät esimerkiksi vilja- ja lihatuotteet, pavut, linsit ja pähkinät. Aikuisten

suositeltu määrä on yksi milligramma vuorokaudessa, mikä täyttyy suomalaisilla reilusti. Ylimääräisestä tiamiinista ei ole tutkimusten mukaan haittaa, vaan vasta noin satakertaisesti suositukset ylittävä annos voi aiheuttaa sivuvaikutuksia.

Joskus harvoin tiamiinin puutokselle voi altistaa poikkeuksellisen vähäiseksi jäävä ravinnon saaminen. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi lihavuusleikkauksen toipilasaika tai erittäin niukka, pitkäkestoinen laihdutusdieetti.

– Myös hyvin runsas oksentelu syöväen sytostaattihoidon tai raskaushoivoinnin vuoksi saattaa toisinaan estää tiamiinin saamisen. Tämä on harvinaista muttei mahdotonta, Ilkka Pieninkeroinen sanoo.

ALKOHOLI YLEISIN AIHEUTTAJA

Ylivoimaisesti tyypillisin syy akuuttiin tiamiinin puutteeseen on alkoholin pitkäaikainen liikkakäyttö.

Juominen vie kehosta tiamiinia useista syistä. Syöminen voi ryyppyputkessa unohtua lähes kokonaan. Alkoholi myös heikentää ravinnon sisältämän tiamiinin imeytymistä ruoansulatuksessa. Merkittävin syy on se, että palaessaan elimistössä alkoholi antaa energiaa muulla tavoin kuin hiilihydraatit ja rasvat.

– Kun ihminen saa suurimman osan energiastaan alkoholista, solujen sitruunahappokierto ei tarvitse tiamiinia, ja se vapautuu verenkiertoon. Käyttämättä jäänyt tiamiini poistuu elimistöstä virtsan mukana. Sitä ei jää muihin välttämättömiin tarkoituksiin kuten hermosolujen toimintaan, Pieninkeroinen kertoo.

Elimistön tiamiinivarasto kestää noin kuukauden. Tiamiinin puuttuessa yhtäkkinen normaalin ravinnon saaminen ainoastaan pahentaa tilannetta, kun loputkin vähät tiamiinit kuluvat energia-aineenvaihdunnassa. Seurauksena voi olla akuutti tiamiinivaje. ▶

**JOSKUS TILA VOI KEHITTYÄ JO PARIN
VIIKON RUNSAAN JUOMISEN JA HUONON
SYÖMISEN SEURAUKSENA.**



Vakavimmillaan tämä johtaa hermosolujen tuhoutumiseen ja aivovaurioon. Ilkka Pieninkeroisen mukaan muutokset väliaivoissa näkyvät toisinaan selvästi jopa magneettikuvassa.

KUNTOUTUKSEN RAJALLISET MAHDOLLISUUDET

Akuutin tiamiinivajeen merkkejä ovat monenlaiset hermostolliset oireet.

– Tajunnan taso saattaa laskea ja lähimuisti heikentyä äkillisesti. Silmäliikkeissä voi olla häiriöitä kuten kahdena näkemistä. Myös ataksia- ja halvausoireet ovat mahdollisia. Dramaattisimmillaan seurauksena on menehtyminen.

Tiamiinivajeen akuuttia vaihetta kutsutaan Wernickin taudiksi. Kroonistuneen tilan nimitys puolestaan on Korsakoffin oireyhtymä. Pieninkeroisen mukaan oireet voivat toisinaan jäädä huomaamatta ja tutkimatta, ja sairaus havaitaan vasta sen pitkittyessä.

– Meillä ihmisillä on taipumus suojella itseämme piilottelemalla ajattelun ja muistin ongelmia. Korsakoff-potilaan kognitiiviset häiriöt voivatkin ilmetä läheisille ensimmäisen kerran satuiluna eli mielikuvituksellisina tarinoina, joiden avulla ihminen yrittää peittää muistinsa aukkoja.

Tuhoutuneet aivojen osat eivät enää uusiudu, joten seurauksena on pahimmillaan pysyvä toiminta- ja työkyvyn menettäminen. Kuntoutus saattaa auttaa jonkin verran, mutta sen mahdollisuudet ovat rajalliset.

– Nämä ovat suuria menetyksiä niin inhimillisesti kuin yhteiskunnankin kannalta. Henkilö voi elää vuosikymmeniä täysin muiden tuen varassa.

Ilkka Pieninkeroisen mukaan alkoholidemencian vaikutukset ovat samantyyppisiä, mutta kyse on toisenlaisesta

syntymekanismista. Siinä aivojen rappeutuminen johtuu alkoholin soluja tuhoavasta vaikutuksesta, ei vitamiinin puuttumisesta.

EPÄILTÄVÄ HERKÄSTI

Akuutissa tiamiinin puutoksessa pelastava hoito on annostella B1-vitamiinia nopeasti ja suurina annoksina suoneen. Sitä vastoin pelkkä glukoositiputus vain pahentaa tilannetta.

– Ensimmäinen tiamiinipistos tulisi antaa kaiken varalta aina, kun päiivystykseen tulee ihminen äkillisten epämääräisten oireiden vuoksi ja taustalla on oletettavasti runsasta alkoholinkäyttöä. Mitään haittaa turhasta tiamiinipistoksesta ei ole, Ilkka Pieninkeroinen tähdentää.

Pieninkeroinen sanoo, että päiivystyksissä työskentelevät lääkärit osavat jo ottaa hyvin huomioon mahdollisen tiamiinin puutoksen. Alkuvaiheessa oireet saattavat silti herättää epäilyksen esimerkiksi aivoverenkiertohäiriöstä, aivokuumeesta tai epilepsiasta.

– Muistisairaudesta tiamiinin puutoksen merkit sen sijaan on yleensä helppo erottaa niiden äkillisyyden vuoksi, Pieninkeroinen sanoo.

Sairastumisalttiudessa on yksilöllistä vaihtelua. Joskus tila voi kehittyä jo parin viikon runsaan juomisen ja huonon syömisen seurauksena.

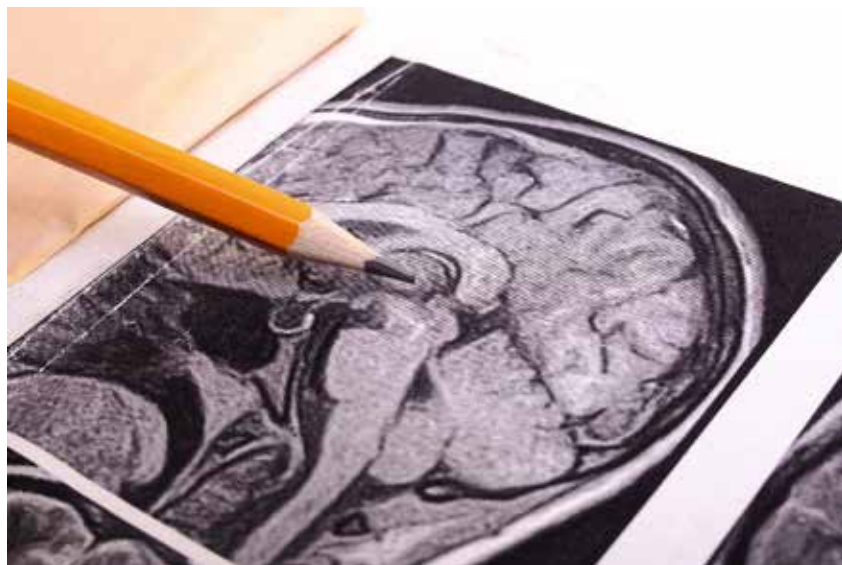
– Olen hoitanut jopa erästä kokkina työskennellyttä henkilöä, joka unohditi syödä riittävästi mutta siemäili kylä juomia. Tyypillisin potilas on ehtinyt keski-ikään, mutta puutoksia on nähty alle kolmikymppisilläkin.

Nykyohjeiden mukaan B1-vitamiinikuuria jatketaan viikon verran, jotta kehon tiamiinivarastot ehtivät täytyä. Annostelu on ainakin 250–500 milligrammaa vuorokaudessa pistoksina. Vain hyvin lievässä puutoksessa tablettilääkitys saattaa riittää.

Ilkka Pieninkeroinen rohkaisee myös hoitajia sanomaan viipymättä ääneen, kun mieleen tulee epäillä potilaan mahdollista tiamiinin puutosta.

– Kokeneet hoitajat ovat muutoinkin pelastaneet monta tilannetta ja henkeä. ■

TUHOUTUNEET AIVOJEN OSAT EIVÄT UUSIUDU, JOTEN SEURAUKSENA VOI OLLA PYSYVÄ TOIMINTAKYVYN MENETTÄMINEN.





miun työ... Lähihoitaja

Vahvistamme huippuhenkilöstöämme. Hyvinvoiva pohjoiskarjalainen tarvitsee hyvinvoivan henkilöstön. Tule meille!

Siun
SOTE

Jätä hakemus
siunsote.fi/avoimet-tyopaikat
Lisätietoja rekry@siunsote.fi

Kelan KIILA-kuntoutuksesta tukea työkykyyn ja hyvinvointiin

Hae mukaan SuPer ry:n jäsenten Kelan KIILA-kuntoutukseen numero 86156!

Kenelle?

Kuntoutus on tarkoitettu työssä jaksamisen tueksi ja työkyvyn edistämiseksi SuPer ry:n jäsenille. Voit hakea kuntoutukseen,

- jos koet tarvitsevasi lisäkeinoja työssä jaksamiseen ja tuen tarve on myös terveydenhuollossa todettu.
- jos koet, että sairaus tms. voi heikentää tai uhata työkykyäsi tai sen arvioidaan aiheuttavan lähivuosina työkyvyn tai ansiomahdollisuuksien heikkenemisen.

Kuntoutuksen tulee kuitenkin hakeutua riittävän varhain, jotta työssä jatkaminen voidaan turvata

Missä?

Kylpylähotelli Kunnonpaikka, Jokiharjuntie 3, 70910 VUORELA

Hakuohjeet

1. Ota yhteyttä omaan työterveyshuoltoosi ja pyydä lääkärin B-lausunto kuntoutusta varten.
2. Täytä Kelan kuntoutushakemus (Kela KU 101) ja esihenkilösi kanssa selvityslomake (Kela KU 200) sekä liitä niihin lääkärin B-lausunto.
3. Palauta hakupaperit liitteineen Kelaan

Kuntoutuksen aikana on mahdollisuus saada Kelan kuntoutusrahaa. Itse kuntoutus täysihoidolla on maksuton osallistujalleen.

Hae kurssille mahdollisimman nopeasti – kahdeksan ensimmäistä mahtuu mukaan!

Kuntoutuskurssin aikataulu:

Ennakkoyhteydenotto	26.9.2022
Tilannearviopäivä	17.10.2022
I - ryhmäjakso	1.-4.11.2022
II - ryhmäjakso	27.2.-3.3.2023
Yhteistyöpäivä	2.3.2023
III - ryhmäjakso	1.-4.8.2023
Päätös	syyskuu 2023



Lisätietoja kuntoutuksesta:

SuPer-liitto
Eija Kemppainen
eija.kemppainen@superliitto.fi

Kunnonpaikka:
Päivi Rossinen
050 554 3330
paivi.rossinen@kunnonpaikka.com





Saattohoito 1/3

TYÖ VIIMEISTEN HETKIEN PARISSA

TEKSTI JENNA PARMALA KUVA MOSTPHOTOS

Kokenut saattohoitaja on työyhteisössään yhtä tärkeä voimavara kuin kokenut kättilö synnytysosastolla.

Tarja Nikkinen-Sanderson näki ensimmäistä kertaa kuolleen ihmisen noin 15 vuotta sitten. Vainaja makasi selälleen jäässä olevan salmen vastarannalla.

– Halusimme avopuolisoni kanssa tarkistaa, tarvitsiko mies apua. Näin tehtiin, vaikka jo kaukaa näin, että maassa makaava ihminen on todennäköisimmin jo kuollut. Ilmoitin vainajan löytymisestä heti viranomaisille.

Nikkinen-Sanderson valmistui lähihoitajaksi vuonna 2014. Alusta asti hän tiesi haluavansa työskennellä saattohoidon parissa.

– Olin toiminut sururyhmän vapaaehtoisena Englannissa asuessani ja hoitoala oli alkanut vetää minua voimakkaasti puoleensa. Aloitin työskentelyn oululaisessa hoivakoti Albertissa vuonna 2016, vastuualueenani saat-

tohoito. Ajattelen, että koska ihminen saa syntyä, hänen tulee myös kuolla. Saattohoitaja voi tehdä kuolemas- ta omaisille ja kuolevalle turvallisemman kokemuksen.

OHJEISTUS ARVOKKAALLE KUOLEMALLE

Esperin hoivakodeissa alkoi viime vuonna saattohoito-ohjeistuksen uudistus. Nikkinen-Sandersonin mielestä uutta ohjeistusta on kaivattu jo pitkään. Lähihoitajan koulutuksessa saattohoitoa käsitellään hyvin pintapuolisesti.

– Saattohoito-ohjeistus ei ole ollut ajanmukaista eikä yhtenäistä. Nuorelle hoitajalle kokemus saattohoidosta on voinut olla traumaattinenkin.

Nikkinen-Sanderson arvioi, että kuoleman kohtaaminen on ikäänntyneiden ihmisten parissa helpompaa, kuin vaikkapa sairaalan ensiavussa.

– Usein kuoleman merkit näkyvät jo hyvissä ajoin etukäteen. Ne ovat esimerkiksi muutoksia asukkaiden ruokahalussa ja päivärytmisissä. Pieniä muutoksia, jotka heidät hyvin tunteva hoitaja osaa panna merkille.

Hoivakodissa kuolema on usein rauhallinen ja saapuu kesken unen.

– Mutta järkytyksiäkin on tullut. Erään kerran autoin asukasta vessassa, kun hän yhtäkkiä totesi minulle, että nyt tulee kuolema. Sitten hän kuoli, noin vain.

KAUNISTA JA RUJOA

Kun asukas kuolee, Nikkinen-Sanderson laittaa vainajan omaisten ja vainajan omien toiveiden mukaan. Usein omaiset haluavat pukea vainajan hoitajan kanssa esimerkiksi pyhäpukuun, laittaa sormukset sormiin ja hiukset kauniisti.

Hyvä saattohoitaja

- On oma itsensä
- Kuuntelee herkästi kuolevaa ja omaisia
- Sietää kuoleman rujoutta
- Osaa tarjota omaisille rauhallisen hetken vainajan kanssa
- Ottaa kuolevan sekä omaisten toiveet huomioon kuolevan hoidossa ja vainajan laitossa
- Ei arvostele omaisten reaktioita kuolemaan

– Ne ovat aina hyvin koskettavia hetkiä. Teoilla ja kosketuksella kerrotaan paljon enemmän kuin sanoilla koskaan voisi.

Jos omaiset eivät tule paikalle, Nikkinen-Sanderson hoitaa valmistelut. Vainaja puetaan vainajan valkoiseen asuun, hänen silmilleen asetellaan kosutetut laput, leuka sidotaan kiinni, ja ranteet ja nilkat sidotaan harsolla. Huoneen valaistus himmennetään ja ympärille sytytetään led-kynttilöitä.

– Tämän rauhallisen hetken tarjoamalla näytämme, että olemme arvostaneet vainajaa ihmisenä. Hetki on tärkeä, vaikka yksikään omainen ei saapuisi katsomaan häntä.

Kauniin hetken kääntöpuolena on kuoleman raadollisuus. Nikkinen-Sanderson muistuttaa, että kaikki kuolemat eivät ole kauniita ja helppoja. Myös kuoleman jälkeen moni vaihe vaatii sekä henkistä että fyysistä voimaa.

