

SUPER

1/2020



**SAAMEN KIELI JA
KULTTUURI**

ENONTEKIÖLLÄ
TEHDÄÄN KAHDEN
KULTTUURIN
VANHUSTYÖTÄ

KUNTIEN
SÄÄSTÖTOIMET
**NÄKYVÄT
LÄHIHOITAJAN
ARJESSA**

HOITOTYÖ
KUORMITTAA
JA PALKITSEE

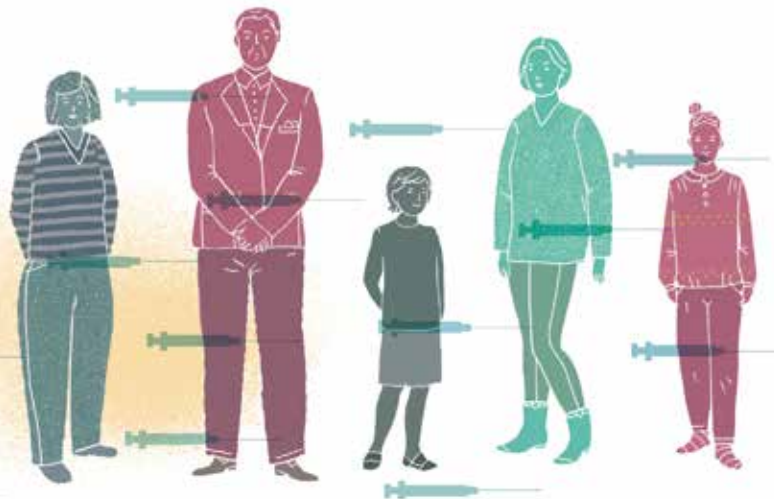
**TAKLAA
TYÖUUPUMUS
HETI**

**KUKA OTTAA
ROKOTUKSEN?**

HOITAJAN
ASENNE
VAIKUTTAA
POTILAAN
PÄÄTÖKSEEN

JAN PIILMAN
KEHITYSVAMMAISTEN KLUBILLE
KAIKKI OVAT TERVETULLEITA

SUPER



24

Valtaosa lähihoitajista suosittelee rokotteiden ottamista asiakkailleen. Jos potilas epäröi, hoitajan asenteella on iso merkitys.

28

Hortonin neuralgiaa, itse-murhapäänsärkyä, sairastaa Suomessa 15 000 ihmistä. Oona Hänninen on yksi heistä.



UUTISET

- 6 Kuntien säästötoimet kurittavat hoitajia
- 8 Hoitotyö innostaa ja palkitsee mutta myös kuormittaa
- 10 Varhaiskasvatussuunnitelman kirjaamisessa on vaikeuksia – Lapsen ja vanhemman ääntä ei kuulla
- 12 Huoltajat näkevät jatkossa Omakannassa alaikäisten lasten tiedot

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Tammikuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 32 Viisi faktaa kahvista
- 46 Hyvä hoitaja
- 47 Lue myös nämä
- 48 Me olemme SuPer
- 52 SuPerristikko
- 53 Paras juttu
- 71 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 50 Onko työpaikallasi häirintää ja epäasiallista kohtelua? Toimi näin!
- 58 SuPervoitto: Työsuhde purettiin ilman syytä, hoitajalle korvauksia yli 31 000 euroa
- 60 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 66 SuPer Työttömyyskassa
- 70 Palvelukortti

42

Työterveyspsykologi Liisa Uusitalo-Arola sanoo, että työuupumuksen voi tunnistaa ajoissa. Väsymisen merkkeihin täytyy reagoida heti.

18



Sirpa-Liisa Korva on töissä Enontekiön kotihoidossa, jossa kauimmaisten asiakkaiden luo on matkaa 150 kilometriä.

54



Kehitysvammaisten Villiklubilla on tungosta. Monelle kävijälle on uusi kokemus kerrankin kuulua pubissa enemmistöön.

ILMIÖT

”Ainoa tapa välttyä kokonaan flunssalta on muuttaa metsän keskelle mökkiin ja asua siellä erakkona.”

*yleislääkäri
Harri Hemilä*

- 16 Flunssa lyhenee C-vitamiinilla ja sinkillä
- 28 Hortonin neuralgia hidastaa Oona Hännisen lähihoitajaopintoja, mutta äärimmäisen kivun kokemus auttaa ymmärtämään potilaan osaa.
- 36 Aivotkin tarvitsevat taukoja
- 40 Kakkatikku auttaa löytämään suolistosyövän

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelä Eriarvoisuuden kasvot
- 39 Jukka Järvelä Honkkelina hoitoalalle
- 67 Hanna Jokinen Hoitaja on hoitaja somessakin

AMMATTI



Lähihoitaja
Jan Piilman

KANSIKUVA
Laura Vesa

- 18 Saamenmaalla tehdään vanhustyötä kahden kulttuurin välissä – Kotihoitajien arkea ovat pimeys, pitkät välimatkat ja kovat pakkaset
- 23 Enontekiö kannustaa hoitajia opiskelemaan saamea
- 24 Hoitajan asenne voi vaikuttaa paljon, kun asiakas puntaroi rokotuksen hyötyjä ja haittoja
- 42 Työuupumukseen täytyy tarttua jo alussa
- 54 Villiklubi tuo kehitysvammaiset baariin

75

Milla-kissa osallistuu hoitotyöhön. Uusi juttusarja alkaa!





ROBERT OTTOSON

Kalenteri

TAMMIKUU

1.1.	Uudenvuodenpäivä
4.1.	Maailman pistekirjoituspäivä
27.1.	Kansallinen lähihoitajapäivä
27.1.	Vainojen uhrien muistopäivä

HELMIKUU

3.2.	Kansallinen masennuksen vastainen päivä
5.2.	J.L. Runebergin päivä
14.2.	Ystävänpäivä

SUPERIN KOULUTUKSIA

29.–30.1.	Aktiivinen ammattiosasto 1 -kurssi, Vantaa
29.1.	Yhdysjäsen yhdistää -jatkokurssi, Helsinki
7.2.	Toimiva jäsenrekisteri -kurssi, Helsinki

TAPAHTUMIA

28.1.	Turvallisuuskyselyn tulokset – Näin lähihoitajat näkevät erityisryhmien asuminen turvallisuuden, Helsinki
-------	---



IMAGE

TIPATTOMUUDESTA VOI TULLA TAPA

Vuoden aloittaminen tipattomalla tammikuulla tekee hyvää niin alkoholin suurkuluttajille kuin kohtuukäyttäjille. Kuukaudessa aivot ehtivät palautua alkoholin aiheuttamista muutoksista, elimistö puhdistuu ja aineenvaihdunta normalisoituu. Alkoholin käytön lopettamisen myötä usein myös unen laatu paranee.

Tänä vuonna tipattoman tammikuun teemana on alkoholin rooli eri tilanteissa. Kampanjaa toteuttava Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto kannustaa löytämään uusia tapoja toi-

mia tilanteissa, joissa alkoholia on totuttu kuluttamaan.

Monille teemakuukausi on jo toiminut herättelijänä. Ehkäisevää päihdetyötä tekevä Ehyt ry:n vuosi siten teettämän kyselyn mukaan alkoholia käyttävistä suomalaisista aikuisista joka kymmenes osallistuu tipattoman tammikuun viettoon. Monilla tauko lipsahtaa helmikuun puolelle, ja joka viides tipatonta tammikuuta viettänyt kertoo vähentäneensä alkoholin käyttöä pysyvästi.

NYT ON AIKA

- Viettä työkavereiden kanssa kansallista lähihoitajapäivää 27.1.2020.
- Laittaa työpaikalla tieto kulkemaan ja ryhtyä yhdysjäseneksi.
 - Asettua ehdolle liittokokousvaaleihin.
- Ilmoittautua sinua lähimpänä pidettävään yksityissektorin Tes Up -iltaan ja superilaisten yhteiseen Mahdollisuuksien kevät -jäseniltaan.
- Ilmoittautua SuPer-ammattilainen -opintopäiville.

67. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT
Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Suvi Elo, Hanna Jokinen, Jukka Järvelä,
Hanna Kauppinen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Marjo Koivumäki, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Mari Vehmanen, Laura Vesa, Hanna Vilo

PAINOS
89 500

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



Palautuminen on ammattitaitoa

Törmäsin taannoin vanhaan tuttuun, joka oli innoissaan elämänsä uudesta suunnasta. Lähihoitajaopinnot olivat viittä vaille valmiit, ja toimitohommat vaihtumassa vanhustyöhön.

Uudesta ammatistaan hänellä oli pelkkää hyvää sanottavaa. Työtä oli omassa kaupungissa tarjolla niin paljon, että voi vain valita parhaalta vaihtuvan paikan. Työllistymisen helpous hämmästytti ihmistä, joka entisessä ammatissa oli tottunut siihen, että oman alan töitä oli mahdotonta löytää pääkaupunkiseudun ulkopuolelta.

Kohta valmistuva lähihoitaja kehuu, että vaikka työ on fyysisesti raskasta, tuntuu hienolta, kun joka päivä näkee konkreettisesti oman työnsä merkityksen: huomaa, että pystyy auttamaan ja tietää ihan varmasti tekevänsä merkityksellisiä asioita.

Tässä lehdessä on juttu lähihoitajan työn kuormituksesta ja työhön liittyvästä innostuksesta ja ilosta. Tutki-

mus todistaa monien hoitajien ajattelevan, että kiireen ja kuormituksen kestää, kun oman työn jälki näkyy heti, ja asiakkaalta tai potilaalta saatu kiitos tuntuu onnistumiselta. Jos työyhteisössä on hyvä henki, huonot hetket siedetään paremmin ja porukalla.

Hoitotyö on monella lailla kuormittavaa. Jokainen hoitaja palautuu eri tavalla. Toinen tahtoo purkaa päivän tapahtumia puhumalla, joku haluaa olla hetken hiljaa ja yksin. Alan konkarit sanovat usein, että taito jättää työasiat vuoron jälkeen taakseen on osa ammattitaitoa, joka paranee työvuosien myötä. Tähän alalle vasta tullut tuttavaniakin luotti: Kun ammatillinen varmuus ja osaaminen kasvaa, ei lääkkeiden jakamista mieltä enää illalla sängyssä.

Innostavaa uutta vuosikymmentä!

elina.kujala@superliitto.fi



KUNNAT KULUKURILLA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN

Kunnat kutsuvat hoitajia talkoisiin. Säästöjä haetaan sekä sosiaali- ja terveystalolta että varhaiskasvatuksesta.

Viime vuoden aikana kunnissa tehtiin erilaisia esityksiä säästötoimista yli 80 työnantajalle. Ne koskivat 18 000 SuPerin jäsentä.

Työntekijöitä on siirretty toisiin tehtäviin irtisanomisen välttämiseksi, esimerkiksi laitoshoidosta kotihoitoon. Työnantaja on tuonut yhteistoimintaneuvotteluissa esille vapaaehtoiset säästötoimet, kuten talkoovapaat. Kun säästöjä ei ole saavutettu, työnantajat ovat tehneet päätöksen henkilöstön lomauttamisesta. SuPer on onnistunut rajaamaan lomautusten ulkopuolelle ympärivuorokautisen hoidon ja kotihoidon työntekijät. Luottamusmiehen ensisijaisena tehtävänä on ollut puolustaa jäsenen työsuhdetta.

– Kiitos luottamusmiehille ja ammattiosastojemme aktiiveille ajantasaisesta tiedottamisesta liittoon, näin olemme ajoissa pystyneet vaikuttamaan päätäjiin. Jäsenten auttaminen paikallisesti yt-neuvotteluiden aikana on erittäin arvokasta työtä, SuPerin sopimusasiantuntija **Anne Villman** kiittää.

KANNATTAAKO VAPAAEHTOISIIN SÄÄSTÖTOIMIIN RYHTYÄ?

Lomautuksen vaihtoehtona työnantajat tarjoavat palkattomia vapaita eli talkoo-

vapaita, koska säästötavoite on helpompi toteuttaa yhdellä esimiespäätöksellä. Tällöin vapaasta kantaa vastuun yksin työntekijä. Lomautus sen sijaan vaatisi työnantajalta tarkan suunnitelman sekä vastuun päätöksen tekemisestä.

– Työntekijän ei tarvitse hakea talkoovapaata. Joka tapauksessa sen päälle voi joutua myöhemmin lomautetuksi, Villman muistuttaa.

Talkoovapaa on täysin palkaton ja sillä on vaikutusta työntekijän vuosiansioihin. Siten se voi vaikuttaa esimerkiksi laskevasti sairauspäivärahaan seuraavana vuonna. SuPer ei hyväksy talkoovapaasopimuksia.

– Jos työnantaja esittää talkoovapaan hakemista, on parasta ottaa heti yhteyttä omaan luottamusmieheen. Minkäänlaisia sopimuksia ei pidä allekirjoittaa tarkistamatta asiaa, sanoo Villman.

LOMAUTUKSEN AJAKSI SAA TUKEA

Lomautuksesta ei sovita, vaan työnantaja tekee siitä yksipuolisen päätöksen. Lomautuksen aikana SuPerin jäsen voi saada työttömyysturvaa viiden päivän omavastuun jälkeen. Se edellyttää työttömäksi työnhakijaksi ilmoittautumista lomautuksen ensimmäisenä päivänä ja työttömyysturvan hakemista SuPer työttömyyskassasta.



SuPerin sopimusasiantuntija Anne Villman.

– Lomautuksen aikana työnantaja on velvollinen tarjoamaan työtä lomautetuille, jos tarve tulee. SuPerin verkkosivuilta löytyy opas *Kuntatyönantaja lomauttaa minut*, johon kannattaa tutustua, Villman vinkkaa.

TYÖNANTAJA VASTAA PALVELUISTA MYÖS SÄÄSTÖTOIMIEN AIKANA

Henkilöstöä tarvitaan kaikkina vuorokauden aikoina riittävä määrä takamaan turvallinen ja hyvä hoito niin lapsille, asiakkaille kuin potilaille. Raha ei oikeuta lain rikkomiseen.

– Työnantaja on aina vastuussa siitä, että jokaisessa työvuorossa on riittävä määrä tarvittavan koulutuksen omaavaa henkilöstöä. Työntekijän tehtävänä on tehdä työsopimuksensa ja työvuoroluettelonsa mukainen työ, ei vastata omalla toimeentulollaan työnantajan henkilöstömenoista, Villman painottaa.

Superilaiset luottamusmiehet ja ammattiosastojen aktiivit ovat haasteiden edessä tänäkin vuonna. ■

Kuopiossa on käyty yt-neuvotteluja alkuvuodesta 2019 alkaen, säästöohjelma on kaksivuotinen. Kuopion Yliopistollisen sairaalan säästötoimet koskevat myös superilaisia.



VUOSI VAIHTUI – UUDET KUJEET TULEVAT

Talven aikana on monia ajan-kohtaisia asioita. Hoitajamitoitus on tulossa lakiin, ja koti- hoidon mitoituksista ja var- haiskasvatuksesta lapsimäärän vakiinnuttamisesta keskustel- laan. Lapsimäärästä ei voi antaa mitään löperöä mainintaa, että se saa satunnai- sesti ylittyä. Ei saa, sillä pienet lapset ei- vät sitä hälyä ja irrallisuutta kestä, eivät- kä sitä kuormitusta kestä työntekijät.

Alkuvuoteen mahtuu kaikkea kivaa, mutta yksi asia on kuitenkin ylitse mui- den, tietenkin neuvottelukierrokset.

Jos viime vuosi oli työntäyteinen, niin se oli vain alkulämmittelyä alka- valle vuodelle. Aina, kun on neuvotte- luvuosi, niin tiedetään, että on olemas- sa ja tulossa monia haasteita. Nyt niitä haasteita on potenssiin X, mutta kaikki haasteet on luotu voitettavaksi. Katso- taan alkuvuosi ihan rauhallisesti, miten muiden käy neuvotteluissa ja miten ne päättyvät. SuPerilla on hyvät tavoitteet, ne ovat realistisia, ja meidän alaamme kunnioittavia. Mitä mieltä olette siitä, että jos kiky-tunnit saadaan pois, kun- tien taloustilanne helpottuu? Ihmeellis- tä, mutta niin vain käy. Jos palkanko- rotukset ovat oikeasti sellaisia, että os- tovoima kasvaa, niin kotitalouksien vel- kaantumisen kasvu taittuu. Tämä ei ole mikään pikku juttu, vaan kansantalou- den kannalta kestävä tontti. Pienipalk- kaiset työntekijät tekevät niin ruumiilli- sesti kuin henkisesti raskasta työtä, mut- ta palkka ei riitä normaaliin elämiseen.

Neuvoteltavana on myös, miten naisvaltaisten alojen palkkaukseen ja yleensä segregaatioon voidaan vaikut- ta. Tähän tarvitaan vuosien mittaista palkkaohjelmaa. Maan hallitusohjel- maan on kirjattu painokkaasti naisten palkasta, segregaatista ja palkka-avoi- muudesta. Tahtoa on varmasti, mut- ta se ei aina riitä, vaan tarvitaan myös tekoja.

Jos luottamusmiesten asema ja tie- donsaanti paranee, niin silloin luodaan paremmat mahdollisuudet paikalliseen sopimiseen. Tavoitteena on, että yh- dessä tehdään parempi työyhteisö neu- vottelemalla, ei riitelemällä. Katsotaan siis valoisasti uuteen vuoteen, sillä sii- hen on kaikki mahdollisuudet.

Kevättä kohti kuitenkin olemme menossa, ja vaikka nyt kaikki tuntuu kaukaiselta, niin maaliskuu tulee häm- mästyttävän nopeasti. Maaliskuun ai- kana olisi tarkoitus saada niin yksityi- sen puolen kuin kuntapuolen työeh- tosopimukset neuvoteltua. Pitää siis katsoa, miten homma etenee. Tieten- kin pitää myös varautua siihen, ettei kaikki mene ihan putkeen. Sitä asiaa on jo pitkään pohdittu, on keskusteltu ja useita seminaareja pidetty. Kaikkeen pitää olla valmiuksia, mutta toivotaan ettei kaikkia keinoja tarvita.

Jos jotain tehdään, niin tehdään se yhdessä kolmen muskettisoturin tyy- lillä: Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta.

Silja

”SUPERILLA ON MAALISKUUN NEUVOTTELUKIERROKSELLE
HYVÄT TAVOITTEET, NE OVAT REALISTISIA JA MEIDÄN
ALAAMME KUNNIOITAVIA.”



KUORMITUKSESTA HUOLIMATTA LÄHIHOITAJAT TUNTEVAT TYÖN ILOA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitajan työ on fyysisesti ja psyykkisesti kuormittavaa. Pitkittyessään kuormitus koettelee työntekijän hyvinvointia ja riski uupua on suuri. Samaan aikaan moni hoitaja saa työstään riittävästi onnistumisen ja mielekkyyden kokemuksia.

Laajan eurooppalaisen työolo-tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveydenhuollossa työskentelevät ihmiset tuntevat usein vahvaa työn imua eli työhön liittyvää innostusta ja iloa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että toistuvasti työn imua tunteva työntekijä voi paremmin sekä mieleltään että fyysisesti.

Lähihoitajat tuntevat siis vetoa työhönsä, mutta samaan aikaan alalla moni kokee pitkäaikaista fyysistä ja psyykkistä raskautta. Lisäksi yhä useammin lähihoitajat kohtaavat hoitotyössä eettisiä ongelmia.

Työterveyslaitoksen tutkijaprofessori **Jari Hakanen** sanoo ymmärtävänsä hoitotyön kuormittavuutta ja ongelmia, eikä näe siinä ristiriitaa siihen, että moni hoitaja kaikesta huolimatta tuntee voimakasta vetoa omaan työhönsä.

– Työn imu kestää kuormittavat tekijät. Positiivinen vire säilyy stressaavien tilanteiden yli, Hakanen kuvailee.

POMO, MUISTA EDES NÄMÄ

- Ole läsnä. Esimies ei voi muuttua resurssiksi ja rahoiksi, mutta pystyy toiminnallaan vaikuttamaan työilmapiiriin.
- Vaali me-henkeä. Työpaikan hyvä yhteishenki auttaa jaksamaan kuormitusta ja stressaavia tilanteita.
- Arvosta ja palkitse. Pienikin palaute kertoo työntekijälle, että hänen panoksensa on huomattu.
- Pidä huolta myös omasta hyvinvoinnista.

VINKIT ANTOI TYÖTERVEYSLAITOKSEN
TUTKIMUSPROFESSORI JARI HAKANEN

Tutkimusten mukaan työn imua lisää esimerkiksi tunne työn palkitsevuudesta. Hoitotyössä oman työn jälki on usein konkreettisesti nähtävissä, ja asiakkaan tai potilaan kiitollisuus voi olla riittävä palaute tehdystä työstä.

Hoitoalalla työskentelevillä on usein vahva sisäinen ymmärrys oman työnsä merkityksestä. Monilla on halu auttaa muita ihmisiä, ja usein alalle hakeutuvat työntekijät ovat myös tunnollisia tehtävissään.

Tunnollisuus ja halu auttaa tuovat voimavaroja jaksaa kuormittavia tilanteita, mutta ne voivat myös altistaa uupumiselle, jos työtä ei ole aikaa tehdä niin huolellisesti kuin haluaisi.

LYHYTKIN TAUKO PALAUTTAA

Pieni, lyhytaikainen stressi voi tsemppata ihmistä tekemään työnsä hyvin, mutta pitkittyessään se aiheuttaa monenlaisia oireita ja pahimmillaan etenee työuupumukseen asti.

Sote-alalla työntekijöiden hyvinvoinnista huolehtiminen on tärkeää myös asiakkaiden ja potilaiden kannalta, sanoo Työterveyslaitoksen asiantuntija **Jaana Laitinen**. Lähihoitajat ovat hänen mukaansa ammattiryhmä, jolle työtä kuormittavia tekijöitä on kasaantunut erityisen paljon.

– Kun kuormittavia tekijöitä on useampia, riski työkyvyn alentumiselle on moninkertainen.

Laitinen myöntää, että kuormituksen keventäminen vaatii vaivannäköä koko työyhteisöltä. Hän kannustaa esimiehiä miettimään sopivia ratkaisuja yhdessä työntekijöiden kanssa.

– Työntekijä on oman työnsä paras asiantuntija ja tietää, millaiset ratkaisut juuri hänelle sopivat.

Työssä, jossa ollaan koko ajan teke misissä ihmisten kanssa, jollekin paras vaihtoehto saattaa olla se, että tauolla on mahdollisuus vetäytyä omiin oloihin. Joku toinen puolestaan saattaa kaivata sitä, että pääsee työpäivän aikana purkamaan ikäviä tilanteita työkaverien kanssa, Laitinen kuvailee.

– Palautumista tulisi edistää jo työpäivän aikana, hän muistuttaa.

Tauot työpäivien aikana auttavat myös ennakoimaan haastavia tilanteita, joita lähihoitajat työssään väistämättä kohtaavat. Väsyneenä hoitajan on vaikeampi esimerkiksi tunnistaa asiakkaan tai potilaan väkivaltaista käytöstä ennakkoivia merkkejä.

YHDESSÄ TUUNATEN

Kuormitusta on siis mahdollista keventää pienilläkin muutoksilla. Yksittäisten epäkohtien poistamisen lisäksi työpaikoilla tulisi tuki kiinnittää huomiota laajemmin työnteon kulttuuriin. Esimiehen tehtävä on esimerkiksi huolehtia, että työn määrä pysyy kohtuullisena ja työntekijällä syntyy tunne sen hallinnasta.

Hallinnan tunteen lisäksi tärkeää on työntekijän tunne oikeudenmukaisuudesta sekä siitä, että pystyy itse vaikuttamaan omaan työhönsä.

Tutkimusprofessori Jari Hakanen kannustaa esimiehiä ja työntekijöitä ideoimaan työkuultuuriin.

– Työtä voi tuunata yhdessä. Esimiehen kannattaa kuunnella herkällä korvalla, millaisia muutoksia työntekijät itse tekisivät.

Jos oman työn kehittäminen ei riitä tai onnistu, työn imu saattaa vaatia hakeutumista uusiin tehtäviin, Hakanen sanoo. ■



Päiväkodin hektisessä arjessa vasu usein typistyy byrokraattiseksi velvollisuudeksi.

VOIHAN VASU!

TEKSTI **SAIJA KIVIMÄKI**
KUVA **MOSTPHOTOS**

Varhaiskasvatussuunnitelma eli tuttavallisemmin vasu on parhaimmillaan varhaiskasvattajien työtä tukeva väline. Äskettäin julkaistu väitöstudkimus osoittaa ongelmia vasukeskusteluiden kirjaamisessa käytännössä.

Varhaiskasvatussuunnitelma on päiväkodissa tai perhepäivähoidossa olevalle lapselle laadittava henkilökohtainen asiakirja, jossa määritellään, miten lapsen kehitystä ja oppimista tuetaan. Suunnitelma laaditaan lapsen vanhempien tai muun huoltajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Sen toteutumista on seurattava ja se on päivitettävä vuosittain.

Byrokraattiselta velvollisuudelta kuulostavan vasun tarkoitus on hyvä: Tavoitteena on esimerkiksi se, että varhaiskasvatuksen laatu on tasainen eri puolilla Suomea ja erilaisissa päivähoitopaikoissa. Sen pitäisi myös toimia päiväkodissa opetusta ja kasvatusta tukevana työkaluna.

Käytännössä vasu ei kuitenkaan aina vastaa tarkoitustaan.

Tämä kävi ilmi myös äskettäin Jyväskylän yliopistossa tarkistetuissa väitöstudkimuksissa. Kasvatustieteen tohtori, tutkija **Noora Heiskanen** tarkasteli väitöksessään 108 lapsen pedagogisia asiakirjoja päiväkodin tai perhepäivähoidon aloituksesta esikouluun asti.

Tulokset osoittivat, että asiakirjat jäivät usein ongelmakeskeisiksi kuvauksiksi vallitsevasta tilanteesta ja lapsen tuen tarpeista.

Toinen keskeinen havainto oli se, että vasuun kirjatut tukitoimet saattavat toistua samanlaisina vuodesta toiseen tai ne kirjoitetaan hyvin epäselvästi.

Heiskanen pitää mahdollisena, että kun kirjatut sisällöt on kuvattu epätarkasti ja ne toistavat itseään vuodesta toiseen, suunnitelmat eivät ohjaa pedagogiikan toteuttamista parhaalla mahdollisella tavalla.

– Varhaiskasvatussuunnitelmassa prosessi jatkuu vielä kirjoittamisen jälkeen. On tärkeää, mitä suunnitelmasa lukee, mutta hyväkään asiakirja ei tue lasta vaan siihen tarvitaan ammatillaisia, jotka herättävät vasuun kirjatut suunnitelmat eloon arjessa.

Heiskanen muistuttaa, että kaikkien varhaiskasvatuksessa lasten kanssa työskentelevien henkilöiden tulisi tutustua ja sitoutua vasun toteuttamiseen.

– Asiakirjan henkiin herättäminen tehdään yhdessä kaikkien lasten kanssa toimivien ammattilaisten kesken, hän toteaa.

KYSY LAPSELTA MITÄ HÄN TARVITSEE

Noora Heiskasen väitöstudkimus osoitti myös, että vanhempien näkökulma varhaiskasvatussuunnitelmassa jää usein irralliseksi.

Tutkija pitää hyvänä asiana, että vanhempia kuullaan, mutta asiakirjoissa heidän mielipiteensä ovat usein hajanaisia huomioita tai niitä käytetään vahvistamaan varhaiskasvattajan omaa näkemystä.

– Asiakirjojen kirjauksissa vanhemmilta ja lapsilta puuttuu todellinen valta vaikuttaa varhaiskasvatuksen suunnitteluun.

Varsinkin lapset pääsevät harvoin kertomaan mihin ja millaista tukea he tarvitsevat.

Noora Heiskanen kannustaa varhaiskasvattajia aktiivisemmin auttamaan lasta ilmaisemaan mielipiteensä.

– Aikuinen voi esimerkiksi rohkaita tai tukea lasta laittamalla kämmenen hetkeksi hänen selkäänsä ja kysyä hetken päästä, huomasiko lapsi tämän ja auttoiko se häntä. Näin voidaan tuoda hyvinkin pienen lapsen näkökulma esiin tuen suunnitteluun liittyen.

Heiskanen muistuttaa, että lapset ovat viisaita ja hyvin kartalla asioista, vaikka eivät vielä osaisi ilmaista itseään puheella.

– Lapsen näkökulman tavoittamiseen on monta keinoa. Esimerkiksi jos puhumaton lapsi nauttii musiikkia kuunnellessaan, musiikkia voi kokeilla rauhoittumisen tukena.

VASU ON VAIKEA, MUTTA VAIVANNÄKÖ PALKITSEE

Varhaiskasvatuksen erityisopettaja Noora Heiskanen myöntää, että varhaiskasvatussuunnitelman kirjoittaminen voi olla vaikeaa ja viedä paljon aikaa. Muut-

Kommentti: Vasukeskustelun on oltava vuoropuhelua

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI

Varhaiskasvatussuunnitelmaan kuuluvien vasukeskusteluiden vastuusta on kiistelty vuosia: kuka päiväkodissa käy keskustelut vanhempien kanssa?

Uusi varhaiskasvatuslaki antaa kunnille vapauden paikallisesti päättää asiasta. Näin on linjannut myös Opetushallitus: lastentarhanopettaja vastaa vasun kokonaisuudesta ja kunta työnjaosta eli siitä, kuka tai ketkä vasun laatimiseen osallistuvat.

tuva varhaiskasvatuslaki on niin ikään haastanut päiväkotien työntekijöitä.

– Viimeisen kymmenen vuoden aikana varhaiskasvatuksessa on tapahtunut hirvittävän paljon. On tullut uusia säädöksiä, lomakkeita, toimintatapoja ja suunnitelmia. Tarvitaan aikaa, että uudet ohjeistukset osataan ottaa haltuun, Heiskanen sanoo.

Hän katsoo kuitenkin, että vasuun käytetty vaivannäkö maksaa itsensä ta-

Monessa kunnassa lakia on tulkittu liian kapeasti niin, että keskusteluja käy vain varhaiskasvatuksen opettaja. Se on menetys päiväkodin ja kodin yhteistyölle, sillä lastenhoitajat elävät päiväkodissa eniten arkea lasten kanssa ja pystyvät usein parhaiten havainnoimaan lapsen tuen tarpeita.

Lastenhoitajien syrjäyttäminen vasukeskusteluissa on myös heidän ammattitaitonsa mitätöintiä ja on ollut joillekin lastenhoitajille viimeinen niitti siirtyä pois alalta. Kun varhaiskasvatuksen ammattitaitoisesta ja osaavasta henkilökunnasta on huu-tava pula muutoinkin, ylimääräisiin poistumisiin ei kenelläkään ole varaa.

kaisin. Kun tiedetään, mitä asiakirjaan pitää kirjoittaa, sen laatiminen ei vie kohtuuttomasti aikaa.

Siihen pääseminen vaatii kuitenkin koulutusta.

Heiskanen mainitsee Opetushallituksen laatimat avoimet verkkomateriaalit, joiden avulla asiassa pääsee alkuun. Myös päiväkodin johdossa pitäisi olla ymmärrys vasun merkityksestä. ■

MAHDOLLISUUKSIEN KEVÄT

Superilaisten työehdoista neuvotellaan keväällä 2020. Tule mukaan jäseniltoihimme kuulemaan tavoitteistamme. Käymme myös läpi erilaisia mahdollisuuksia tukitoimiin sekä ohjeistuksia niihin.

Jokainen superilainen voi toimia parempien työolojen ja oikeudenmukaisen palkkauksen puolesta – Tehdään yhdessä parempi työelämä!

PV	PAIKKA	OSOITE	ILM. DL
27.1.	Scandic Jyväskylä City	Väinönkatu 3, Jyväskylä	8.1.
28.1.	Scandic Atlas	Haapaniemenkatu 22, Kuopio	9.1.
17.2.	Scandic Julia	Eerikinkatu 4, Turku	27.1.
18.2.	Scandic Tampere City	Hämeenkatu 1, Tampere	28.1.
19.2.	Scandic Vaasa	Rosteninkatu 6, Vaasa	31.1.
26.2.	Scandic Rovaniemi City	Koskikatu 23, Rovaniemi	9.2.
27.2.	Scandic Oulu City	Saaristonkatu 4, Oulu	10.2.
2.3.	Scandic Simonkenttä	Simonkatu 9, Helsinki	11.2.

Jäsenillat alkavat salaattibuffetilla kello 17.30.
Varsinainen ohjelma alkaa kello 18.15 ja ilta päättyy viimeistään kello 20.

Ilmoittaudu Oma SuPerin kautta.



SUPER



"SUURI OSA
PÄÄTÖSKYKYISISTÄ
NUORISTA HALUAA
VANHEMPIENSA OLEVAN
TIETOISIA HÄNEN
HOIDOSTAAN."

HUOLTAJAT VOIVAT JATKOSSA ASIOIDA ALAIKÄISTEN LASTENSA PUOLESTA OMAKANNASSA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA INGIMAGE

Terveystieteen ammattilainen arvioi alaikäisen päätöskyvyn ja kirjaa nuoren tietoihin, saako niitä luovuttaa huoltajalle.

Huoltajat voivat vastaisuudessa asioida sähköisesti alaikäisen lapsensa puolesta Omakanta-palvelussa, kertoo Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen THL. Huoltajat näkevät alaikäisen lapsensa tiedot, voivat jättää uusimispyyntöjä lapsen resepteihin ja antaa suostumuksen terveystietojen tarkasteluun hoitotilanteessa.

Aiemmin oikeudet ovat koskeneet vain alle 10-vuotiaiden lasten huoltajia. Käytäntö herätti paljon keskustelua, ja esimerkiksi lapsiasiainvaltuutettu on kritisoinut sitä. Uudistus on ollut vireillä jo pari vuotta.

THL toteaa, että lapset ja nuoret tarvitsevat vielä paljon huoltajiensa tukea,

etenkin sairastaessaan. Alaikäistä hoidetaan yhteistyössä huoltajien kanssa, kunnes hän kykenee päättämään hoidostaan itse.

– Kokemuksen mukaan suuri osa päätöskykyisistä nuorista haluaa vanhempiensa olevan tietoisia hänen hoidostaan. Monet nuoret myös asioivat terveydenhuollossa yhdessä vanhemman kanssa, kertoo ylilääkäri **Marke Hietanen-Peltola** THL:stä.

OMA TAHTO VAIKUTTAA

Huoltajien asiointioikeuksien laajentaminen kaikkiin alle 18-vuotiaisiin edellyttää, että terveydenhuollon ammattilaiset kirjaavat potilastietojärjestelmiin,

voiko alaikäisen tietoja luovuttaa huoltajalle. Alaikäisen päätöskyky, oma tahto, hoidettava asia ja siihen liittyvien päätösten vaativuus vaikuttavat asiaan.

Terveystieteen ammattihenkilö arvioi, onko lapsi tai nuori tarpeeksi kypsä päättämään asiasta itsenäisesti. Lakiin ei ole kirjattu mitään päätöskykyisyyden ikärajaa, vaan ammattilainen tekee arvon aina tapauskohtaisesti. Terveystieteen ammattilaisen tehtävänä on myös kertoa lapselle ja nuorelle ikätasoisesti potilasasiakirjoihin kirjattavista tiedoista, Omakannasta sekä lapsen ja huoltajien mahdollisuudesta ja oikeuksista nähdä tietoja.

Osalle ammattilaisista alaikäisen päätöskyvyn arviointi on jokapäiväistä rutiinia, toisille se tulee kohdalle vain harvoin. Nuoren kannalta asia on kuitenkin aina yhtä tärkeä.

UUDISTUS MUUTTAA KIRJAAMISTAPAA

Ei ole uusi asia, että päätöksiin kykenevällä alaikäisellä on oikeus päättää hoidostaan tai tietojensa luovuttamisesta itse. Alaikäisen asemasta ja huoltajien tiedonsaantioikeudesta on säädetty potilaslaissa jo vuonna 1992.

Näin arvioit alaikäisen kykyä tehdä itsenäisiä päätöksiä

Arvio on vaikutelma, joka syntyy keskustelun aikana. Tarkoitus ei ole yrittää puolueettomasti arvioida lapsen kognitiivista tasoa. Asian edetessä vaikutelma saattaa myös muuttua.

Potilasasiakirjoista voi saada tietoa siitä, miten lapsi tai nuori on aikaisemmin hoitanut terveydenhuollon asioitaan. Jokainen arvio päätöskyvystä perustuu kuitenkin juuri sen hetkiseen tilanteeseen.

Kerro lapselle tai nuorelle tilanteesta sekä etenemis- ja hoitomahdollisuuksista. Varmista, että hän ymmärtää asian. Havainnoi, miten lapsi tai nuori kuuntelee, miten hän reagoi ja mitä hän kysyy. Tämä kertoo lapsen tai nuoren kyvystä käsitellä tilannetta.

Jos lapsi tai nuori kertoo perheensä tai elämäntilanteensa haasteista, arvioi tilanteen vakavuutta. Lapsen etu voi olla, että hän saa puhua asiasta ja pohtia miten käsitellä sitä ilman, että vanhemmat heti saavat tietää asiasta.

Nuorille tavallisissa asioissa, esimerkiksi päihde- ja tupakkakokeilussa sekä seksuaalikäyttäytymiseen liittyvissä asioissa on arvioitava nuorelle aiheutuvan riskin suuruutta ja hänen kykyään ymmärtää valintojen seuraukset.

Jos tilanne ei vaikuta vakavalta, voi arvioida että lapsi tai nuori osaa hoitaa asiaa itsenäisesti, ja tietojen näkyminen huoltajille estetään, jos alaikäinen sitä toivoo.

Mikäli tilanne on vakava, se edellyttää yhteydenottoa huoltajiin tai ilmoitusta viranomaiselle.

THL

Terveydenhuollossa on toimittu potilaslain mukaan ja selvitetty alaikäisen lapsen ja nuoren mielipide hoitoonsa aina, kun se hänen ikänsä ja kehitystasoonsa nähden on mahdollista.

– Jatkossa arvio alaikäisen päätöskyvystä ja alaikäisen tahto tietojen

luovuttamisesta huoltajille kirjataan potilastietojärjestelmään käyntien ja reseptien yhteyteen. Sähköiset asiointipalvelut, kuten Omakanta, päättelevät tämän tiedon perusteella, mitkä tiedot voidaan huoltajille palvelussa näyttää, THL:n kehittämispäällikkö **Outi Lehtokari** kertoo.

Kirjaamistavan muutos edellyttää muutoksia potilastietojärjestelmiin ja tapahtuu vaiheittain tänä vuonna.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ohjeistaa terveydenhuollon ammattihenkilöt toimintatavan ja kirjaamiskäytäntöjen muutokseen. ■



Jäsenten koulutusmatka

 **Unkariin** 

24.-28.8.2020

Tule mukaan superilaiseen porukkaan! Vierailimme erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon työpaikoissa ja tutustumme unkariinlaiseen kahvila- ja kylpyläkulttuuriin. Matkan hinta on 920 euroa joka sisältää lennot Hki-Budapest-Hki, kuljetukset Szolnokiin sekä käyntikohteisiin, majoituksen 2 hengen huoneissa kylpylähotelli Tiszassa, vierailut, tulkkaukset sekä ohjelmassa mainitut ruokailut. Mukana on 2 matkanjohtajaa. Perjantaina tutustumme Budapestiin. Kysy työnantajaltasi, voitko käyttää matkaa ammatillisena täydennyskoulutuksena. Matkan voit maksaa myös erissä. Jos makset matkan 1.6.2020 mennessä kokonaisuudessaan saat 50 euron alennuksen. Etusijalla ovat ne jäsenet jotka eivät ole olleet aikaisemmin SuPerin koulutusmatkoilla Hollannissa, Englannissa tai Unkarissa.

Lisätietoja ja ohjelma: leena.kaasinen@superliitto.fi



**TÄMÄN LEHDEN LIITTEENÄ
SAAT JÄSENETULIITTEEN
VUODELLE 2020.**

**OTA SE TALTEEN JA
NAUTI JUURI SINULLE
NEUVOTELLUISTA
SUPER-EDUISTA!**

TAMMIKUUN LYHYET

Koonnut Elina Kujala



MOSTPHOTOS

Suomessa keksittiin keliakian pikatesti – Suurin osa keliakikoista ei tiedä taudistaan

Helsingin yliopiston tutkijat ovat kehittäneet uuden menetelmän, jonka avulla voidaan diagnosoida keliakia helposti ja nopeasti heti vastaanotolla tai päivystyspoliklinikalla ilman laboratorioskäyntiä. Menetelmä perustuu uudenlaiseen tapaan mitata kehon tuottamia vasta-aineita.

Keliakia on autoimmuunisairaus, jota sairastaa noin prosentti väestöstä. Keliakia ilmenee yleensä erilaisina suolistaoireina, mutta arvion mukaan jopa yli puolet keliakikoista ei tiedä sairastavansa keliakiaa.

HELSINGIN YLIOPISTO

AMMATTISLANGI

Inska
Insuliini



MOSTPHOTOS

HIV-tartunnat vähenivät

HIV-tartunnat ovat vähentyneet ja sairastuneiden ennuste on parantunut huomattavasti viime vuosien aikana. Kuolleisuus virukseen oli suurin vuonna 2006, jolloin HIV-tartuntaan menehtyi maailmassa 1,95 miljoonaa ihmistä. Vuonna 2017 mää-
rä oli enää 950 000. HIV-tartunnan saaneen eliniänennuste ei nykyään poikkea merkittävästi muun väestön ennusteesta, jos tartunta todetaan ja hoito aloitetaan ajoissa.

DUODECIM



MOSTPHOTOS

Vuorotyö lisää naisten diabetesriskiä

Vuorotyötä tekevät naiset sairastuvat tyypin 2 diabetekseen 14 prosenttia todennäköisemmin kuin muut. Riski on sitä suurempi mitä pidempään nainen on tehnyt vuorotyötä.

Vuoro- ja yötyön diabetesvaikutuksia on aiemmissa tutkimuksissa selitetty muun muassa elintavoilla ja univajeella. Ylipaino on tärkein diabeteksen riskitekijä. Laihduttaminen, liikunnan lisääminen sekä terveellinen, runsaskuituinen ruokavalio pienentävät sairastumisriskiä.

European Journal of Epidemiology -lehdessä julkaistut tulokset perustuvat 12 tutkimuksen ja 244 000 osallistujan tietoihin.

DUODECIM

TIESITKÖ?

Suomessa noin **500** ihmistä saa joka vuosi selkäydinvamman.

KUUKAUDEN KYSYMYS:

Oletko ottanut influenssarokotuksen?

KYLLÄ
81%

- Koska hoidan syöpää sairastavia potilaita.
- Työnantaja vaatii. Ilman rokotusta olisi tullut siirto toisiin tehtäviin.
- Kuulun itse kroonisen sairauden myötä riskiryhmään.
- Perheessäni on 98-vuotias ja puolivuotias, eikä siinä ole syytä kylliksi?
- Koska influenssarokotteen ottamisesta sai koululta tikkarin sen rokotuksen jälkeen.
- Itsestäänselvyys. Minusta on tärkeää suojella itseään ja asiakkaita.
- Hoitajan velvollisuus ilman pakkoakin.

Ei
19%

- En ota, kun ei ole kotihoidossa pakko ottaa.
- Tehoton. Vapaaehtoinen!
- En halua. Olen kerran ottanut ja sain haittavaikutuksia.
- Oikeitakin ongelmia on. Vanhustenuhuollon järkyttävä tila ei influenssarokotteella parane.

VASTAA TAMMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN TAMMIKUUN 17. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. JOULUKUUSSA SEN VOITTI HELMI HELSINGISTÄ.



MUUT LEHDET

/// Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Päivitetystä liikkumisen suosituksesta halutaan huomioida entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuus."

UKK-INSTITUUTIN JOHTAJA, LÄÄKETIETEEN TOHTORI TOMMI VASANKARI
AIVOTERVEYS-LEHDESSÄ 4/2019

/// Hulluutta yritettiin myös parantaa periaatteena pahalla paha pois ajettakoon, eli mahdollisimman rankoilta keinoilla. Se ei johtunut ihmisten pirullisuudesta, vaan keinojen täydellisestä puutteesta."

HISTORIOITSIIJA TEEMU KESKISARJA
KETJU-LEHDESSÄ 6/2019

/// Terveiden ympärille syntyy kokonaisia sotia: oli sitten kysymys rokotuksista, ravitsemuksesta, sisäilmaoireilusta tai kilpirauhasongelmista, väitteet ja vastakkainasettelut leviävät somesta lehtien sivuille ja toisin päin."

KIRJAILIJA TIINA RAEVAARA
LÄÄKÄRILEHDESSÄ 49/2019

40 VUOTTA SITTEN



"Hei, te kotiäidit ja virkavapaalla olevat virkasisaret! Tulkaa mukaan ammatiosastotoimintaan ottamalla yhteyttä kotipaikkakuntanne ammattiosaston puheenjohtajaan tai sihteeriin. Apuhoitajalehdessä on ollut nimet ja puhelinnumerot, mihin voi soittaa."

ILMOITUS APUHOITAJALEHDESSÄ 1/1980



PARANE PIAN, FLUNSSA

TEKSTI **HANNA VILO** KUVA **INGIMAGE**

Imeskeltävällä sinkillä ja C-vitamiinilla taudin kestoa voi usein lyhentää huomattavasti.

Ensin huonot uutiset: flunssatartunnoilta on äärimmäisen vaikeaa välttyä kokonaan. Keskimäärin suomalainen aikuinen sairastaa kaksi nuhakuumeetta vuodessa, kun taas lapsilla niitä kertyy jopa kuusi. Virukset tarttuvat kosketustartunnan lisäksi myös ilmasta pisaratartuntana, ja siksi niiltä on vaikeaa suojautua kokonaan.

Jatketaan kuitenkin heti perään hyvillä uutisilla: Mitä vanhemmaksi ihminen tulee, sitä harvemmin hän keskimäärin sairastuu nuhakuumeeseen. Helsingin yliopiston dosentti ja yleislääkäri **Harri Hemilän** mukaan ilmiö johtuu siitä, että elimistö oppii tunnistamaan taudinaiheuttajia vuosien varrella, jolloin vastustuskyky kehittyy.

– Kun sairastamme virustaudin, elimistöömme jää muisti sen aiheuttaneesta viruksesta. Flunssaa aiheuttavia viruksia on kuitenkin olemassa yli sata, joten kaikkia elimistö ei voi oppia tunnistamaan.

VAIN ERAKKONA VOI VÄLTTYÄ VIRUKSILTA

Hengitystieinfektioiden hoitoon perehtynyt Hemilä on varsin epäileväinen erilaisten flunssan ehkäisyyn tarkoitettujen toimenpiteiden kanssa.

– Sanon usein, että ainoa tapa välttyä kokonaan flunssalta on muuttaa metsän keskelle mökkiin ja asua siellä erakkona, sillä flunssat tarttuvat siellä, missä on muita ihmisiä.

Virukset ovat salakavalia taudinaiheuttajia, jotka saattavat vaania lähes kaikkialla. Joka kerta, kun joku yskii, ilmaan tulee virusta sisältäviä pisaroi-

NIISTÄ OIKEIN

- Käytä paperisia nenäliinoja, sillä ne ovat hygieenisempiä kuin kankaiset.
- Jos räkää tulee paljon, pese kädet niistämisen jälkeen, jotta vähennät tartuttamisriskiä.
- Jos räkä on hyvin paksua, kokeile sierainten huuhtomista nenäkannun avulla miedolla suolavedellä.
- Pienestä verimäärästä niistäessä ei tarvitse huolestua. Joskus limakalvot ärtyvät niin, että pieni verisuoni puhkeaa niistämisen aiheuttamassa paineessa.
- Jos verta tulee niistäessä paljon, tilanne kannattaa käydä tarkistuttamassa lääkärissä.

ta. Kun flunssainen ottaa kiinni ovenkahvasta, siihen jää viruksia. Ja vaikka työpaikalla yrittäisi välttää tartuntoja tai olla tartuttamatta toisia, se ei välttämättä toimi. Ihminen nimittäin voi kantaa ja tartuttaa flunssaviruksia, vaikkei hänellä itsellensä ole minkäänlaisia oireita.

– Flunssavirukset myös tarttuvat jo ennen oireiden ilmaantumista ja niiden jälkeen, Hemilä kertoo.

HYVIÄ APUJA SAATAVILLA

Synkkyteen ei kannata talviflunssakierteiden takia vaipua. Tarjolla on entistä parempia hoitoja, joiden avulla räkätaudin voi saada laantumaan huomattavasti aikaisempaa nopeammin.

– Varsinkin alkuvaiheessa olevan flunssan voi saada talttumaan imeskeltävällä sinkillä ja isolla annoksella C-vitamiinia. Niiden ansiosta oireet voivat tulla huomattavasti tavallista lievempinä, ja tauti voi kestää lyhyemmän ajan.

Hemilä suosittelee ottamaan imeskeltäviä sinkkiase- taattitabletteja niin, että sinkin annos on

noin sata milligrammaa päivässä ensimmäisinä sairastelupäivinä.

– Kannattaa kuitenkin tarkistaa, ettei valmiste sisällä sinkkisirtaattia. Sinkki ei vapaudu sinkkisirtaatista nielussa,

ja siksi sitä sisältävät tuotteet ovat tehottomia.

Myös C-vitamiini nopeuttaa flunssan paranemista. Tutkimuksissa on käytetty kuuden gramman päiväannoksia, ja niistä on saatu hyviä tuloksia oireiden hoidossa.

– Vaikka terveellä vatsa saattaa mennä niin suuresta annoksesta sekaisin, sairaana sen kestää yleensä hyvin, Hemilä sanoo.

FLUNSSAINEN KAIPAA LEPOA

Liiallista rehkimistä flunssan aikana on syytä välttää, jos oireet ovat voimakkaita. Sairaana elimistö kaipaa erityisen paljon lepoa, sillä vain levätessä valkosolut pääsevät kunnolla taistelemaan taudinaiheuttajia vastaan.

Hemilän mielestä on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota myös siihen, että pystyy nukkumaan hyvin. Avaavia nenäsuihkeita on hyvä käyttää erityisesti iltaisin, jos nenän tukkoisuus häiritsee nukkumista. Niitä ei kuitenkaan saa käyttää yli viikkoa, koska pitkään käytettynä ne ärsyttävät

nenän limakalvoa.

– Myös yskänlääkkeitä kannattaa kokeilla, jos yskä häiritsee nukkumista.

Varsinkin jos yöyskä on niin hankalaa, että se valvottaa kohtuuttomasti ja

on raskas hengittää, Hemilä suosittelee lähtemään lääkəriin.

– Joissakin tilanteissa kuuri astmalääkettä voi helpottaa oloa niin, että myös nukkuminen onnistuu paremmin.

Liikuntaa on syytä harrastaa vasta silloin, kun olo on selvästi helpottunut. Lievä nuha ei häiritse kevyttä ulkoilua, mutta kuume ja lihaskipu ovat aina merkkejä siitä, että raskas liikunta voi olla jopa vaarallista.

– Jos liikunnan aikana väsyä tavallista helpommin, keho viestii, että liikku- maan on lähdetty liian aikaisin flunssan jälkeen.

LÄMPIMÄNÄ PYSYMINEN AUTTAA

Ennen vanhaan uskottiin, että kylmä aiheuttaa vilustumisen. Nykyään tiedetään, että vilustumisen aiheuttaa virus. Hemilä suosittelee siitä huolimatta pysyttelemään lämpimänä talviaikaan, sillä kylmetymisen tiedetään laskevan puolustuskykyä hetkellisesti. Silloin flunssavirus voi päästä iskemään tavallista helpommin.

Ulkoillessa kannattaa siis pukeutua lämpimästi. Jos taas tauti pääsee iskemään, villaviltti ja kuppi lämmintä mehua voivat auttaa kotihoidossa.

– Suosittelemme esimerkiksi mustaheikkamehua. Lämmin mehu pitää nielun alueen lämpimänä, jolloin olo on yleensä parempi. Siinä on myös paljon C-vitamiinia.

LÄÄKÄRIIN KANNATTAA LÄHTÄÄ TARVITTAESSA

Tavallinen nuhakuume menee yleensä ohi kotihoidolla. Lääkəriin kannattaa kuitenkin lähteä, jos flunssa pitkityy kohtuuttomasti tai se uusiutuu hyvin usein.

– Jatkuva flunssakierre saattaa olla merkki esimerkiksi kodin tai työpaikan kosteusvaurio-ongelmasta. Sen syy täytyy aina pyrkiä selvittämään.

Myös bakteerien aiheuttamiin flunssan jälkitauteihin kannattaa suhtautua vakavasti. Jos korva- tai poskisirky tai poskien paineen tunne eivät mene muutamassa päivässä ohi, on syytä lähteä lääkəriin. ■

**VIRUKSET OVAT
SALAKAVALLIA
TAUDINAIHEUTTAJIA.
JOKA KERTA, KUN
JOKU YSKII, ILMAAN
TULEE VIRUSTA
SISÄLTÄVIÄ
PISAROITA.**



Sirpa-Liisa Korva ja Anita Pasanen jakavat
lounaita Hetan asumispalveluyksikön asukkaille.

KAHDEN KULTTUURIN KOHTAAMISIA

TEKSTI SUSANNA VILPPONEN KUVAT SAARA LAVI

Saamelaisalueeseen kuuluvalla Enontekiöllä lähihoitajan työ on monikulttuurista. Päiviin kuuluvat myös pitkät välimatkat ja toisinaan hyvinkin ankarat, talviset olosuhteet.



Lumi narskuu **Sirpa-Liisa Korvan** kenkien alla. Pieni pakkasen ei pohjoisen lähihoitajaa hetkauta. Näillä korkeuksilla on totuttu kylmempiinkin keleihin.

Korva kantaa styroksilaatikkoja, jotka sisältävät valmiita annospakattuja lounaita. Sellaista myös **Terttu Anunti** jo asunnossaan odottaa. Koputus ovelle ja Korva astuu Anuntin kotiin.

– Hyvää päivää, Korva huutaa jo ovelta.

Korva lämmittää ruuan ja kattaa sen pöytään. Tänään tarjolla on perunaa ja seitä.

93-vuotias Anunti on asunut Enontekiön Hetan keskustassa sijaitsevassa vuokra-asunnossa vasta kaksi kuukautta. Rintamaveteraani on viihtynyt, mutta yli 60 kilometrin päässä sijaitseva koti Kaaresuvannossa on mielessä usein.

– Kotia on tietenkin ikävä. Mutta ovat nämä hoitajat kyllä mukavia, Anunti kertoo.

Korva huomaa mehkannun olevan tyhjä.

– Mie en saanut sitä mehupulloa auki, Anunti huikkaa.

– Teenkö samalla kannuun valmista mehua, Korva kysyy.

– Joo, semmoista löysää.

ETÄISYYDET OVAT SUURIA

Käsivarressa sijaitsevalla Enontekiöllä asuu vajaat 2000 asukasta. Kunnan keskustaajama on Hetta, joka sijaitsee Ounastunturin juurella. Tuntureita Enontekiöllä riittää. Suomen kaikista tuntureista 60 prosenttia on kunnan alueella.

Kotihoidon toimisto ja taukopaikka sijaitsee Hetan kuntakeskuksessa palveluiden vieressä. Samassa pihapiirissä asumispalveluyksikössä asuu Terttu Anuntin tapaan 20 asiakasta.

Toisaalla asuvien kotihoidon asiakkaiden luokse matka on huomattavasti pidempi. Enontekiö on pinta-alaltaan Suomen kolmanneksi suurin kunta.

– Pisimmät kotikäynnit ovat Pou-sun kylällä, 150 kilometrin päässä. Kyllähän siellä käydessä kuluu aikaa, Sirpa-Liisa Korva toteaa. ►



Terttu Anunti maistaa, onko Sirpa-Liisa Korvan laimentama mehu sopivaa.

Vaikka maisemissa ei ole moittimista, saattaa keho keli muuttaa matkojen luonnetta. Pakkanen voi kivuta talvisin lähes 40 asteeseen.

– Silloinkin on pakko lähteä liikkeelle ja laittaa paljon vaatteita päälle. Kyllähän pitkät matkat ja olosuhteet tuovat meille haasteita, Korva toteaa.

NAURU PIRISTÄÄ PÄIVÄÄ

Kop kop, Korva koputtaa napakasti uuden rivitaloasunnon oveen. Keittiöstä kuuluu tervehdys.

Kaksiossa asuvat palojoensuulaiset **Iida** ja **Onni Mäkitalo**. Sirpa-Liisa Korva jutustelee Iidan kanssa samalla kun hän syö ruokaa. Heitä naurattaa, kun Iida on sekoittanut jälkiruuan pääateriaan.

– Minä tykkään, kun nämä ovat tässä samassa, Iida Mäkitalo hihittää.

Mäkitalojen kodissa on auttamassa myös aamuvuorossa oleva **Anita Pasanen**. Hän on muuttanut Hettaan Filippiineiltä ja on vastavalmistunut lähihoitaja.

Pasanen kertoo sopeutuneensa työyhteisöön hyvin.

– En puhu vielä täydellistä suomea, mutta täällä kaikki ovat auttavaisia ja ystävällisiä, hän tuumaa.

Työporukalla on hauskaa keskenään, sen huomaa väistämättä.

Sirpa-Liisa Korvalla luistaa juttu senioreiden kanssa. Useiden sukulaiset asuvat kaukana ja seura on tarpeen.