– Kuollut ihminen on valtavan painava. Jos ihminen kuolee sikiöasentoon, hänen suoristamisensa vainajan laittoon varten on lähes mahdotonta.

SURU NÄKYÄ ERI TAVOIN

Vuonna 2019 Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksessä todettiin, että useilla ammattilaisilla on saattohoidossa osaamisvajaita. Näiden korvaamiseksi suositeltiin saattohoidon perusopetuksen sekä täydennys- ja erikoistumiskoulutuksen järjestämistä, jolle avattiin kesäkuussa valtionavustushaku. Viime syksynä Esperille järjestetty uusi saattohoidon koulutuskokonaisuus on Nikkinen-Sandersonin mielestä keskittynyt hyvällä tavalla omaisten kohtaamiseen.

Tarjan keinot palautumiseen:

- Jätä puhelin, tv ja radio muutamaksi päiväksi
- Liiku luonnossa
- Puhu työkavereiden kanssa
- Käy työnhajauksessa
- Kuuntele omaisten kokemuksia

– On äärimmäisen tärkeää, että omaisilla on hoitajan seurassa turvallinen olo. Saattohoitajan tulee olla sellainen henkilö, jonka käsiin omainen uskaltaa jättää kuolevan läheisensä.

Yksi tärkeimmistä muistettavista asioista on, että hoitaja ei voi arvostella toisten surua. Omaiset suhtautuvat kuolemaan hyvin eri tavoin. Joku haluaa jättää viimeiset hyvästit hyvissä ajoin ennen kuolemaa, toinen haluaa nähdä lähdön hetken ja pukea vainajan itse.

– Oikeita ja väriä tapoja ei ole. Täytyy aina pitää mielessä, että tunnesuh-

Esperi koulutti syksyn aikana jokaiseen ikäihmisten hoivakotiinsa 270 uutta saattohoitovastaavaa.

Tarja Nikkinen-Sanderson on työskennellyt saattohoitovastaavana Esperin oululaisen hoivakoti Albertin saattohoitovastaavana. Hänen mielestään koulutus tarjosi tukea erityisesti omaisten kohtaamiseen.

teet ovat hyvin erilaisia. Esimerkiksi omaisen kylmältä tuntuva reaktio saattaa kertoa siitä, että tunteet eivät ole vielä ehtineet mukaan.

KOKEMUS TUO RAUHAA

Tärkeimpiä tekijöitä Esperin uudistuksessa saattohoidossa ovat yhteisöllisyys, arvostus ja kuolevan olon helpottaminen. Kuolevan ihmisen arvostamisella ja hyvällä lääkehoidolla saattohoitajat auttavat myös omaisia surutyössään.

Kokenut saattohoitaja on työyhteisössä yhtä arvokas voimavara kuin kokenut kätilö synnytysosastolla.

– Kokeneen tekijän tuesta on erityistä hyötyä, kun nuori lähihoitaja tekee ensimmäistä kertaa saattohoitotyötä. Kuolema ei jää nuoren mieleen pelottavana kokemuksena, vaan hallittuna ammatillisena prosessina, jossa myös tunnetyöllä on suuri merkitys, sanoo Nikkinen-Sanderson.

Kaikki hoivakodissa harjoittelevat opiskelijat eivät ole halunneet käydä katsomassa vainajia.

– Tietysti kunnioitamme heidän toiveitaan.

Nikkinen-Sanderson kokee, että vanhusten parissa työskentelevä lähihoitaja ei voi työssään kovin pitkään välttää kuolevien ja vainajien kohtaamista.

– Onhan tämä työ rinnalla kulkevista.

Nikkinen-Sanderson ajattelee tekevänsä kutsumustyötä.

– Ja kun tämän työ kerran kutsuu, mukaan on lähdettävä. Tiedän, että minusta on tähän työhön ja että työni on tärkeää, että se merkitsee paljon. ■

Saattohoitoa uudistetaan nyt

Palliativisen hoidon laadun seurannan edellytyksiä on selvitetty sosiaali- ja terveysministeriön ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen projektissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on maaliskuussa julkaissut uuden laatusuosituksen tukemaan hyvinvointialueita ja yksiköitä palliativisen hoidon ja saattohoidon laadun parantamisessa. Suositukseen on koottu asiat, joista hyvä elämän loppuvaiheen hoito muodostuu. Lisäksi iäkkäiden ihmisten palveluihin on tehty laatukäsikirja, joka tukee yksiköitä elämän loppuvaiheen hoidon kehittämisessä. Kehittäminen jatkuu edelleen esimerkiksi kirjaukäytäntöjen osalta. Myös kansalliset laatuindikaattorit vaativat vielä asiantuntija-arviointia.



*Hymyile,
olet Turvassa.*

Jos se on kullan kallis, se kannattaa vakuuttaa

Kotona sattuu ja tapahtuu. Onneksi siihen on helppoa varautua. Tarjoamme jatkuvan 10 % jäsenalennuksen kaikille suomalaisten ammattiliittojen jäsenille. Kun vakuutat meillä kotisi ja valitset yhden tai useamman muun vakuutuksen, saat kaikista vakuutusmaksuista 10 % omistaja-alennuksen. Alennukset eivät koske liikennevakuutusta.

Turvaa rakkain paikkasi turva.fi/koti



Keskinäinen Vakuutusyhtiö Turva • turva.fi • 01019 5110



VANHOJEN LAAJAT NÄKÖALAT

Vanhenemisen alkuvaiheet ovat omakohtaisia kokemuksia minulle, 75-vuotiaalle naiselle. Fyysisten voimavarojen väheneminen tuo ongelmia. Yleensä jaksan toimia hidastetulla tahdilla iltapäivään saakka. Joinakin päivinä raskas paino on jumittunut kehooni koko vuorokaudeksi, ja minun on siirrettävä suunnittelemani tehtävät tulevaisuuteen. Elämä on muuttunut arvaamattomaksi. En enää tunne kehoni kestävyyttä.

Yritän ajatella myönteisesti. Tämä vaatii oppimista. Fyysisestä ja kognitiivisesta kunnosta on huolehdittava aikai-

sempaa enemmän. Tekemiset on suunniteltava ja päivät jäsennettävä uudella tavalla. Jaksamisensa rajat on opittava tuntemaan. Nuoruuden kehon ja lenkipolulla ohi kävelevien nuorten nopeuden kadehtiminen on lopettava.

Keskustelin kokemuksistani 85-vuotiaan ystäväni kanssa. Tämä ilman apuvälinettä kävelevä nainen sanoi minun olevan liian nuori ymmärtämään vanhenemista. Hän kertoi omasta kehittymisestään.

”Vuosien myötä olen oppinut lupumaan monista tehtävistä ja hyväksynyt itseni hitaana. Käyn kaupassa, laitan ruokani ja siivoan kotini. Lasitaidetyötä teen silloin, kun jaksan. Seuraan maailmaan tapahtumia lehtien, television ja radion kautta. Ystäviä vierailee luonani. Soitan muutamalle lapselleni tai lapsenlapselleni päivittäin. Tapojen muuttaminen ei ole ollut helppoa.”

Hän kertoi mietiskelyn ja muistelun tarpeen lisääntyneen. Ikkunasta avautuvan aurinkoisen maiseman, lumisateen ja räntäsateenkin katseleminen luo hänen mielessään kokemuksia yhteisyydestä menneiden sukupolvien, luonnon, maailman ja avaruuden kanssa sekä toiveita tulevien sukupolvien menestymisestä ja rauhasta. Hän tuntuu nautivan elämänsä pienistä hetkistä.

Vanhenemista ja vanhuutta voi oppia elämällä, mutta myös teoreettisen opiskelun kautta. Viimeisten vuosikymmen-

ten sosiaali- ja psykogerontologisiin tutkimuksiin perustuvat Tornstamin gerotranssendenssiteoria ja Eriksonin uusittu kehitysteoria ovat avartaneet minua ymmärtämään 2000-luvun iäkkäitä.

Nuorina lähdemme tavoittelemaan itsellemme asettamia, tuntemattomia päämääriä. Vanhetessamme kokoamme kuvaa itsestämme ja saavutuksistamme. Hyväksymme myös virheemme. Ikäänntyminen on syvällistä psykologista kehittymistä. Tuloksena tulisi olla itsensä hyväksyvä ja itseään arvostava iäkäs, jota lähestyvä kuolema ei pelota.

Kehittymiseen kuuluu näköalojen laajeneminen. Muiden auttaminen ja yhteinen hyvinvointi nousevat uuteen arvoon. Ajattelu voi siirtyä tieteen käsitysten ulkopuolelle filosofisina, uskonnollisina tai metafysisinä pohdiskeluina.

Vanheneminen on vapautumista. Työhön ja lasten kasvattamiseen liittyvät roolit eivät sido enää. Monet iäkkäät uskaltavat sanoa poikkeavinakin pidetty mielipiteensä ja olla erilaisia.

Osa iäkkäistä siirtyy uudenaikaiseen luovuuteen. Heidän mielikuvituksensa muuttuu lasten uskomattoman rikkaan mielikuvituksen kaltaiseksi. He keksivät mitä erilaisimpia mahdollisuuksia tulkita asioita ja tapahtumia perinteisestä poiketen. Elämäkokemus erottaa heidät lapsista. Tulkintoihin tulee syvällisyyttä ja hauskuutta – kuten iäkkäiden oma teatteritaide osoittaa. ■

”Ikäänntyminen on syvällistä psykologista kehittymistä. Tuloksena tulisi olla itsensä hyväksyvä ja itseään arvostava iäkäs, jota lähestyvä kuolema ei pelota.”





HURJA ELOKUVA HOITOTYÖN ARJESTA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT FILMIKAMARI, MARJAANA MALKAMÄKI

Susanna Helken dokumentaarinen lauelokuva näyttää, mitä tehokkuusajattelu on aiheuttanut suomalaisessa vanhustenhoivassa.

Oli kiellettyä sanoa omaisille, että tehdään vajaamiehityksellä. Hoitajilla saa kyllä kuka vaan sanoa ihan mitä haluaa. Viriketoimintaan ei jäänyt enää aikaa. Olemme jo jättäneet kahvitauot pois.

Näin laulaa hoitajien kuoro huhtikuussa ensi-iltaan tulevassa dokumenttelokuvassa *Armotonta menoa – hoivatyön lauluja*.



Ohjaaja
Susanna
Helke.

Susanna Helken ohjaama elokuva kertoo useista eri näkökulmista suomalaisen vanhustenhoivan nykytilasta. Pohjois-Savon Kaavissa seurataan kunnan ainoan hoivakodin yksityistämistä. Helsingissä Kustaankartanon palvelukeskuksessa Sara-hoivarobotti rulaa käytävillä ja yrittää saada kontaktia vanhuksiin.

Elokuvan keskeiseksi henkilöksi nousee hämeenlinnalainen lähihoitaja **Tiina Mollberg**. Katsojat pääsevät seuraamaan, miten hän yövuoroissa työkennellessään kohtaa asiakkaat humoristisen mutkattomasti.

Tiina Mollberg sanoo, että päätös lähteä mukaan elokuvaprojektiin oli helppo. Hän on uskaltanut nostaa vanhustenhoivan epäkohtia kotikaupungissaan esiin pelottomasti jo yli kymmenen vuoden ajan.

– Tuotantoryhmä sai vinkin minusta. Ohjaaja Suski otti yhteyttä, ja jutelimme pitkät pätkät. Siitä se sitten lähti. Osallistuin kuvauksiin yhteensä noin kolmen ja puolen vuoden ajan.

Kokemus oli kiinnostava ja hauska, mutta ajoittain rankka. Kuvausten keskeisessä hän muun muassa oli raskaana ja sai lapsen. Vilahtaapa pieni tytär valkokankaallakin.



FILMIKAMARI

– Suski oppi tuntemaan minut niin hyvin että huomasi, milloin ei ollut paras hetki kuvata. Työkaverit jaksoivat suhtautua ihanan ymmärtävästi osastolla häärivään kuvausryhmään. Myös asukkaat totta kai noteerasivat asian ja jotkut heistä kommentoivat, että ovatkin aina halunneet elokuvatähdiksi.

PERSOONAT PIIRTYIVÄT ESIIN

Tiina Mollberg on lopputuloksessa erityisen tyytyväinen siihen, millä tavalla muistisairaiden asiakkaiden ainutker-



Hoitajien anonyymi-kuoro laulaa siitä, mitä tapahtuu hoitajien työpaikoilla.

taiset persoonat nousevat dokumentissa esiin. Jokapäiväisessä työssään hän haluaa nimenomaan oppia tuntemaan hoitamansa vanhukset ja heidän elämäntarinansa.

– Minun tapani työskennellä on panna oma persoona likoon ja kohdata asiakkaat huumorin kautta, muttei koskaan pilkatun. Mielestäni hoitotyön ydin on kunnioitus. Käytännön asiakylällä oppii kokemuksen myötä.

Tiina Mollberg sanoo, että tärkein motiivi osallistua elokuvan tekemiseen oli halu herätellä suomalaisia arvosta-

maan hoitajien arvokasta työtä. Niukkojen resurssien ja muiden ikuisuuseongelmien nostaminen esiin vuodesta toiseen tuntuu ajoittain turhautavalta, mutta periksikään ei voi antaa.

– Meidän hoitajien taas pitää olla ylpeitä omasta ammattitaidostamme. Jos on erinomainen työssään, sen saa myös sanoa. Kaikkia kollegoita kannustan pyytämään työnantajalta henkilökohtaista palkanlisää ihan rohkeasti, kun siihen on aihetta.

Jo ennen ensi-iltaa Tiina Mollberg kertoo saaneensa elokuvasta runsaasti

positiivista palautetta muilta hoitajilta. Hän toivoo sen keräävän paljon katsojia ja herättävän keskustelua.

KUORO ANTAA TODISTUSVOIMAA

Ohjaaja Susanna Helkelle elokuvan teema alkoi kiteytyä vuoden 2019 vanhus-tenhoivakohun jälkimainingeissa.

– Olin pitkään halunnut käsitellä hyvinvointivaltiomme vaihkaista muutosta, kun tämä aihe nousi otsikoihin ja suorastaan vaati tulla kerrotuksi. Olimme tehneet elokuvan toisen ▶

”KUN TOIMITTE YHDESSÄ, KUKAAN EI VOI TEITÄ NUJERTAA”



käsikirjoittajan **Markku Heikkisen** kanssa valtavan määrän taustatyötä so-
te-uudistuksesta, mutta kulma oli pak-
ko kääntää tähän, hän sanoo.

Elokuvan työstäminen alkoi kam-
panjasta, jossa kerättiin SuPerin ja Te-
hyn jäsenistöltä omakohtaisia kirjoi-
tuksia työstä vanhustenhoidossa. Vaik-
ka kirjeitä kertyi nopeasti paljon, oli
vaikea saada hoitajia kertomaan koke-
muksistaan nimellään ja kasvoillaan ka-
meran edessä. Työnantajan reaktiot ja
toimeentulon vaarantuminen huoletti-
vat monia.

– Myös ajatusta lauelokuvasta oli
pyöritelty taustatyötä tehdessä. Tuo
idea sitten yhdistyi tähän projektiin, ja
Anna-Mari Kähärä sävelsi osan hoita-
jien teksteistä kuorolauluiksi, Susanna
Helke kertoo.

Hänen mukaansa anonymi hoita-
jien kuoro laulamassa hoivatyön krii-
sistä olikin lopulta onnistunut ja todis-
tusvoimainen ratkaisu. Kyse ei ole enää
yksittäisistä tarinoista vaan jaetusta to-
dellisuudesta. Musiikki vahvistaa vies-
tiä vielä lisää.

Tiina Mollbergin löytyminen yh-
deksi avainhenkilöksi oli ohjaajan mu-
kaan todellinen onnenpotku.