Iida Mäkitaloa ja Korvaa naurattaa. Hauskuudella on iso rooli Korvan työs-

sä. Hänestä on mukavaa, kun saa hymyn asiakkaan huulille.

– Kun asiakkaaseen tutustuu, niin voi alkaa käyttää myös huumoria. Minun jaksamista auttaa, että saan asiakkaan nauramaan. Silloin tietää onnistuneensa, Korva kertoo.

Korva myöntää, että puheet hoitajien kiireestä muualla hirvittävät.

– Meillä on täällä vielä aikaa seurustella asiakkaiden kanssa, eikä kelloa tarvitse vahdata samalla tavalla kuin isommissa paikoissa.

On kuitenkin vielä nälkäisiä ikäihmisiä odottamassa lounasta. Anita Pasanen haluaa Iidaa.

– Heippa kultaseni, nähdään taas!

SAAMELAISUUS NÄKY YTYSSÄ

Enontekiö on osa Suomen saamelaisaluetta, saamelaisittain Saamenmaata eli Sápmia. Kunnassa pohjoissaamen kielellä on siten virallinen asema.

Saamenkielisille ikäihmisille palvelut omalla äidinkielellään ovat tärkeitä. Suomalaistamisen myötä monet saamelaiset asuinpaikasta riippumatta ovat joutuneet luopumaan kielestään tai vähintäänkin hävenneet sen käyttämistä.

Nykyään saamelaisilla on oikeus saada omakielisiä ja omakulttuurisia palveluita saamelaisten kotiseutualueella.

Diibmu lea okta. Kello on yksi. Ilta-vuorolaiset saapuvat töihin. Vuorossa on **Saara Näkkäläjärv**i, joka on saamenkielinen kotiaavustaja, veahkki.



Anita Pasanen antaa Iida Mäkitalolle lääkkeitä. Mäkitalo innostuu keuhkan hoitajista: "Täällä on hyvä palvelu".



Sirpa-Liisan Korvan miehestä työssä tärkeää on kuunteleminen. Juttukaverina on Aimo Näkkäläjärvi.

Hän on toinen saamea puhuvista kotipalvelun työntekijöistä.

– Bures, Näkkäläjärvi tervehtii pohjoissaamen kielellä.

Iltavuoron alkuun on suunniteltu kotikäynti Peltovuomaan, Bealduvuopmiin.

Ensi juodaan kuitenkin kahvit.

KOTIKÄYNTJÄ TUNTURIMAISEMASSA

Enontekiön kunnan auto hyrähtää lempeästi käyntiin. Näkkäläjärvi istahtaa tottuneesti kuljettajan paikalle. Työssä kertyy kiitettävästi ajokilometrejä.

Lumiset maisemat vilahtelevat ohii. Kapealla tiellä täytyy olla tarkkana vastaantulevien autojen kanssa. Niitä ei tosin ole paljon.



Saara Näkkäläjärvi autoilee paljon työssään. Maisemat Enontekiöllä ovat kauniita.

NYKYÄÄN SAAMELAISILLA ON OIKEUS SAADA OMAKIELISIÄ JA OMAKULTTUURISIA PALVELUITA SAAMELAISTEN KOTISEUTUALUEELLA.

Hetan jälkeen tulee Vuontisjärven, Vuottesjärvin kylä. Horisontissa hämmöttävät Pallastunturit.

Saara Näkkäläjärvi kertoo, että vanhemmat ihmiset puhuvat mielellään saamen kieltä.

– Joillakin kieli tosin on kääntynyt suomeksi, jos he ovat olleet esimerkiksi suomalaisen kanssa naimisissa.

Monille lapsuudessa käytetty kieli muistuu helposti mieleen.

Puolen tunnin päästä Näkkäläjärvi kurvaa Peltovuomaan.

TARINOINTIA LAPSUUDESTA

Ison omakotitalon keittiössä hääriilee **Kaarin Stoor**. Kotihoito käy Stoorin luona lähes päivittäin.

Televisio pauhaa olohuoneessa.

– Laitettaisiinko tätä vähän hiljemmalle, Näkkäläjärvi kysyy.

Stoor nyökkää ja alkaa etsiä kuulolaitettaan.

– Kun on yksin, niin sitä ei tarvitse käyttää, hän hymähtää.

Näkkäläjärvi auttaa asentamaan kokeen.

– Juogo gulat, joko kuulet, hän kysyy.

Naiset vaihtavat hyvän tovin kuulumisia pohjoissaameksi. Puhutaan lapsenlapsista ja lapsenlapsenlapsista, sitten arkisista touhuista.

– Me myös juttelemme paljon saamelaisasioista, Näkkäläjärvi kertoo.

Kaarin Stoor kulki lapsena jutaamassa perheensä kanssa. Se tarkoittaa poroja paimentavien saamelaisten siirtymistä paikasta toiseen vuodenaikoja seuraten.

– Maailma on muuttunut niin paljon minun lapsuudestani, Stoor muistelee.

Näkkäläjärven vanhemmat ovat myös liikkuneet porojen kanssa. Naisilla riittää yhteisiä muistoja saamelaiskulttuurista.

OMA ÄIDINKIELI ON TÄRKEÄ

Aika kuluu, vähän varkein. Niin verkkaaisesti ja rauhassa Näkkäläjärvi ja Stoor turisevat. Stoor kertoo, kuinka ennen kylästeltiin enemmän. Nyt omanikäisiä ei ole enää lähettyviillä.

Keskiviikkoisin Stoor käy Hetassa ikäihmisten virtapiirissä, jossa seurustellaan muiden kanssa.

– Piristäähän sekin, vaikka minä en pelkää sillä tavalla yksinäisyyttä. Olen aina viihtynyt itsekseenkin, Stoor pohtii.

Stoorin mielestä Näkkäläjärven käynnit ovat merkityksellisiä, erityisesti kielen takia.

– On kauhean tärkeää, että pääsee puhumaan saamen kielellä. Se kun on minun äidinkieli, Stoor toteaa.

Näkkäläjärvi alkaa puhua, miten to-pakoita ikäihmiset seuduilla ovat.

– Saamelaisahkut, isoäidit, ovat niin hyvämuistisia ja elävät niin vanhoiksi!

Stoorin mielestä synnä on raitis ilma, josta on nautittu vuoden ympäri kodassa asuessa.

– Monet ovat ihmetelleet sitä jutamistaa talvipakkasessa. Ja olihan siellä ▶



Kaarin Stoor ja Saara Näkkäljärvi tapaavat rupatella saameksi pitkät tovit. Jutustelun aiheina ovat usein saamelaisasiat ja menneet ajat.

välillä kylmä. Ei tästä enää sinne lähtisi.

– Kyllä siellä päivä menisi, mutta sitten voisi tulla jo kotiin nukkumaan, Näkkäljärvi sanoo ja molemmat puhkeavat nauruun.

Näkkäljärvi vilkaisee kelloa. Työtehtävät Hetassa odottavat.

– Jos me tästä alamme lähteä?

– No istu vähäsen aikaa vielä, Stoor virnistää.

Molempia naurattaa taas.

TYÖTÄ KAAMOKSEN KESKELLÄ

Kello käy kahta. Alkaa hämärtää. Päivänvaloa on sydäntalven aikaan rajoitetusti. Kaamos Enontekiöllä kestää kuukauden, itsenäisyyspäivästä loppiaiseen.

Saara Näkkäljärvi ei pimeästä ajasta perusta.

– En oikein tykkää tästä kaamoksesta. Kevät on minun aikaa, kun aurinko alkaa paistaa ja tulee lisää valoa.

Mieleinen työ sen sijaan virkistää. Parasta siinä on itsenäisyys.

– Tässä saa päättää itse oman työnsä kulun.

Näkkäljärvestä mukavaa on myös työskentely omalla kotiseudulla. Useat asiakkaat tuntevat Näkkäljärven vanhemmat. Se tuo yhteisöllisyyden tuntua.

Auto kurvaa takaisin kotipalvelun pihaan. Päivän kotikäynti on tehty.

Pian alkaa päivällisen jako asukkaille. Sitä ennen hörpätään tietenkin kah-

vit toimistossa. Sirpa-Liisa Korva tekee lähtöä työvuoronsa päätteeksi.

– Täällä on hyvä yhteishenki. Paljon naurua ja vitsailua. On tärkeää, että kahvitauolla voi puhua muustakin kuin työstä.

Korva pukee vaatteet ja heilauttaa kättään iltavuorolaisille. Huomenna on taas uusi, erilainen päivä. ■



Stoor asuu yksin, mutta pitää paljon yhteyttä sukulaisiinsa. Lapsia on jo kolmessa polvessa.



KIELITAITO LISÄÄ YMMÄRRYSTÄ JA KASVATTA PALKKAPUSSIA

TEKSTI SUSANNA VILPPONEN KUVA MOSTPHOTOS

Asiakkaan kulttuurin ymmärtäminen ja puhuminen asiakkaan äidinkielellä ovat osa kokonaisvaltaista vanhustenhoitoa.

Enontekiön kunta tukee ja kannustaa lähihoitajia pohjoissaamen opiskeluun.

Johanna Kotavuopion pohjoissaamen kielen opinnot ovat puolessa välissä. Hänen tavoitteenaan on suorittaa keskitason tutkinto pohjoissaamesta. Siihen hän on saanut syksyn ja kevään ajan palkallista virkavapaata työnantajaltaan Enontekiön kunnalta.

Enontekiö kuuluu saamelaiden kotiseutualueeseen, joten kunnan on tarjottava sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita pohjoissaamen kielellä. Kotavuopion toimi suomen- ja saamenkielisenä lähihoitajana edellyttää sujuvaa pohjoissaamen kielen osaamista.

Syksyllä alkaneet intensiiviset opinnot ovat tuottaneet jo tulosta.

– Opiskelu näin aikuisiällä on todella mukavaa ja motivaatio on korkealla. Olen mielestäni oppinut paljon, Kotavuopio kertoo.

Enontekiön kunnan vanhustenhuollossa on kolme työntekijää, joilla on edellytykset antaa saamenkielisiä palveluita. Vanhustenhuollon palvelupäällikkö **Miia Ahlholmin** mukaan tilanne on erittäin hyvä, sillä saamen kielen taitoisia työntekijöitä on yleisesti vaikeaa löytää.

Ahlholmin mukaan kunnioituksen osoittaminen kieltä ja kulttuuria kohtaan on tärkeää.

– Saamelaisille asiakkaille omankielisellä palvelulla on valtava merkitys.

Myös Johanna Kotavuopion mielestä saamenkielen ja saamelaisen kulttuurin tuntemuksella on merkittävä osa, kun työskennellään saamelaisten asiakkaiden kanssa.

– Saan luotua asiakkaan kanssa ihan eri tavalla luottamuksellisen suhteen, kun pystyn käyttämään hänen omaa äidinkieltään. Asiakkaalle äidinkielellä puhuminen on tärkeää esimerkiksi tunneilmaisun kannalta.

Miia Ahlholm kertoo, kuinka saamelaisessa kulttuurissa ei ole esimerkiksi tapana tuoda ulkopuoliseen tietoon perheen asioita samalla tavalla kuin suomalaisessa kulttuurissa.

– Vastaavanlaisten tapausten huomioonottamisessa työntekijöiltä vaaditaan kulttuurisensitiivisyyttä.

Myös Kotavuopion on huomannut työssään, että kulttuuritietämyksestä on hyötyä.

– Minun tulee tuntea saamelaisia tapoja ja kulttuuria ihan päivittäisiäkkin toimintoja ajatellen. Siten keskustelua syntyy luontevasti esimerkiksi poronhoidosta ja menneistä ajoista.

Enontekiön kunnanhallitus päätti joulukuussa, että kunta maksaa saamenkielen taidosta henkilökohtaista lisää työntekijöilleen. Lisä on 20–150 euroa riippuen siitä, onko kielitaito työtehtävän vaatimuksena vai onko siitä hyötyä. Miia Ahlholmin mukaan positiivinen kehitys kielillisessä kannustaa ja motivoi kielen opiskeluun.

Rajoitteena on kuitenkin työvoiman saatavuus. Pääsy kielen opiskelijaksi täytyy järjestää porrastetusti, sillä kaikki kiinnostuneet eivät voi opiskella samanaikaisesti.

– Koulutetun työntekijän pitkien vapaiden ajaksi on haastavaa saada osaavia sijaisia tilalle, Ahlholm toteaa. ■



HOITAJAN SANA PAINAA, KUN ROKOTUKSEN OTTAMINEN EPÄILYTTÄÄ

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Suurin osa suomalaista terveydenhuollon ammattilaisista pitää rokotteita sekä tehokkaina että turallisina. Epäilyllä on kuitenkin sijansa myös ammattilaisten keskuudessa: kaikki eivät ohjaa kahden vaiheilla olevaa asiakasta rokotteen suuntaan.

Valtaosa tuoreeseen tutkimukseen osallistuneesta terveysalan henkilöstöstä kertoi suosittelevansa rokotteita asiakkaille. Suunnilleen viidennes kuitenkin ilmoitti, ettei aktiivisesti ohjaa rokotekriittisiä potilaita mihinkään suuntaan.

– Vähemmän rokotteiden tehoon ja turvallisuuteen luottavat olivat myös vähemmän taipuvaisia ohjaamaan potilaita rokotteen ottamisen suuntaan.



Havainto on tärkeä, sillä terveydenhuollon ammattilaisilla on avainrooli tavallisten ihmisten rokotuspäätöksissä, sanoo Turun yliopiston akatemia-tutkija **Anna Soveri**.

Lasten rokotteita tutkimukseen osallistuneet pitivät turallisina, eikä niiden suhteen ollut juuri lainkaan kielteisiä asenteita. Kielteisyys liittyi ennen muuta influenssarokotukseen. Lääkäreillä kielteisiä asenteita oli vähemmän kuin lähi- ja sairaanhoitajilla.



– Lääkäreistä suurempi osa myös suosittelee rokotteita epäröiville potilaille, ja lähes kaikki lääkärit ottivat rokotteet sekä itselleen että lapsilleen. Emme vielä tiedä, mistä erot ammattiryhmien välillä johtuvat. Syyt voivat liittyä koulutuksen tasoon ja sisältöön sekä erilaisiin ammatti-identiteetteihin, Soveri selittää.

Turun yliopiston, Åbo Akademin, Työterveyslaitoksen ja University of Bristol -yliopiston yhteistutkimuksessa terveydenhuollon ammattilaisilta kysyttiin, kuinka he toimivat, jos potilas epäröi rokottamista.

Vuonna 2018 kootussa aineistossa on mukana 2 962 lähihoitajaa, sairaanhoitajaa ja lääkäreitä Pirkanmaalta, Kanta-Hämeestä, Pietarsaaresta ja Vaasasta. Mukana ei ollut terveydenhoitajia.

PULMANA VARMUUDEN ASTE

Kysyttäessä henkilöstön toimintaa rokotteiden ottamista epäröivien asiakkaiden suhteen vastaajina olivat vain ne otoksen 751 ammattilaista, jotka joko

rokottavat tai keskustelevat rokotteista asiakkaiden kanssa viikoittain. Vastausvaihtoehdot olivat: ohjaan olemaan ottamatta rokotteita - en ohjaa mihinkään suuntaan - ohjaan ottamaan rokotteita.

Todella pieni osuus, vain muutama henkilö kaikissa ammattiryhmissä, ohjasi olemaan ottamatta rokotteita. Influenssarokotteen kohdalla sairaanhoitajista 30 prosenttia, lähihoitajista 36 prosenttia ja lääkäreistä kahdeksan prosenttia ei ohjannut epäröivää asiakasta mihinkään suuntaan.

Kun kyse oli kansalliseen rokoteohjelmaan kuuluvista lastenrokotteista, lähihoitajista 22 prosenttia, sairaanhoitajista 15 prosenttia ja lääkäreistä kolme prosenttia ei ohjannut rokotteiden ottamista epäröivää hoitajaa mihinkään suuntaan. Loput ohjasivat ottamaan rokotteita.

Soveri pitää lukuja huolestuttavina.

– Tilanteessa on paljon parannettavaa. Jollei terveysalan ammattilainen ohjaa epäröivää potilasta ottamaan rokotteita, se voi jäädä kokonaan ottamatta.

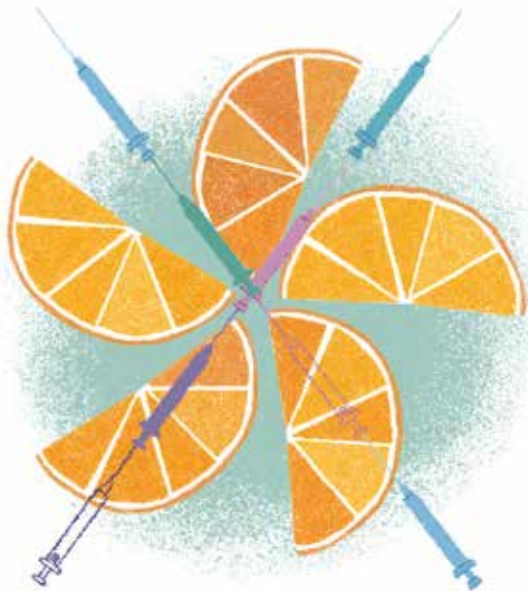
Ihmisten asenteisiin on vaikea vaikuttaa. Asenteellisesti rokotekielteisiä oli tutkittujen joukossa kuitenkin hyvin vähän: kyse oli pikemminkin tiedon varmuuden asteesta.

– Moni tutkimuksemme osallistunut ammattilainen kertoi, ettei tiedä varmasti, ovatko rokotteet turvallisia. Olennaista näyttäisi siis olevan tiedon puutteesta johtuva epäröinti, ja siihen voidaan vaikuttaa tietoa lisäämällä.

”JOLLEI TERVEYSALAN AMMATTILAINEN OHJAA EPÄRÖIVÄÄ POTILASTA OTTAMAAN ROKOTETTA, SE VOI JÄÄDÄ KOKONAAN OTTAMATTA.”

SOME LIETSOO ROKOTEPELKOJA

Henkilöstön suhtautumisessa saattaa Soverin mukaan näkyä myös influenssa- ▶



rokotteiden ja lastenrokotteiden erilainen asema. Lastenrokotteet sisältyvät kansalliseen rokoteohjelmaan, ja jollei vanhempi niitä lapselleen halua, hänen on erikseen kieltäydyttävä niistä. Influenssarokotetta sen sijaan on yleensä erikseen haluttava. Hoitohenkilöstöllä tilanne voi tosin olla toinen.

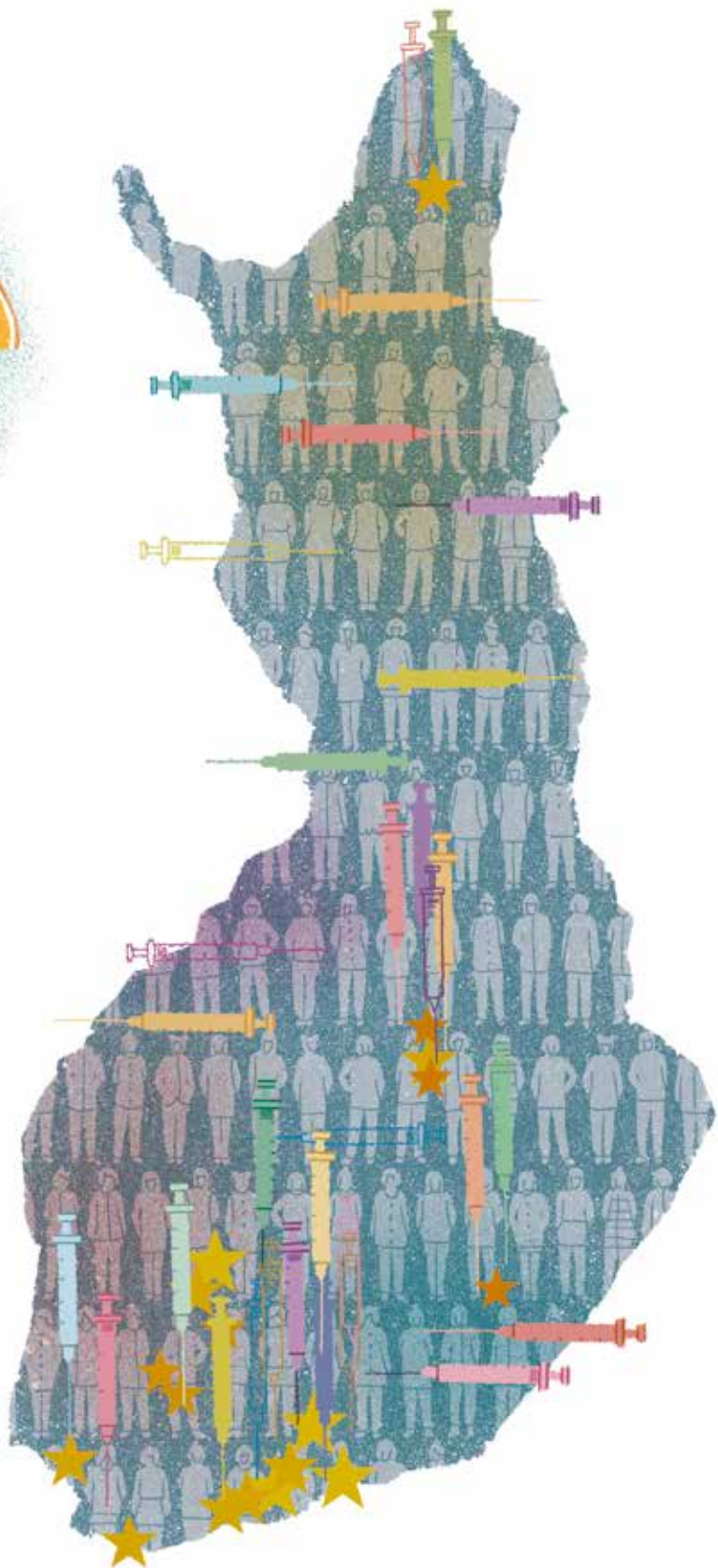
– Vastauksissa näkyy pienessä määrin myös se, että influenssarokotukset ovat olleet pakollisia tietyissä tehtävissä työskenteleville terveysalan ammattilaisille. Jotkut ovat kokeneet tilanteen valinnanvapauttaan loukkaavaksi, mikä voi osaltaan lisätä rokotecriittisyyttä. Osa myös epäilee influenssarokotteen antamaa suojaa.

Vuoden 2018 alussa voimaan tulleen uuden tartuntatautilain mukaan rokotussuoja vaaditaan, jos henkilö työskentelee sosiaali- ja terveydenhuollon tiloissa, joissa hoidetaan tartuntatautiin vakaville seurauksille alttiita potilaita. Tämä koskee myös potilaiden kuljetuksia.

Velvoite tuli lakiin SuPerin vastustuksesta huolimatta. Liitto suosittelee ottamaan kyseiset rokotukset, mutta se vastustaa jäsenistönsä kohdistuvaa painostusta ja pakkoa.

Nykyinen epäilyn ilmapiiri vaeuutisineen vaikuttaa myös terveysalan ammattilaisiin. Omia kokemuksia ja muilta kuultuja kertomuksia jaetaan somessa, ja saman mieliset löytävät toisensa. Usko omaan asiaan vahvistuu.

Rokotepäätös ei tässä ilmapiirissä perustu pelkästään tutkimustietoon, vaan omat ja muiden kokemukset ovat



tärkeässä roolissa. Epäilyyn ja epärointiin liittyy Soverin mukaan usein myös heikko luottamus koko rokoteketjuun alkaen päättäjistä rokotteiden tuottajiin ja niiden antajiin saakka.

– Rokotteista jaetaan sosiaalisessa mediassa enemmän kielteisiä kuin positiivisia kokemuksia, ja somen seurajalle voi syntyä vaikutelma, että rokot-

teiden ikävät sivuvaikutukset ovat paljon tavallisempia kuin ne todellisuudessa ovat. Tämä herättää pelkoa, ja pelolla on suuri vaikutus asenteisiin. ■

TUTKIMUS: THE ASSOCIATION BETWEEN VACCINATION CONFIDENCE, VACCINATION BEHAVIOR, AND WILLINGNESS TO RECOMMEND VACCINES AMONG FINNISH HEALTHCARE WORKERS. PLOS ONE, LOKAKUU 2019.



Miksi HPV-rokote ei kelpaa kaikille?

Paras keino suojautua useita eri syöpiä aiheuttavalta papilloomavirukselta on alakouluikäisissä annettu HPV-rokote. Valtaosa suomalaisista tytöistä on sen yläkouluun mennessään myös saanut, mutta kattavuudessa on yhä paljon parannettavaa.

– Ruotsissa koko maan HPV-rokotusten kattavuus on 85 prosenttia. On vaikea ymmärtää, miksi Suomessa lähes kolmannes jättää rokotteen ottamatta. Tutkimustiedon mukaan rokote on turvallinen ja antaa parhaan ja pitkäaikaisimman suojan syöpää vastaan, kun se otetaan riittävän aikaisin, sanoo ylilääkäri **Tuija Leino** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

Kysymyksiä herättää myös rokotekattavuuden alueellinen epätasaisuus. Esimerkiksi Naantalissa asuvista vuon-

na 2006 syntyneistä tytöistä 90 prosenttia on saanut HPV-rokotteen, mutta Raahessa, Porissa ja Pietarsaareissa vain alle puolet tämän ikäisistä tytöistä on rokotettu. Oulussakin kattavuus on alle 65 prosenttia.

THL tutki kattavuuden alueellisten erojen syitä haastattelemalla terveydenhoitajia terveyskeskuksissa, joiden alueella rokotuskattavuus on laskenut viime vuosina selvästi. Pohjanmaalla ja Oulun tienoilla heikko rokotekattavuus johtuu Leinon mukaan suurelta osin lestadiolaisuudesta. Pohjanmaan ruotsinkielisellä rannikkoseu-

dulla tilanteeseen vaikuttaa myös tunnettu rokokriitikko **Linda Karlström**, joka ylläpitää rokotuskriittistä verkkosivustoa ja järjestää aiheesta myös luentoja.

– Lestadiolaiset kokevat, etteivät heidän tyttärensä tarvitse rokotesuojaa seksivälitteistä HPV-virusta vastaan. Naimisiin mennään yleensä nuorena, ja seksin ajatellaan alkavan vasta avioliitossa. Lestadiolaiseen yhteisöön kuuluvan valinnanvara pienenee entisestään, jos myös paikallinen terveydenhoitaja kuuluu samaan yhteisöön, Leino pohtii.

Rokotekriittisillä nettisivuilla poikenneen vanhemman saattaa olla vaikea tehdä päätöstä puoleen tai toiseen, jolloin rokote jää helposti ottamatta. Osa vanhemmista taas haluaa siirtää keskustelun seksivälitteistä tartuntaa torjuvasta rokotteesta myöhemmäksi.

– Vanhempi voi ajatella ohimennen, että antaapa sen rokotteen nyt olla. Se on kuitenkin lapsen tulevaisuuden kannalta aivan yhtä aktiivinen päätös kuin päätös rokotteen ottamisesta, Leino painottaa.

Kouluilla on tärkeä rooli HPV-rokoteohjelman toteutuksessa, ja jossaakin kouluissa asiaan suhtaudutaan suopeammin kuin toisissa. Erot voivat Leinon mukaan olla kunta- tai koulukoh-
taisia.

– Ihannetapauksessa rehtori antaa rokotettavan terveydenhoitajan avuksi koulun henkilökuntaa. Terveydenhoitajilla on mahdollisuus kertoa HPV-rokotteesta koulun vanhempainil-
loissa, ja he voivat informoida vanhempia asiasta myös Wilma-viestein.

On myös kuntia ja kouluja, joissa terveydenhoitajalla ei ole pääsyä Wilmaan, ja hän ehtii rokottaa vähemmän, koska joutuu itse hakemaan oppilaat rokotettaviksi oppitunneilta.

– Toimintatavat voivat vaihdella paljon jo yhden suuren kaupungin eri kouluissa. Merkitystä voi olla esimerkiksi sillä, onko koulun rehtori biologian tai terveystieteen vai jonkun muun aineen opettaja. ■

”RUOTSISSA KOKO MAAN HPV-ROKOTUSTEN KATTAVUUS ON 85 PROSENTTIA. ON VAIKEA YMMÄRTÄÄ, MIKSI SUOMESSA LÄHES KOLMANNES JÄTTÄÄ ROKOTTEEN OTTAMATTA.”

DRAAMAKUNINGATAR VASTEN TAHTOAAAN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MARJO KOIVUMÄKI

Kipuun ei voi kuolla, mutta äärimmäistä kipua aiheuttava päänsärkysairaus voi saada toivomaan sitä. Oona Hänninen uskoo, että kipupotilaan kokemuksista on hänelle aikanaan hyötyä lähihoitajan työssä.