Lähihoitaja Tiina
Mollberg ei epäröinyt
osallistua elokuvan
tekemiseen. Hän on
yksi palkitun dokumen-
tin keskushenkilöistä.



FILMIKAMARI

– Joissakin ihmisissä vain on karismaa, joka kantaa elokuvassa. Lisäksi Tiinan avulla oli mahdollista konkretisoida, mistä hoivassa pohjimmiltaan on kyse. Hänen tavassaan tehdä työtä hoivan etos muuttuu näkyväksi, Helke määrittelee.

Muutoin osin sattumakin johdatteli hänen mukaansa dokumentin henkilö-

gallerian koostamista. Kaaviin kuvausryhmä suuntasi Helsingin Sanomien jutun perusteella, jossa kerrottiin kunnan yksityistämissuunnitelmista.

– Paikaksi olisi voinut valikoitua melkein mikä tahansa kunta Itä- tai Pohjois-Suomessa. Ongelmat ovat samat kaikkialla. Perillä vastaan sitten osuivat elokuvassa esiintyvät Väinöt: kaksi kaimaa ja nuoruudenystävää, joiden puoliset ovat hoivakodissa.

EI VAIN KULUERÄ

Susanna Helken mukaan elokuvan eri tarinalinjojen läpi kulkee sama punainen lanka. Ne kertovat, miten käy, kun liike-elämän tehokkuusajattelu yrittään yhdistää huolenpitoon ihmisistä.

– Hyvinvointivaltio on perustunut sopimukseen, että kaikki pidetään mukana. Jokainen saa tarvitsemansa varhaiskasvatuksen, koulutuksen, terveydenhuollon ja myös vanhuuden hoidon. Kuten sosiaalityön emeritaprofessori **Marja Vaarama** elokuvassa toteaa, tuloksen ja tehokkuuden vaatiminen ei vain sovi tähän yhtälöön.

Susanna Helke toivookin dokumentin muun muassa aiheuttavan pohdin-

taa, onko todella oikein ja välttämättömyyksiä puhua ikääntyvistä menoeränä ja kestävyysvajeen aiheuttajina.

– Ne ovat kovia sanoja. Kyse on lopulta valinnoista. Yhtä hyvin voisimme yhteiskuntana päättää, että yksinkertaisesti käytämme tarvittavan määrän resursseja vanhustemme säälliseen hoivaan. He ovat tehneet ikänsä työtä ja maksaneet veroja tämän maan eteen.

Kuvausten aikana ohjaajan oma kunnioitus hoitajia ja heidän työtään kohtaan nousi entisestään.

– Ymmärsin, että nimenomaan hoitajat ovat vierellä monen elämän viimeisellä hetkellä. Mikä voisi olla sen tärkeämpää?

Susanna Helken mielestä arvostuksen tulisi ehdottomasti näkyä juhlapuheiden lisäksi palkkapussissa. Hän toivoi elokuvan osaltaan antavan hoitajien ammattikunnalle rohkeutta pitää ääntä oikeuksistaan.

– Pelko pysyy yllä niin kauan kuin ihmiset tuntevat olevansa yksin. Kun toimitte yhdessä, kukaan ei voi teitä nujertaa. ■

Armotonta menoa – hoivatyön lauluja tulee elokuvateattereihin 8.4.2022.



FILMIKAMARI

Markku Heikkinen.



UKRAINAN SOTA VOI NOSTAA PINTAAN VANHOJA TUNNEMUISTOJA

TEKSTI MARI FRISK KUVA MOSTPHOTOS

Suomessa asuu paljon sodan kokeneita, jotka tarvitsevat juuri nyt kuuntelijaa ja keskustelu-seuraa. Kuuntelemalla heitä voimme saada arvokasta tietoa siitä, miten haastavina aikoina pidettiin toisista huolta, tultiin toimeen vähällä ja ylläpidettiin toiveikkuutta.

Ensin kaksi vuotta koronaa rajoituksineen, välissä valonpilkahduksia ja sitten Ukrainan sota. – On luonnollista, että mielen hyvinvointi ja selviytymisen ovat nyt koetuksella, sa-

noo **Sirkkaliisa Heimonen**. Hän on sairaanhoitaja, psykologian tohtori ja Ikäinstituutin toimialapäällikkö.

Mitä läheisemmäksi ihminen mieltää asiat, sitä voimakkaampia tunnereaktioita ne saattavat aiheuttaa.

Matkaa Helsingistä Ukrainan rajalle on suunnilleen saman verran kuin Hangosta Utsjoelle, vähän alle 1 400 kilometriä. Hyökkääjän kanssa on noin 1 340 kilometriä itärajaa. Asetelmassakin on jotain menneisyydestä tuttua,



joten ei ihme, että mieleen hiipii pa-
haenteinen tunne, että historia toistaa
itseään.

Utiskuvien ukrainalaisiin on help-
po samaistua, sillä ulkonäön ja pukeu-
tumisen perusteella heitä ei suuresta
osasta suomalaisia erota. *Tuossa vois-
in olla minä. Tuossa voisi olla minun lap-
senlapseni.*

KÄSITTELEMÄTTÖMÄT TUNTEET VOIVAT PULPAHTAA PINNALLE

Suomessa on paljon iäkkäitä, joita so-
ta on koskettanut läheltä. He ovat jo-
ko eläneet lapsuuttaan sota-aikaan tai
kasvaneet kodeissa, joissa vanhemmat
ovat olleet sodassa ja sota on ollut jol-

lain lailla läsnä. Myös nuorilla maahan-
muuttajilla on omakohtaista kokemus-
ta sodan keskellä elämisestä.

– Ukrainan sota voi hyvinkin nos-
taa muistoja ja tunteita pintaan, toi-
mia ikään kuin linkkinä omiin koke-
muksiin, Heimonen sanoo ja jatkaa:
– Jälleenrakennusvuosina tunne- ja ko-
kumuspuolta ei välttämättä käsitelty,
vaan tunteet painettiin taka-alalle.

Seurauksena voi olla ahdistusta, ala-
kuloa ja tarvetta puhua näistä koke-
muksista.

– Muistot voivat he-
rättää epävarmuutta ja
turvattomuutta: leviää-
kö tämä sota, miten las-
tenlasteni käy, riittääkö
ruokaa, Heimonen ha-
vainnollistaa.

Muistisairas ei vält-
tämättä kuitenkaan
löydä oikeita sanoja ja
käsitteitä puhua asiasta, vaan hän voi
reagoida esimerkiksi ahdistuneella käy-
töksellä ja unettomuudella.

LÄHIHOITAJAT OVAT KOHTAAMISEN AMMATTILAISIA

– Kenelläkään meillä ei ole valmiita
vastauksia, mutta on tärkeää antaa til-
laa puhumiselle ja kuunnella huolenai-
heita. Myötätuntoinen rauhoittelu luo
turvallisuuden tunnetta.

Huoli tulevasta painaa hoitajaakin.
Muistisairaskin voi aistia toisen huolen
ja surun, vaikka hoitaja ei puhuisi asia-
sta. Ammatillisuudesta ei kuitenkaan voi
tinkiä edes tällaisen kollektiivisen epä-
varmuuden aikana.

– Hoitajan on hyvä pitää omat pelot
ja huolet ominaan. Se vaatii työskentelyä
oman itsensä kanssa, Heimonen sanoo.

MIELEN TAIDOILLE ON NYT TARVETTA

– Jokaisen on hyvä pohtia, miten osaa
rauhoitella ja tyyntytellä itseään epä-
varmuuden keskellä ja miten pystyy
suuntaamaan huomion niihin asioihin,
jotka ovat hyvin. Kannattaa opetella
tunnistamaan, mitkä ovat juuri minun
voimavarani ja selviytymiskeinoni.

– Olisi hyvä, että työpaikoilla keskus-
teltaisiin ja sovittaisiin yhdessä, miten
sodasta puhutaan ja miten sitä käsitel-
lään asiakkaiden kanssa, ja mistä hanki-
taan keskusteluapua, jos sille on tarvetta.

Ukrainan sota on ennalta kokema-
ton myös siinä mielessä, että sitä voi

Keskusteluapua saa järjestöjen kautta

SOSTEn sivuilla on kattavasti tie-
toa sosiaali- ja terveysjärjestöjen
tarjoamasta avusta ja tuesta se-
kä tietoa siitä, miten ihmiset voi-
vat järjestöjen kautta auttaa uk-
rainalaisia. Myös monet seura-
kunnat tarjoavat keskusteluapua.

SOSTE.FI

IÄKKÄALLE EI VOI MÄÄRÄTÄ RUUTUAIKAA, MUTTA MEDIALUKUTAIDOSSA ON HYVÄ TUKEA.

seurata melkein reaali-
ajassa ja moni on jää-
nyt uutiskoukkuun. It-
semääräämisoikeuden
puitteissa aikuiselle ih-
misille, iäkkäällekin ei
voi määrätä ruutuaikaa.

– Omaisten, hoita-
jien ja muiden iäkkäi-
den parissa toimivien on kuitenkin hy-
vä varmistaa, etteivät sotauutiset ole
läsnä yötä päivää ja mielenkiintoa voi
myös yrittää ohjata muualle. Iäkkäät
saattavat tarvita tukea medialukutai-
dossa, joten omaisten ja hoitajien kan-
nattaa kiinnittää huomiota esimerkiksi
kanavavalintoihin.

IKÄIHMISET OVAT ELÄMÄNKOKEMUKSEN ASIAANTUNTIJOITA

Jos lähihoitajat ovat hyvän kohtaamisen
ammattilaisia, niin ikäihmiset ovat elä-
mäkokemuksen asiantuntijoita. Nä-
mä kaksi yhdistämällä voidaan saada
paljon hyvää aikaan.

Sirkkaliisa Heimonen peräänkuulut-
taakin, että nyt on hyvä aika kuunnella
ikäihmisiä ja heidän kokemuksiaan
sota-ajasta.

– Voimme saada arvokasta tietoa sii-
tä, miten haastavina aikoina pidettiin
toisista huolta, tultiin toimeen vähällä
ja ylläpidettiin toiveikkautta.

Sodan kokeneet voivat myös auttaa
meitä ymmärtämään ukrainalaisia ja
heidän tarpeitaan eri tasolla.

Vanhukset ovat elämänsä varrella
kohdanneet isoja ja pieniä ongelmia, ja
selviytyneet niistä, joten he voivat osa-
ta tulla toimeen hankalien tunteiden
kanssa nuorempiaan paremmin.

– Ikääntyminen kerryttää elämän-
kokemusta, perspektiiviä ja ymmärrys-
tä ja näistä muodostuu omalta osaltaan
kivijalka mielen hyvinvoinnille, Hei-
monen muistuttaa. ■

26 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

ProEdun koulutuksiin osallistutaan sekä yksityisellä että julkisella sektorilla

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

UUSIA KOULUTUKSIA – NYA UTBILDINGAR

- Teoretiska grunderna i läkemedelsvård
- HCl-läkemedelslov
- Lasten ja nuorten lääkehoidon perusteet

VOITTE VALITA TARPEIDENNE MUKAAN SEURAAVASTA VALIKOIMASTA, KAIKKI KOULUTUKSET SISÄLTÄVÄT TENTIN, TARJOAMME MYÖS VALMIITA KOULUTUSPAKETTEJA ERI HENKILÖSTÖRYHMILLE STM:N VAATIMUSTEN MUKAAN

- Lääkehoidon teoriaperusteet
- PKV-läkelupakoulutus
- 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
- Lääkelupien ohjeistus ja riskilääkkeet
- Teoretiska grunderna i läkemedelsvård
- HCl-läkemedelslov
- Lasten ja nuorten lääkehoidon perusteet



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

LupaKanta-DIGISOVELLUS – KÄÄNTEENTEKEVÄ APU LÄÄKELUPIEN TALLENNUKSEEN JA LÄÄKÄRIN ALLEKIRJOITUKSIIN

- Tallentaa ja käsittelee lääkehoidon koulutusten todistukset, näyttöjen dokumentit ym.
- Mahdollistaa lääkärin sähköisen hyväksynnän lääkelupiin
- Tallentaa yksikön lääkehoitosuunnitelman
- Edulliset käyttökustannukset
- Sopii pienillekin työyksiköille



Järjestelmä on kehitetty yhteistyössä sote yksiköiden kanssa.

LupaKanta on testauksissa osoittautunut helppokäyttöiseksi ja käteväksi.

Sovelluksessa voidaan paperittomasti hallita sosiaali- ja terveysalan yksiköiden lääkelupia, lääkelupiin liittyvien lisäkoulutusten todistuksia, lääkehoitosuunnitelmia (jokaisella sosiaali- ja terveysalan työyksiköllä tulee olla lääkehoitosuunnitelma). Sovellus tulee myös muistuttamaan työyksiköitä, milloin itse kunkin työntekijän lääkelupa vanhenee.

Tiedustelut ja **LupaKannan** työpaikkakohtaiset esittelypyynnöt toimisto@proedu.fi, puh. 050 323 3009 vastaamme mielellämme.

Nyt on sopiva aika pyytää tarjous lääkehoidon koulutuksista tuleville vuosille, annamme kiinteähintaisen tarjouksen vuoden 2025 loppuun saakka. Voit pyytää tarjouksen koulutuksista ja LupaKannasta samanaikaisesti.

VILLASUKAT JA SODAN TUNTU

Tilkkutäkkiä muistuttava ko-toisa villatakki hänen harteil-laan on omin käsin neulottu. Se lämmittää koleana kevät-talven päivänä, kun hän istuu huoneessaan kutimet kädes-sään kuten aina. Puikkojen tasainen kil-ke, keskittynyt katse, villakerä jaloissaan hän istuu pöytälampun valossa. Hiljen-nän liian kovalla olevaa radiota huonee-seen astuessani, hän kohottaa katseensa ja tervehtii kohteliaasti.

Mitä sinulla on työn alla tänään, ky-syn. Myssy, hän tuhahtaa. Tekisin sukkaa mieluummin, ne ovat helpompia. Äsken jouduin purkamaan monta riviä, hän to-teaa ja laskee työn käsistään.

Elämänmittainen ura opettajana huo-kuu kaikessa hänestä. Hillitty, rauhalli-nen olemus, taito käyttää sanoja sivi-s-tyneesti, luontainen mielenkiinto kes-kusteluun ja maailman tarkkailuun yhä, siellä yhdeksänkymppin toisella puolella-kin. Mietin usein, että hän on varmaan ollut vaativa, mutta pidetty opettaja.

Istun jakkaralla melkein maan tasal-la hänen edessään, nostan hänen jalkan-sa syliini, alan rasvata hitaasti ja kaikessa rauhassa. Luulen, että se on meistä kum-mastakin yhtä rauhoittavaa.

Maaailman tilanne mietityttää. Hän seuraa aktiivisesti uutisia ja hänellä on kaikki maailman aika käsitöidensä li-säksi, aikaa ajatella ja kuunnella. Mie-tin, miltä sodan läheisyys tuntuu hänes-tä, joka on elänyt sodan ennenkin. Mil-laisia tuntemuksia ja muistoja se nostaa pintaan, haluaako hän puhua niistä vai mieluummin ei. Kuulostelen varovasti, mitä mielen päällä on tänään vaihtaes-sani jalan sylissäni toiseen.

Hän puhuu tynnosti, katselee käsiäni jaloissaan. Sulaa hulluutta tämä on, sa-noo sitten. Sulaa hulluutta, mutta Venäjä

on vaarallinen maa vaarallisella johtajal-la. Hiljaisuus, voin vain nyökytellä. Hie-ron jalkoja, tunnen miten veri alkaa kier-tää niissä paremmin, lämpö leviää käsi-i-ni. Kunpa joku ottaisi hengiltä sen niu-den johtajan, hän sitten sanoo, kylmyyt-tä äänessään. Sitä en koskaan ennen ole kuullut.

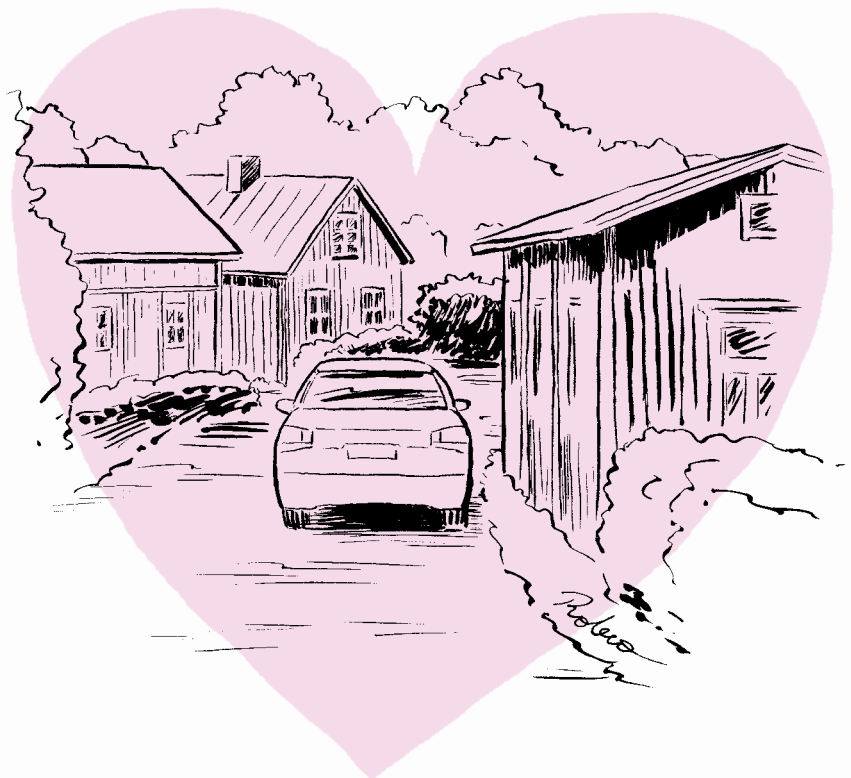
Hän istuu selkä suorana tuolissaan, tuijottaa tiukasti ulos ikkunasta. Kaiken sen levollisuuden alla rakoilee jotain, pelkoa ja ehkä vihaakin, muistot värjää-vät mieltä tummemmaksi. Tuntuu ras-kaalta, ilma on sakeaa hengittää.

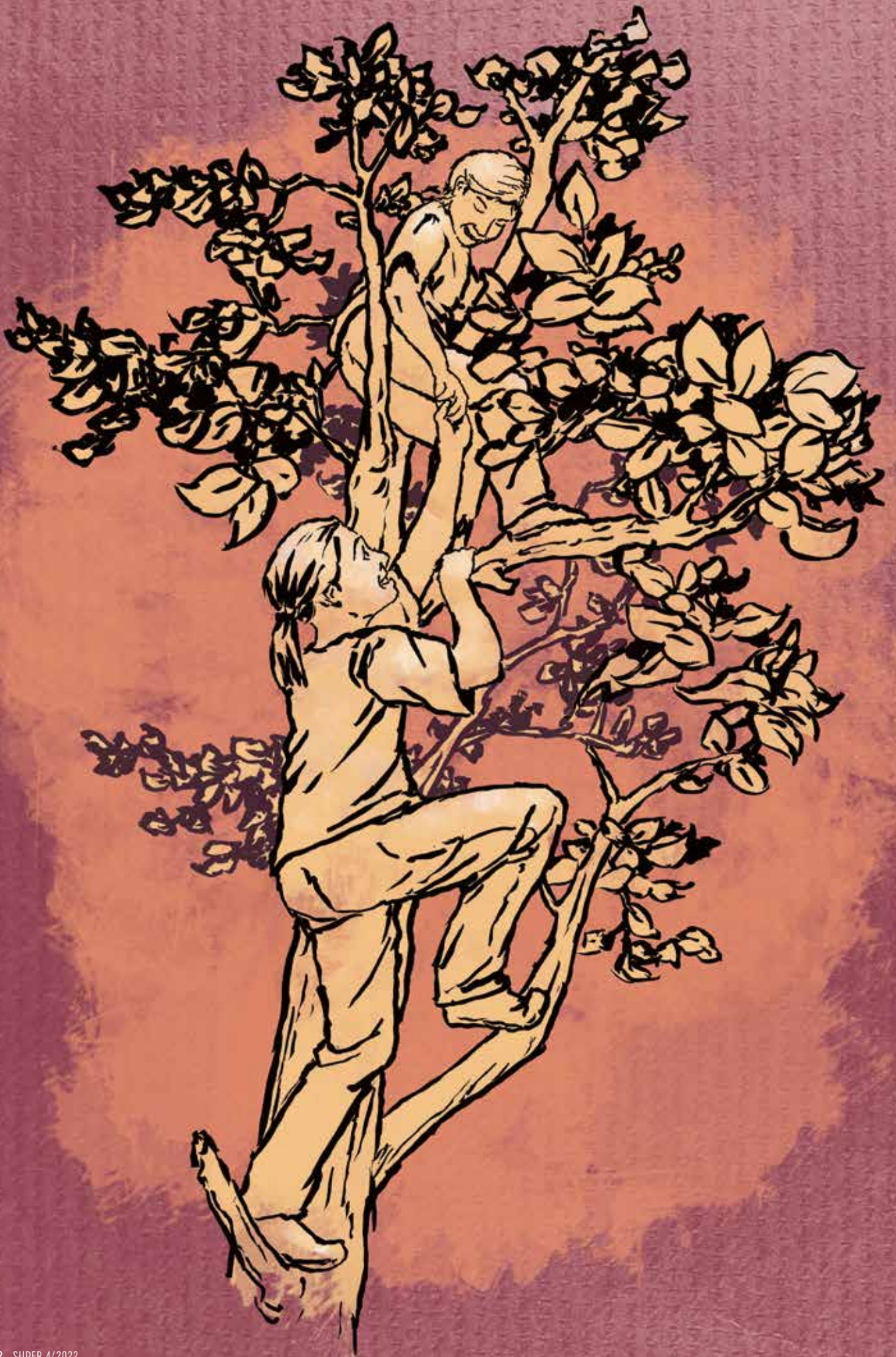
Hetken päästä katan päiväkahveja. Talvisen auringon valo tuntuu erilaisel-ta kuin vielä kuukausi sitten. Muistat-

han kolme palaa sokeria, vähän enem-män maitoa, hän ohjeistaa kuten jo-ka päivä. Asetan kupin oikealle kohdal-le tarjotinta ja suoristan serviettiä, se on hänelle tärkeää. Rutiinit tuovat turvalli-suutta meille kummallekin, tutut tavat juurruttavat nykyhetkeen, eivät mennee-seen, eivät tulevaan.

Saankohan myssyn valmiiksi ennen kuin lapset tulevat käymään, hän poh-tii. Taputan häntä olkapäälle, ihan var-masti saat, olet sinä niin taitava. Sitten teen taas sukkaa, hän jatkaa ja minä hy-myilen, tee vain. Hetken aikaa sota on jossain kaukana, me puhumme villasuk-kien tulevista väreistä ja sokerit sulavat kahviin. Kaikki on hyvin, juuri nyt kaik-ki on hyvin. ■

MILTÄ SODAN LÄHEISYYS TUNTOU HÄNESTÄ, JOKA ON ELÄNYT SODAN ENNENKIN?





SYDÄNYSTÄVÄT SAMASSA TYÖSSÄ

TEKSTI JENNA PARMALA KUVITUS MATTI WESTERLUND

Hoitoalalla ystävä löytyy usein työpaikalta, sillä yhteinen arvomaailma ja kokemukset yhdistävät ihmisiä. Toisinaan työystävyyden voi kuitenkin kuormittaa enemmän kuin se antaa.

Se voi alkaa katseiden kohtaamisesta ja jaetusta hymystä, siitä tunteesta, että tuo tuossa ymmärtää minua paremmin kuin muut.

– Hoitoala on otollinen ystävyssuhteille. Työntekijöillä on usein samanlaista taustaa ja jaettuja arvoja. Ystävyys työkaverin kanssa voi antaa voimaa raskaaseen työhön ja auttaa selviytymään haastavistakin tilanteista, sanoo työnohjaaja ja henkilöstöjohton valmentaja **Riitta Malkamäki**. Hän on ohjannut paljon sote-alan työyhteisöjä ja ollut aikoinaan suunnittelemassa ensimmäistä lähihoitajatutkintoa.

Usein ystävyys-suhde alkaa niin, että kaksi samanhenkistä työkaveria alkaa soitella toisilleen tai muuten pitää yhteyttä myös vapaa-ajalla. Vähitellen yhteydenpito muuttuu esimerkiksi yhteisiksi iltalenkeiksi, joiden aikana puhutaan muustakin kuin työstä.

Se on Malkamäen mukaan hyvä asia.

– Ystävyys on terveellä pohjalla, kun sen sisälle mahtuu kokonainen ihminen, eikä vain hänen työrooliaan.

Hoitotyön arjessa on paljon tapahtumia, joita on vaikeaa tai kiellettyä jakaa työajan ulkopuolella. Potilaan kuolemasta tai asiakkaan herättämästä hu-

lesta puhutaankin usein vain työkavereiden kanssa. Tilanteet voivat olla vakavia ja tunteita käsitellään eri tavoin, siksi hoitajien työkuultuuri voi olla herkkä ja raisu samaan aikaan. Hoitoalalle on usein kehittynyt omalaatuinen musta huumori.

YSTÄVÄ SAA YLENNYKSEN

Monet sote-alan ystävydet ovat Malkamäen mukaan saaneet alkunsa jo opiskeluaikoina. Se voi jatkua vielä yhteisellä työpaikallakin.

– Tervehenkinenkin ystävyys, jossa puhutaan muustakin kuin töistä, voi joutua koetukselle, kun roolit työpaikalla muuttuvat.

Riitta Malkamäki muistuttaa, että työystävyyden on aina alisteinen työyhteisön arjelle ja rakenteelle. Ne voivat muuttua nopeasti.

– Jos esimerkiksi työkaveri saa yllättäen ylennyksen ja paremman palkan, ystävyys-suhde saattaa kaivata päivityskeskustelun, jossa puhutaan yhdessä avoimesti siitä mitä uusi tilanne ystävyydelle tarkoittaa ja miten ystävyyskummin näkökulmasta parhaiten toimii.

Silloin kannattaa myös pohtia niitä asioita, joita ystävydessä arvostaa työ-

paikan ulkopuolella. Voi olla, että ystävyys katkeaa ja muuttuu taas työkaverisuhteeksi tai sitten suhde siirtyy yhä enemmän työpaikan ulkopuolelle ja muuttuu vapaa-ajan ystävyudeksi.

ÄLÄ PELASTA YSTÄVÄÄ PULASTA

Työpaikalta löydetty paras ystävä voi tuoda iloa ja voimaa arkiseen aherrukseen. Asetelmassa on kuitenkin myös ansakuoppansa.

– Liian usein käy niin, että sille työpaikan ystävälle kerrotaan ne työpaikan hankalat tai pahalta tuntuvat asiat, jotka pitäisi kertoa esimiehelle, sanoo Malkamäki.

Voi käydä niinkin, että työkaveri joutuu liikaa kuuntelemaan vuodatus-ta työpaikan epäkohdista tai työkaverin pitkittyneitä oman elämän kriisejä.

– Kun on lämmin sydän, on vaikea kieltäytyä kuuntelemasta ja silloin tilanteet voivat muodostua aika uuvuttaviksi.

Parhaan ystävän rooli vie joskus energiaa.

– Yleensä ystävää pitäisi auttaa kaikissa ongelmissa, mutta työpaikalla tilanne on erilainen, Malkamäki toteaa.

Työpaikalla työn on mentävä ystävyden edelle. Se voi tarkoittaa, että työntekijän ei ole viisasta pelastaa parasta ystäväänsä pinteestä, esimerkiksi joissakin palautteen käsittelyä edellyttävissä ▶

TYÖPAIKALLA TYÖN ON MENTÄVÄ YSTÄVYYDEN EDELLE.



tilanteissa. Eikä todellinen ystävä sellaista työpaikalla pyydäkään.

– Palaute on aina lahja ja mahdollisuus kehittyä. Se on osoitus välittämisestä, vaikka se joskus kirpaiseekin.

KUN PUHUTAAN YHDESSÄ PAHA

Kun työpaikan ystävyys muuttuu haastavaksi, ystävykset helposti eristäytyvät vuorovaikutuksesta muun tiimin kanssa. Saattaa seurata ”me vastaan maailma” -tilanne.

– Silloin ei puhuta välttämättä enää ystävydestä, vaan vain jaetusta näkökulmasta ja sen lietsomisesta. Ystävyys rakentuu yhden asian ympärille. Työkaverin kanssa saatetaan puhella pitkät pätkät siitä, mikä kaikki työpaikalla on epäoikeudenmukaista tai väärin, sanoo Malkamäki.

Pahan puhuminen yhdistää, sillä molempien osapuolten on pakko luottaa siihen, etteivät omat puheet kantaudu työyhteisön korviin. Suhde saattaa tuntua merkitykselliseltä ja ainutlaatuiselta, mutta kun pintaa vähän raaputtaa, alta ei löydy ystävyyttä, vaan korkeintaan jaettu, hyvin kapea näkökulma. Jos epäkohdat työpaikalta poistetaan, ystävyksille voi jäädä tyhjä olo.

Näkökulman vaihtaminen yhteiseen kehittämiseen ja onnistumiseen voi olla työlästä.

Tulehtuneessa tilanteessa pahoja sanoja muista työkavereista on saatettu supattaa ystävän korvaan jo pitkään.

– Sellaisesta pahanpuhuminen kierteestä on joskus mahdotonta löytää kunniallisen paluun tietä takaisin vuorovaikutukseen työyhteisön kanssa, Malkamäki toteaa.

KLIKKEJÄ VAI NEUTRAALI MAAPERÄ?

Me vastaan muut -tilanne voi joskus päättyä siihen, että toinen ystävästä haastuu ja kaipaa takaisin työyhteisön jäseneksi. Työpaikkaystävän vahva mielipide ja häntä kohtaan tunnettu lojalisuus syövätkin omaa rohkeutta.

Tällaisessa tilanteessa työtiimit saavat usein työnohjaukseen tai jopa sovittelemiin.

– Usein kaivan kynän ja paperia esiin ja piirrän heille mallin työyhteisöstä, jossa vastakkainasettelut ovat muodostuneet. On klikkiydytty, kuten usein sanotaan, samalla kun osa yrittää pysyä neutraalilla maaperällä. Kun työntekijät tunnistavat kuvauksesta oman tilanteensa, he uskaltavat usein jo hieman nauraakin sille.

Malkamäki muistuttaa, että työnohjaus on mahdollista kaikille työyhteisön jäsenille.

– Työtä ja työtapoja on mahdollista kehittää, kun asioista puhutaan esimiehelle tai työnohjauksessa. Jos esimies ei saa tietää ongelmatilanteista, hän ei osaa ohjata tiimiään esimerkiksi työn-

Työkaverit somessa

- Tehdäänkö työyhteisössä Facebookissa töitä? Työntekijä voi perustaa itselleen uuden profiilin vain työasioita varten.
- Kerro esimiehelle ja työkavereille avoimesti, jos haluat pitää sosiaalisen median tilisi mieluummin yksityisinä. Suoruus estää turhat tulkinnat ja arvuuttelut.
- Facebookissa on mahdollista hallinnoida yksityisasetuksilla, mitä päivityksiä ketkään kaverit näkevät.
- Pomon tai työkavereiden kanssa ei tarvitse olla some-kaveri, jos ei halua.

ohjaukseen purkamaan raskaita tilanteita yhdessä, hän huomauttaa.