Lähihoitajaopiskelija **Oona Hänninen** lopettelee työharjoittelupäiväänsä itähelsinkiläisessä päiväkodissa. Viimeiset tavarat paikoilleen, isoimmat roskat rikkaharjalla pois lattialta, sitten on aikaa istua alas ja aloittaa sairauskertomus.

Poikkeuksellisen vaiheikkaalta sairauskertomukselta se nimittäin kuulostaa, kun kuuntelee, miten Oona kertoo elämästään. Ensimmäisen kipukohtauksen hän sai kolme vuotta sitten, 14-vuotiaana koululaisena.

– Tuntui kuin joku vetäisi puukolla posken halki ja polttäisi sitä sen jälkeen stendarilla, hän kuvailee kokemusta.

Ensimmäinen kohtaus jäi yksittäiseksi. Seuraava iski Oonan sanojen mukaan vasta kaksi vuotta myöhemmin, mutta sen jälkeen niitä on tullut useita.

Kipukohtauksia luultiin aluksi migreeniksi, sillä lääkäri ei uskonut, että murrosikäisen tytön päänsärky voisi olla jotain muuta. Vasta viime vuonna diagnoosi tarkentui Hortonin neuralgiaksi eli sarjoittaiseksi päänsäryksi.

Se on harvinainen sairaus. Suomessa diagnoosin saaneita on noin 15 000.

Hortonin neuralgia iskee yleensä aktiivisten työvuosien aikana, noin 30–50 vuoden iässä, ja on perinteisesti tunnistettu yleisemmin miehillä kuin naisilla.

Naisilla on Hortonin neuralgian lisäksi usein riesanaan myös migreeni, eikä aikaisemmin sairauksia osattu erottaa toisistaan yhtä hyvin, kertoo neurologian erikoislääkäri, professori **Markus Färkkilä**.

Voimakkaan päänsäryn lisäksi sairauksilla on muutakin yhteistä.

– Hortonissa kipureaktio tapahtuu silmän takana aivoverisuonissa, joissa käynnistyy voimakas tulehdusreaktio. Tavallisessa migreenissä reaktio tapahtuu laajemmin aivokuorella, Färkkilä selittää.

Vaikka diagnostiikka on parantunut ja lääkäreiden koulutuksessa on alettu panostaa sairauden tunnistamiseen, ei liene mikään ihme, ettei Oona heti alussa saanut oikeaa diagnoosia. Sitä ei ollut uskoa edes kaikki läheiset.

Joillekin yläasteikäiselle kaverille kipukohtaukset olivat liikaa.

– Moni on epäillyt, että kerjään vain huomiota, Oona sanoo.

Ennakkoluulojaan ovat esittäneet myös täysin ulkopuoliset ihmiset, jotka ovat sattuneet todistamaan kipukohtauksia. Voimakkaan kivun takia ihminen ei kohtauksen aikana pysty ▶

Helsinkiläinen Oona Hänninen haluaa puhua harvinaisesta sairaudestaan. Yläasteella se leimasi hänet huomionhakuiseksi.

puhumaan tai liikkumaan normaalisti, minkä tulkitaan helposti johtuvan päihteidenkäytöstä.

KIPUKOKEMUSASIAANTUNTIJA

Hortonin neuralgiaa kutsutaan usein itsemurhapäänsäryksi ja kohtauksia on kuvailtu voimakkaimmaksi koettavissa olevaksi kivuksi. Läpitunkeva kipu paikallistuu toispuoleisesti jommankumman silmän taa.

Yksittäinen kohtaus kestää puolesta tunnista kolmeen tuntiin. Niiden aikana ihmisen on vaikea pysyä aloiltaan. Näin kertoo myös Oona Hänninen.

– Kohtauksen aikana heijaan itseäni edestakaisin, itken ja huudan.

Valtaosalla tautia sairastavista kohtaukset alkavat miltei kellontarkasti tiettyyn aikaan päivästä tai tiettyinä vuodenaikana ja yksittäisten kipukohtausten välillä voi olla usean kuukauden tai jopa vuosien tauko.

Oona Hänninen kertoo, että hänellä on Hortonin harvinaisempi muoto, jossa päänsärkykohtaukset ovat kroonistuneet ja toistuvat pahimmillaan päivittäin. Niiden ennusmerkit hän on oppinut tunnistamaan.

– Oikean silmän takana tuntuu painetta, silmä punottaa ja vuotaa, nenä menee tukkoon. Näistä tiedän, että pitää ottaa lääkettä.

Työharjoittelun aikana kohtaus oli Oonan mukaan kerran lähellä. Hän toivoo, ettei sellaista tulisikaan työaikana, eikä ole miettinyt miten kertoisi päiväkodin lapsille asiasta.

Oona opiskelee Stadin ammattiopistossa lähihoitajaksi ja on syksyllä suorittanut opintoihin kuuluvaa ensimmäistä työharjoittelua.

Opinnot ovat edenneet suunniteltua hitaammin, mutta Oona uskoo, että hänen kokemuksensa auttavat tulevassa työssä. Osaamisaloista sairaanhoito ja huolenpito kiinnostaa eniten.

– Hoitajana tietäisin, millaista on olla potilaana, varsinkin kipupotilaana.

Hortonin päänsärkyyn käytetään samoja kohtauslääkkeitä kuin migreeniin. Oikea-aikaisesti otettuna niillä estetään suurin osa kohtauksista, Markus Färkkilä sanoo.

Färkkilän mukaan päänsärkykohtauksia hoidetaan nyt tehokkaimmin migreenilääkkeillä pistoksina tai nenäsuihkeena. Uutta toivoa tuovat biologiset estolääkkeet, jotka on osoitettu te-



Hortonin neuralgiaa kutsutaan usein itsemurhapäänsäryksi ja kohtauksia on kuvailtu voimakkaimmaksi koettavissa olevaksi kivuksi.

hokkaiksi myös Hortonin yleisemmässä, episodisessa muodossa.

Kohtauksen aikana moni saa helpotusta sataprosenttisen hapen hengityksestä, mikä on muihin vaihtoehtoihin verrattuna vaaraton vaihtoehto. Hapeta ei voi saada yliannostusta, mutta sitäkään ei kerrallaan voi hengittää kuin parikymmentä minuuttia.

Oonallakin on sanojensa mukaan happipullo kotona, mutta hän ei jaksaisi kantaa sellaista mukanaan kaupungilla. Pienimmätkin happipullot kun painavat pari kiloa.

PIENIÄ ILOJA

Hortonin päänsärlyn syytä ei tiedetä eikä sitä pystytä parantamaan. Naisilla vaihdevuodet voivat tuoda sairau-

teen helpotusta, mutta se on pitkä aika odottaa, kun on 18-vuotias ja vasta muuttamassa ensimmäiseen omaan kotiin.

Oona Hänninen kertoo, että iloa elämässä tuottavat ihan tavalliset asiat, kaverit ja varsinkin 7-vuotias sekarotuisen Jeri-koira, eikä hän tunne jääneensä sairauden takia paitsi mistään olennaisesta.

Kipukohtauksen laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi ilmanpaineen ja lämpötilan vaihtelut, siksi lentämistä tai saunomista ei suositella. Samasta syystä myös alkoholia ja stressiä tulisi välttää.

Tupakoinnin vaikutusta Hortonin päänsärkyyn on tutkittu, mutta yhteyttä ei ole pystytty osoittamaan. Mahdollista syy-seuraussuhdetta on pohti-

nut myös Markus Färkkilä. Hän kertoo huomanneensa, että poikkeuksellisen moni Hortonin neuralgiaa sairastava tupakoi.

– Nikotiini supistaa verisuonia, joten sillä voisi ajatella olevan ennaltaehkäisevä vaikutus. Tupakoinnin lopettaminen tai aloittaminen ei kuitenkaan vaikuta kohtauksiin kumpaankaan suuntaan eikä vaikuta hoidollisesti, hän sanoo.

Oona tunnustaa tupakoivansa, mutta noudattaa muuten suosituksia. Hän ei lennä eikä lähtisi pidemmälle matkoille yksin, sillä koskaan ei tiedä missä ja milloin kipukohtaus iskee.

Rajoitusten luettelemisen jälkeen tulee mieleen jotain myönteistä.

– Suklaata sentään pystyn syömään. ■

HORTONIN NEURALGIA

- Hortonin neuralgia eli sarjoittainen päänsärky aiheuttaa kovaa, vain toispuoleista kipua silmän ja ohimon seudulla. Kipu voi säteillä koko päähän, kaulaan ja hartioihin asti.
- Kipukohtaus kestää puolesta tunnista kolmeen tuntiin. Muita oireita ovat esimerkiksi särynpuoleinen kyynelvuoto ja silmän verestys, luomiturvotus ja nenän tukkoisuus. Kohtausten välillä oireita ei ole.
- *Episodisessa* päänsäryssä kipuja tulee päivittäin viikkojen tai kuukausien jaksossa. Kohtausten välillä voi olla usean kuukauden tai vuosien tauko.
- *Kroonisessa* päänsäryssä kohtauksia on päivittäin ja oireeton vaihe kestää alle kuukaudesta yli vuoteen. Sairaus kroonistuu noin joka 10. potilaalla.
- Päänsäryn syytä ei tiedetä, mutta häiriön keskus sijaistee aivoissa vuosi- ja vuorokausirytmiiä sekä hormonieritystä säätelevässä hypotalamuksessa.
- Täsmälääkettä ei ole, eikä sairautta pystytä parantamaan. Kohtauksia pyritään estämään ja oireita helpottamaan esimerkiksi migreenilääkkeillä, lääkkeellisellä hapella ja kortisonilla.

LÄHDE: NEUROLOGIAN ERIKOISLÄÄKÄRI MARKUS FÄRKKILÄ, TERVEYSKIRJASTO.FI



Kohtausten välissä elämä on normaalia. Oonan työharjoittelu päiväkotinä Nallissa on sujunut omalla painollaan.

5 VIISI FAKTA

Kahvista

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA INGIMAGE

MIKSI KAHVI PIRISTÄÄ?

1 Kahvin piristävä vaikutus johtuu kofeiinista, joka on lääkkeenomaisesti keskushermostoon vaikuttava kemikaali. Kofeiini estää väsymyksen tunteen aiheuttavan välittäjäaineen, adenosiniin, pääsyn aivoihin ja nostaa vireystilaa. Kofeiini imeytyy ruoansulatuskanavasta vereen vajaassa tunnissa ja sen pitoisuus on suurimmillaan alle puoli tuntia kahvin nauttimisen jälkeen.

MITÄ HYÖTYÄ KAHVINJUONNISTA ON?

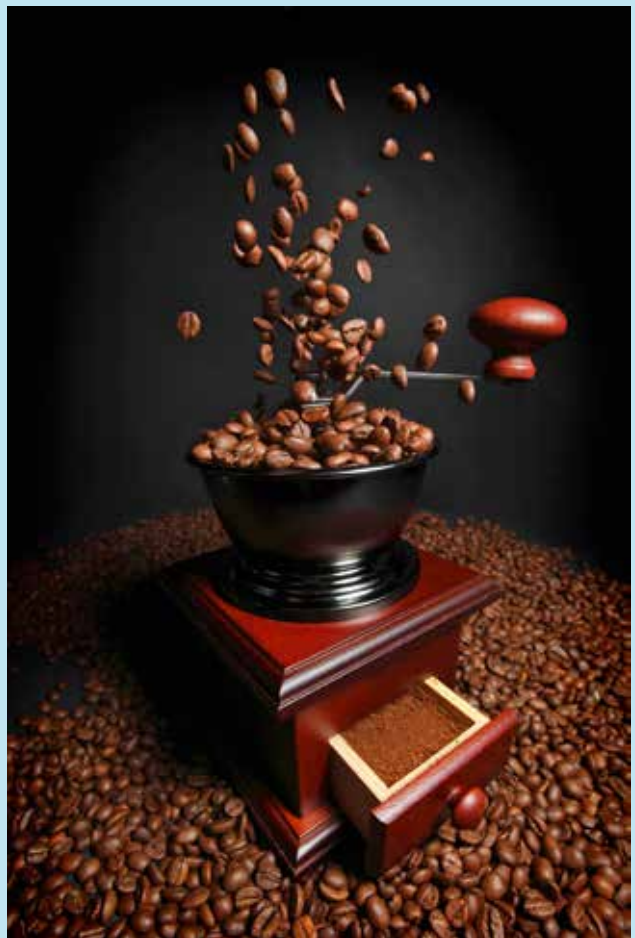
2 Hetkellisen piristävän vaikutuksen lisäksi kahvinjuonnilla on nähty monia terveysvaikutuksia, joista useimpiin voi suhtautua varauksella. Kahdessa sairausryhmässä näyttö on muita vahvempaa: runsaasti kahvia juovilla on muuta väestöä harvemmin tyypin 2 diabetesta ja maksasairauksia. Se, mistä kahvin terveysvaikutukset johtuvat, ei täysin tiedetä. Ainakaan yksin kofeiinista se ei johdu, sillä tavallisella ja kofeiinittomalla kahvilla on todettu samansuuntaisia vaikutuksia.

ONKO KAHVIN JUOMISESTA JOTAIN HAITTAA?

3 Kofeiinin piristävä vaikutus voi aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia ja heikentää unen laatua. Kofeiini myös lisää mahahapon eritystä, joten kahvinjuonti voi pahentaa närästystä. Runsaat säännöllinen kahvinjuonti johtaa kofeiiniriippuvuuteen, ja käytön äkillinen lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita, kuten päänsärkyä. Kofeiinin takia kahvia ei suositella alle 15-vuotiaille lapsille ja raskausaikana runsasta kahvinjuontia suositellaan välttämään.

ONKO KAHVIN LAADULLA VÄLIÄ?

4 Kahvi on enimmäkseen harmiton nautintoaine, eikä siitä kohtuudella nautittuna ole suurimmalle osalle aikuisista merkittävää haittaa. Kahviin lisätyllä maidolla, sokerilla ja muilla lisäaineilla on suuremmat terveysvaikutukset kuin sillä, millaista kahvia nauttii. Espresso kahvi sisältää enemmän kofeiinia kuin suodatinkahvi. Viime vuosien trendijuoma kylmäuutettu kahvi puolestaan sisältää perinteistä kahvia vähemmän kofeiinia ja happoja, joten se saattaa sopia paremmin närästysaltuille ihmisille.



KAUNISTAAKO KYLMÄ KAHVI?

5 Kahvinjuontiin liittyy monenlaisia uskomuksia, joista yksi on tiettävästi peräisin 1600-luvulta, jolloin kahvia alettiin juoda Euroopassa. Barokkiajan ylimystön käyttämät voimakkaat meikit eivät olisi kestäneet kuumasta juomasta nousevaa vesihöyryä eli jäähtyneen kahvin nauttimiselle oli esteettinen peruste.

LÄHTEET:

TERVEYSKIRJASTO.FI, THL.FI, KIRJASTOT.FI, SLURP.FI

Ammatistaan ylpeä

Lähihoitaja



SUPER

ONNITTELUT KANSALLISENA LÄHIHOITAJAPÄIVÄNÄ 27.1.

SuPer onnittelee lähihoitajia ja lähihoitajaksi opiskelevia!
Omalla teemapäivällä haluamme tuoda lähihoitajan ammattia, koulutusta
ja laajaa työnkuvaa tutuksi kaikille. Myös SuPerin ammattiosastot ja
yhdysjäsenet juhlivat työpaikoilla ja järjestävät paikallisia tempauksia.



SuPer järjesti kansallisen lähihoitajapäivän kunniaksi kirjoituskilpailun teemalla
ammattistaan ylpeä lähihoitaja. Palkittuja runoja voit kuulla 26.–27.1. yli sadalla
radiokanavalla. Niitä julkaistaan myös SuPerin verkkosivuilla ja somessa.

www.superliitto.fi



superliitto #lähihoitajapäivä

ERIARVOISUUDEN KASVOT

Osa meistä vuonna 1965 Tuiran yhteiskoulusta ylioppilaiksi kirjoittaneista koostuu ajoittain keskustelemaan ja jakamaan elämänsä kokemuksia. Monen terveys ja toimintakyky ovat säilyneet kohtalaisen hyvinä. Jokainen kertoo olevansa aktiivinen, harrastavansa ja toimivansa yhteiskunnassa. Koemme itsemme melko nuoriksi. Vanheneminen tulee esille kokemusten lisääntymisenä sekä kasvojen piirteiden, ihon ja toiminnan muutoksina. Puhumisen

ja liikkeiden hidastunut vauhti ja ihon lievä ryppyisyys kuvastavat siirtymistä lukiolaisista 75 ikävuoden paikkeille eli kolmanteen ikään.

Ryhmämme ei ole poikkeuksellinen nykyisessä Suomessa. Tutkimusten mukaan valtaosa kolmatta ikää elävistä on aktiivisia. Peräti neljä viidestä näistä sodan jälkeen syntyneistä on tyytyväinen elämäänsä.

Minulla oli näköalapaikka ikääntyneiden tarkkailuun toimiessani koko 70-luvun terveyskeskuslääkärinä Posiolla. Noin 75-vuotiaita oli vähän tuossa lähes 9 000 asukkaan kunnassa. He olivat puutteen, raskaan fyysisen työn sekä sota-ajan ja sen jälkeisen rakentamisen uuvuttama sukupolvi. Monet olivat raihnaisia. Muutos 50 vuoden aikana on ollut mittava. Työn fyysinen keventyminen, ravitsemuksen paraneminen, terveydenhuollon kehittyminen ja muut tekijät ovat saaneet aikaan huiman myönteisen kehityksen väestön terveydessä.

Yhteiskuntatieteilijöiden mukaan ikäkäsitys on heittänyt häränpyllyä viimeisten 50 vuoden aikana. Oman identiteetin etsintä nuoruudessa ja opiskeluaika ovat pidentyneet. Ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut. Länsimaissa väestö elää entistä pitempään ja aikaisempaa terveempänä. Senioreiden määrä on kasvanut, ja monen terveys säilyy hyvänä 75–80 ikävuoteen saakka. Eläkkeelle siirtymistä seuraava aktiivinen elämänvaihe saattaa kestää 25 tai 30 vuotta.

Toimintakykyä heikentävät ja elämän pituutta lyhentävät sairaudet yleistyvät vasta 80 ikävuoden paikkeilla, jolloin kansalaisten sanotaan siirtyvän neljäljännteen ikään. Puhutaan myös viidenestä iästä eli elämän viimeisistä, todella raihnaisista vuosista.

Ikääntyvien viihdetaitelijoiden konsertit ja kiertueet, työtään jatkavat eläkeikäiset yrittäjät ja keikkatyötä tekevät seniorit kuvastavat kolmannen ikäkauden aktiivisuutta. Nämä eläkeikäiset ovat ryhmä, joka voi vaikuttaa työmääräänsä ja työnsä tekemisen tapoihin.

Lauri Ihalaisen haastattelu Postin työkiistasta on esimerkki siitä, että toimittajat ovat huomanneet ikääntyvien tiedot, taidot ja kokemukset eli viisauden. Eläkkeelle siirtyneet, johtavissa asemissa toimineet esiintyvät asian tuntijoina television asiaohjelmissa. Veteraanit kertovat talvi- tai jatkosodasta, ja iäkkäiden kannanotoista kirjoitetaan lehtien palstoilla.

Hyväkuntoisten, eläkeiän alkuvuusia elävien senioreiden toimintaa ja osallistumista ei pidetä sopimattomana. Iäkkäiden syrjintä ei kohdistu näihin osaaviin ja aktiivisiin kansalaisiin. Heillä on yhteiskunnan arvostamia ominaisuuksia, ja he pystyvät tuomaan esille pätevyytensä. Heidän osallisuutensa on hyväksytty.

Entä huonokuntoiset seniorit? Vanhuspalveluiden jatkuva rapistuminen tuo esille heidän syrjintänsä karun todellisuuden. He tarvitsevat puolustajia ja rohkeita todellisuuden paljastajia. ■

”IÄKKÄIDEN SYRJINTÄ EI KOHDISTU NÄIHIN
OSAABIIN JA AKTIIVISIIN KANSALAIISIIN.”





Yksityisellä sektorilla työskentelevä superilainen, Tervetuloa Tes Up -iltaan!

Työssäsi noudatettava työehtosopimus päättyy maaliskuun lopussa. Tes-pöydissä alkaa kuhina uusien työehtosopimusneuvottelujen käynnistyttyä. Miten toimimme, jos meille tarjotaan vain huonoja vaihtoehtoja?

SuPer, ERTO ja Tehy järjestävät Tes Up -illan, jonka aikana käsittelemme ajankohtaista neuvottelutilannetta. Lakimiehemme ja järjestöasiantuntijat kertovat asiasta ja vastaavat jäseniä askarruttaviin kysymyksiin.

SINÄ OLET AVAINASEMASSA – LÄHDE MUKAAN!

- To 9.1.2020** Joensuu, Scandic Joensuu, Kirkkokatu 20
- Ti 14.1.2020** Seinäjoki, Scandic Seinäjoki, Kauppakatu 10
- Ke 15.1.2020** Kouvola, Scandic Kouvola, Kouvolaankatu 11
- Ke 22.1.2020** Turku, Scandic Julia Turku, Eerikinkatu 4
- To 23.1.2020** Tampere, Scandic Tampere Koskipuisto, Koskikatu 5
- Ke 29.1.2020** Rovaniemi, Scandic Pohjanhovi, Rovaniemi, Pohjanpuistikko 2
- To 30.1.2020** Vaasa, Scandic Vaasa, Rosteninkatu 6
- Ti 4.2.2020** Kuopio, Scandic Kuopio, Satamakatu 1
- Ke 5.2.2020** Oulu, Scandic Oulu City, Saaristonkatu 4
- To 6.2.2020** Kemi, Scandic Kemi, Hahtisaarenkatu 3
- Ke 12.2.2020** Helsinki, Scandic Simonkenttä Helsinki, Simonkatu 9

Tes Up -iltojen ohjelma alkaa klo 17.15 ja päättyy klo 20.00. Iltapalaa on tarjolla klo 16.30 alkaen.

Ilmoittaudu tilaisuuksiin OmaSuPerissa.



Mikä TSN?

Yksityisellä sektorilla, sosiaali- tai terveysalalla työskentelevien erto- laisten, superilaisten ja tehyläisten työehtosopimuksista neuvottelee liittojen yhteinen Terveys- ja sosiaalialan neuvottelujärjestö TSN ry. Neuvottelujärjestö neuvottelee, kouluttaa ja edustaa yksityissektorin jäseniä työehtosopimukseen, koulutukseen ja luottamusmiestoimintaan liittyvissä asioissa. Työpaikalla TSN:n jäseniä edustaa edellä mainittujen liittojen yhteinen luottamusmies.



Hyvinvointilomat ry:n tuetut lomat haussa vuodelle 2020

Hyvinvointilomien kautta voi hakea seuraavia lomajaksoja seuraavista lomakohteista: Lomakeskus Huhmari ja Urheilupuisto Kisakeskus. Lomatuki myönnetään sosiaalisin perustein ja toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön tuella Veikkauksen tuotoista. **Huom!** Hakemusten linkit ovat auki ainoastaan hakuajana.

LOMAKESKUS HUHMARI www.lomakeskushuhmari.com

- 14.4.–19.4.2020** PUHTIA TYÖVUOSIIN (loma työikäisille), hakuajana 1.1.–31.1.2020
- 3.8.–8.8.2020** LAPSIPERHELOMA, hakuajana 1.3.–31.3.2020
- 9.11.–14.11.2020** MUISTILOMA, hakuajana 1.8.–31.8.2020

URHEILUPOISTO KISAKESKUS www.kisakeskus.fi

- 13.7.–18.7.2020** LAPSIPERHELOMA, hakuajana 1.3.–31.3.2020
- 23.12.–28.12.2020** LAPSIPERHELOMA, hakuajana 1.8.–31.8.2020

Majoitustiedot

Lomakeskus Huhmari: majoitus on erillisissä loma-asunnoissa, joissa on makuuhuone, oleskelutilat, keittomahdollisuus ja wc/suihku. Pariskunnat ja perheet majoittuvat omaan loma-asuntoon. Yksin tulevat majoittuvat kaksi henkeä per loma-asunto. Monitoimitalossa on ruokailut, ravintolapalvelut, lasten leikkikilat ja laajennettu vesimaailma. Lisätietoja: www.lomakeskushuhmari.com

Urheilupuisto Kisakeskus: majoitus kahden hengen huoneissa tai perhelomilla perhehuoneissa.

Loman sisältö

Kaikkiin lomiin kuuluu täysihoito. Loma sisältää viisi täysihoitovuorokautta, aamiaisen, lounaan ja päivällisen sekä yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä (ei tulo- ja lähtöpäivänä). Loma alkaa tulopäivänä päivällisellä ja päättyy lähtöpäivänä lounaaseen. Viikot tarjoavat liikuntavirikkeitä, luentoja sekä lapsiperheille pelejä ja leikkejä. Lapsiperheillä lomaohjelmaan sisältyy 2x2 tunnin lastenhoito 3–6-vuotiaille ryhmähoitona sekä iltapala.

Kustannukset

Lomasta peritään aikuiselta omavastuuosuutena 20€/vrk eli 100 € yhteensä. Alle 16-vuotiaat lomailevat veloituksetta. Matkakuluista ja mahdollisten retkien kustannuksista lomalaiset vastaavat itse.

Hakeminen

Suosittellemme käyttämään lomaviikkojen yhteydessä olevaa linkkiä sähköisesti täytettävään hakemukseen.

Sähköinen hakulomake löytyy myös osoitteesta www.hyvinvointilomat.fi > Hae lomalle > valitse listasta lomaviikko, jota haet.

Valinnoissa huomioidaan hakijan tulot, terveydelliset tekijät ja elämäntilanne.

Lomatuki myönnetään korkeintaan joka toinen vuosi. Hakemuksessa on ilmoitettava kahden viimeksi kuluneen vuoden aikana saadut lomatuet. Myös muilta lomajärjestöiltä saadut lomatuet on ilmoitettava. Jokainen hakemus käsitellään yksilöllisesti ja luottamuksellisesti. Perhettä kohden vain yksi hakemus. Puutteellisia hakemuksia ei voida käsitellä. Myös lasten henkilötunnukset tulee merkitä kaavakkeisiin täydellisinä. Täytä hakemuksen kaikki kysytyt tiedot perusteluineen.

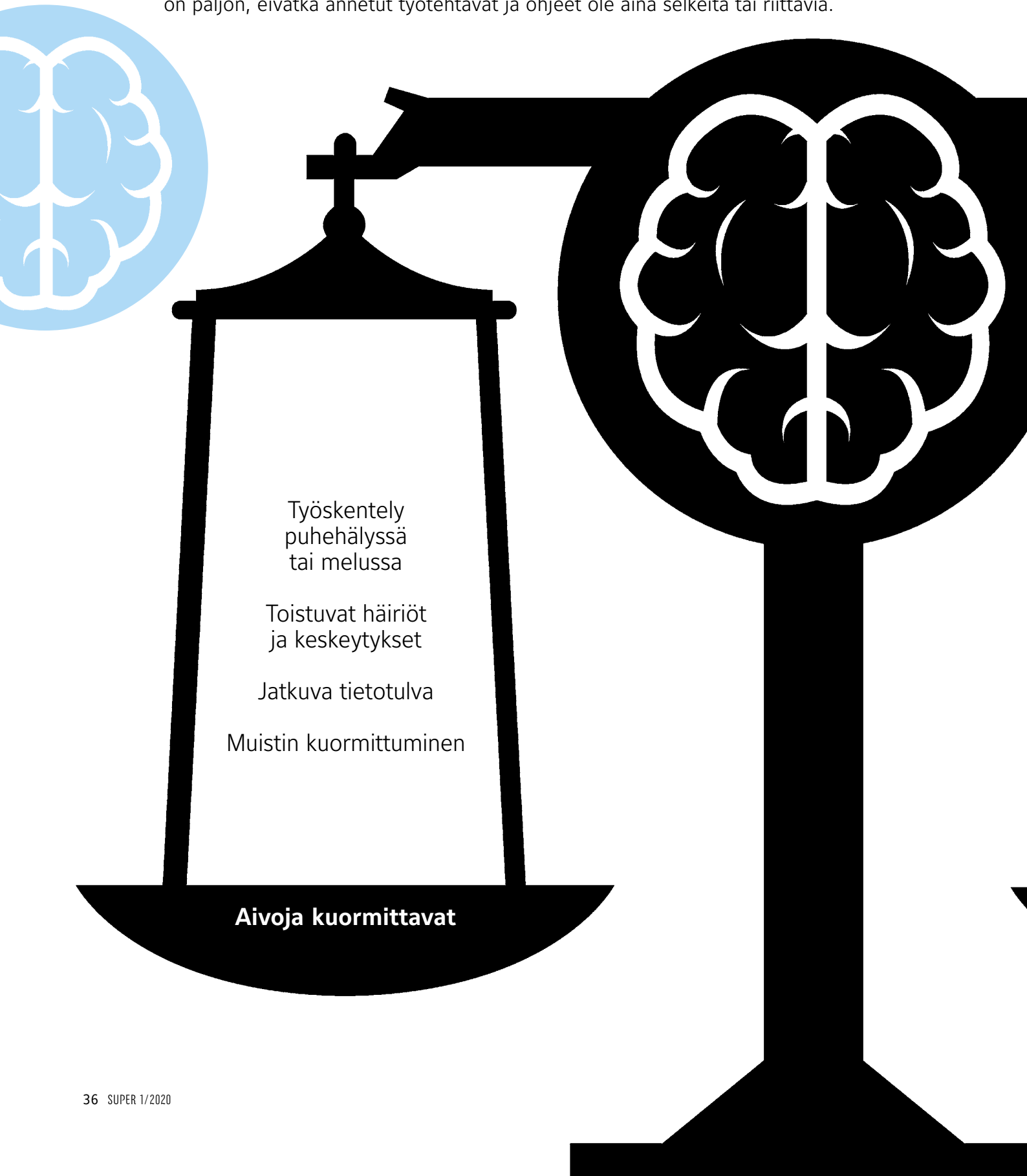
Paperisia hakulomakkeita voi tilata Hyvinvointilomat ry:n toimistolta puh. 010 830 3400 tai toimisto@hyvinvointilomat.fi.



TYÖ KUORMITTA AIVOJA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT INGIMAGE

Työelämä kuormittaa aivoja yhä enemmän. Moni joutuu työskentelemään puhehälyssä tai melussa, työpäivän mittaan meneillään olevat tehtävät keskeytyvät toistuvasti, muistettavaa on paljon, eivätkä annetut työtehtävät ja ohjeet ole aina selkeitä tai riittäviä.



Ongelmat ovat tuttuja myös lähihoitajan työssä. Työterveyslaitoksen keväällä tekemän kyselyn mukaan suurin osa superilaisista lähihoitajista kokee työn vaatimukset ja olosuhteet vähintään kuormittavina ja neljännes erittäin kuormittavina.

Kuormitus tapahtuu salakavalasti. Kiireen tuntu on valitettavan usein työssä enemmän normi kuin poikkeus ja jopa yleisesti hyväksytty asiantila. Kun kiireeseen ja muihin häiriötekijöihin tottuu, niiden vaikutusta ei välttämättä edes huomaa ennen kuin on liian myöhäistä.

Pitkittyessään aivojen kuormitus uhkaa työntekijän terveyttä. Työpaikalla siitä aiheutuu vaaratilanteita. Kun työteho, tarkkavaisuus ja huolellisuus laskevat, virheiden ja työ-

tapaturmien määrä lisääntyy. Hoitoalalla seuraukset voivat olla kohtalokkaita.

MITÄ ON TEHTÄVISSÄ?

Vaikka ihminen on sopeutuvainen, aivot eivät kestä kuormitusta loputtomiin. Ainoa keino puuttua tilanteeseen on siis tarkistaa työn tekemisen tapoja. Tätä mieltä on myös Työterveyslaitoksen johtava tutkija **Virpi Kalakoski**.

– Ihmistä ei voi muuttaa eikä korjata, siksi täytyy muuttaa työtä, Kalakoski totesi Työterveyslaitoksen Sujuke-hankkeen loppuseminaarissa.

Työterveyslaitoksen hankkeen tavoitteena on ollut parantaa työpaikkojen kognitiivista ergonomiaa eli aivojen hyvinvointia. Siinä on tulosten perusteella paljon parannettavaa.

Työpaikoilla osataan rutiiniluonteisesti kiinnittää huomiota fyysiseen ergonomiaan eli esimerkiksi siihen, että työasennot eivät kuormita kehoa. Samaan tapaan pitäisi osata arvioida työtä myös siltä kannalta, miten se kuormittaa aivoja, ja miettiä, miten kuormitusta voisi keventää.

Aivojen kuormittuminen ei ole vain yksittäisen työntekijän työhyvinvointia koskettava asia vaan koskettaa koko organisaatiota. Siksi ongelmiin tulisi puuttua yhteistyöllä. Työterveyslaitoksen hanke osoitti myös, että työntekijöiden otaminen mukaan kehittämistyöhön teki heistä myös sitoutuneempia muutoksiin.

Kognitiivisen ergonomian kehittämisen voi aloittaa vaikkapa luomalla ja kehittämällä työpaikan yhteisiä pelisääntöjä. Esimerkiksi toistuvien keskeytysten vähentämiseksi voidaan sopia, milloin ja miten työhönsä keskittynyttä työntekijää saa häiritä. ■

Muutetaan työympäristöä mahdollisuuksien mukaan. Hyödynnetään apuvälineet, kuten vastamelukuulokkeita.

Tärkeät ja huomiota vaativat asiat kerrotaan sovitusti työstä tai sähköpostitse, ei kesken työtehtävien.

Sovitaan yhdessä pelisäännöt, milloin ja miten tehtäviinsä keskittynyttä työntekijää saa häiritä.

Sähköposti hiljennetään ja älylaitteet tai niiden sovellukset suljetaan vähintään keskittymistä vaativan tehtävän ajaksi.

Laaditaan ja käytetään yksinkertaisia muisti- ja tarkastuslistoja työvuoron aikana hoidettavista asioista.

Säilytetään yhteisessä käytössä olevat työvälineet ja muut tarvikkeet sovituissa paikoissa.

Kerätään viestit, pyynnöt ja muut huomiota vaativat tiedot samaan paikkaan.

LÄHDE: TYÖTERVEYSLAITOS

Keinoja kuormituksen keventämiseen

Tee itsellesi palvelus: Hiljennä häiritsevä härpäke

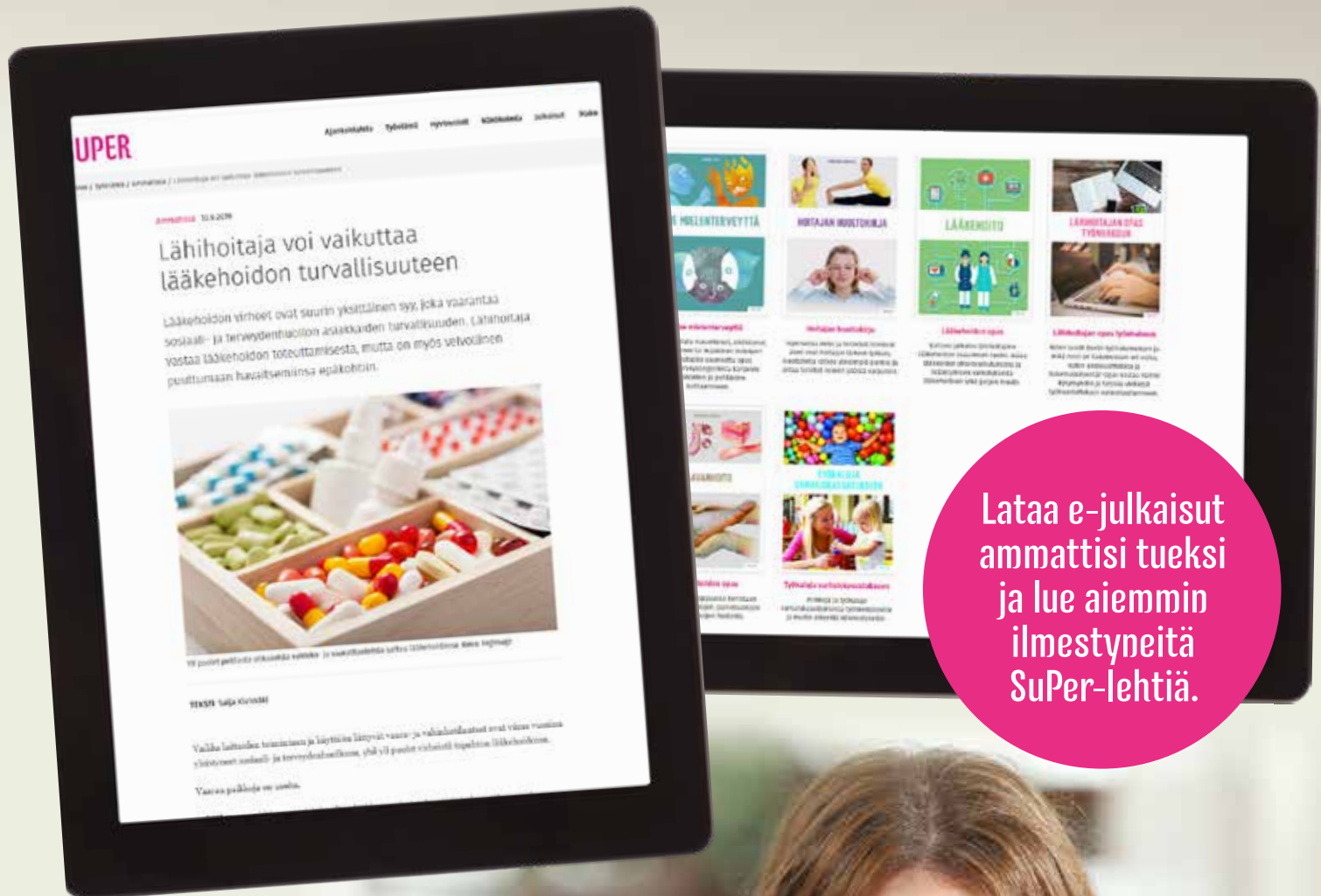
Tietotekniikka on sujuvoittanut hoitotyötä, kun pakolliset toimistotyöt, raportoinnit ja arkistoinnit, hoituvat sähköisesti. Uusien laitteiden hallinta vaatii toki lähihoitajalta yhä enemmän tietoteknistä osaamista. Lisäksi arvokasta työaikaa kuluu hukkaan, kun laitteet eivät suinkaan aina toimi kuten pitäisi, eikä it-tukeen saa yhteyttä silloin kun pitäisi.

Oma lukunsa ovat älylaitteet. Kun puhelin pirahtaa, sähköposti kilahtaa tai somekanava hälyttää uudesta viestistä, ajatus keskeytyy riippumatta siitä, onko kyseessä työasia vai ei.

Asiasta toiseen hosuminen ei oikein istu hoitotyöhön, jossa on annettava aikaa ihmisille. Itse asiassa se ei tee hyvää kenellekään. Jatkuva viestien tulva luo mielikuvan kiireestä, ja pitkäkestoinen kiire taas tunnetusti aiheuttaa stressiä.

Ilmeinen ratkaisu olisi sammuttaa yksittäinen laite, katkaista verkkoyhteys tai ottaa sovelluksista ilmoitukset pois päältä keskittymistä vaativan työn ajaksi. Jos se ei työajalla ole mahdollista, pidä tauko omalla ajallasi, ja aivosi kiittävät.

LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!
SUPERLEHTI.FI



**Lataa e-julkaisut
ammattisi tueksi
ja lue aiemmin
ilmestyneitä
SuPer-lehtiä.**

ARVONTA!

**Tykkää SuPer-lehden Facebook-
sivusta ja voita juomapullo!
Kaikkien 17. tammikuuta mennessä
Facebook-sivusta tykkänneiden
kesken arvotaan kolme
juomapulloa.**

[www.facebook.com/
superlehti/](http://www.facebook.com/superlehti/)



HONKKELINA HOITOALALLE

Vaihdoin 30 vuotta kestäneen konttorityön lähihoitajaopiskeluihin viime syksynä. Ajattelin tuulettaa päätä ja kokeilla vanhoilla päivillä, miltä tuntuu tehdä muutakin kuin lehtityötä eli lähinnä näppäimistön naputtelua. Kun paikka oppisopimusopiskelijaksi järjestyi melko vaivatta, ei muuta kuin uusille laduille, kun vielä kelpaa ennen eläkeikää.

Hoitaminen ja hoivaaminen ovat kovaa työtä. Työntekijöistä on pulaa. Pärjäisinkö minä tällaisella vähemmän muodikkaalla mutta vaativalla alalla? Olin SuPer-lehden toimittajana 15 vuotta, joten näin hoitotyötä monelta kantilta ja kuulin satoja tarinoita alan tekijöiltä. Kun hoitaminen ammattina lisäksi oli tuttua lapsuuden kotioloista asti, uskalsin näillä pohjilla hypätä puolitutulle alalle kokeilemaan oikeaa työntekoa.

Yhtenä ylevänä taka-ajatuksena oli, että kaikkialla kaikuista ja itsekin viljelemistäni ”jotain tarttis tehdä hoitajapulalle” -kommenteista oli otettava askel eteenpäin. Ollaanko tässä nyt sankareita, jotka pelastavat hoitoalan? No ei ihan sentään.

Ainakin oppisopimusopiskelijaksi pääseminen oli melko vaivatonta. Halusin päihde- ja mielenterveyspuolelle, ja sinne pääsin. Työpisteinkin sai käytännössä valita. Kukaan ei sanonut, että kiitoksia mielenkiinnosta, mutta valitettavasti meillä ei nyt ole sinulle sopivaa paikkaa.

Olen neljä päivää viikossa työpaikallani päihteiden käyttäjien tukiasunnoilla. Yksi viikkopäivä on pyhitetty opiskelulle kotona ja oppilaitoksella. Opiskeluuni ehti kertyä 30 vuoden tauko. Koulun penkille lähdin siis tuoreena ja vailla turhia tulevaisuuspaineita, joita takavuosikymmeninä iskettiin selkään. Vihdoinkin harmaatukkaisena kykenisin olemaan kypsä koululainen, joka poimii opetuksen massasta oleelliset osat turhia pänttäämättä. Osittain olen pysynyt suunnitelmassa, osittain en: kun sain neljännen hylkäyksen yleisopintoihin kuuluvasta ympäristöosaava-testistä, purskahdin itkuun.

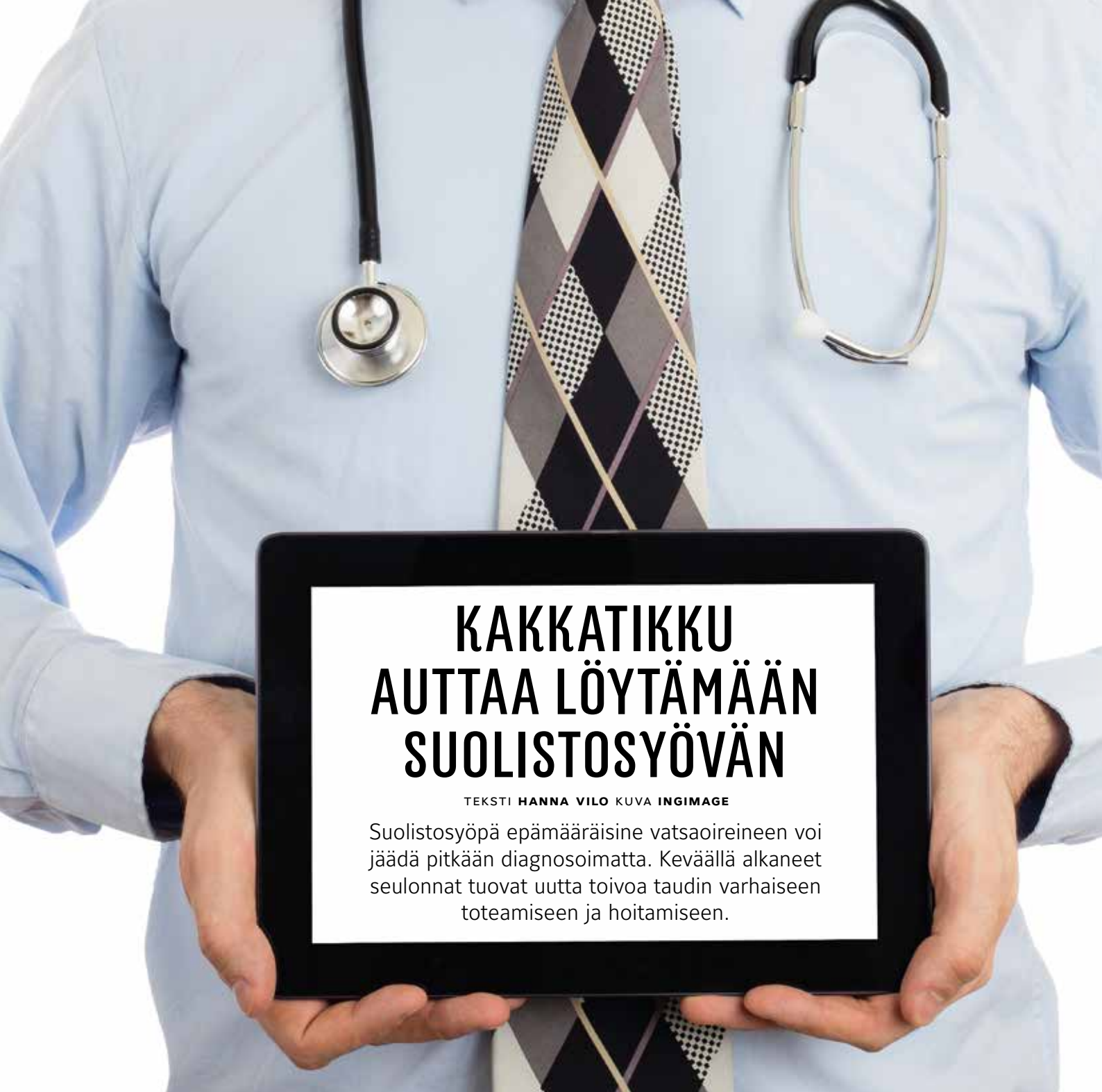
Olen kirjoittanut monta lehtijuttua työpaikkojen olosuhteista ja työkäytännöistä. Ei ole yllätys, että työntekijänä nämä asiat kohtaa eri tavalla, kun jokainen tilanne tässä ja nyt on ainutlaatuinen. Hienot teoriat ja strategiakaaviot voi unohtaa, jos päihteidenkäyttäjän kohtaaminen silmästä silmään ei toimi. Pitää jak-saa kuunnella loputtomasti. Ja hyvä supliikki helpottaa.

Jonkinlaisen voiton olen haparoivina ensikuukausinani saanut työpaikalla. Minulle on keksitty lempinimi, joka riemastuttaa asukkaita silloinkin, kun kaikki ottaa rajusti päähän:

”Kato, nyt sieltä tulee honkkelikin paikalle!” ■



**”HIEHOT TEORIT JA
STRATEGIAKAAVIOT
VOI UNOHTAA, JOS
PÄIHITEIDENKÄYTTÄJÄN
KOHTAAMINEN SILMÄSTÄ
SILMÄÄN EI TOIMI.”**



KAKKATIKKU AUTTAA LÖYTÄMÄÄN SUOLISTOSYÖVÄN

TEKSTI HANNA VILO KUVA INGIMAGE

Suolistosyöpä epämääräisine vatsaoireineen voi jäädä pitkään diagnosoimatta. Keväällä alkaneet seulonnat tuovat uutta toivoa taudin varhaiseen toteamiseen ja hoitamiseen.

Suolistosyöpä on viime vuosina ollut Suomen toiseksi yleisin syöpä sekä miehillä että naisilla. Uusia tautitapauksia löydetään vuosittain yli 3 400, ja sairauteen menehtyy vajaat 1 400 ihmistä vuodessa. Ykkössijaa syöpäsairauksissa pitää naisilla edelleen rintasyöpä ja miehillä eturauhassyöpä.

Suurin syy suolistosyövän yleistymiseen on väestön ikääntyminen. Valtaosa sairastuneista on yli 60-vuotiaita, ja sairastumisen riski kasvaa iän myö-

tä. Riskiä kasvattavat erityisesti huonot elämäntavat, kuten liikkumattomuus, liiallinen punaisen lihan syönti, vähäinen kasvisten ja muiden kuitupitoisten ruokien syönti, ylipaino, tupakointi ja alkoholin liikakäyttö. Lisäksi riskiä nostavat hieman myös tulehdukselliset suolistosairaudet, kuten Crohnin tauti.

SEULONNOISTA HYVIÄ KOKEMUKSIA

Uutta toivoa suolistosyövän aiheuttamien kuolemantapausten vähentämi-

seen antavat viime keväänä alkaneet seulonnat. Mukana on ollut yhdeksän kuntaa eri puolilta Suomea. Suurin kunnista on Tampere ja pienin Sauvo. Niissä kaikki 60-, 62-, 64- ja 66-vuotiaat asukkaat ovat saaneet tai saavat kotiin seulontatestin eli kansankielessä kakkatikun.

Suolistosyövän seulontaohjelman koordinaattori **Maija Jäntti** kertoo, että ensimmäiset kokemukset seulonnoista ovat olleet erittäin hyviä. Suolistosyövän esiasteita ja myös syöpiä on jo löydetty.

– Potilaan kannalta on hyvä, että syöpä löydetään mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Silloin hoidot ovat paljon kevyempiä, ja myös toipuminen on paljon todennäköisempää kuin syövässä, joka on ehtinyt jo levitä.

Kansainvälisessä vertailussa suomalaisten osallistuminen on ollut huippuluokkaa. Naisista 79 prosenttia ja miehistä 70 prosenttia on palauttanut seulontatestin. Erityisesti miesten osallistumista haluttaisiin kuitenkin vielä lisätä.

– Naiset ovat ehkä miehiä kiinnostuneempia omasta terveydestään ja tottuneempia erilaisiin seulontoihin. Miesten kannattaisi kuitenkin osallistua, sillä mahdollisimman varhainen diagnoosi säästäisi myös heitä paljolta inhimilliseltä kärsimykseltä.

KOTITESTI ON TESTATTAVALLE HELPPO

Käytännössä seulontatestin tekeminen on helppoa. Kotiin tulevassa kirjeessä on kakkatikun lisäksi kutsu, seulonnasta kertova tiedote, esitietolomake, jossa on viivakooditarra ja palautuskirjekuori.

– Kaikki näytteet menevät Tampereelle Fimlabiin, joka toimii Suomen seulontakeskuksena. Tulos tulee aina kirjeenä kotiin. Negatiivinen tulos ei aiheuta jatkotoimia, mutta tieto positiivisesta tuloksesta lähtee oman asuinkunnan seulontahoitajalle.

Jos tulos on positiivinen, oma kunta järjestää jatkotutkimuksen. Yleensä se on kolonoskopia eli paksu- ja peräsuolen tähyystys.

– Jos limakalvokasvaimia löytyy, niistä otetaan näyte ja ne poistetaan. Joka tapauksessa ulosteessa olevan veren syy pyritään aina selvittämään, Jäntti kertoo.

AIEMPAA KEHITTYYNEMPI TESTIMENETELMÄ

Suolistosyöpää on Suomessa seulottu myös aiempina vuosina. Seulontamenetelmässä oli kuitenkin kehitettävää: Testi ei erottanut ihmisverta esimerkiksi veriletuissa tai mustamakkarassa käytetystä sian verestä. Lisäksi testi tunnisti ulosteessa olevan veren paremmin miesten kuin naisten näytteistä.

Nyt käytettävissä oleva testi on huomattavasti aiempaa herkempi, ja se pystyy myös tunnistamaan ulosteessa olevan ihmisveren jo hyvin pienistä määristä.

NÄIN AUTAT NÄYTTEENOTOSSA

- Näyte kannattaa kerätä joko sanomalehdelle tai kertakäyttölautaselle. Sanomalehden voi taitella istuimen ja pytyn väliin pussiksi niin, että uloste tippuu siihen. Suoraan pytystä näytettä ei saa ottaa.
- Tötkää mittatikku neljään eri kohtaan niin, että siinä olevat urat täyttyvät. Laita putki kiinni ja ravista sitä hetki.
- Huuhtelee pökäleet pytystä alas ja laita apuna ollut sanomalehti sekajätteeseen.
- Liimaa putkeen mukana tullut viivakooditarra, ja kirjoita siihen näytteenoton päivämäärä.
- Sujauta näyte palautuskuoreen ja vie postilaatikkoon. Palautuskuoren postimaksu on jo maksettu.

– Uuden testimenetelmän avulla toivomme, että myös naisten syövä löytyvät entistä tehokkaammin. Uuden testin säädettävä raja-arvo mahdollistaa seulonnan optimoinnin mahdollisimman vaikeuttavaksi, Jäntti kertoo.

Lisäksi seulontakolonoskopiaista kerätään aiempaa huomattavasti laajemmin tietoa, jotta tutkijat voivat entisestään parantaa seulonnan tehokkuutta.

– Kaikki perustuu tieteelliseen tutkimukseen. Pyrkimyksenämme on havaita suolistosyövä jo oireettoman varhaisvaiheen aikana, jotta kuolemantapauksia voidaan vähentää ja ihmisten elämänlaatua parantaa.

SEULONTAOHJELMA LAAJENE LÄHIVUOSINA

Lähipuosina seulontaohjelma laajenee, ja siihen tulee uusia kuntia mukaan.

Niiden nimiä Syöpärekisteri ei kuitenkaan pysty vielä julkistamaan.

Vuonna 2022 ohjelma muuttuu valtakunnalliseksi, sillä nykyinen hallitus on varannut hallitusohjelmassaan sille määrärahan. Vuonna 2027 kaikki 60–74-vuotiaat ovat jo seulontaohjelmassa mukana. Heille lähetetään kahden vuoden välein kotitesti.

– Suolistosyöpäseulontaa suunnitellaan kansalliseksi seulontaohjelmaksi rintasyöpä- ja kohdunkaulansyöpäseulontojen lisäksi.

Mukaan seulontaohjelmaan pääsevät vain kutsutut. Itse ilmoittautumalla tai maksamalla ei voi osallistua. Jos ei siis satu asumaan seulontaohjelman alkuvaiheessa mukana olevissa kunnissa ja oma tai läheisen terveys huolestuttaa, Jäntti suosittelee hakeutumaan suoraan lääkäriin.

– Lääkäri arvioi tilanteen ja voi tarvittaessa lähettää samanlaisiin jatkotutkimuksiin kuin seulonnassakin käytetään. ■

”MIESTEN KANNATTAISI KUITENKIN OSALLISTUA, SILLÄ MAHDOLLISIMMAN VARHAINEN DIAGNOOSI SÄÄSTÄISI MYÖS HEITÄ PALJOLTA INHIMILLISELTÄ KÄRSIMYKSELTÄ.”

SUOLISTOSYÖVÄN OIREET OVAT SALAKAVALIA

- Suolistosyövän oireet ovat usein hyvin epämääräisiä vatsavaivoja. Tavallisimpia ovat vatsan toiminnalliset häiriöt, kuten ripuli, ummetus, turvotus, kouristelu, limaiset ulosteet tai ulostamispakko. Usein oireena on myös verinen uloste.
- Lisäksi oireena voi olla painonlasku, anemia ja väsymys.
- Jos oireet alkavat huolestuttaa tai ne jatkuvat pitkään, kannattaa mennä lääkäriin.





TUNNISTA UUPUMUS AJOISSA

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **MARJO KOIVUMÄKI**

Univaikeudet, ärtyneisyys ja vetäytyminen sosiaalisista tilanteista kielivät uupumuksesta. Väsymisen merkkeihin kannattaa reagoida nopeasti.

On arvioitu, että jopa neljännes suomalaisista työntekijöistä kokee ainakin lievää työuupumusta. Monella tilanne kehittyy niin pahaksi, että uutta alkua on haettava totaalisen romahtamisen ja pitkän sairausloman kautta.

Onko uupumukseen ylipäänsä mahdollista tarttua ennen pohjakosketusta ja kääntää suunta ajoissa?

– Haluan ehdottomasti uskoa, että se voi onnistua. Mutta valitettavan usein ihmisen on tässä asiassa ajettava päin seinää ennen kuin asiat muuttuvat, työterveyspsykologi, psykoterapeutti **Liisa Uusitalo-Arola** vastaa.

Teema on hänelle monin tavoin tuttu. Uusitalo-Arola on itse käynyt läpi kaksi loppuunpalamista ja kohdannut työssään lukemattomia työn väsyttämiä. Viime vuonna hän julkaisi aiheesta teoksen *Uuvuksissa*.

Työuupumuksella ei edelleenkään ole esimerkiksi virallista tautiluokitusta. Liisa Uusitalo-Arolan mukaan on silti jo kyetty osoittamaan, että työ itsessään pystyy muuttamaan hyvinvointia kumpaan tahansa suuntaan.

– Kun töissä kaikki on hyvin, se on tärkeä voimavaroja lisäävä asia. Mutta työ voi yhtä lailla olla se aukko, joka alkaa imeä iloa ja mielekkyyttä muiltakin elämänalueilta.

ARVORISTIRIITA NAKERTAA JAKSAMISTA

Liisa Uusitalo-Arola näkee hoitoalassa useita uupumiselle altistavia ominaisuuksia. Nykypäivän tehokkuusvaatimukset sopivat erityisen huonosti yhteen ammattien kanssa, joiden keskiössä ovat ihmiset ja heidän kohtaamisensa.