KATEUTTA JA KAIPAUSTA

Kahden työkaverin välinen ystävyys saattaa sisältää sellaista iloa ja virtaa, jota muu työyhteisö kadehtii ja kaipaa.

– Onkin hyvä muistaa, että työyhteisössä koetun ystävyuden on paras tuoda hyvää koko yhteisölle, Malkamäki muistuttaa.

Kysymys, jonka hän työyhteisölle usein esittää on: Miten työpaikan ystävyydet parhaalla mahdollisella tavalla palvelevat koko yhteisöä?

– On tärkeää myös päättää, miten toimitaan silloin, jos asiasta muodostuu työyhteisössä ongelma.

Voi olla, että ystäväkaksikon kadehtiminen kertoo siitä, että koko työyhteisö kaipaisi enemmän yhteisiä asioita, naurua ja arvostuksen osoituksia.

– On tärkeää ylipäätään voida luottaa siihen, että tämä minun työkaverini haluaa minulle hyvää, vaikka hän ei olekaan paras ystäväni. ■

Pomon bestiksen rankka rooli

- Esimiehen ja alaisen ystävyys voi olla haastavaa, eikä sellaista yleensä suositella, mutta se on mahdollista.

- Tilanne on vaikeampi alaiselle, sillä hänen saamiaan etuja seurataan yleensä työyhteisössä tarkasti.

- Esimiehen on huolehdittava siitä, ettei alainen saa työpaikalla etua ystävydestä.

- Esimies ei esimerkiksi saa kertoa ystävälleen etukäteen tietoja, jotka hän aikoo vasta myöhemmin ilmoittaa koko työyhteisölle.

Selvitä välirikko ex-kaverin kanssa

- Kun ystävyys työpaikalla päättyy, seurauksena saattaa olla välirikko.

- Työtehtävät tulisi kuitenkin kytetä hoitamaan samalla tavalla kuin ennenkin, katkennut ystävyys ei saisi kuormittaa työyhteisöä tarpeettomasti.

- Mykkäkoulun sijaan on hyvä sopia yhteiset pelisäännöt entisen ystävän kanssa ja se, minkälaisissa asioissa voidaan olla päivittäin tekemisissä.

- Sama koskee myös työpaikalla muodostuneita parisuhteita ja niiden päättymistä.

”LUOTA SIIHEN, ETTÄ TYÖKAVERI HALUAA SINULLE HYVÄÄ, VAIKKA EI OLEKAAN PARAS YSTÄVÄSI.”



SuPerin oma lomatuki vuonna 2022

Edustajisto on hyväksynyt SuPerin tämän vuoden talousarvioon määrärahan jäsenten vapaa-ajan vieton tukemiseen.



Jäsenyysaika	Tukea saa
Yli 30 v	70 jäsentä
20–29 v	70 jäsentä
10–19 v	70 jäsentä
Alle 10 v	30 jäsentä
Eläkeläisjäsen	20 jäsentä

Jäsen varaa loman kotimaan, pohjoismaiden tai Viron lomakohteeseen. Lomatuki maksetaan jäsenelle lomanvieton jälkeen kuittia vastaan. Lomatukea ei voi käyttää risteilyyn, tuetuille lomille eikä liiton loma-asuntoihin.

Lomatuki on suuruudeltaan 200 euroa. Se on tarkoitettu SuPerin jäsenille opiskelijajäseniä lukuun ottamatta. Lomatuki jaetaan jäsenyyden kestoajan perusteella oheisen taulukon mukaan.

Jos jossakin ryhmässä on hakijoita enemmän kuin myönnettäviä lomatukia, tuensaajat arvotaan.

Lomatuki haetaan lomakkeella, jonka voit täyttää SuPerin verkkosivuilla osoitteessa www.superliitto.fi → jäsenyys → jäsenedut → SuPerin lomatuki.

Hakemus on täytettävissä **30.4.2022** asti. Lomatuen saaneille lähetetään sähköinen ilmoitus tuen saamisesta viimeistään viikolla 22.



Suositttele SUPERIA

..ja tuo uusi jäsen mukaan aktiiviseen SuPer-yhteisöön

Huom! Suosittelijan lahjakortin saa uudesta varsinaisesta jäsenestä.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi > Jäsenyys > Suosittele SuPeria

#superlämpöä
#suosittelesuperia



SUPER

Uusi varsinainen jäsen saa tervetuliaislahjaksi monitoimikaulanauhan sekä arvokkaan ammattimerkin.

Vakuutusyhtiöltä kielteinen päätös

HOITAJALLA OLI SILTI OIKEUS PALKKAANSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työehtosopimuksen tulkintaa koskenut tapaus yksityiseltä sosiaalipalvelualalta ratkaistiin työtuomioistuimessa viime vuoden lopulla.

Vammaispalvelualan yritykseen työskennelevä lähihoitaja oli loukannut selkensä työssä syyskuun puolivälissä 2016. Työterveyslääkäri kirjoitti tapaturmasta seitsemän peräkkäistä lääkärintodistusta noin kolmen kuukauden ajalle. Viidessä todistuksessa oli maininta siitä, että työkyvyttömyyden syynä oli työtapaturma.

Vakuutusyhtiö katsoi kuitenkin, etteivät hoitajan pitkittyneet oireet olleet syy-yhteydessä tapaturmaan enää 7. lokakuuta jälkeen ja epäsi häneltä tuosta päivästä eteenpäin työtapaturmaan liittyvät korvaukset.

Vakuutusyhtiön päätökseen vedoten myös työnantaja ilmoitti, että työntekijän oikeus sairausajan palkkaan määräytyy tuosta päivästä eteenpäin työehtosopimuksen normaalien määräysten mukaisesti, ja vaati takaisin osaa jo maksetuista palkoista.

Työntekijällä on oikeus saada sairausajan palkkaa tavallista pidemmältä ajalta, jos työkyvyttömyys johtuu työssä sattuneesta tapaturmasta. Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen mukaan työntekijälle voidaan silloin maksaa palkkaa enintään 90 kalenteripäivää. Normaalien sairausajan palkkamääräysten mukaan oikeus on 10–56 kalenteripäivää riippuen työsuhteen pituudesta.

Asia siirtyi Sote ry:n hoidettavaksi ja asiassa käytiin keskusneuvottelut Hali ry:n kanssa. Neuvotteluiden jälkeen työnantaja luopui palkan takaisinperinnästä ja teki marraskuussa 2020 päätök-

sen, että maksaa lähihoitajalle takautuvasti sairausajan palkkaa koko sairausloman ajalta joulukuun 2016 puoliväliin asti. Hali ry ei kuitenkaan myöntänyt Sote ry:n tulkintaa työehtosopimuksen määräyksestä oikeaksi.

OIKEUS SAIRAUSAJAN PALKKAAN EI RIIPU VAKUUTUSYHTIÖN ARVIOSTA

Vaikka asia ratkesi työntekijän kannalta ilman oikeudenkäyntiä, Sote ry halusi selvyuden siihen, miten yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksen pykälää sairausajan palkasta tulee tulkita, ja vei asian työtuomioistuimen ratkaistavaksi.

Työehtosopimusten tulkintaerimielisyyksiä ratkova työtuomioistuin pää-

tyi äänestyksen jälkeen Sote ry:n kannalle. Työtuomioistuin vahvisti, että palkanmaksu työtehtävissä sattuneen tapaturman perusteella ei edellytä sitä, että tapaturmavakuutusyhtiö tai tapaturma-asioiden muutoksenhakulautakunta katsoo tapaturman olevan syy-yhteydessä työntekijän työkyvyttömyyteen.

Työtuomioistuin velvoitti Hali ry:n maksamaan Sote ry:lle 3 000 euroa hyvityssakkoa valvontavelvollisuuden laiminlyömisestä sekä korvaamaan Sote ry:n oikeudenkäyntikulut.

Ratkaisu on periaatteellisesti tärkeä, sillä se antaa myös vastedes turvaa työntekijöille, joille sattuu työtapaturma. Työtuomioistuimen päätökseen ei voi hakea muutosta. ■





PITKÄ SAIRAUSLOMA VOI VAIKUTTAA VUOSILOMAAN

TEKSTI SANNA RANTALA, SUPERIN LAKIMIES KUVA MOSTPHOTOS

Olitko sairauden vuoksi paljon poissa työstä viime lomanmääräytymisvuonna? Tarkista paljonko ansaitsit vuosilomaa ja olisiko sinulla oikeus lisävapaapäiviin.

Vuosilomalaisissa säädetään oikeudesta vuosilomaa täydentäviin lisävapaapäiviin sairaudesta, tapaturmasta tai lääkinnällisestä kuntoutuksesta johtuvan poissaolon ajalta. Ensimmäisen kerran lisävapaapäiviä saattoi ansaita 1.4.2019–31.3.2020 kuluneelta lomanmääräytymisvuodelta.

OIKEUS LISÄVAPAAPÄIVIIN KVTES, SOTE-TES JA AVAINTES

KVTES:n (noudatetaan myös SOTE-so-pimuksessa) ja AVAINTES:n osalta työ-

ehtosopimuksissa on omat määräykset asiasta ja niissä lisävapaapäivät on sovittu vuosilomaksi.

KVTES:n vuosilomaluvussa on määräykset oikeudesta vähintään neljän viikon vuosilomaan. Vastaavat määräykset AVAINTES:sta.

Viranhaltijalla tai työntekijällä on oikeus 20 vuosilomapäivään (neljä viikkoa), jos hänen täydeltä lomanmääräytymisvuodelta ansaitsemansa vuosiloma alittaa 20 vuosilomapäivää sairaudesta, vammasta tai tapaturmasta johtuvan työkyvyttömyyden tai lääkinnällisestä kuntoutuksesta johtuvan poissaolon vuoksi.

Oikeutta vähintään neljän viikon vuosilomaan ei ole 12 kuukautta yhdenjaksoisesti jatkuneen poissaolon ylittävältä ajalta. Poissaolojakson yhdenjaksoisuuden katkaisevat sellaiset työssäolojaksot, jotka oikeuttavat täyteen lomanmääräytymiskuukauteen, ei kuitenkaan työnteko osasairauspäivärahalla. Vuosiloma, perhevapaat tai muut virantoimituksen tai työssäolon keskeytykset eivät myöskään katkaise yhdenjaksoisuutta.

Koska lisävapaapäivät ovat vuosilomaa, kertyy niiden pitämisen ajalta myös uutta vuosilomaa.

OIKEUS LISÄVAPAAPÄIVIIN SOSTES JA TPTES

Työehtosopimuksissa ei ole määräyksiä lisävapaapäivistä, vaan noudatettavaksi tulee vuosilomalaki. Työntekijä on oikeutettu lisävapaapäiviin, jos hänen täydeltä lomanmääräytymisvuodelta ansaitseman vuosiloma alittaa 24 päivää (4 viikkoa) sairauspoissaolon tai lääkinällisestä kuntoutuksesta johtuvan poissaolon vuoksi.

Oikeutta lisävapaapäiviin ei kuitenkaan ole enää sen jälkeen, kun poissaolo on yhdenjaksoisesti jatkunut yli 12 kuukautta. Poissaolon yhdenjaksoisuuden katkaisevat poissaolojaksojen väliin sijoittuvat työssäolopäivät tai -tunnit, jotka oikeuttavat täyteen lomanmääräytymiskuukauteen: 14 työpäivää tai 35 työntuntia kuukaudessa riippuen kumpaa vuosiloman ansaintasääntöä noudetaan. Työskentely osasairauspäivärahalta ei katkaise sairauspoissaolon yhdenjaksoisuutta.

Lisävapaapäivät eivät ole varsinaista vuosilomaa, eivätkä työssäolon veroista aikaa. Lisävapaapäivien ajalta ei siis kerry uutta vuosilomaa.

RAJOITUKSET

Oikeus lisävapaapäiviin määräytyy suhteellisenä osuutena, jos työntekijä on ollut työsuhteessa vain osan lomanmääräytymisvuonna. Esimerkiksi työsuhteesta ajalla 1.10.2021–31.3.2022 pitäisi ansaita vähintään kaksi viikkoa vapaata.

TYÖNANTAJALLA ON VELVOLLISUUS ILMOITTA ANSAITTUJEN VUOSILOMAPÄIVIEN MÄÄRÄ.

Oikeus lisävapaaseen koskee vain tilanteita, joissa vapaata ei ansaita tarpeeksi sairauden, tapaturman tai lääkinnällisen kuntoutuksen vuoksi. Jos vuosilomaa on ansaittu vähemmän muista kuin edellä mainituista poissaoloista johtuen, ei oikeutta lisävapaaseen synny. Esimerkiksi poissaolo palkattomalla hoitopaalla ja vähintään neljän viikon loman kertymättä jääminen sen vuoksi ei oikeuta lisävapaapäiviin.

Työntekijällä on oikeus saada lisävapaapäiviltä säännönmukaista tai keskimääräistä palkkaansa vastaava korvaus. Lisävapaapäivien antamiseen sovelletaan vuosiloman antamista koskevia säännöksiä.

TOIMINTAOHJEET

Jos olet ollut sairaudesta, tapaturmasta tai lääkinnällisestä kuntoutuksesta johtuen paljon poissa töistä edellisenä lomanmääräytymisvuonna (1.4.2021–31.3.2022), tarkista vuosilomapäiviesi määrä. Mikäli olet ollut työsuhteessa koko lomanmääräytymisvuoden ajan, tulee sinulla olla oikeus vähintään neljän viikon vapaaseen. Jos vuosilomapäiviä on kertynyt tätä vähemmän, saatat olla oikeutettu lisävapaapäiviin. Työnantajalla on velvollisuus pitää vuosilomakirjanpitoa ja ilmoittaa ansaittujen vuosilomapäivien määrä. Työnantajan tulisi oma-aloitteisesti tarkistaa työntekijän oikeus lisävapaapäiviin.

Jos olet ansainnut vähintään 24 lomapäivää (KVTES, SOTE-TES ja AVAIN TES 20 päivää), ei oikeutta lisä-

vapaaseen ole. Jos lomapäiviä on alle 24 päivää, pyydä työnantajalta selvitys siitä, oletko oikeutettu lisävapaaseen.

Jos oikeutta lisävapaapäiviin ei ole, voi taustalla olla joku seuraavista syistä:

- Poissaoloja on ollut myös muista syistä kuin sairaudesta, tapaturmasta tai lääkinnällisestä kuntoutuksesta johtuen.
- Työsuhte ei ole ollut voimassa koko lomanmääräytymisvuotta. Tällöin tulee kuitenkin laskea, mikä olisi suhteellinen osuus vapaaseen.
- Sairauspoissaolo on jatkunut yli 12 kuukautta yhdenjaksoisena.

Jos työnantaja ilmoittaa, ettei oikeutta lisävapaaseen ole, mutta epäilet sinulla olevan siihen oikeus, ota ensin yhteyttä luottamusmieheen selvittääkseen asiaa. Jos luottamusmiestä ei ole, voit olla yhteydessä SuPerin sopimusedunvalvontaan. ■

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

INTRESSEBEVAKNINGSENHETEN
svenskspråkig telefoni: torsdagar
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

Sopimusedunvalvonta huolehtii SuPerin jäsenten työsuhteisiin liittyvästä edunvalvonnasta valtakunnallisesti ja paikallisesti. Yksikön vastuualueeseen kuuluvat virka- ja työehtosopimusneuvottelutoiminta ja lainsäädäntö. Lisäksi yksikön vastuulla ovat yhteistoiminta- ja työturvallisuusasiat. Huolehdimme jäsenten oikeusturvasta työhön liittyvissä erimielisyyksissä. Järjestämme edunvalvontakoulutuksen ja -tiedotuksen sekä annamme neuvontaa edunvalvonta-asioissa.