– Halu auttaa on varmasti se pohjimmainen motiivi, joka on saanut useimmat hakeutumaan hoiva-alalle. Henkilökohtainen arvoristiriita onkin valtava, jos oma työ alkaa kiireen vuoksi tuntua enemmän heitteillejätöltä kuin huolenpidolta.

Tunne vähäisistä vaikuttamismahdollisuuksista omaan työhön ja sen sisältöön on tutkitusti yksi merkittävä uupumukselle altistava seikka. Toistuvat rutiinit ja tiukka aikatauluttaminen täyttävät hoitoalalla helposti päivän työtunnit siten, että yksittäinen työntekijä kokee liikkumavaransa ja päättävältänsä olemattomiksi.

Hoitotyössä myös varsinaiset kohtaamiset asiakkaiden kanssa voivat joko verottaa tai lisätä jaksamista.

– Totta kai antaa hoitajallekin lisää virtaa, jos potilas saa tarvitsemansa avun. Mutta sama toimii myös toiseen suuntaan.

UUPUNUT ÄRTYY HELPOSTI

Mistä oman uupumisen voisi tunnistaa ajoissa? Liisa Uusitalo-Arolan mukaan unen häiriintyminen on monesti eräs selkeä signaali.

– Univaikeudet kertovat, että keho on joutunut epätasapainoon ja huutaa apua. Hoitoalalla vuorotyö saattaa tietysti vielä pahentaa tätä ongelmaa.

Toinen tyyppillinen kuormituksen oire ovat tiedonkäsitteilyn pulmat, kuten muistin ja keskittymiskyvyn heikkeneminen. Lisäksi tunnetila saattaa heilahdella hallitsemattomasti ääripäästä toiseen, ja ihminen ärtyy aiempaa herkemmin.

“Uupumuksesta toipumisen tunnistaa siitä, että alkaa taas olla pääsääntöisesti tyytyväinen itseensä ja elämäänsä.”

– Aivan vähäpätöiset arkeen kuuluvat vastoinikäymiset saavat kupin menemään niin sanotusti nurin. Avaimen unohtaminen tai maitolasin kaatuminen ei ole hyvävoimaiselle mikään katastrofi, mutta uupuneesta se tuntuu maailmanlopulta.

Monesti väsymys saa mielialan jumittumaan pysyvästi alavireiseksi. Tällainen tila on Liisa Uusitalo-Arolan mukaan onnistuttu todentamaan aivojen kuvantamistutkimuksissakin.

– Väsyneen aivot herkistyvät kaikelle negatiiviselle eivätkä yksinkertaisesti rekisteröi positiivisia tapahtumia. Tulee olo, että kaikki on pilalla.

Selkeä merkki on niin ikään se, etteivät illat ja viikonloput enää tunnu riittävän työn rasituksista palautumiseen. Ihminen alkaa odotella seuraavaa lomaa.

Lisäksi uupunut saattaa sairastua aiempaa herkemmin, eivätkä flunssat tahdo parantua. Liisa Uusitalo-Arolan mukaan tämä johtuu siitä, ettei pysyvään stressitilaan ajautunut keho pysty enää korjaamaan pieniä häiriöitä.

JÄTTÄYTYKÖ KAVERI SYRJÄÄN?

Työtoverit saattavat havaita voimien ehtymisen ennen kuin uupunut itse. Huolestuttava merkki on, jos joku alkaa jättäytyä sivuun kahvitauoilta, yhteisistä vapaa-ajan riennoista ja muusta mukavasta sosiaalisesta kanssakäymisestä.

– Myös tällainen on täysin looginen suojautumismekanismi: aivot eivät yksinkertaisesti pysty enää ottamaan vastaa yhtään enempää ärsykeitä, joten ihminen alkaa pudottaa ohjelmasta pois kaiken muun paitsi aivan pakolliset velvollisuudet.

Liisa Uusitalo-Arolan mielestä tällainen vetäytyminen on ehdottomasti syy tiedustella työtoverin vointia.

– ”Mitä sinulle kuuluu?” on hyvä ja neutraali kysymys. Ja jos toinen kertoo väsymyksestään, voi tarjota tukea työterveyshuollon tai esimiehen puheille menemisessä.

Tilanteen pysäyttäminen on koko työyhteisön etu. Vaikka ihmisten valmiudet käsitellä ja kestää stressiä ovat erilaiset, uupuminen ei yleensä jää vain yhden työntekijän ongelmaksi. Negatiivisuus tarttuu herkästi.

Ja kun ryhmä väsyi, se alkaa klikkiytyä toisiaan kyräileviin leireihin. Hyvin tulehtuneen tilanteen korjaaminen onkin jo iso urakka.

OTA ROHKEASTI PUHEEKSI

Kun itsessä huomaa ylikuormituksen oireita, aivan ensimmäiseksi kannattaisi Liisa Uusitalo-Arolan mukaan nostaa aihetta rohkeasti esiin työyhteisössä – vaikka se usein vaikealta tuntuukin.

– Olisi todella hyvä mennä kaikkiin kokouksiin, joissa vain on tilaisuus puhua tehtävien järjestämisestä ja jakamisesta. Ei välttämättä tarvitse tilittää olevansa itse lopussa, vaan voi kertoa neutraalisti, mitkä asiat eivät tunnu toimivan.

Uusitalo-Arolan mielestä jokaisella alalla on syytä luottaa ihmisiin ja heidän organisointikykyynsä. Mahdollisuus aika-auluttaa ja priorisoida omia tehtäviä entistä itsenäisemmin saattaa lisätä jaksamista, vaikka varsinaisen työmäärä pysyisi lähes entisellään.

UUPUNEEN LUPPOAIKARESEPTI

Järjestä itsellesi säännöllisesti tilaisuus tehdä juuri mitä huvittaa. Laadukasta loppoaikaa voi olla vaikka sohvalla pötköttely, kavereiden tapaaminen tai rauhallinen metsälenkki. Sen sijaan siivoamista tai kaupassa käymistä ei lasketa omaksi ajaksi, elleivät ne todella ole lempiasioitasi maailmassa. Loppoaikaa pitäisi olla vähintään:

- yksi tunti joka päivä
- yksi päivä joka viikko
- yksi viikko aina 3–4 kuukauden välein

Kun työntekijä on tuonut riittävän selkeästi esiin kokemansa epäkohdat, vastuu siirtyy muille. Ellei tilanteeseen tule muutosta, kannattaa olla valmis harkitsemaan jopa työpaikan vaihtamista. Oma täydellistä loppuunpalamista ei ole järkevää jäädä odottelemaan, sillä siitä toipuminen voi viedä pahimmillaan jopa vuosia.

– Meillä jokaisella on lopulta vastuu omasta elämästämme. Itseään ei pidä tappaa työllä.

AIKAA VAIN ITSELLE

Omaa vapaa-aikaa voi pyrkiä muuttamaan sellaiseksi, että se tarjoaa mahdollisimman hyvää vastapainoa työlle. Jokaisella olisi Liisa Uusitalo-Arolan mukaan hyvä olla jokin harrastus tai intohimo, jonka parissa työ ei varmasti pyöri mielessä.

Liian tavoitteellinen ja suorituskeskeinen vapaa-aika ei kuitenkaan vaikuta virkistävasti vaan saattaa päinvastoin pahentaa kuormitusta. Tämän vuoksi jokainen tarvitsee säännöllisesti myös sellaisia hetkiä, jolloin ei tarvitse olla mitenkään hyödyksi tai kenenkään käytettävissä.

– Tällöin vahvistuu tunne oman ajan ja elämän hallinnasta, Liisa Uusitalo-Arola sanoo.

Voimia palauttavat niin ikään terveelliset tottumukset: riittävä uni, säännöllinen liikunta ja monipuolinen ravinto. Motiivina kohtuullisille elämäntavoille ei kuitenkaan tarvitse olla työnantajan etu vaan oma hyvinvointi.

– Aina ei tarvitse hoivata vain toisia. Itseäkin kohtaan voisi olla se huolehtiva ja empaattinen hoitaja tai vanhempi. ■

NÄMÄ PALAUTTAVAT JA VIRKISTÄVÄT

- mieleinen harrastus
- sopivasti rasittava liikunta
- riittävä uni
- hyvälaatuinen ravinto ja säännöllinen ateriarhythmi
- läheisten ja ystävien seura
- mahdollisuus mieluisaan yksinoloon

Topakka, ei mikään lälly

TEKSTI JA KUVA HANNA KAUPPINEN

Maija Fagerroos, 6, käy eskaria Roihuvuoressa, Helsingissä. Hän tykkää pelata jalkapalloa ja käydä kavereiden luona. Kavereita löytyy eskarista, koulusta ja naapurista, ja he ovat lapsia ja aikuisia.

Miten eskari eroaa päiväkodista?

– Siellä vaaditaan vähän enemmän. Joka tiistai on tehtäväpäivä. Tehtävät liittyvät jotenkin kirjaimiin. Nyt talvella on tauko ja me ei tehdä tehtäviä, sitten keväällä tehdään taas.

Mikä eskarissa on kivaa?

– Ulkoilu, kun siellä on hämähäkkikeinu. Keinun siinä ja sitten pelaan joka iltapäivä jalkapalloa.

Mikä on tylsää?

– Se, kun pitää mennä lepäämään patjalle. Silloin pitää kuunnella satua. Se paikallaan oleminen on tylsää. Tykkään kyllä saduista, esimerkiksi Risto Räppääjästä ja sitten siitä missä on kolme pientä possua ja se susi.

Mitä olet oppinut eskarissa?

– Olen oppinut vähän lukemaan ja kirjoittamaan. Osaan lukea ja kirjoittaa kaikenlaista.

Mitä haluaisit oppia?

– Haluaisin oppia kirjoittamaan ja lukemaan lisää. Sitten kun meen kouluun, niin sittenhän mä opin sitä.

Mihin aikuisia tarvitaan eskarissa?

– Auttamiseen. Ne myös määräälee. Se on tylsää, kun niitten pitää koko ajan määrällä. Ne määräälee siksi, kun me välillä ollaan niin kovaäänisiä, että ne ei saa puheenvuoroa.

Millainen on hyvä hoitaja?

– Tykkään sellaisesta topakasta hoitajasta. Mä en tykkää lällyistä opettajista, jotka luulee, että mä oon joku pikkuvauva. Yksi hoitaja luulee mua pikkuvauvaksi ja että mua pitää auttaa, vaikka ei tarvi.

Millaista eskarissa olisi,

jos sinä saisit päättää siitä?

– Siellä saisi syödä vain karkkia ja juoda limua, eikä tarvisi levätä ollenkaan.

HELSINGIN POROLAHDEN PÄIVÄKODIN ESIOPETUS JÄRJESTETÄÄN POROLAHDEN PERUSKoulun TILOISSA. ESKAREITA ON KAKSI RYHMÄÄ, HELMIPÖLLÖT JA HUUHKAJAT. MOLEMMASSA ESIOPETUSRYHMÄSSÄ ON 20 LASTA, YKSI VARHAISKASVATUKSEN OPETTAJA JA KAKSI LASTENHOITAJAA.



Suomalaisilla vangeilla on sairaat suut

Kahdeksalla vangilla kymmenestä on hampaissa korjaavan hoidon tarvetta, iensairaudet ovat yleisiä ja purentaelimistön toimintahäiriöt ovat tavallisia. Hammashoidon pelko on vankien keskuudessa yleisempää kuin muilla suomalaisilla.

Epäsäännöllinen elämäntapa, suun-terveyspalvelujen epäsäännöllinen käyttö ennen vankilaan joutumista, lääkkeiden ja päihteiden runsas käyttö, huono suuhygieniä sekä hampaille haitallinen

ruokavalio ovat riskejä vankien suun-terveydelle.

Suurin osa vangeista on joko nuoria tai keski-ikäisiä miehiä, mutta vankien keski-ikä on nousussa. Vankien sosiaalinen asema ja koulutustausta ovat huonommat muuhun väestöön verrattuna.

Hämmäslääketieteen lisensiaatti **Raija Vainionpään** tutkimukseen osallistui sata Pelson vankilassa asuvaa vankia. Hämmäslääketieteen väitöskirja tarkastettiin joulukuussa Oulun yliopistossa. ■

Häpeä estää päihdeäitejä hakemasta apua – Palveluissa suuria eroja kuntien välillä

Päihkeitä käyttäville äideille suunnatuissa palveluissa ja niiden saatavuudessa on suuria eroja suomalaiskuntien välillä. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n tekemän selvityksen mukaan vuonna 2018 kahdeksan maakunnan alueella ei ollut päihkeitä käyttäville, raskaana oleville naisille ja vauvaperheille suunnattua laitosmuotoista hoitoa ja perhekuntoutusta ollenkaan. Lisäksi osa päihdeäideistä jää sosiaali- ja terveyspalveluissa kokonaan tunnistamatta.

– Esimerkiksi raskaudenaikaista alkoholin käyttöä voi olla vaikeaa havaita. Suurin kynnys palveluun hakeutumiselle arvioitiin olevan häpeä ja pelko, kuvailee selvityksen valmistellut erikoissuunnittelija **Anne Arponen**.

Asiakkaat ohjataan erityispalveluihin pääasiassa huumeiden käytön vuoksi. Huumeet, alkoholi ja lääkkeet -poliklinikoilla eli HAL-poliklinikoilla ja perhekuntoutuksessa opioidit ovat yleisin yksittäinen ongelmapäihde.



– Pelkän alkoholin ongelmakäyttäjää oli perhekuntoutuksessa harvoin. Päihdeiden sekakäyttöä on havaittu lähes kaikilla perhekuntoutuksen aikuisasiakkaila. HAL-poliklinikoilla puolestaan sekakäyttöä arvioitiin esiintyvän ainakin puolella naisista, Arponen luonnehtii.

THL suosittelee, että päihdeiden käyttö otetaan neuvolassa puheeksi kaikkien perheiden kanssa. Päihdeäideille suunnattujen palvelujen tulisi olla maksuttomia, monipuolisia, selkeästi koordinoituja ja asiakaslähtöisiä. ■

LUE MYÖS NÄMÄ

Palasia sieltä täältä



JOOA JOO...

”Erityisesti nuoreman polven lähihoitajat shoppailevat soten sisällä itselleen mieleisiä työpaikkoja. Työntantajan pitää jatkuvas- ti perehdyttää uusia työntekijöitä.”

VALIDIA ASUMISEN TOIMITUS-
JOHTAJA PÄIVI HARMAAKORPI

SUOMEN KUVALEHDESSÄ 29.11.2019



Vertailu

Suomalaisvauvoista
syntyy vuosittain

16%

keisarinleikkauksella.

Brasiliassa yli

50%

synnytyksistä
on sektioita.

HUS



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



MUKAVAA NÄPTELYÄ

Rauman ammattiosaston porukka tutustui joulukuisena iltana paikallisessa Taitokeskuksessa suosittuun makramee-solmeiluun.

– Idea taisi tulla hallituksessa meidän vapaa-ajanvastaaviltamme. Ilta oli oikein kiiva, ihan sellaista rentoa yhdessäoloa ja mukavaa näpertelyä, joka joulun alle sopii hyvin, kertoo kuvassa vasemmalla istuva **He-li Saarni-Helkkula**. Hänen vieressään ovat **Noora Ojarinne**, **Terhi Juuruskorpi**, **Teija Kaukkila**, **Tanja Aalto** ja **Hanna Kääriä**. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **SUVI ELO**

NÄIN TOIMIT HÄIRINTÄ- TILANTEISSA

TEKSTI EIJKA KEMPPAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Työhyvinvointi ja turvallinen työympäristö vaarantuvat, jos työpaikalla on epäasiallista kohtelua, kuten häirintää, kiusaamista. Jokaisella työyhteisön jäsenellä on velvollisuus omalla toiminnallaan edistää hyvää työilmapiiriä ja vastuullista työkäyttäytymistä.

Epäasiallinen kohtelu heikentää työhyvinvointia. Epäasialliseen kohteluun saattaa syllistyä kuka tahansa työyhteisön jäsen. Myös kuka tahansa työyhteisön jäsen voi joutua epäasiallisen kohtelun uhriksi.

Häirintä on järjestelmällistä ja jatkuvaa kielteistä toimintaa tai käyttäytymistä. Häirintää on esimerkiksi toistuva uhkailu, pelottelu, ilkeät ja vihjailevat viestit, väheksyvät ja pilkkaavat puheet, työnteon jatkuva perusteeton arvostelu ja vaikeuttaminen, maineen tai aseman kyseenalaistaminen, työyhteisöstä eristäminen sekä seksuaalinen häirintä.

KUN TULET HÄIRITYKSI

- Jos koet joutuneesi epäasiallisen kohtelun tai häirinnän kohteeksi, sinun tulee ottaa asia heti puheeksi epäasiallisesti käyttäytyvän kanssa ja pyytää häntä lopettamaan huono käyttäytyminen.
- Jos huono käyttäytyminen jatkuu, ilmoita kokemastasi häirinnästä esimiehelle. Jos häiritsijä on lähiesimies, ilmoita hänelle, että viet asian hänen esimiehensä tietoon.
- Asian jatkokäsittelyn vuoksi on tärkeää, että kirjaat ylös, miten häirintä ilmenee, kuinka usein se toistuu ja miten olet itse toiminut.
- Voit tarvittaessa pyytää tukea työsuojeluvaltuutetulta viedessäsi asian esimiehen tietoon. Apuna voit käyttää lomaketta Ilmoitus työnantajalle työssä koetusta häirinnästä, jonka löydät tyosuojelu.fi -sivuilta. Lomakkeen kääntöpuolella on täyttöohjeet.



ESIMIEHEN ROOLI

- Esimiehen on toimittava ilmoituksen saatuaan. Asiaa ei saa jättää hoitamatta.
- Tilanne ja tapahtumien kulku on selvitettävä puolueettomasti. Selvittäminen täytyy aloittaa kahden viikon sisällä tiedon saamisesta.
- Jos työpaikalla on sovittu toimintatavat häirintäasian käsittelyyn, niitä tulee noudattaa.
- Työnantaja voi hankkia ulkopuolista apua tilanteen selvittämiseksi esimerkiksi työterveyshuollosta. Vastuu tilanteen selvittämisestä on työnantajalla.
- On hyvä järjestetä yhteinen keskustelutilaisuus. Tavoitteena on ensisijaisesti selvittää, onko häirintää tai epäasiallista kohtelua tapahtunut, sovitella asia osapuolten kesken ja sopia tarvittavista toimenpiteistä tilanteen korjaamiseksi. Ennen yhteistä keskustelutilaisuutta esimies kuuntelee sekä häirintää kokenutta että häiritsijäksi ilmoitettua.
- Selvittämisen jälkeen esimies antaa perustellun ratkaisun kuultuaan osapuolia. Ratkaisu annetaan tiedoksi asianosaisille osapuolille sekä mahdollisesti muille selvityksessä mukana olleille, kuten luottamusmiehelle, työsuojeluvaltuutetulle ja työterveyshuollon edustajalle.
- Jos työnantaja katsoo, että työpaikalla esiintyy häirintää tai epäasiallista kohtelua, hänellä on velvollisuus kieltää sellainen toiminta. Esimiehen tulee seurata tilannetta ja varmistaa, että sovitut toimenpiteet toteutuvat. Jos tilanne ei korjaannu tai sovitusta asioista ei ole pidetty kiinni, työnantajalla on velvollisuus ryhtyä kurinpidollisiin toimiin, esimerkiksi antamalla häiritsijälle varoitus. Työnantajan tiedottaa häirinnän kohteeksi joutuneelle, että toimenpiteisiin on ryhdytty.
- Jos työnantaja katsoo, ettei asiassa ole kyse häirinnästä, tulee tämä perustella selkeästi.
- Joskus osapuolten kesken tai koko työyhteisössä voi olla tarkoituksenmukaista käynnistää sovittelutoimintaa, jolla varmistetaan toimiva työyhteisö.

DOKUMENTOINTI

- Esimies kirjoittaa järjestetyistä tilaisuuksista muistion itselleen tai työnantajan käyttöön. Muistioon kirjataan muun muassa käydyt keskustelut sisältö pääpiirteissään, johtopäätökset, esimiehen päättämät toimenpiteet sekä annetut ohjeet ja määräykset. Muistion liitteeksi liitetään häirintäilmoituslomake.
- Prosessin aikana syntynyt materiaali on luottamuksellista ja esimies on vastuussa kaiken kertyneen dokumentaation säilyttämisestä ja arkistoinnista. Säilytysaika on kymmenen vuotta.

MILLOIN YHTEYS TYÖSUOJELUVIRANOMAISEEN?

- Jos työnantajasi ei toimi häirinnän lopettamiseksi tai toimet eivät ole auttaneet, voit pyytää tietoa ja apua työsuojeluviranomaiselta. Aluehallintoviraston työsuojelun vastuualueet toimivat alueellisinä työsuojeluviranomaisina.
- Työsuojeluviranomainen antaa ohjeita ja neuvoja sekä tarvittaessa valvoo, että työnantaja saatuaan tiedon häirinnästä toimii häirinnän lopettamiseksi, koska se on työturvallisuuslaissa määritelty työnantajan velvollisuudeksi.

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta.

Seksuaalinen häirintä voi pitää sisällään monia eri tekemuotoja, kuten suullisia huomautuksia ja eleitä, koskettelua sekä sopimattoman aineiston esilläpitoa ja rikoslain mukaan rangaistavia tekoja. Tekijänä voi olla esimies tai työtoveri, mutta myös työpaikan ulkopuolinen henkilö kuten asiakas.

Häirintä voi ilmetä työnjohto-oikeuden väärinkäyttönä, esimerkiksi toistuvana perusteettomana puuttumisena työntekoon tai työtehtävien laadun tai määrän perusteettomana muuttamisena, sovittujen työehtojen yksipuolisena muuttamisena perusteetta, epäasiallisena työnjohtovallan käyttönä tai nöyryyttävänä tehtävien antamisena. Jos työnantajan työnjohto-oikeutta käytetään epäasianmukaisesti tai häirintätoimenpiteissä, kohtelu voi aiheuttaa haittaa tai vaaraa terveydelle.

Häirintää ja epäasiallista kohtelua ei tarvitse kenenkään sietää, vaan asiasta on keskusteltava epäasiallista kohtelua aiheuttaneen kanssa.

Työpaikalla saattaa esiintyä ajoittain kielteistä käyttäytymistä, joka ei ole työturvallisuuslain tarkoittamaa häirintää. Esimerkiksi lievät, yksittäiset teot, kuten satunnaiset epäasialliset puheet eivät ole sellaisia.

Joskus saatetaan kokea epäasialliseksi myös työnantajan työnjohtovaltaan kuuluvat päätökset ja toimet.

LISÄTIETOA:
TYOSUOJELU.FI
TTK.FI
TTL.FI



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Ei meillä tule ylityötä, kun työaika tasoittuu koko ajan."

KUINKA EHKÄISET HÄIRINTÄÄ?

- Johdon pitää selkeästi ilmaista, ettei työpaikalla hyväksytä häirintää.
- Jokaisella työpaikalla on oltava hyvän käyttäytymisen toimintaohjeet, jotka on laadittu yhdessä johdon ja työntekijöiden kanssa.
- Työpaikalla on laadittava ennalta menettelytavat, joilla häirintään puututaan johdonmukaisesti ja tehokkaasti.
- Työntekijät pitää perehdyttää häirinnän välttämiseen ja ehkäisemiseen.
- Esimiehet pitää kouluttaa häirinnän havaitsemiseen, selvittämiseen ja poistamiseen.
- Kaikkien työntekijöiden on oltava tietoisia, millaiset hyvän käyttäytymisen toimintaohjeet heillä on käytössä.
- Työntekijöiden on tunnettava häirinnän ja epäasiallisen käytöksen ehkäisyn ja käsittelyn toimintamallin ja ohjeet.

Häirintää voi ehkäistä myös huolehtimalla, ettei työpaikan työoloissa ole epäkohtia, jotka altistavat häirinnälle. Häirinnän taustalla on usein töiden huono organisointi, epäselvät vastuut, puutteellinen esimiestyö ja toimimaton yhteistyö. Myös liiallinen työmäärä ja aikapaine voivat vaikuttaa siihen, että työpaikoilla ei aina käytäyttyä asiallisesti.

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola

				SEURAILAISIA				BOKSITYTTÖ		HOUKUTTELEVA		TRATTA		TAIKKA			
MITTA																	
																	
HEISIMATO				1						HARSOVAIVATON							
BERNER FARROW										AIVAN						2	
TIILELTÄ				HAI-TAK-SI?										KUKIN		PAR-RAKAS VAUVA	
SIELTÄ EUROT				RAT-SAIN													
				APUJA				3									
								HERKKYYS		SIEVÄ				SAA-RI			
MYRDAL										TULOJA NUKUT-TAVA?							
KIUSAT														4			
				5				ELOKUVA PAINEL-TAVA		9		HAI-TAT		6			
UUSI VUOSIT-TAIN				KIIN-NITYS				KUMOTA									
ETELÄ-HÄMETTÄ				VOI TYÖSTÄ						SAIRAUTTA? PÄI-VYSTYS		EUROOP-PAA		ALKO-HOLIA HOKS-NOKAT			
										10				POI-KIA			
MÄ-KE-LÄ				7				CHAP-LIN				JOKI					
TRAAT				MU-SIIK-KIA						RAS-VAA							
ABOA VETUS ATE-NEUM								RATI				MYTO-LOGIAA					
APET				KA-ZAN								8					

Voit osallistua ristikkokisaan 17. tammikuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuussa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.

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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Päihdehoidossa yksin ei tarvitse jäädä

Joulukuun lehden Paras juttu -kisassa menestyi parhaiten Mari Vehmasen juttu *Itsepetos vaihtui raittiuteen*, jossa lähihoitaja Elina Vaittinen-Kulma-la kertoo matkastaan raitistumisen polulla. Kakkossijalle tuli Sonja Kähkösen juttu *Hoiva-alan kriisi ei hellittänyt sittenkään*. Myös jutut *Vitamiineja vai ei* sekä *Etsivä vanhustyö löytää yksinäiset* saivat paljon ääniä. SuPer-lehden juomapullon voitti Ulla Varkaudesta. Onnittelut!

**Hoitajan oma tarina.
Nyt hän auttaa muita.**

ITSEPETOS VAIHTUI RAITTIUTEEN S. 26

Lähipiirissä samoja ongelmia.

ITSEPETOS VAIHTUI RAITTIUTEEN S. 26

Miten rohkea ja kannustava tarina, joka paljastaa, että apua on saatavilla.

ITSEPETOS VAIHTUI RAITTIUTEEN S. 26

Edelleen monissa paikoissa hoitajista on pulaa ja hoitajien työmäärä ja resurssit ovat uskomattomia.

HOIVA-ALAN KRIISI EI HELLITTÄNYT SITTEKÄÄN S. 8

Väki väsy ja vaihtaa alaa.

HOIVA-ALAN KRIISI EI HELLITTÄNYT SITTEKÄÄN S. 8

Minun yksikössä nämä asiat ovat aika iso ongelma.

HOIVA-ALAN KRIISI EI HELLITTÄNYT SITTEKÄÄN S. 8

Minulle aivan uusi asia. Toivottavasti tämän kaltainen toiminta leviäisi laajalti.

ETSIVÄ VANHUSTYÖ LÖYTÄÄ YKSINÄISET S. 34

Maassamme on paljon yksinäisiä kaikissa ikäryhmissä.

ETSIVÄ VANHUSTYÖ LÖYTÄÄ YKSINÄISET S. 34

Kiinnostava.

VITAMIINEJA VAI EI S. 30

Hyviä näkökohtia hoitajilta.

HOIVA-ALAN KRIISI EI HELLITTÄNYT SITTEKÄÄN S. 8

Det var mycket intressant läsning speciellt om d-vitaminer.

VITAMIINEJA VAI EI S. 30

Kerrankin puhutaan kotihoidon yksin tehtävistä vaarallisista kotikäynneistä ääneen.

HANNA JOKISEN KOLUMNI S. 53

Miten toteutetaan työpaikoilla kirjaimellisesti?

LISÄÄ LEPOAIKAA JA LYHYMPIÄ YÖTYÖPUTKIA S. 42

Mukava lukea palvelukodin päivästä.

YHTÄ SUURTA PERHETTÄ S. 16

Olen töissä päiväkodissa ja vaatehankintoihin emme saa korvausta, joten hyvin ajankohtainen aihe.

KALLIIT TYÖVAATEHANKINNAT KISMITTÄVÄT LÄHIHOITAJIA S. 10

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kuponilla. Kaikkien 17. tammikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 1/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

OLEN IÄLTÄNI ☐ ALLE 20 ☐ 20-30 ☐ 31-45 ☐ 46-60 ☐ YLI 60

KOHTAAMISIA ILLASSA

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Villiklubilla tanssitaan, lauletaan ja viihdytään. Erityistä tukea tarvitsevien ihmisten omaan iltaan jokainen on tervetullut juuri omana itsenään.

Tamperelaisessa kortteliravintola Kivenheitossa vallitsee marraskuisena torstai-iltana baaritunnelma parhaimmillaan. Ihmiset pujottelevat pöytiinsä väenpaljoudessa ja pysähtyvät tervehtimään tuttuja.

Iloisen puheensorinan ja tuoppinen kilahtelun taustalla alkaa soida illan ensimmäinen karaokekappale.

*Vain hieman rauhaa ja ystävyyttä
Mä tänne toivoisin enkä syyttä*

Ympärillä kuuluu irrallisia katkelmia keskusteluista:

– Kato, tuolla on Aleks! Mennään morjestamaan.

– Mitä sä juot?

– Meiltä tulee pian musavideo. Jännittää niin perkeleesti.

Tungoksen aiheuttaja on kerran kuukaudessa järjestettävä Villiklubi, eli erityistä tukea tarvitsevien ihmisten oma klubi-ilta. Tampereen Kaupunkilähetysessä työskentelevä, Villiklubin

ohjaajiin kuuluva lähihoitaja **Jan Piilman** kertoo, että tapahtuma on joka kerta yhtä suosittu.

– Väkeä tulee Tampereen lisäksi ympäri Pirkanmaata. Osa saapuu ryhminä omista toimintakeskuksistaan ja asumisyksiköistään. Mutta mukana on myös henkilöitä, jotka eivät muutoin ole lainkaan palveluiden piirissä, hän kertoo.

Tavoitteena on yksinkertaisesti tarjota puitteet hauskalle illanvietolle. Villiklubille tullaan aivan samoista



Mika Sommarberg
tulkitse J. Karjalaisen
kappaleen Doris.

syistä kuin baariin yleensäkin lähde-
tään: rentoutumaan, tapaamaan van-
hoja tuttuja, tutustumaan uusiin ih-
misiin, kuuntelemaan musiikkia, syö-
mään ja juomaan.

– Kehitysvammaisten ihmisten elä-
mä on usein tosi aikataulutettua. On
työtoimintaa ja monenlaista harras-
tusta. Helposti sitten käy niin, että ai-
na pyöritään siinä omassa tutussa poru-
kassa. Täällä sen sijaan ollaan niin sano-
tusti ihmisten ilmoilla, Piilman toteaa.

HUOLET EIVÄT TOTEUTUNEET

Karaokeen on kertynyt innokkaita lau-
lajia jo jonoksi asti. Pienellä tanssilat-
tialla jammaillaan, kun **Veikko** tulkit-
see ysärihittiä *Romeo ja Julia*.

Pöytiin kannetaan hampurilais- ja sii-
piannoksia. Siideriä ja olutta maistellaan
siellä täällä limun lisäksi, mutta kukaan
ei vaikuta silminnähden päihtyneeltä.

– Hemmetti, tuolla mun tyttö nyt
tanssii toisen tyyppin kanssa, eräs nuori
mies manailee.

Jan Piilmanin mukaan monelle kä-
vijälle on iso asia pelkästään tulla oi-
keaan publiin, tilata itse tiskiltä oma
ruoka ja juoma ja maksaa ostoksen-
sa. Uutta voi olla myös kokemus, mil-
tä tuntuu kuulua kerrankin enemmis-
töön.

Hän uskoo, että klubilta saatu roh-
keus voi vaikuttaa muuhunkin arkeen.
Erityistä tukea tarvitseva henkilö uskal-
taa ehkä lähteä entistä useammin sinne,
missä kaikki käyvät. ►



Jan Piilman on aina valmiina klubilaisten juttuseuraksi.



Laura Mesiä ehti karaokeen ensimmäisten joukossa.



Ilina Pennanen nautti Kivenheiton tunnelmasta.

Villiklubit eivät ole suljettuja tilaisuuksia, vaan ravintola on koko illan auki kaikille asiakkaille. Jan Piilman kertoo, että usein sattuukin mainioita kohtaamisia.

– Tuopilliselle sattumalta poikenneet saattavat kommentoida, että nämä kehitysvammaisetthan ovat tosi nastoja tyyppejä. Tämä on siis myös yhteisön asenteisiin vaikuttamista.

Alkuvaiheessa Villiklubi herätti kysymyksiäkin. Jan Piilmanin mukaan kaikki eivät olleet varmoja, että toiminnan vieminen baariympäristöön on hyvä idea.

– Ihmeteltiin, että nytkö te opetat ne ryppäämään. Huolta oli perheenjäsenillä ja osin myös kävijöidemme kanssa työskentelevillä ammattilaisilla. On ihan ymmärrettävää, että ihmisten toimintakyvyn säilyminen tällaisessa uudessa ympäristössä mietityttää.

Pelot ovat osoittautuneet pääosin turhiksi. Villiklubien aikana ravintola tarjoilee alkoholia tavanomaiseen ta-

paan täysi-ikäisille ostajille, mutta yllätyksiä ei ole juuri sattunut eikä järjestyshäiriöitä ollut.

“TUOPILLISELLE SATTUMALTA POIKENNEET SAATTAVAT KOMMENTOIDA, ETTÄ NÄMÄ KEHITYSVAMMAISETHAN OVAT TOSI NASTOJA TYYPPEJÄ.”

täältä on tultu takaisin hyvässä kunnossa ja lompakko tallessa.

Jan Piilman huomauttaa, että vapauden mukana sitä paitsi tulee aina vastuumista tekemisistä ja valinnoista. Myös tämän harjoittelu on hyvin tärkeää erityistä tukea tarvitseville ihmisille.

OHJAAJAT AUTTAVAT TARVITTAESSA

– Moro, mitä kuuluu, Jan Piilmanille huudellaan vähän väliä hänen kulkiesaan klubilaisten keskuksella.

Illan esiintyjä, Sumua-yhtye alkaa jo roudata kamojaan sisään.

Piilmanin ja muiden paikalla olevien ohjaajien tehtävänä on esimerkiksi aut-

– Eikä meidän väki yleensä edes malta vähintään varoistaan ostaa kuin sen yhden juoman. Käsitteäkseni läheistenkin huoli on lievittynyt, kun

taa kävijöitä tarpeen mukaan käytännön asioissa.

– Olen täällä vähän sellainen jokaikaanhöylä. Katson pikkuisen perään, että jengi ehtii ajoissa takseihinsa ja muuta sellaista. Usein häärin myös tuolla karaokeisäntänä.

Lisäksi ohjaajat ovat käytettävissä, kun kävijät haluavat jutella mistä tahansa maan ja taivaan välillä. Jan Piilmanin mukaan klubilaiset käyvätkin kertomassa ahkerasti isoista ja pienistä kuulumisistaan.

Hienoimpia hetkiä Villiklubi-vuosien varrella ovat hänen mukaansa olleet vaikkapa ne, kun joku hieman ujompaa kävijä on pitkään harkittuaan uskaltanut tarttua karaokemikkiin. Ilo ja ylpeys loistavat silloin kasvoilta ravintolan peränurkkaan saakka.

– Nämä illat ovat itsellekin aina todellinen piristysruiske, jota oikein odottaa. Lisäksi tällainen toimintatapa sopii todella hyvin omaan ammatilliseen ajatusmaailmaani, Jan Piilman sanoo.

Hänen mielestään yksi vammaistyön yleisistä pulmista on tietynlainen jäykkyys ja vanhakantaiseen hoi-



Saku Laitisen valinta illan ohjelmaksi oli biljardi.



Paul Grandqvist ja Sami Gullstén viihtyivät pöytäfutiksen ääressä.



Jan Piilman toivoo Villiklubeja myös uusille paikkakunnille.

VILLIKLUBEJA YMPÄRI MAATA

- Villiklubeja järjestää Kehitysvammaisten Palvelusäätiön Jotta kukaan ei jäisi yksin -hanke yhdessä kumppaneiden kanssa.
- Klubi-iltoja pidetään säännöllisesti kymmenellä paikkakunnalla eri puolilla Suomea.
- Paikalla on aina myös ohjaajia.
- Klubeille on vapaa pääsy, mutta ruoat ja juomat ovat omakustanteisia.
- Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen tavoitteena on vähentää kehitysvammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien ihmisten yksinäisyyttä.

www.kvps.fi

vaamisen perinteeseen jämähtäminen. Tuollainen kulttuuri tarjoaa vammaisille ihmisille helposti lähinnä passiivisen kohteen roolin.

– Pyrin kohtaamaan ihmiset tasavertaisesti, kuin rinnalla kulkevana frendinä. Kaiken ei aina tarvitse olla niin strukturoitua, vaan välillä voi ottaa rennommin, Jan Piilman määrittelee.

Hänelle suuntautuminen vammaistyöhön oli selvä valinta opiskeluvuositähtien.

– Parasta tässä ammatissa ovat ehdottomasti upeat erilaiset ihmiset. Opin joka päivä uutta asiakkaistamme,

itsestäni ja maailmasta ylipäänsä. Yksikään päivä ei ole samanlainen.

AINA MUKANA

Arvioon Villiklubin mahtavuudesta tuntuvat yhtyvän kaikki tanssilattian kulmilla notkuvat.

– En kauheasti käy muuten tällaisissa paikoissa, mutta täällä on kivaa. Lauloin jo ja söin makkaraa. Pian aion kuunnella bändiä, **Mika Sommarberg** suunnittelee.

Petri Virolaisen mielestä Villiklubeja pitäisi järjestää vielä nykyistä huo-

mattavasti useammalla paikkakunnalla, jotta mahdollisimman monella olisi tilaisuus osallistua.

– Olen Keravalta, ja meillä on siellä omakin Villiklubi. Mutta tulen aina myös tänne, jos satun liikkumaan Tampereen suunnalla. Koko tämä tunnelmahan on ihan mahtava, hän sanoo.

Tero Mäkipää kertoo, että kahta asiaa hän ei jätä kovin helposti väliin: Villiklubia ja Tapparannan kotipelejä.

– Tämä on tosi hyvä paikka. Kannattaa tulla mukaan, vaikkei olisi täällä ennen käynytkään.

Jan Piilmanin mukaan klubit jatkuvat Tampereella aivan varmasti. Jotain uuttakin ohjelmaa on kehitteillä live-musiikin ja karaoken rinnalle. Esimerkiksi pubivisoista on ollut jo puhetta.

– Toivottavasti toiminta laajenee edelleen uusille paikkakunnille. Tämä ei vaadi oikeastaan muuta kuin esteettömän tilan ja sen, että ravintolan omistaja innostuu yhteistyöstä. Uskon kyllä iltojen olevan kannattavia myös ravintoloitsijan näkökulmasta, Piilman sanoo. ■

Työsuhde purettiin – Superilaiselle hoitajalle yhteensä

YLI 31 000 EUROA KORVAUKSIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Superilainen perushoitaja sai korvauksia, kun työnantaja yllättäen katsoi hänen työsopimuksensa purkautuneen puuttuvan lääkärintodistuksen takia. Käräjäoikeuden mukaan työnantaja syrji työntekijää tämän terveydentilan takia.

Perushoitaja oli työskennellyt kaupungin palvelukeskuksessa 16 vuotta. Hoitaja oli ollut pitkään pois omasta työstään ja antanut työnantajalle asianmukaisen selvityksen poissaoloistaan. Samaan aikaan hoitaja teki osatyökyvyttömyyseläkkeen suuruuden kuntoutustuen turvin keikkaluonteista työtä kaupungin muissa toimipisteissä.

Vuoden 2016 alussa työnantaja katsoi työsuhteen purkautuneen, sillä hoitaja ei ollut toimittanut välittömästi uutta lääkärintodistusta selvitykseksi siitä, että tämä edelleen oli työkyvyn omaan työhönsä.

Käräjäoikeus katsoi työnantajan rikkoneen olennaisesti lojaliteettivelvoitettaan, kun se ei edes yrittänyt selvittää,

miksi hoitaja ei palannut omaan työhönsä. Työnantaja tiesi hoitajan olleen työkyvytön omaan työhönsä, ja näin voitiin olettaa tilanteen olleen myös silloin kun työsuhde päätettiin.

KORVAUS MYÖS SYRJINNÄSTÄ

Työsuhteen perusteettoman päättämisen lisäksi käräjäoikeus määräsi työnantajan maksamaan perushoitajalle syrjintähyvitystä 10 000 euroa.

Yhdenvertaisuuslain mukaan ketään ei saa syrjiä muiden muassa terveydentilan perusteella. Terveydentilan lisäksi raskaus ja äitiysvapaa ovat tyypillisimpiä liiton tietoon tulevia syrjintäperusteita.

Syrjintäepäilyistä tulee SuPerin edunvalvontaan yhteydenottoja lähes viikoittain, mutta korvauksiin ne johtavat harvoin, sanoo liiton lakimies **Sanna Rantala**. Kynnys myöntää työntekijän syrjintä on niin suuri, etteivät työnantajat juuri koskaan maksa sovinnolla syrjintähyvitystä.

– Syrjintähyvityksen saaminen tuomiollakaan ei ole yleistä, joten tässä tapauksessa oli merkittävää, että työsuhde katsottiin tosiasiaa päätetyn syrjivästi ja työntekijä sai syrjintähyvitystä, Rantala sanoo.

Superilainen perushoitaja sai yhteensä yli 31 000 euron korvaukset. Työnantajan maksettavaksi jäi myös hoitajan oikeudenkäyntikulut. ■



SUPERIN JÄSENMAKSUT 2020

Huom! Kun jäsenyytesi tulee muutoksia, kirjaudu Oma SuPer -palveluun liiton verkkosivuilta www.superliitto.fi. Esimerkiksi, jos jätät pois töistä, lähdet jatko-opiskelemaan tai ulkomaille, on asiasta tehtävä muutosilmoitus, jotta jäsenyytesi pysyy voimassa.

TYÖSSÄ OLEVA VARSINAINEN JÄSEN

Jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

ULKOMAILLA

Kun työskentelet ulkomaille yli 6 kk, jäsenmaksusi on 6 €/kk.

Kun työskentelet ulkomaille alle 6 kk, jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkastasi.

OPIKELIJA

SuPerin opiskelijajäsenyys on maksuton aina valmistumiseen asti.

JATKO-OPIKELIJA

Jäsenmaksu on 6 €/kk.

Jos olet töissä opiskeluaikanaasi, on jäsenmaksu 1,2 % bruttopalkastasi eikä 6 €:n kuukausimaksua tarvitse erikseen suorittaa.

YRITTÄJÄ TAI YKSITYINEN PERHEPÄIVÄHOITAJA

Yrittäjänä toimivan jäsenen jäsenmaksu on 10 €/kk.

ELÄKELÄINEN

Pysyvällä eläkkeellä olevan jäsenmaksu on 20€ /vuosi (ei sisällä työttömyyskassan jäsenmaksua).

TYÖSTÄ VÄLIAIKAISESTI POISSA OLEVA/ KOTONA OLEVA JÄSEN

Jos et ole työnhakijana TE-toimistossa, on jäsenmaksusi 6 €/kk.

TYÖTÖN

Kun saat korvausta Kelasta, hae jäsenmaksuvapautusta.

Kun saat Super työttömyyskassalta ansio-päivärahaa, perii kassa jäsenmaksun suoraan päivärahasta.

ÄITIYS- TAI ISYYSVAPAA, HOITOVAPAA

Kelan maksamalta ajalta hae jäsenmaksuvapautusta.

Palkalliselta ajalta jäsenmaksu on 1,2 % bruttopalkasta.

Lue lisää jäsenmaksuvapautuksista ja jäsenmaksun maksamisesta osoitteessa www.superliitto.fi tai skannaa QR-koodi. ►





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Vaikuttamisen paikka

Tänä keväänä SuPerin jäsenet valitsevat itselleen uudet päättäjät liittokokous- ja edustajistovaaleissa. Voit vaikuttaa vaaleissa monella tapaa: ehdokkaana, ehdokkaan asettajana ja äänestäjänä. Kevään vaalit huipentuvat kesäkuussa järjestettävään liittokokoukseen, jossa liittokokousedustajat valitsevat SuPerille muun muassa puheenjohtajan.

Haluatko ehdolle liittokokousedustajaksi ja edustajistoon? Pyydä siinä tapauksessa toista vaalipiirisi superilaista äänioikeutettua jäsentä asettamaan sinut ehdolle. Teidän ei tarvitse kuulua samaan ammattiosastoon, kunhan ammattiosastonne kuuluvat samaan vaalipiiriin. Pyydä myös rohkeasti työ-kaveriasi asettumaan ehdolle ja solmikkaa vaikka vaaliliitto yhdessä.

Vaalikelpoisia ja äänioikeutettuja ovat kaikki SuPerin ammattiosastojen varsinaiset ja yrittäjäjäsenet, jotka ovat liittyneet ammattiosastoon viimeistään 31.12.2019.

MITEN EHDOKKAAKSI?

Ehdolle pääset täyttämällä yhdessä asettajasi kanssa lomakkeen numero 1, *Valitsijayhdistyksen perustamis-asiakirja*. Täyttö- ja lähetysohjeet löytyvät kaikista

lomakkeista, ja niihin kannattaa tutustua huolella. Ennen lomakkeen lähettämistä sinun tulee miettiä, haluatko solmia vaaliliiton joidenkin muiden vaalipiirisi ehdokkaiden kanssa.

Vaaliliiton solmiminen kannattaa, jos haluat menestyä vaaleissa. Samaan vaaliliittoon kuuluvat ehdokkaat hyötyvät toistensa saamista äänistä, mikä lisää heidän mahdollisuuttaan tulla valituksi. Lisätietoja ehdokkaan asettamisesta ja vaaliliitosten solmimisesta löydät *Joka jäsenen vaalioppaasta* sivuilta 4–5.

Kaikki lomakkeet ja vaalioppaat voit kätevästi tulostaa SuPerin verkkosivujen vaaliosioista www.superliitto.fi/liittokokous, kohdasta *Materiaalipankki*. Sieltä löytyy myös tietoa suhteellisesta vaalista ja vaaliliiton hyödyistä. Käy tutustumassa ja lähde ehdolle!



MUISTA NÄMÄ KEVÄÄLLÄ:

- 17.1.2020 Liittokokous- ja edustajiston vaalien ehdokasasettelu alkaa
- 20.2.2020 Liittokokous- ja edustajiston vaalien ehdokasasettelu päättyy
- 18.3.–6.4.2020 Äänestä liittokokousvaaleissa!



SUPERIN AMMATTIOSASTOJEN YHTEISET VAALIPIIRIKOKOUKSET LAUANTAINA 29.2.2020



VAALIPIIRI	KOKOUSPAIKKA	ALKAMIS- JA LOPPUMISAIKA	VASTUUHENKILÖ / SITOVAT ILMOITTAUTUMISET
I Uusimaa	HELSINKI Radisson Blu Royal, Runeberginkatu 2	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Hannele Hyvönen Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: hannele.hyvonen@superliitto.fi tai puh. 040 334 0271
II Satakunta ja Varsinais-Suomi	PORI Sokos Hotel Vaakuna, Gallen-Kallelankatu 7	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Helena Heljakka Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: helena.heljakka@superliitto.fi
III Häme, Pirkanmaa ja Keski-Suomi	JYVÄSKYLÄ Paviljonki, Lutakonaukio 12	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaaklo 13.00	Satu Landström Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: satu.landstrom@superliitto.fi tai puh. 050 400 6622
IV Kymi ja Etelä-Sa- vo	LAPPEENRANTA Original Sokos Hotel Lappee, Brahenskatu 1	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Tiia Rautpalo Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: tiia.rautpalo@superliitto.fi
V Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala	JOENSUU Original Sokos Hotel Kimmel, Itäranta 1	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Merja Ohvo Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: merja.ohvo@superliitto.fi
VI Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa	SEINÄJOKI Sokos Hotel Lakeus, Torikatu 2	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Merja Puuskamäki Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: merja.puuskamaki@superliitto.fi
VII Pohjois- Pohjanmaa ja Kainuu	OULU Sokos Hotel Arina, Kauppakeskus Valkea, Pakkahuoneenkatu 16, 4. krs	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Mervi Lesonen Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: mervi.lesonen@superliitto.fi
VIII Lappi	ROVANIEMI Sokos Hotel Vaakuna, Koskikatu 4	Valtakirjojen tarkistus alkaa klo 10.00 Lounas + kahvi joustavasti klo 11.30 Kokous alkaa klo 13.00	Piiju Leppänen Sitovat ilmoittautumiset 21.2. mennessä: piiju.leppanen@superliitto.fi

SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2020

Tutustu tarjontaan ja ilmoittaudu kurssille Oma SuPer -palvelussa!

SuPer / Kunta

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist,
tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 1. OPINTOJAKSO		viim.ilm.pv
10.-14.2.2020	Helsinki	10.1.2020
25.-29.5.2020	Helsinki	13.4.2020
14.-18.9.2020	Helsinki	3.8.2020

Luottamusmiestutkinto sisältää kolme opintojaksoa, jotka suoritetaan vuoden välein (5pv + 5pv + 3pv). Tutkinnon ensimmäiselle jaksolle osallistuneet kutsutaan automaattisesti toiselle ja kolmannelle jaksolle. Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka eivät ole suorittaneet luottamusmiestutkintoa.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 2. OPINTOJAKSO		viim.ilm.pv
3.-7.2.2020	Helsinki	10.1.2020
4.-8.5.2020	Oulu	13.4.2020
11.-15.5.2020	Tampere	20.4.2020
31.8.-4.9.2020	Helsinki	3.8.2020

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat Luottamusmiestutkinnon 1. opintojaksolle v. 2019. Saatuasi kutsun on osallistuminen vahvistettava sähköisen asiointijärjestelmän kautta. Peruutukset sähköpostilla.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, 3. OPINTOJAKSO		viim. ilm.pv
29.-31.1.2020	Helsinki	10.1.2020

Kohderyhmä: Kurssille kutsutaan kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka osallistuivat Luottamusmiestutkinnon 2. opintojaksolle v. 2019. Saatuasi kutsun on osallistuminen vahvistettava sähköisen asiointijärjestelmän kautta. Peruutukset sähköpostilla.

LUOTTAMUSMIESTUTKINTO, JATKOKOULUTUS		viim.ilm.pv
7.-9.9.2020	Helsinki	3.8.2020

Kohderyhmä: Kuntasektorin pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat, jotka ovat suorittaneet luottamusmiestutkinnon eri opintojaksot 1,2 ja 3. Aiemmin jatkokurssin käyneet voivat osallistua, jos edellisestä kurssista on väh. 3 vuotta. Luottamusmiestutkinnon jatkokoulutuksen tavoitteena on pitkään luottamusmiehenä toimineen tietojen päivittäminen ja syventäminen.

VARHAISKASVATUKSEN JA PÄIVÄHOIDON PALVELUJEN LUOTTAMUSMIESTEN EDUNVALVONTAPÄIVÄ		viim.ilm.pv
21.-22.9.2020	Helsinki	10.8.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja heidän varamiehensä.

PÄÄLUOTTAMUSMIESTEN NEUVOTTELUPÄIVÄT		viim.ilm.pv
16.-17.4.2020	Helsinki	28.2.2020

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet. Mikäli pääluottamusmies on estynyt, on siinä tapauksessa hänen varamiehellään mahdollisuus osallistua. Maininta - kenen tilalla.

TYÖSUOJELUPÄIVÄT		viim. ilm.pv
7.-8.10.2020	Helsinki	26.8.2020

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

STTK / HENKILÖSTÖN EDUSTAJIEN SEMINAARI		viim.ilm.pv
6.10.2020	Helsinki	25.8.2020

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat. Teema: Työsuojelu ja työhyvinvointi.

TYÖMARKKINAPÄIVÄT		viim. ilm.pv
12.-13.11.2020	Helsinki	10.9.2020

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

SuPer / Yksityinen

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist,
tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

YKSITYISSEKTORIN NEUVOTTELUPÄIVÄT		viim.ilm.pv
2.-3.6.2020	Helsinki	21.4.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

TYÖSUOJELUPÄIVÄT		viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes, Avainta	Helsinki	26.8.2020

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja heidän varamiehensä, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

TYÖMARKKINAPÄIVÄT		viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes, Avainta	Helsinki	10.9.2020

Kohderyhmä: Pääluottamusmiehet, luottamusmiehet ja heidän varamiehensä sekä ammattiosastojen puheenjohtajat.

STTK / HENKILÖSTÖN EDUSTAJIEN SEMINAARI		viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes, Avainta	Helsinki	25.8.2020

Kohderyhmä: Henkilöstön edustajat. Teema: Työsuojelu ja työhyvinvointi.

LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKOULUTUS 1. JAKSO		viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes, Avainta	Helsinki	10.1.2020
10.-12.2.2020	Helsinki	3.8.2020

SOS-tes		viim.ilm.pv
25.-27.5.2020	Helsinki	13.4.2020
2.-4.11.2020	Helsinki	21.9.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

Seuraavista koulutuksista lisätietoja antaa sihteeri Sirpa Lahtiluoma,
sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

LUOTTAMUSMIESTEN PERUSKOULUTUS 2. JAKSO		viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes, Avainta	Helsinki	3.8.2020

Kohderyhmä: Yksityissektorin luottamusmiehet, jotka ovat suorittaneet 1. jakson.

LUOTTAMUSMIESTEN JATKOKURSSI		viim.ilm.pv
TP-tes, SOS-tes, Avainta	Helsinki	2.11.2020

Kohderyhmä: Yksityissektorin luottamusmiehet, jotka ovat suorittaneet 1. jakson.

EDUNVALVONTAPÄIVÄ		viim.ilm.pv
SOS-tes	Kuopio	1.8.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

EDUNVALVONTAPÄIVÄ		viim. ilm.pv
SOS-tes	Tampere	7.9.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet.

Aktiivi-Instituutti / Kunta

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist,
tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

LUOTTAMUSMIESTEN TÄYDENNYSKOULUTUS TYÖAIKAJOUSTOT		viim.ilm.pv
11.-12.5.2020	Helsinki	30.3.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI		viim.ilm.pv
23.-24.1.2020	Helsinki	13.12.2019

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TYÖN VAATIVUUDEN JA TYÖSUORITUKSEN ARVIOINTI		viim.ilm.pv
13.-14.5.2020	Helsinki	1.4.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

AJANKOHTAISTA SOTE-TILANTEESTA		viim.ilm.pv
21.-22.10.2020	Helsinki	9.9.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET

JA UUSINTA OIKEUSKÄYTÄNTÖÄ viim.ilm.pv
10.-11.9.2020 Helsinki 3.8.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

PALKKAUSJÄRJESTELMÄT KUNTA-ALALLA viim.ilm.pv
7.-8.9.2020 Helsinki 3.8.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOA KONKAREILLE viim.ilm.pv
24.-25.2.2020 Helsinki 13.1.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

VIESTINTÄÄ JA TIETOSUOJAA TYÖELÄMÄSSÄ viim.ilm.päivä
16.-17.11.2020 Helsinki 5.10.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

NEUVOTELLAAN PAIKALLISESTI KUNNASSA 1. JAKSO

viim.ilm.pv
12.-13.2.2020 Helsinki 10.1.2020
7.-8.12.2020 Helsinki 26.10.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

NEUVOTELLAAN PAIKALLISESTI KUNNASSA 2. JAKSO

Kunta viim.ilm.pv
3.-5.3.2020 Helsinki 21.1.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TEHOKKUUTTA TYÖVUOROSUUNNITTELUUN viim.ilm.pv
13.-14.2.2020 Helsinki 10.1.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

HAASTAVAT ASIAKASTILANTEET viim.ilm.pv
29.-30.9.2020 Helsinki 18.8.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

MONIMUOTOISUUS TYÖYHTEISÖSSÄ viim.ilm.pv
17.-19.2.2020 Helsinki 10.1.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

YKSITYISYYDEN SUOJA JA YHDENVERTAISUUS TYÖELÄMÄSSÄ

viim.ilm.pv
23.-24.4.2020 Helsinki 12.3.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TYÖPAIKAN KÄSIKIRJA TYÖKYKYASIOISSA viim.ilm.pv
3.-4.2.2020 Helsinki 10.1.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

TYÖSUOJELUTIETOA LUOTTAMUSMIEHILLE viim.ilm.pv
10.-11.2.2020 Helsinki 10.1.2020

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

FORTSÄTTNINGSKURS FÖR FÖRTROENDEMÄN viim.ilm.pv
27.-29.1.2020 Helsinki 13.12.2019

Målgrupp: Förtroendemän och vice förtroendemän

YHTEISTOIMINTAKOULUTUS

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ viim.ilm.pv
1. osa 26.-28.2.2020 Helsinki 15.1.2020

2. osa 23.-25.3.2020 Helsinki 10.2.2020

3. osa 22.-24.4.2020 Helsinki 11.3.2020

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

LUOTTAMUSMIESTEN JA TYÖSUOJELUVALTUUTETTUIEN YHTEINEN TÄYDENNYSKOULUTUS

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja
varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

EPÄASIAALLINEN KOHTELU KIELLETTY viim.ilm.pv
11.-12.3.2020 Helsinki 29.1.2020

TURVALLINEN TYÖSKENTELY ASIAKKAAN LUONA viim.ilm.pv
10.-11.9.2020 Helsinki 3.8.2020

TYÖYHTEISÖSOVITTELU - SOVITTELEVAN KOHTAAMISEN MALLI

viim.ilm.pv
17.-19.3.2020 Helsinki 4.2.2020

TYÖYHTEISÖTAIDOT JA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN viim.ilm.pv
14.-15.9.2020 Kuopio 3.8.2020

MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ viim.ilm.pv
20.-21.4.2020 Helsinki 9.3.2020

VARHAINEN TUKI TYÖYHTEISÖN TOIMINTATAVAKSI

viim.ilm.pv
16.-17.4.2020 Helsinki 5.3.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKOULUTUS

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-1 viim.ilm.päivä

1. jakso 1.-3.4.2020 Helsinki 19.2.2020

2. jakso 18.-19.5.2020 Helsinki 6.4.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-2 viim.ilm.päivä

1. jakso 31.8.-2.9.2020 Helsinki 12.6.2020

2. jakso 1.-2.10.2020 Helsinki 20.8.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-3 viim.ilm.pv

1. jakso 7.-9.9.2020 Oulu 3.8.2020

2. jakso 12.-13.10.2020 Oulu 31.8.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-4 viim.ilm.pv

1. jakso 28.-30.9.2020 Tampere 17.8.2020

2. jakso 9.-10.11.2020 Tampere 28.9.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-5 viim.ilm.pv

1. jakso 19.-21.10.2020 Kuopio 7.9.2020

2. jakso 8.-9.12.2020 Kuopio 27.10.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-6 viim.ilm.pv

1. jakso 9.-11.12.2020 Helsinki 28.10.2020

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI (peruskurssin suorittaneille)

Kohderyhmä: Kurssit on tarkoitettu niille, jotka ovat joskus aikaisemmin osallistuneet työsuojelun peruskurssille, mutta tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiselle.