Muutoksia työttömyysturvaan

TEKSTI MARIE MOD

Hallitus on tehnyt päätökset työllisyystoimista seuraaville vuosille. Ne vaikuttavat myös työttömyysturvaan.

Suurin muutos työttömyysturvaan tulee työssäoloehdon euroistamisesta. Hallitus linjasi myös, että omaehtoisen opiskelun ehtoja tullaan muuttamaan ja jatkossa tekijänoikeuskorvaukset eivät vaikuta työttömyysturvaan ja sen maksamiseen.

Työttömyysturvalain muutos on tarkoitus saada voimaan vuoden 2023 alusta. Lakien tarkemmat yksityiskohdat määräytyvät lainvalmistelun yhteydessä ja lait voivat vielä muuttua.

MITÄ EUROISTAMINEN TARKOITAA?

Työssäoloehto täyttyy jatkossa ansaitun palkan mukaan, eivätkä tehdyt työtunnit vaikuta työssäoloehdon täyttymiseen. Nykyisen lain mukaan työssäoloehto täyttyy, kun olet tehnyt töitä 26 työssäoloehdon täyttävää viikkoa 28 kuukauden sisällä. Yksi työssäoloehdon täyttävä viikko syntyy, kun olet tehnyt töitä vähintään 18 työtuntia kalenteriviikossa.

Euroistamisen myötä jokainen kuukausi, jolloin olet ansainnut vähintään 844 euroa (vuoden 2021 taso), kerryttää työssäoloehto. Työssäoloehto täyttyy, kun olet työskennellyt 26 työssäoloehdon täyttävää viikkoa, eli noin kuusi kuukautta. Työssäoloehdon tulee täytyä 28 kuukauden sisällä. Hallituksen linjauksen mukaan työssäoloehto voisi kerryttää tietyissä tilanteissa myös puolen kuukauden pätkissä, jolloin myös ansaintaraja olisi pienempi.

OMAehtoisen opiskelun ehtojen muuttaminen

Tietyissä tilanteissa ansiosidonnaisella päivärahalta voisi tehdä omaehtoisia opintoja. Tästä päätöksen tekee TE-toimisto. Pohjoismainen työnhakumalli tulee voimaan vuoden 2022 keväällä, ja se velvoittaa tiettyihin työnhakuvelvoitteisiin. Hallituksen työllisyystoimien mukaan työnhakuvelvoite koskee normaalisti myös omaehtoisissa opinnoissa olevia. Aikaisemmassa hallituksen päätöksessä näin ei ollut. Poikkeuksen

tähän tekevät ne henkilöt, jotka suorittavat omaehtoisia opintoja ja joilla ei ole ammatillisia valmiuksia.

TEKIJÄNOIKEUSKORVAUKSET EIVÄT VAIKUTA TYÖTTÖMYYSTURVAAN

Hallitus päätti myös, että jatkossa tekijänoikeuskorvaukset eivät vaikuta työttömyysturvan määrään. Nykyisen lain mukaan tekijänoikeuskorvaukset sovitellaan, mikä voi vaikuttaa ansiopäivärahan maksettavaan määrään. Jatkossa tekijänoikeuskorvauksia ei huomioida työttömyysturvassa.

Hallituksen päättämät työllistämistä edistävät toimet on tarkoitus saada voimaan vuoden 2023 alussa. Kerromme muutoksista lisää, kun lainvalmistelut etenevät.

Kassan kotisivulta supertk.fi löydät kattavasti tietoa ansiopäivärahasta, liikkuvuusavustuksesta ja vuorottelukorvauksesta. Kotisivujen etusivulta pääset tarkistamaan myös käsittelytilanteen.



TYÖTTÖMYYSKASSAN YHTEYSTIEDOT:

Kotisivut: www.supertk.fi

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi (hakemusten ja liitteiden lähettäminen)

Palvelunumero ma ja pe klo 9–13 sekä ke klo 12–15 puh. 09 2727 9377

” Saan tukea ja turvaa työelämään sekä rahanarvoisia jäsenetuja. ”

SUPER LÄHIHOITAJAN OMA LIITTO

EXPOMARK

Ratkaisut erityisen hyvään arkeen

Apuvälinemessut esittelee laajasti apuvälineet liikkumiseen, kommunikointiin, kotiin ja työhön sekä uusimmat ratkaisut kuntoutukseen. Alansa suur tapahtuma!

Ammattilaiset veloitusetta rekisteröitymällä netissä. Yleisöliput 10€.

Tutustu ohjelmaan ja tule mukaan!

Messut avoinna 11.-13.5.
ke 9-17 ammattilaisten päivä
to 9-18 ja pe 9-16

apuväline.info



APUVÄLINE 2022

11.-13.5. Helsingin Messukeskus

Oletko jo tutustunut SuPer-lehden e-kirjoihin?

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

SUPER lehti

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
5/22	14.4.2022	4.5.2022
6/22	12.5.2022	1.6.2022
7-8/22	14.6.2022	6.7.2022
9/22	11.8.2022	31.8.2022

Ilmoitustilavaraukset:
ilmoitusmyynti@superliitto.fi
tai puh. 09 2727 9197

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

MAA-VÄRI	KAUNEUDEN- HOITONKIN		TEHDÄ PAHAA		VANHOJA LEVYKKEITÄ	VUO- RISTO		REB- ROFF	SEOK- SIA	VELI- POIKIA
JAOS- TA					VALKEA KUULAS					
TYÖ- VÄKEÄ	1				"VILK- KAIN"	4				
JULIAN KERA										5
KAU- RAN SUKU			2							
PÖYSTI		HYVIÄ TAI PA- HOJA	PAL- KIT- TU				NAI- SIA	TOIS- TELUT		JOSKUS- KAN- KAALLA
HAI- TAT					TAA- JAT					
KIU- SA	3				INTUI- TIO	PAI- SUA				
MOSS BUSH		UIVA			RAAKA- KUMI	6			VASTA- RINTA	
			ELIN-			RAJAUS JORMAN SUKUA				
Ω		KORJA- TAAAN			IHME- MIES			KA- PEA	KAR- TALLA	HYPPY- PAIK- KA
				HIENO			OKKO 8			
VERK- KAIS- TA	7				JUMA- LATAR					
JUL- KAI- SU		JUHLIA								
			NAUTI- TAAAN			KOVA- SIN				
TAMI- ROFF		10x10			RUNNE RIITA			MEILLÄ HYVÄT	KAN- SAIN- VALI- NEN	MYTO- LOGIAA
			PIITU							
NEK- ROO- SI			9		JAN- KU- TUS			"§"		
						PUIDA 10				
LA- HOTA							NYT- KIN			

Osallistu ristikkokisaan 20.4. mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme SuPerin tuotepalkinnon. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen ristikko@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



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

Ratkaisijan nimi _____

Osoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA



Karvaiset työkaverit herättivät kiinnostusta

Sosiaaliohjaaja Katariina Suopajärvestä ja eläinavusteisista menetelmistä kertova *Karvaiset tukihenkilöt luovat luottamusta* oli lehden tykätyn juttu. Toiseksi eniten lukijaa ääniä saivat diabeteksen monimuotoisuutta esittelevä *Diabetes ei ole mustavalkoinen, vaan hyvinkin värikäs* ja lähihoitajapariskuntien rakkaustarinat jutussa *Rakkautta ex hoitajan hommia*. Top kolmoseen mahtuivat myös *Endometrioosia voidaan jo hoitaa paremmin* ja *Omalla työpaikallaan ulkopuolinen*. Vyölaukun voitti Anneli Liperistä, onnea!

Eläimet ovat niin aitoja!

KARVAISET TUKIHENKILÖT LUOVAT LUOTTAMUSTA S. 16

Koira on ihmisen paras ystävä, olkoon sitten hoitajan koira tai jonkun muun.

KARVAISET TUKIHENKILÖT LUOVAT LUOTTAMUSTA S. 16

Itselläni on koira ja eläinavusteinen työ kiinnostaisi.

KARVAISET TUKIHENKILÖT LUOVAT LUOTTAMUSTA S. 16

ADHD on kiinnostava aihe, josta löytyy koko ajan uutta tietoa.

MIHIN AIKA KATOSI S. 40

Jo on aika jotain tapahtua!

HOITAJAPULAA EI RATKAISTA ILMAN PALKANKOROTUKSIA, S. 14

Onneksi sairaus otetaan jo nykyään paremmin todesta.

ENDOMETRIOOSIA VOIDAAN JO HOITAA PAREMMIN, S. 36

Hyvää ja tärkeää asiaa koko juttu täynnä.

DIABETES EI OLE MUSTAVALKOINEN, VAAN HYVINKIN VÄRIKÄS, S. 46

Salla kirjoittaa taas kauniisti ja koko sydämellään asiakkaan kohtaamisesta. Hänelle asiakas ei ole ainoastaan hoitettava, vaan hän osaa tulkita hienovaraisesti ihmistä.

VALINTOJA, SYDÄMELLÄ SALLA, S. 51

Hyvä tietopaketti yleisestä naisten-taudista.

ENDOMETRIOOSIA VOIDAAN JO HOITAA PAREMMIN, S. 36

Rakkaus on ihana, positiivinen asia ja nämä tarinat antavat toivoa ja iloa.

RAKKAUTTA & HOITAJAN HOMMIA, S. 28

Sukurasite, joka vaanii koko ajan ajatuksissa.

DIABETES EI OLE MUSTAVALKOINEN, VAAN HYVINKIN VÄRIKÄS, S. 46

Muutaman vuoden olin ulkopuolinen. Huomeneen ei vastattu ja koko työvuorossa ei minulle puhuttu yhtään sanaa.

OMALLA TYÖPAIKALLAAN ULKOPUOLINEN, S. 52

En tällä kertaa pysty valitsemaan, koska oli niin paljon hyviä juttuja!

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: parasjuttu@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponvilla. Kaikkien 20.4. mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPerin tuotepalkinto.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 4/2022 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Jenna Parmala

KALENTERI

HUHTIKUU

- 8.4. Romanien kansallispäivä
- 10.4. Palmusunnuntai
- 15.4. Pitkäperjantai
- 17.4. Kiiristorstai
- 18.4. Toinen pääsiäispäivä
- 27.4. Kansallinen veteraanipäivä

TOUKOKUU

- 1.5. Vappu
- 8.5. Äitienpäivä
- 9.5. Eurooppa-päivä
- 12.5. Snellmanin päivä

SUPERIN KOULUTUKSET

- 6.-7.4. AAI, Sokos Hotel Vantaa
- 27.-28.4. AA II, Sokos Hotel Tripla
- 3.-4.5. Sytyttävä SuPer I, Sokos Hotel Tripla
- 17.5. Tehoa taloudenhoitoon -webinaari

Kuolleita

Työkaverimme
Jaana Hannele Pulkkinen
16.7.1965 – 27.1.2022

*Luotamme olet poissa.
mutta et sydämistämme.*

Seitsemännän puheenjohtajan
(2009–2013) muistoa
kunnioittaen,
Kuhmon ao 222

40 VUOTTA SITTEN

"Kirsti Kiven työpäivä alkaa 7.15, koska bussi Kiljalle saapuu viittä minuuttia aikaisemmin. Kirsti on osastonavustajana keuhkosairauksien osastolla Kiljavan sairaalassa.

Aamulla ensimmäiseksi työkseen Kirsti selvittää illan ja yön aikana pöydälle kertyneet paperit. Tätä seuraavat sairauskertomukset, joihin hän merkitsee edellisen päivän tulokset ja vastaukset. Välissä hän kipaisee viemässä raportin apulaisylihoitajalle ja ylilääkärille potilaspaikkaraportin, josta selviää, kuinka monta potilaspaikkaa on vielä vapaina. Päivän mittaan Kirsti vastaa puhelimeen, joka soi todella tiheään. Hän ohjaa potilaita tutkimuksiin ja lääkärin luokse."

APUHOITAJALEHTI 4/1982



Nyt on aika

- Osallistua oman ammattiosaston kevätkokoukseen, käsitellä vuosikertomus ja tilinpäätös ja lähettää materiaali tämän jälkeen liittoon.
- Hakea SuPerin lomatukea ajalle 1.6.2022–31.5.2023
 - Liiton liittymislinja on auki: 19.4.–10.6. ma, ke, pe 9–12 sekä ti ja to 12–15. Puh: 09 2727 9200.

Tule mukaan ja vaikuta:

Sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteet uudistuvat ja uudet perusteet astuvat voimaan 1.8.2024. Perusteiden valmistelutyö on käynnissä. Tehdään yhdessä sosiaali- ja terveysalan perustutkinnon perusteista paremmat ja selkeämmät! Kommentoi osaamisaloja osoitteessa: <http://sotept2024.osao.fi>. Kaikki kommentit huomioidaan perustetyössä. Seuraavassa perustetyön työpajassa kuullaan mm. osaamisaloittain työelämän edustajia. Tervetuloa mukaan 19.5. 2022 klo 9–15.

Muistilista jäsenelle

Tarkista aina palkkalaskelmasta, että jäsenmaksu on peritty, jos olet jättänyt SuPerin valtakirjan palkanlaskentaan. Jäsenmaksuista huolehtiminen on aina omalla vastuullasi.

Päivitä työsuhtetietosi Oma SuPer -jäsenpalvelussa, jos työnantaja vaihtuu. Jätä SuPerin valtakirja uuden työnantajasi palkanlaskentaan ja seuraa palkkalaskelmista, että jäsenmaksu on peritty.

Hae vapautusta jäsenmaksusta ollessasi palkattomalla äitiys- ja vanhempainvapaalla, hoitovapaalla tai vaikkapa palkattomalla sairauslomalla, kts. www.superliitto.fi > **jäsenyys > jäsenmaksut**

Ilmoita, jos olet jäänyt tai olet jäämässä vanhuuseläkkeelle tai täydelle työkyvyttömyyseläkkeelle. Kerro myös haluatko jatkaa SuPerin eläkeläisjäsenenä.

Hae myös Super työttömyyskassan jäsenyyttä liittyessäsi SuPerin opiskelijajäseneksi tai SuPerin varsinaiseksi jäseneksi. Työttömyyskassan jäsenmaksu sisältyy SuPerin 1,2 % suuruiseen jäsenmaksuun.

Opiskelijajäsen, liity varsinaiseksi jäseneksi heti valmistuttuasi. Ilmoita, jos valmistumisen viivästy.

Hamam-pyyhe SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykänneiden kesken arvottiin kolme heijastavaa vyölaukkua. Tällä kertaa voittajat olivat Elina Alajärveltä, Tuija Parkanosta ja Katja Mikkelistä. Toukokuussa arvomme hamam-pyyheitä.





Jäseniltä

Lähihoitajapäivän kunniaksi Superin Helsingin kaupungin paikallisjärjestö järjesti jäsenilleen Asahi-kokeilun Teamsissä. Tapahtuma siirtyi naistenpäivään. Tunnin veti Maarit Lintukorpi Asahi Nordicista. Asahi on suomalaista terveysliikuntaa. Ryhmä teki fyysisiä harjoituksia ja Maarit Lintukorpi kertoi Asahin terveysvaikutuksista.

mennessä. Ilmoitathan erityisruokavaliosi satu.pitkaranta@kaksineuvoinen.fi

Ikaalisten ao 626 sääntömääräinen kevätkokous 27.4. klo 18 Jyllinkodilla, Jyl-linkatu 3, Ikaalinen. Ilmoittautumiset 20.4. mennessä Pialle viestinä 040 7519 217 tai pia.lahtinen1@gmail.com. Tervetuloa!

Ilomantsin ao 507 kevätkokous Mantan Majatalolla Möhkössä 21.4. klo 17. Esillä sääntömääräiset asiat ja ruokailu. Kokouksen jälkeen mahdollisuus saunomiseen. Lähtö kimppekyydein Toivonlahden parkkipaikalta n. klo 16.30, matkakulut jaetaan. Sitovat ilmoittautumiset sekä erityisruokavaliot 10.4. mennessä puheenjohtajalle numeroon 046 5609 114.

Jyväskylän ao 413 sääntömääräinen kevätkokous keskiviikkona 27.04. klo 18.00. Paikka: Punainen Pirtti, Ilmarisenkatu 20, Jyväskylä. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset asiat. Ilmoittaudu 13.4. mennessä puheenjohtaja Hanna Matilaiselle puh. 050 528 2550 tai hanna.m.laitinen@jyvaskyla.fi. Ilmoitathan erityisruokavalion. Perumiset tekstiviestillä mahdollisen esteen sattuessa.

Kainuun yksityissektorin ao 200 kevätkokous 22.4. klo 17.30 Sokos Hotelli Valjus, Kauppakatu 20, Kajaani. Ilmoittautumiset 8.4. mennessä Eilalle 044 2174 870 tai super200@superliitto.fi. Ammattiosasto tarjoaa ruokailun ad. 20€/hlö.

Kanta-Hämeen yksityissektorin ao 651 kevätkokous 28.4. klo 17.30 Wisahovissa, Kanakouluntie 5, Hämeenlinna. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat. Tarjolla buffetruokailu kaikille ja sauna halukkaille. Ilm. 18.4. mennessä super651@superliitto.fi. Ilmoitathan erityisruokavaliosi. Tervetuloa!

Keravan ao 805 sääntömääräinen kevätkokous 20.4. klo 17.30-20 Viertolas- sa Timontie 4, Kerava. Ammattiosaston nettisivuilla ao805.superliitto.fi kokouksen esityslista. Ammattiosasto vastaa tarjottu- lusta, ilmoita mahdolliset allergiat. Ilm. 8.4. mennessä tyynetaneli1@gmail.com tai tekstiviestillä 046 665 6316.

Keski-Karjalan ao 510 kevätkokous tors- taina 21.4. klo 17. Eväshelmi, Poroniementie 2b, Kesälahti. Ennen kokousta ammattiosasto tarjoaa ruokailun klo 16 alkaen. Sitovat ilmoit- tautumiset 14.4. mennessä Tarja Hirvoselle tekstiviestillä, puh 050 3507 643. Tervetuloa!

RISTIKKORATKAISU 3/2022

	A	S	U	V	A	K	O	I	T	O	S
	K	O	T	I	T	I	E	R	I	T	A
	K	I	R	I	T	R	A	A	K	I	T
	U	T	A	M	I	M	U	K	A	N	A
	T	A	L	B	A	T	R	M			
A	K	A	A	A	S	T	A	I	T	O	I
L	O	M	A	M	A	A	A	N	I	S	A
A	L	A	T	I	D	A	N	T	E	T	I
V	A	D	E	L	M	I	N	A	N	S	A
U	E	L	A	N	K	K	I	K	A	K	U
U	K	L	I	T	K	O	R	P	I	U	V
S	I	S	O	M	A	R	N	A	T	S	A
P	P	A	T	A	I	L	L	I	T	U	
A	U	L	A	K	A	S	K	O	K	R	I
J	I	M	O	O	T	T	O	R	I	S	A
A	P	I	L	A	I	R	E	N	E	O	S
T	U	T	I	T	L	I	L	I	T	T	I
A	L	I	O	T	L	A	T	T	A	K	A
R	A	N	T	A	K	A	T	U	T	U	T

KAMUPOTRAT

Maaliskuun ristikkokisan voitti
Kirsi Pinsiöstä, lämpimät onnitelut!

KOKOUSKUTSUT

Ammattiosaston sääntö- määräisissä kevätkokouksissa:

- käsitellään ammattiosaston vuosikerto-
mus edelliseltä toimintavuodelta
- esitetään toiminnantarkastajien lausunto
- vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään
vastuuvapauden myöntämisestä
- päätetään SuPerille tehtävistä aloitteista
- päätetään muista kokouskutsussa maini-
tuista asioista.

Espoon-Kauniaisten ao 801 kut-
suu sääntömääräiseen kevätkokoukseen
26.4. klo 18. Kokous on Hotelli Mattsissa,
ravintola Freja, kokoustila, Tynnyritie 1, Ma-
tinkylä, Ison Omenan vieressä. Ruokabuffet
- jokaiselle jotakin! Ruokailun vuoksi ilm.
viim. 19.4. klo 14 mennessä.
arja.ilomaki@espoo.fi. Arvontaa!

Haukiputaan ao 230 kevätkokous 12.4.
klo 18 ravintola Navetta, Haukipudas.
Ilmoittautumiset 7.4. mennessä Kati Södölle
040 5548 884 tai super230@superliitto.fi

**Hyvinkään sairaanhoitoalueen ao
817** kevätkokous pidetään 21.4. klo 17
alkaen Ravintola Mesta, Veikkarinkatu 9,
Hyvinkää. Kokouksessa käsitellään sääntö-
määräiset asiat. Ilmoittautumiset ruoka-
tarjoilun vuoksi 14.4. mennessä minna.
lindstrom@hus.fi

Härmänmaan ao 302 kevätkokous/
cocktail-illallinen 5.5. klo 18 Härmän kun-
tokeskuksessa, Vaasantie 22, Ylihärmä.
Käsitellään sääntömääräiset asiat. Sitovat
ilmoittautumiset tarjoilun vuoksi 22.4.

Keski-Karjala ao 510 Ostosretki Kuopion Ikeaan

Lauantaina 23.4.2022

Lähtö: Kesälahti tori klo 7.00 →

Kitee, Tolosenmäki: klo 7.30 →

IKEA: n. klo 10.00

Paluu: lähtö klo 16.00 →

Jäsenille ilmainen,
perheenjäsenet 10 € ja muut 20 €

Varaukset tehdään
ilmoittautumisjärjestyksessä.

Sitovat ilmoittautumiset tekstiviestillä:
Paula Tolvanen, puh. 0400-771 301

TERVETULOA!

Keski-Suomen yksityissektorin ao 426 sääntömääräinen kevätkokous 6.5. klo 17.30. Paikkana tunnelmallinen Kankaan sauna, Kämpinkatu 3, Jyväskylä. Kokouksessa käsitellään sääntömääräiset asiat, toimintakertomus ja tilinpäätös vuodelle 2021. Illan ohjelmassa herkullinen ruokailu, saunaa halukkaille (oma pyyhe mukaan) sekä olut- ja viinimaistelu. Ilmoittautumiset sihteeri Carita Schuurmanille 25.4. mennessä tekstiviestitse numeroon 045 269 3004. Ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat.

Kirkkonummen-Siuntion ao 824 sääntömääräinen kevätkokous pidetään 19.4. klo 17.30 Majvikissa. Sitova ilmoittautuminen ruokailun vuoksi 10.4. mennessä joko 040 7366 841 tai tiina.jaaskelainen(at)kirkkonummi.fi. Käsitellään sääntömääräiset asiat.

Kouvolan ao 708 sääntömääräinen kevätkokous 28.4. klo 17.30. Covid19-tilanteesta riippuen kokous pidetään joko Teamsissa tai hybridinä. Sitovat ilm. 23.4. mennessä tekstiviestillä Petra Kaijanmäki 040 4899 435. Ilmoita oma sähköpostiosoitte, mihin lähetetään Teams-linkki.

Kuhmon ao 222 sääntömääräinen kevätkokous hotelli Kainuussa 22.4 klo 18 alkaen. Pientä suoilaista tarjolla kokouksen jälkeen. Sitovat ilmoittautumiset 11.4 mennessä sihteerille 045 1166 334 tai puheenjohtajalle 045 6349 298 Huom! Ilmoittautumiset vain viestillä! Lisäksi huhtikuun ajan jäsenet voivat käydä elokuvissa katsomassa haluamansa elokuvan, omavastuu 5€, jäsenlista Pajakkakinossa, merkitään nimi ja työpiste.

Laitilan ao 601 sääntömääräinen kevätkokous ke 27.4. klo 18.00 Kaikon majalla, Myllykoskentie 112, Suontaka. Kokouksen jälkeen House of Lola vaate-esittely. Ilmoittautumiset Heidille 040 9639 763 viimeistään ke 20.4. mennessä. Tarjoilun vuoksi ilmoitathan mahdolliset erityisruokavaliot.

Lapinlahden ao 531 kevätkokous 21.4. klo 18 Teams-kokouksena. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilm. 19.4. mennessä siitä sähköpostiosoitteesta, johon haluat kokousmateriaalit ja linkin kokoukseen osallistumiseen Eevalle eevaahokivi@gmail.com. Kokoukseen osallistuville ruokailulahjakortit.

Laukaa-Hankasalmi ao 416 sääntömääräinen kevätkokous to 21.4.2022 klo 17.30 alkaen ruokailulla Tupasvillassa, Ränssintie 5, Laukaa. Ruokailun vuoksi sitovat ilmoittautumiset 10.4. mennessä irma.vuorimaa@gmail.com tai 050 5919 314.

Leppävirran ao 523 sääntömääräinen kevätkokous 21.4. klo 18 Kinnusen Juhlahuoneistolla. Kokouksessa käsittelemme sääntömääräiset asiat. Kokouksen päät-

teeksi ruokatarjoilu, jonka vuoksi sitovat ilm. 18.4. mennessä, huomioiden mahdolliset ruoka-allergiat. Ilmoittautumiset Auli Mikkonen: 040 7540 856.

Liedon seudun ao 602 kevätkokous 21.4. klo 18 Ravintola Lundo, Lieto. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Ilmoitathan tulostasi 11.4. mennessä ruokailua varten Jaana Roos-Willisi, tekstiviestillä 040 5423 865 tai super602@superliitto.fi

Liperin ao 514 kevätkokous 26.4. klo 17 Honkalammen uudella rantasaunalalla, Ylämyllyntie 94. Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot viim. 17.4. mennessä ao514@superliitto.fi tai txt-viestillä 040 216 3163.

Lohjan ao 806 sääntömääräinen kevätkokous 21.4. klo 18 Ravintola Hill Parkissa (nepalilainen), Torikatu 3, Lohja. Käsittelemme sääntömääräiset asiat. Ilmoittautuminen ajalla 1-13.4.22 AINOASTAAN sähköpostiin super806arvonta@gmail.com. Käy www.hillpark.fi valitsemassa viimeisten sivujen Special menuista (4kpl) yksi ja ilmoita se, sekä allergiat ilmoittautuessasi. Menu sisältää alku-, pää- ja jälkiruoan.

Loimaan seudun ao 603 sääntömääräinen kevätkokous pidetään perjantaina 22.4. klo 18 Katinhännän Kievarissa. Kevätkokouksen jälkeen ohjelmaa ja ruokailu. Ilmoittautumiset ja mahdolliset erityisruokavaliot 15.4. mennessä: super603@superliitto.fi.

Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin kuntayhtymän ao 103 sääntömääräinen kevätkokous 6.4. klo 18. Paikkana Umpitunneli, Hallituskatu 15. Tornio. Ilm. sähköpostilla jonna.kononen@gmail.com tai tekstiviestillä 040 750 1583 Jonnalle. Ilmoitathan mahdollisen allergian ja erityisruokavalion.

Maaselän ao 205 kevätkokous pidetään Tarmolan kylätalolla ke 13.4. klo 18 alkaen. Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Ilmoittautumiset pe 8.4. mennessä Jaanalle puh. 045 139 5514.

Peijaksen ao 823 kevätkokous järjestetään 27.4. klo 17. Ravintola Zilla, Tikkurila. Kokouksessa käsitellään ammattiosaston sääntöjen mukaiset kevätkokouksien jälkeen ohjelmaa ja ruokailu, jonka ammattiosasto tarjoaa. Sitovat ilmoittautumiset 22.4. mennessä sähköpostilla super823@superliitto.fi.

Porin seudun ao 619 sääntömääräinen kevätkokous keskiviikkona 20.4. klo 17.30 Rantakartanossa, Isojoenrannantie 58, Pori. Ilm. tekstiviestillä viimeistään 11.4. puheenjohtaja Kirsi Karunevalle 044 2382 316, mainitse viestissä myös mahdolliset ruoka-allergiat. Tervetuloa mukaan kevätkokoukseen!

Pöytyän seudun ao 643 kevätkokous ma 25.4. klo 18 Loimaan Keilahallilla, Kartanomaenkatu 2, Loimaa (paikalle jo 17:45). Aloitetaan keilailulla ja sen jälkeen ruokailu ja kokous. Esillä sääntömääräiset asiat. Sitovat ilm. 16.4. mennessä super643@superliitto.fi tai txt: 0500 741 356

Päijät-Hämeen keskussairaalan ao 405 kevätkokous 3.5. klo 16.30 - 19. Paikka: Gastropub Mylly, Vuorikatu 35, Lahti. Kokoustarjoilusta vastaa ammattiosasto. Ilm. 29.4. mennessä tarja.aatonen@phhyky.fi tai tekstiviestillä p. 040 325 5209 ruokailun vuoksi. Ethän tule sairaana kokoukseen.

Raision seudun ao 604 kevätkokous 26.4. kello 18. Paikkana toimii Martinhovi, martinkatu 6, Raisio. Ilmoittautumiset Johannalle 17.4 mennessä super604@superliitto.fi tai tekstiviestillä 0400 803 176.

Sisä-Savon ao 526 sääntömääräinen kevätkokous 22.4. klo 18 Myllykosken kievarilla Suonenjoella. Ammattiosasto tarjoaa ruuan kokouksen jälkeen, joten sitova ilmoittautuminen ja mahdolliset ruoka-aineallergiat viimeistään pe 8.4. sähköpostilla m-irk@hotmail.com

Tuusulan ao 809 sääntömääräinen kevätkokous ke 20.4. klo 18 alkaen Ravintola Zapan saunatilassa, Mannilantie 44, Järvenpää. Ruokailun tarjoaa ammattiosasto ja sauna on lämpimänä. Ilmoittautumiset viimeistään ke 13.4. suvi.pellonpaa@tuusula.fi

Uudenkaupungin seudun ao 608 sääntömääräinen kevätkokous ti 19.4. klo 18, Ravintola Rysä, Keskustie 14, Taivas-salo. Käsitellään sääntömääräiset asiat. Hybridikokous. Jos tulet paikalle, ilmoittaudu Tero Malholle p. 040 708 9705 ja ilmoita myös mahdolliset ruoka-aineallergiat. Jos osallistut Teamsin kautta, ilmoittaudu super608@superliitto.fi. Ilmoittaudu siitä sähköpostista, johon haluat Teams-kutsun. Sitovat ilm. 12.4. mennessä.

Vaasa ao 312 sääntömääräinen kevätkokous ti 26.4. klo 18 Faros Restaurant Ship & Terrace (laivan ruokasali) os. Sinientie 1, Vaasa. Kokouksen jälkeen ammattiosasto tarjoaa illallisen ravintola Fyriissä, uudella puolella. Sitovat ilm. Marjalle: marja.isomottonen@gmail.com tai 050 4053 658 viim. 18.4 mennessä. Ilmoitathan samalla mahdollisen erityisruokavalion. Tervetuloa kevätkokoukseen!

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Kääpiömäyräkoirat Nekku ja Pätkis toimivat sekä kaveri- että lukukoirina. Lisäksi haukut keikkailevat emäntänsä mukana myös kotihoidon asiakkaiden luona. Sairaanhoidtajana työskentelevä **Eeva Kenttä** kertoo, että koiran läsnäolo voi auttaa esimerkiksi verinäytteen ottamisessa. Nekku osaa ilmoittaa jopa epilepsia-kohtaukset etukäteen. ■



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 Krista Brunila-Holappa p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Miika Korpi p. 050 3446 263
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- 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 Riitta Koski p. 09 2727 9275
- mediatuottaja Timo Väkimies p. 09 2727 9141
- visuaalinen suunnittelija Tanja Pitkänen p. 09 2727 9220

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 Mari Frisk p. 09 2727 9276
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Jenna Parmala p. 09 2727 9299
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

- tiedotuspäällikkö Sari Tirronen p. 09 2727 9162
- tiedottaja Sari Järvinen p. 09 2727 9138
- tiedottaja Terhi Walamies 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 Minna Aittakallio p. 09 2727 9298
- asiantuntija Sari Ilonummi p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 91 94
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Sari Ojajärvi p. 09 2727 9124
- asiantuntija Elina Öttela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiemies Heidi Kuusisto 09 2727 9286
- opiskelija-asiemies Heli Saarinen p. 09 2727 9150
- opiskelija-asiemies Miika Valttonen p. 09 2727 9281
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- tietohallintopäällikkö Patrik Sundgren p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- av-asiantuntija Ville-Pekka Reen p. 09 2727 9116
- sihteeri Riitta Koski p. 09 2727 9275

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 Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Eila Koponen p. 09 2727 9268
- sopimusasiantuntija Seija Piiipponen-Pekkola p. 09 2727 9230
- sopimusasiantuntija Annika Rönneberg p. 09 2727 9263
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Liina-Mari Ylhäisi p. 09 2727 9266
- lakimies Katariina Harju p. 09 2727 9282
- lakimies Jussi Kiiski p. 09 2727 9231
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- 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 Aleksi Halonen p. 09 2727 9278
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Saana Luoma p. 09 2727 9239
- järjestöasiantuntija Matias Osipow p. 09 2727 9296
- 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 Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIAT

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Niemi p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Mona Mikkola, Noora Mikkonen, Jaana Niittynen, Piia Partanen, Sirkka Rytinki, Katja Sirkkiä ja Leila Ulmanen.

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



NU ÄR DET DAGS ATT VISA UPPSKATTNING FÖR VÅRDARNAS ARBETE

Denna vår kommer att bli minnesvärd, på gott och ont. Ingen kan ha missat kriget i Ukraina och dess inverkan på världen. Det har inte vi heller på SuPer men vi tar ändå alltid hand om våra SuPer-medlemmar. Det här är ett yrke där man kan tillämpa till exempel beredskapslagen, det vill säga vårdarna kan vid katastrofsituationer bli beordrade att arbeta.

Vårt arbete är viktigt för hela samhället. Det har medborgarna i alla valgallupar uppgett. Samma gallupundersökningar uppger att folket vill att skattepengarna ska gå just till vårdbranschen. Den stora allmänheten har också konstaterat att alla vårdare ska ha löneförhöjning oavsett var vårdaren arbetar.

Man har ifrågasatt produktiviteten i vårt arbete. Man har till och med påstått att produktiviteten i vårt arbete kan inte mätas. Det är inte sant, det är bara det att man inte vill mäta. Om daghemmen skulle upphöra och det inte fanns någon äldreomsorg eller handikappomsorg i samhället skulle familjerna själva behöva ta hand om allt. Med en sådan ordning skulle det här samhäl-

let och välståndet aldrig ha uppstått i Finland.

Påskan närmar sig. I skrivande stund har jag ingen information om situationen i förhandlingarna inom kommunbranschen. Vi får hoppas att det inte blir som när barnen kommer och påskar: ”Nya vindar livar upp, bort allt gammalt rubb och stubb. Lite lagom lön, hör du min bön. När du denna vackra bukett får. Blir det mer än bara tår?”

Det räcker inte med goda önskningar utan det behövs något helt annat, förbättring av arbetsförhållanden och löneförhöjning. Nu är det dags att uppmärksamma det totala värdet av vårt arbete och uppskatta det. Inga högtidstal utan konkreta handlingar.

Utöver förhandlingsrundan händer det även mycket annat i förbundet. Vi har gjort en utredning om hemvården och resultatet blev topenfint. Vi visste ju det redan tidiga-

re men nu är det utrett. Det är betydelsefullt för hela hemvården hur omfångsrikt hemvårdsarbetet är och hur galant närvårdarna klarar sitt arbete.

Vi har även utrett arbetets omfattning inom småbarnspedagogiken. På många ställen måste barnskötarna under stora delar av dagen axla arbetet och arbetsinnehållet är omfattande. Ansvaret för planering av småbarnspedagogiken har läraren men den kan utarbetas och utarbetas också ofta av barnskötaren.

Vi är stenhårda yrkespersoner inom social- och hälsovårdsbranschen med hjärtat på rätta stället. Vi ska även se till att varje kollega på arbetsplatsen är också en SuPer-medlem.

Med önskan om en härlig vår



INGET BULLDOFTANDE PYSSSEL

TEXT SAIJA KIVIMÄKI BILD MOSTPHOTOS

Närvårdarens arbete inom hemvården är mycket mer mångsidigt och krävande än många tänker.

Dialysbehandling, trakeostomi-vård, kateterisering av urinblåsa, tarmsköljning, skötsel av gallvägsdränage, insättning av matningssond, palliativ vård och terminalvård. Det är bara några av de tiotals sjukvårdsuppgifter som närvårdarna inom hemvården uppgav i undersökningen som SuPer utförde.

Undersökningen visade att närvårdare inom hemvården förutsätts ha bredare kunskaper inom social- och hälsovården än personer i andra yrken.

Inom hemvården arbetar man huvudsakligen ensam, och hemma hos klienten kan vad som helst förväntas att ske, beskriver SuPers sakkunniga **Sari Ilonummi** som genomfört undersökningen.

– Närvårdarens yrkeskunskap behövs vid varje hembesök eftersom klientens tillstånd måste bedömas och utifrån bedömningen ska man kunna reagera rätt och i rätt tid. Vid ensamarbetet är även betydelsen av språkkunskaper viktig.

DIGITAL KOMPETENS OCH YXHANDERING

Förutom sjukvårdande uppgifter behövs i hemvården även informations-teknisk kompetens. Det finns allt mer

digitala och tekniska arbetsredskap, och även klienterna behöver hjälp med användning av olika apparater, till exempel ladda ner appar i smarttelefon eller ställa in tv-kanaler.

Över 70 procent av de svaranden i SuPers enkät uppgav att arbetet förutsätter att man ska kunna använda digitala och smarta enheter. Ungefär hälften uppgav att de måste även behärska hemvårdsbesöken på distans.

Närvårdarna ansåg att i deras arbete ingår många uppgifter som tar tid från det egentliga arbetet med klienterna. Många nämnde uppgifter som service och underhåll av tjänstebil samt underhållsarbete hos kunderna.

Ilonummi konstaterar att situationen är inte önskvärd men det finns inga alternativ. Närvårdarna inom hemvården måste i praktiken även säkerställa tryggheten i klienternas hem.

– Sanningen är att om man inte kan ta sig till klienternas ytterdörr utan att skotta snö först så blir inte huset varmt utan ved, askan blir inte rensad bort från eldstaden, vatten inte hämtad från brunnen eller akut stopp i rören inte åtgärdad, men allt detta måste göras av vårdare om det inte finns anhöriga som gör det.

Men arbetstagaren måste dock meddela arbetsgivaren om hon eller han inte behärskar alla arbetsuppgifter.

– Om jag till exempel skulle behöva hugga ved med en yxa så skulle min arbetssäkerhet genast äventyras, konstaterar Ilonummi skrattande.

TIDEN GÅR TILL ICKE SCHEMALAGDA UPPGIFTER

Arbetsdagarna blir lätt belastande eftersom hemvårdsbesöken dimensioneras enligt serviceplan där tiden för besök ofta har reserverats endast till nödvändiga vårduppgifter. Det uppstår problem om arbetsgivaren inte är så insatt i hemvårdsarbetet och tar i beaktande endast arbetstiden som går åt direkt klientarbete.

Det är klart att tiden för att kunna utföra alla hemvårdsuppgifter måste vara realistisk, annars går inte ekvationen ihop, säger Sari Ilonummi.

– Man måste reservera arbetstid för uppgifter utanför klientens hem och till samarbete med olika aktörer på det sättet att tiden inte tas från klientbesök eller arbetstagarens matrast.

Det har gjorts otaliga utredningar angående arbetsbelastning inom hemvården och det syns också i arbetets attraktions- och kvarhållningskraft. Som det är nu är arbetet för tungt för många och man väljer andra arbetsuppgifter utanför hemvården.

Det finns inga patentlösningar till detta svåra problem.

– Jag har funderat lite och det finns ju områden där man till exempel behöver snöskottning så kanske kan närvårdaren på hemvårdsbesök ha en arbetssökande med lönesubvention till sin hjälp. Jag vet att åtminstone en kommun i Norra Finland har provat denna lösning.

Om det i samband med hemvårdsbesök även skulle ingå andra än yrkespersoner inom social- och hälsovården skulle deras uppgift vara att arbeta som arbetspar till vårdpersonalen.

– Ett vårdbiträde kan dock inte ersätta hembesök där man behöver bedömningskompetens. Men besök där man koncentrerar sig på assisterande uppgifter såsom hushållsarbete, matlagning och social samvaro är lämpliga uppgifter även för vårdbiträden. Men om så skulle ske ska hemvården igen delas in i hem-sjukvård och hemtjänst, och skulle det vara en bra eller en dålig sak, funderar Ilonummi. ■



MOSTPHOTOS

SuPer stödjer Ukraina

SuPer har donerat 10 000 euro till Finlands Röda Kors katastroffond för att hjälpa krigsoffren i Ukraina. Röda korset levererar bland annat mediciner, mat, vatten och hygienartiklar till Ukraina samt hjälper dem som flytt landet. Kriget började den 24 februari när Ryssland anföll Ukraina.

Närvårdarna i toppen av pensioneringslistan

Närvårdarna inom kommunbranschen kommer att vara den största yrkesgruppen som pensionerar sig inom nästa tioårsperiod. Enligt pensionsförsäkraren Keva kommer över 18 000 närvårdare att ta ut del- eller heltidspension fram till år 2029, vilket verkställande direktören för Keva **Timo Kietäväinen** beskriver som "en jättestor förändring i arbetskraftsutbudet inom vårdbranschen".

Daghemmens gruppstorlekar i ordning vid kontroll

Enligt regionförvaltningsverkens kontroll som gjordes förra året hade personaldimensioneringen och gruppstorlekarna inom kommunala daghem huvudsakligen genomförts enligt lagen om småbarnspedagogik. Resultaten grundar sig på kommunernas egna rapporter. Uppföljning fortsätter i år.

SuPers semesterstöd år 2022

Representantskapet har i budgeten för nästa år godkänt ett anslag för semesterstöd till medlemmarna



Medlemskapstid

Över 30 år
20–29 år
10–19 år
Under 10 år
Pensionärsmedlem

Semesterstödet beviljas till

70 medlemmar
70 medlemmar
70 medlemmar
30 medlemmar
20 medlemmar

Semesterstöd kan beviljas för medlemmarnas semesterresor i antingen Finland, Norden eller Estland. Semesterstödet betalas ut efter resan mot kvitton. Semesterstöd beviljas inte för semester i förbundets semesterbostäder, kryssningar eller för semester som på något annat sätt är subventionerade.

Semesterstödet är värt 200 euro. Det är avsett för alla medlemmar i SuPer förutom studerandemedlemmarna. Antalet medlemmar som beviljas semesterstöd framgår i tabellen ovan.

Om antalet sökande i någon av grupperna är större än antalet personer som kan få semesterstöd lottar man ut semesterstöden bland de sökande.

Man ansöker om semesterstöd med en blankett som kan fyllas i på SuPers webbplats på www.superliitto.fi → Etusivu → På svenska → Medlemskap → Medlemsförmåner → SuPers semesterstöd.

Ansökningstiden för semesterstödet är fram till **30.4.2022**. Alla som beviljats semesterstöd meddelas via e-post senast under vecka 22.





KRIGET I UKRAINA KAN VÄCKA GAMLA KÄNSLOMINNEN TILL LIV

TEXT MARI FRISK BILD MOSTPHOTOS

I Finland bor många som har upplevt krig och som just nu behöver någon att prata med och någon som lyssnar.

I två år har vi kämpat mot corona som medfört begränsningar, men emellanåt också lite ljusglimtar, och nu har vi kriget i Ukraina.

– Det är naturligt att det psykiska välbefinnandet och tillvaron i övrigt utsätts för påfrestningar, säger **Sirkka-liisa Heimonen**. Hon är sjuksköterska, doktor i psykologi och sektorchef vid Äldreinstitutionen.

Ju mer en människa identifierar sig med olika saker och händelser desto starkare känsloreaktioner kan de orsaka.

Avståndet mellan Helsingfors och ukrainska gränsen är ungefär lika långt som avståndet mellan Hangö och Utsjoki, knappt 1 400 kilometer. Med angränsningen har vi en 1 340 kilometer lång gemensam östgräns. Händelserna i dag har något bekant över sig så det är inte konstigt att man drabbas av en illavarslande känsla om att historien upprepar sig.

Det är lätt att identifiera sig med nyhetsbildernas ukrainare eftersom de inte skiljer sig så mycket från oss finländare vad gäller utseende och klädsel. Det där kunde vara jag. Det där kunde vara mitt barnbarn.

OBEHANDLADE KÄNSLOR KAN KOMMA UPP TILL YTAN

I Finland finns många äldre som har egna krigserfarenheter. De har upplevt krig i sin barndom eller vuxit upp i hem där föräldrarna deltagit i kriget, eller kriget har på något sätt varit närvarande. Även unga invandrare har egna upplevelser av att leva mitt i kriget.

– Kriget i Ukraina kan väcka minnen och känslor till liv, fungera likasom en länk till egna upplevelser, säger Heimonen och fortsätter: – Under återbyggnadsåren behandlade man inte nödvändigtvis sina känslor och upp-

levelser utan känslorna trängdes undan.

Följden kan bli ångest, nedstämdhet och behov av att prata om sina upplevelser.

– Minnen kan orsaka osäkerhet och otrygghet: kommer kriget att utvidgas, hur går det med mina barnbarn, räcker maten, exemplifierar Heimonen.

En minnessjuk person hittar inte nödvändigtvis de rätta orden och begreppen för att prata om händelserna utan kan reagera till exempel med ångestfyllt beteende och sömnlöshet.

– Ingen av oss har färdiga svar men det är viktigt att ge plats för ord och lyssna på den som oroar sig. Medkänsla och empati skapar trygghetskänsla.

Oron för framtiden tynger även vårdare. Den minnessjuka kan ana oron och sorgen även om vårdaren inte tar upp ämnet. Men man måste alltid uppträda yrkesmässigt även under dessa för alla osäkra tider.

– Det vore bra om vårdaren kan hålla sina egna rädslor och oron i schack. Det kräver att man jobbar med sig själv.

Nu är vi i behov av mentala färdigheter.

– Alla borde fundera hur man kan lugna och trösta sig själv mitt i osäkerheten och hur man kan rikta uppmärksamheten till det som är bra. Det lönar sig att lära identifiera de egna kraftresurserna och sätten att hantera olika situationer.

– På arbetsplatserna borde man diskutera och komma överens om hur man pratar om kriget och hur det hanteras bland kunderna, och var skaffar man samtalshjälp vid behov.

Kriget i Ukraina är annorlunda på det viset att man kan följa det nästan i realtid och många har hamnat i nyhetsberoende. Eftersom vuxna personer, även äldre, har självbestämmanderätt kan ingen annan bestämma den äldres skärmtid.

– Men för närstående, vårdare och andra som har hand om äldre vore det ändå bra att se till att krigsnyheter inte är närvarande dag som natt, och man ska kanske styra intresset åt annat håll. De äldre kanske behöver stöd för sin mediekompetens så därför borde närstående och vårdare rikta uppmärksamheten exempelvis på vilka kanaler man väljer. ■