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI viim.ilm.pv
25.-27.5.2020 Helsinki 13.4.2020

TYÖSUOJELUSÄÄDÖSTEN KERTAUSKURSSI viim.ilm.pv
18.-19.3.2020 Helsinki 5.2.2020

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 18/6. JAKSO
29.-31.1.2020 Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 20/1. JAKSO
24.-26.8.2020 Helsinki

TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINTO 20/2. JAKSO
28.-30.10.2020 Helsinki

TYÖMARKKINAKONSULTIN TUTKINTO

Kohderyhmä: Työmarkkinakonsultin tutkinnon suorittajat

I. OSA HENKILÖSTÖN EDUSTAJA VAIKUTTAJANA viim.ilm.pv
27.-30.1.2020 Helsinki 13.12.2019

II. OSA / TYÖLAINSÄÄDÄNTÖ viim.ilm.pv
30.3.-2.4.2020 Helsinki 17.2.2020

III. OSA / TALOUDEN PERUSTEET viim.ilm.pv
5.-8.10.2020 Helsinki 24.8.2020

IV. OSA / KEHITTYVÄ TYÖELÄMÄ viim.ilm.pv
30.11.-3.12.2020 Helsinki 19.10.2020

TYÖMARKKINAKONSULTIN JA TYÖSUOJELUKONSULTIN TUTKINNON TÄYDENNYSKOULUTUS

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työmarkkinakonsultin ja työsuojelukonsultin tutkinnon suorittajille ja tutkinnon aiemmin suorittaneille.

TAMMIKUUN TAPAAMINEN viim.ilm.pv
30.-31.1.2020 Helsinki 13.12.2019

ELOSEMINAARI viim.ilm.pv
27.-28.8.2020 Helsinki 11.6.2020

SUPERIN EDUNVALVONTAKOULUTUS 2020

VERKKOKOULUTUS

Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

HENKILÖSTÖN EDUSTAJAN JAKSAMINEN (20H)
10.2.2020 alkaen
7.9.2020 alkaen
viim.ilm.pv
17.1.2020
14.8.2020

NEUVOTTELUTAIDON VERKKOKURSSI (15H)
3.2.2020 alkaen
viim.ilm.pv
10.1.2020

Aktiivi-instituutti / Yksityinen

Lisätiedot: koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist,
tarja.sundqvist@superliitto.fi tai puh. 09 27279164

LUOTTAMUSMIESTEN TÄYDENNYSKOULUTUS

Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

PAIKALLISEN SOPIMISEN PERUSTEET YRITYKSESSÄ
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
10.-11.2.2020 Helsinki
21.-22.9.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
10.1.2020
10.8.2020

VIESTINTÄÄ JA TIETOSUOJAA TYÖELÄMÄSSÄ
TP-tes, SOS-tes
28.-29.5.2020 Helsinki
16.-17.11.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
16.4.2020
5.10.2020

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 1
TP-tes, SOS-tes
23.-24.1.2020 Helsinki
23.-24.3.2020 Oulu
25.-26.5.2020 Tampere
viim.ilm.pv
13.12.2019
10.2.2020
13.4.2020

TYÖOIKEUDEN KERTAUSKURSSI 2
TP-tes, SOS-tes
28.-29.9.2020 Oulu
26.-27.10.2020 Tampere
23.-24.11.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
17.8.2020
14.9.2020
12.10.2020

TYÖLAINSÄÄDÄNNÖN MUUTOKSET JA UUSINTA OIKEUSKÄYTÄNTÖÄ
TP-tes, SOS-tes
3.-4.6.2020 Helsinki
10.-11.9.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
22.4.2020
3.8.2020

TEHOKKUUTTA TYÖVUOROSUUNNITTELUUN
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
13.-14.2.2020 Helsinki
29.-30.10.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
10.1.2020
17.9.2020

TYÖSUOJELUTIETOA LUOTTAMUSMIEHILLE
TP-tes, SOS-tes
10.-11.2.2020 Helsinki
14.-15.12.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
10.1.2020
2.11.2020

ELÄKEJÄRJESTELMÄN MUUTOKSIA
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
14.-15.9.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
3.8.2020

TURVALLINEN TYÖSKENTELY ASIAKKAAN LUONA
TP-tes, SOS-tes
27.-28.2.2020 Oulu
10.-11.9.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
16.1.2020
3.8.2020

NEUVOTTELIJA VAKUUTTAVANA VIESTIJÄNÄ
TP-tes, SOS-tes
17.-19.2.2020 Helsinki
1.-3.9.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
10.1.2020
3.8.2020

NEUVOTTELU- JA KOKOUSTAITOJA KONKAREILLE
TP-tes, SOS-tes
24.-25.2.2020 Helsinki
17.-18.9.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
13.1.2020
6.8.2020

TALOUDEN PERUSTEET JA TUNNUSLUVUT
TP-tes, SOS-tes
12.-13.3.2020 Helsinki
21.-22.10.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
30.1.2020
9.9.2020

NEUVOTTELUTAIDON VERKKOKURSSI (15H)

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
3.2.2020 alkaen 10.1.2020
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

TYÖSUOJELUN PERUSKOULUTUS

Kohderyhmä: Työsuojeluvaltuutetut ja varavaltuutetut, työsuojeluasiamiehet, työsuojelutoimikunnan tai jos sellaista ei ole, vastaavan paikallisen yhteistoimintaelimen jäsenet.

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-1
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
1. jakso 1.-3.4.2020 Helsinki
2. jakso 18.-19.5.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
19.2.2020
6.4.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-2
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
1. jakso 31.8.-2.9.2020 Helsinki
2. jakso 1.-2.10.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
12.6.2020
20.8.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-3
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
1. jakso 7.-9.9.2020 Oulu
2. jakso 12.-13.10.2020 Oulu
viim.ilm.pv
3.8.2020
31.8.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-4
TP-tes, SOS-tes
1. jakso 28.-30.9.2020 Tampere
2. jakso 9.-10.11.2020 Tampere
viim.ilm.pv
17.8.2020
28.9.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-5
TP-tes, SOS-tes
1. jakso 19.-21.10.2020 Kuopio
2. jakso 8.-9.12.2020 Kuopio
viim.ilm.pv
7.9.2020
27.10.2020

TYÖSUOJELUN PERUSKURSSI, PK-6
TP-tes, SOS-tes
1. jakso 9.-11.12.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
28.10.2020

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKURSSI (peruskurssin suorittaneille)

Kohderyhmä: Kurssi on tarkoitettu niille, jotka ovat joskus aikaisemmin osallistuneet työsuojelun peruskurssille, mutta tuntevat tarvetta tietojensa päivittämiseksi.

TP-tes, SOS-tes, Aivainta
25.-27.5.2020 Helsinki
10.-12.6.2019 Oulu
viim.ilm.pv
13.4.2020
29.4.2020

TYÖSUOJELUN TÄYDENNYSKOULUTUS

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖPAIKAN KÄSIKIRJA TYÖKYKYASIOISSA
TP-tes, SOS-tes
3.-4.2.2019 Helsinki
viim.ilm.pv
10.1.2020

TYKY-SEMINAARI
TP-tes, SOS-tes
7.-8.5.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
10.3.2020

TYÖSUOJELUSÄÄDÖSTEN KERTAUSKURSSI
TP-tes, SOS-tes, Aivainta
18.-19.3.2020 Helsinki
26.-27.11.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
5.2.2020
15.10.2020

LUOTTAMUSMIESTEN JA TYÖSUOJELUVALTUUTETTUIEN

YHTEINEN TÄYDENNYSKOULUTUS MONIMUOTOISUUS TYÖYHTEISÖSSÄ

TP-tes, SOS-tes
17.-19.2.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
10.1.2020

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ
TP-tes, SOS-tes
20.-21.4.2020 Helsinki
viim.ilm.pv
9.3.2020

Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehille ja varaluottamusmiehille sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

AJANKOHTAISTA SOTE-TILANTEESTA

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
21.-22.10.2020 Helsinki 9.9.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

YKSITYISYYDEN SUOJA JA YHDENVERTAISUUS TYÖELÄMÄSSÄ

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
23.-24.4.2020 Helsinki 12.3.2020
2.-3.11.2020 Helsinki 21.9.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖTAIDOT JA TYÖHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
30.-31.3.2020 Helsinki 17.2.2020
6.-7.4.2020 Tampere 24.2.2020
1.-2.6.2020 Oulu 20.4.2020
14.-15.9.2020 Kuopio 3.8.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖYHTEISÖSOVITTELU - SOVITTELEVAN KOHTAAMISEN MALLI

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
17.-19.3.2020 Helsinki 4.2.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARHAINEN TUKI TYÖYHTEISÖN TOIMINTATAVAKSI

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
16.-17.4.2020 Helsinki 5.3.2020
15.-16.10.2020 Helsinki 3.9.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VÄKIVALTA- JA ONNETTOMUUSTILANTEET HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN SILMIN

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
3.-4.9.2020 Helsinki 3.8.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HAASTAVAT ASIAKASTILANTEET

TP-tes, SOS-tes, Avainta viim.ilm.pv
29.-30.9.2020 Helsinki 18.8.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

VARASTA VARSINAISEKSI - VARAUDU NOPEISIIN MUUTOKSIIN

TP-tes, SOS-tes, Avainta vii.ilm.pv
18.-19.11.2020 Helsinki 7.10.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
1. jakso 26.-28.2.2020 Helsinki 15.1.2020
2. jakso 23.-25.3.2020 Helsinki 10.2.2020
2. jakso 22.-24.4.2020 Helsinki 11.3.2020
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

HENKILÖSTÖN EDUSTAJANA TYÖYHTEISÖSSÄ

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
1. jakso 15.-17.9.2020 Oulu 4.8.2020
2. jakso 19.-21.10.2020 Oulu 7.9.2020
3. jakso 25.-27.11.2020 Oulu 14.10.2020
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

HENKILÖSTÖNEDUSTAJIEN VOIMAVARAPÄIVÄT

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
26.-27.3.2020 Helsinki 13.2.2020
12.-13.11.2020 Helsinki 1.10.2020
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN OMA JAKSAMINEN

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
9.-10.3.2020 Helsinki 27.1.2020
28.-29.5.2020 Helsinki 16.4.2020
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

HENKILÖSTÖNEDUSTAJAN JAKSAMINEN -VERKKOKURSSI (20H)

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
10.2.2020 alkaen 17.1.2020
7.9.2020 alkaen 14.8.2020
Kohderyhmä: Kaikki henkilöstön edustajat

TUOTTAVUUS JA TYÖHYVINVOINTI

TP-tes, SOS-tes, Avainta viim.ilm.pv
8.-9.10.2020 Helsinki 27.8.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville. Huom! Avainta: Vain työsuojelutehtävissä toimiville.

EPÄASIAINEN KOHTELU KIELLETTY

TP-tes, SOS-tes viim.ilm.pv
11.-12.3.2020 Helsinki 29.1.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville.

TYÖPAIKAN LAKISÄÄTEISET SUUNNITELMAT

TP-tes, SOS-tes, Avainta viim.ilm.pv
9.-10.3.2020 Helsinki 27.1.2020
24.-25.9.2020 Helsinki 13.8.2020
Kohderyhmä: Täydennyskoulutus luottamusmiehillä ja varaluottamusmiehillä sekä työsuojelutehtävissä toimiville. Huom! Avainta: Vain työsuojelutehtävissä toimiville.

TSN:n koulutus

Seuraavista koulutuksista lisätietoja antaa sihteeri Sirpa Lahtiluoma, sirpa.lahtiluoma@superliitto.fi p. 09 27279182

TSN NEUVOTTELUPÄIVÄT

TP-tes, SOS-tes, Avainta, YTHS viim.ilm.pv
7.-8.5.2020 Helsinki 5.4.2020

TSN NEUVOTTELUPÄIVÄT

TP-tes, SOS-tes, Avainta viim.ilm.pv
22.-23.10.2020 Helsinki 20.9.2020
Kohderyhmä: Luottamusmiehet ja varaluottamusmiehet

Molempien tilaisuuksien järjestelyistä vastaa TSN:n työryhmä.

PÄÄLUOTTAMUSMIESKOULUTUS

TP-tes, SOS-tes, Avainta viim.ilm.pv
20.8.2020 Helsinki 19.7.2020
Kohderyhmä: Pääluottamus- ja varapääluottamusmiehet.
Kutsu henkilökohtaisella kutsulla.

ILMOITTAUTUMINEN

Kursseille voi ilmoittautua ainoastaan Oma SuPer-palvelussa. Tarkista ilmoittautuessasi, että kyseessä on oman sopimusalasasi koulutus ja kohderyhmä. Muista mainita myös missä tehtävässä toimit. Mikäli olet ilmoittautunut väärän sopimusalan koulutukseen, voidaan ilmoittautuminen hylätä. Huomioithan viimeisen ilmoittautumisaikakohdan. Jälki-ilmoittautumisia ei huomioida.

KOULUTUSMATERIAALIT

Kurssiin liittyvä materiaali SuPerin omien kurssien osalta siirretään noin viikkoa ennen kurssin alkua Oma SuPer -palveluun kyseisen kurssin kohdalle. Tarkemmat ohjeet ja linkki lähetetään kurssikutsun yhteydessä. Materiaali on saatavana ainoastaan sähköisessä muodossa SuPerin omien kurssien kohdalla.

EDUNVALVONTAKURSSIEN KUSTANNUKSET

Kuntasektori (luottamus- ja yhteistoimintakoulutus)
Työnantaja myöntää palkallisia kursseja varten virkavapaan/työloman ja maksaa kurssin järjestäjälle ruokailukustannusten korvauksen 25,56€/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Kuntasektori (työsuojelukoulutus)

Työnantaja myöntää palkallisia kursseja varten virkavapaan/työloman ja maksaa kurssin järjestäjälle kurssikustannusten korvausta 40€/kurssipäivä. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

Yksityissektori

Työnantaja myöntää palkallisen vapaan koulutustyöryhmän hyväksymille kursseille. SuPer maksaa kurssimaksun, majoituksen ja matkakulut.

PALKKATIEDOT TULOREKISTERISTÄ

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Työttömyyskassat alkavat saada palkkatietoja
tulorekisteristä 1.1.2020.

Työnantajat ovat ilmoittaneet tulorekisteriin tiedot maksamistaan palkoista vuoden 2019 alusta alkaen. Työttömyyskassat alkavat saada nämä palkkatiedot käyttöönsä vuodenvaihteesta lähtien. Tulorekisteriä ei kuitenkaan saada käyttöönsä heti 1.1.2020, vaan vasta tuotantoympäristöillä tehtyjen testien jälkeen tammi-kuun aikana.

Erillisiä palkka- tai työsuhtetietoja pyydetään jatkossakin silloin, kun tulorekisteriin ei ole täytetty tarvittavia tietoja, ja silloin, kun tulorekisterin tiedot eivät henkilön tilanteessa riitä päivärahahakemuksen käsittelyyn.

Työnantaja voi ilmoittaa tulotietoja tulorekisteriin joko suppeaa tai laajaa

ilmoitustapaa käyttäen. Tämän lisäksi työnantaja voi ilmoittaa tulorekisteriin vapaaehtoisia tietoja. Suppea ilmoitustapa tarkoittaa, että palkka ilmoitetaan ilman erittelyjä. Laajassa ilmoitustavassa palkka eritellään palkanosittain tarkemmin. Näiden lisäksi työnantaja voi halutessaan täyttää tietoja esimerkiksi pois-saoloista ja palkan ansaintajaksoista.

Tulorekisteriin palkkatiedot voidaan toimittaa viiden päivän päästä maksupäivästä, ja koska tulorekisteri on vielä kohtuullisen uusi järjestelmä, on palkanmaksajille annettu mahdollisuus toimittaa palkkatietoja tätäkin myöhemmin. Näin ollen voi olla tilanteita, joissa palkansaaja on saanut palkkatiedot, mutta tietoja ei vielä ole toimitettu tulorekisterille.

Jos työnantaja on täyttänyt tulorekisteriin palkkatiedot laajalla ilmoitustavalla ja ilmoittanut myös vapaaehtoisia tietoja, on todennäköisempää, että kassa saa ansiopäivärahahakemuksen käsittelyyn tarvittavat tiedot suoraan tulorekisteristä eikä hakijan tarvitse toimittaa erikseen palkka- tai työsuhtetietoja. **Tulorekisterin käyttöönotosta huolimatta, välttääksemme hakemusten käsittelyn viivästymistä, kannattaa palkkatiedot toimittaa toistaiseksi normaalisti hakemuksen liitteenä.** Jos siis olet saanut työnantajaltasi palkkalaskelman tai palkkatodistuksen, liitä se ansiopäivärahahakemukseen vielä vuoden alussa

ENNAKONPIDÄTYS TYÖTTÖMYYSKASSAN MAKSAMISTA ETUUKSISTA

Ansiopäiväraha, vuorottelukorvaus ja liikkuvuusavustus ovat ennakonpidätyksen alaista tuloa.

Työttömyyskassa saa yleensä jäsentensä verotiedot suoraan verottajalta vuoden alussa. Uudet verotiedot tulevat voimaan helmikuun alussa. Vuoden 2019 verokortit ovat voimassa 31.1.2020 saakka. Palkkaa varten annetun verokortin ennakonpidätysprosenttia korotetaan vähintään 25 prosenttiin. Voit halutessasi tilata verottajalta muutosverokortin etuut-

ta varten. Ansiopäivärahan ennakonpidätys tehdään tällöin verokortin mukaisesti ilman veroprosentin korottamista. Uuden verokortin voit toimittaa halutessasi koska tahansa. Tällöin uusi verotieto korvaa aiemman verotiedon siitä päivästä lukien, kun se saapuu kassalle.

Vaikuttavatko muut etuudet?

Jos saat muita etuuksia, esimerkiksi kotihoidontukea, osatyökyvyttömyyseläkettä tai muuta etuutta, joka vaikuttaa ansiopäivärahan maksuun, lähetä siitä maksu-ilmoitus tai päätös 1.1.2020 alkaen. Asumistuki tai lapsilisä eivät vaikuta ansiopäivärahan maksuun. Jos saat tuloa yritystoiminnasta, lähetä viimeksi vahvistettu verotuspäätös kassalle.



HAKEMUSTEN POSTITUSOSOITE:

Super työttömyyskassa, PL 117, 00521 Helsinki

Käyntiosoite Kellosilta 3

Fax 09 278 6531, www.supertk.fi

Toimisto avoinna arkin klo 8.30–15.

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

Sähköinen asiointi: nettikassa.supertk.fi

HOITAJA ON HOITAJA SOMESSAKIN

Sosiaalinen media on viime vuosien aikana ryöminyt lähes jokaiseen kotiin, työpaikkaan ja ihmissuhteeseen. Moni meistä suorastaan elää somessa ja somesta. Se on iso osa ihmissuhteita ja kommunikointia. Enää ei mennä nettiin kurkkaamaan, mitä siellä on poissa ollessa tapahtunut, vaan netti on osa minuutta, oman minän jatke.

Sosiaalinen media ja siellä jaettu sisältö on kuitenkin kaikessa yksityisyydessäänkin sosiaalista ja julkista. Moni ajattelee, että omassa Facebook-profilissa tai Instagram-tilillä on lupa olla juuri sellainen kuin on. Sosiaalisessa mediassa voi myös luoda ihan nimenä: korostaa elämän hienoja ja kadehdittavia puolia, ja jakaa asioita, jotka saavat oman elämän näyttämään hohdokkaalta.

Some on nopeudessaan ja helppouudessaan petollinen väline. Sinne kerran kirjoitettua tai julkaistua ei saa välttämättä ikinä pois. Vaikka itse poistaisi julkaisunsa, on sen saattanut jo joku kopioida itselleen tai jakaa julkisesti jossakin täysin muussa yhteydessä kuin mihin se oli tarkoitettu. Ihan tavallisen ihmisen julkisena jaettu Facebook-sta-

tus tai kuva saattaa ihan oikeasti kerätä kymmeniätuhansia tykkäyksiä ja jakoja.

Todistin vierestä muutama vuosi sitten kiusaamista ja tein tapahtuneesta päivityksen someen, jonka johdosta päädyin useamman lehden ja yhden radioaseman haastatteluun. Tiedän useita tuttaviani, jotka ovat saaneet töitä sosiaalisen median avustuksella. Somea ei siis kannata pelätä, mutta sen voi-maa kannattaa kunnioittaa ja käyttöä pohtia. Somen voima kannattaa valjastaa negatiivisuuden, ilkeyden ja vastakainasettelun sijasta positiivisen hoitajakuvan välittämiseen ja ammattimme arvostuksen lisäämiseen.

Vaikka jokaisella hoitajalla on oma elämä ja siviiliminä, niin olemme kuitenkin hoitajia myös somessa. Halusimme sitä tai emme. Asiakkaan omaisen, esimies, työtoveri, lapsemme ja sukulaisemme muodostavat meistä kuvan myös sosiaalisen median kautta ja sen perusteella, mitä me ja some-kaverimme jaamme itsestämme. Humalaiset pikkutuntien valokuvat, kiukkuisena raapusteltu kommentti työtoverista tai ikävistä omaisista ja toisen ihmisen pilkkaaminen eivät ole hoitajan kohdalla ikinä täysin oma asia tai sananvapautta, eivät edes somessa.

Pahimmillaan esimerkiksi toisen mustamaalaaminen keksityin perustein, työnantajan raju ja epäasiallinen kritisointi tai vaitiolovelvollisuuden rikkominen voivat johtaa myös lain edessä pahoihin hankaluuksiin.

Miten on, kestääkö sinun Instagram-tilisi tulla tarkastelluksi hoitajana? Palkkaisitko esimiehenä henkilön, jolla on omasi kaltainen Facebook-profiili? Haluaisitko somen perusteella olla itsesi työtoveri tai hoidettava? Annatko mielestäsi hyvää ja rehellistä kuvaa ammattikunnastasi, ammattiliitostasi tai työstäsi eri sosiaalisen median kanavissa? ■

”SOMEN VOIMA KANNATTAA
VALJASTAA NEGATIIVISUUDEN JA
ILKEYDEN SIJASTA POSITIIVISEN
HOITAJAKUVAN VÄLITTÄMISEEN.”



TIETOA /// TAITOA /// TAHTOA

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

Ammatilliset opintopäivät tarjoavat jälleen huippuluennot ja mahtavan mahdollisuuden verkostoitua.

**Huomaa uusi aika ja paikka:
23.3.–24.3. Paasitorni, Helsinki.**

Luennoimassa mm.

TUOMAS KYRÖ

Työpaikan mielensäpahoittajat



Mika Tuominen / WSOY

/// MAANANTAI 23.3.2020

- 8.15–9.30 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
- 9.30 Päivien avaus. Silja Paavola, puheenjohtaja, SuPer
- 9.45 Oletko valmis työelämän haasteisiin?
Antti Palola, puheenjohtaja, STTK
- 10.00 Muuttuva vai puuttuva mielenterveys?
Olavi Sydänmaanlakka, toiminnanjohtaja, MTKL
- 11.00 Teknologian rooli työelämässämme – empatia ja tekoäly. Minna Huotilainen, aivotutkija, HY
- 11.45 Lounas
- 13.15 La Carita-säätiön tunnustuspalkinto
- 13.30 Psyykkisen kivun huomioiminen kohtaamisessa.
Harri Sihvola, kriisityöntekijä, MIELI Suomen mielenterveys ry
- 14.45 Kosketuksen merkitys kivussa ja ahdistuksessa.
Tuula Styrman, kehoterapeutti, Create Interaction Oy
- 15.45 Kahvi
- 16.15–17.15 Työpaikan mielensäpahoittajat.
Tuomas Kyrö, kirjailija

/// TIISTAI 24.3.2020

- 9.00 Miksi ammattitaitoa kannattaa kehittää?
Jussi Salo, kehittämisjohtaja, SuPer
- 9.30 Lähihoitajan roolikartta saattohoidossa.
Liisa Tuominen, saattohoitaja, Helsingin kaupunki
- 10.30 Aivoterveysteen ja mielialaan vaikuttava ravitsemus.
Satu Jyväkorpi, ravitsemustieteilijä, HY
- 11.15 Päihdeasiakkaan kohtaaminen
Raine Manninen, ohjaaja, Helsingin kaupunki
- 12.00 Lounas
- 13.15 Eettisyys ja itsemääräämisoikeus.
Jonna Salomaa, sairaanhoitaja, SuPer
- 14.15–15.15 Vain rakkaudesta 2. Sanaton tanssiesitys muistisairaudesta ja omaishoitajuudesta.
Esitys on tulkittavissa laajemminkin monien sairauksien ja vammojen aiheuttamien muistin häiriöiden sekä mielenterveyden häiriöiden kuvaajana. Esiintyjät: Ninni Perko, Tiia Hämäläinen, Jarmo Saari

Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

SUPER-

AMMATTILAINEN

2020

AIKA JA PAIKKA

Maanantai 23.3.–tiistai 24.3.2020
Congress Paasitorni
Paasivuorenkatu 5 A, Helsinki

ILMOITTAUTUMINEN, SUPERIN JÄSENET

Ilmoittautuminen 2.12.2019 alkaen osoitteessa
<https://supertilaisuudet.superliitto.fi>

Tilaisuus löytyy nopeimmin, kun kirjoitat hakukenttään
SuPer-Ammattilainen 2020.

OMA SUPER Mikäli et vielä ole rekisteröitynyt Oma SuPer
-palveluun, luo itsellesi ensin tunnukset.
Katso kirjautumisohje sivulta [www.superliitto.fi/](http://www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun)
[super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun](http://www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun)

ILMOITTAUTUMINEN, MUUT KUIN SUPERIN JÄSENET

SuPerin verkkosivulla [www.superliitto.fi/jasenyys/](http://www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattilainen-koulutus)
[koulutukset/ammattilainen-koulutus](http://www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattilainen-koulutus) julkaistaan
ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat
ilmoittautua.

Viimeinen ilmoittautumispäivä tapahtumaan on
23.2.2020. Ilmoittautuminen on sitova.
Tapahtumaan ei oteta puhelinilmoittautumisia.

OSALLISTUMISMAKSUT 2 päivää 1 päivä

SuPerin jäsenet	220 €	150 €
Opiskelijat, työttömät ja eläkeläiset	140 €	100 €
Ei-jäsenet	270 €	200 €

Osallistumismaksu sisältää luennot, jaettavan materiaalin
ja ohjelmassa mainitut tarjoilut (alv 0 %).

Opiskelijoiden ja työttömien jäsenten tulee varautua
esittämään alennukseen oikeuttava todistus.

LASKUTUS

Mikäli työnantaja maksaa osallistumismaksun, selvitä
seuraavat laskutusasiat työnantajalta etukäteen ja lisää ne
ilmoittautumisen yhteydessä tarvittaviin pakollisiin kenttiin:
maksajan nimi, osoite, verkkolaskuosoite, välittäjän tunnus
ja postinumero.

Laskun lähetämme antamaasi laskutusosoitteeseen
tapahtuman jälkeen!

Katso ajantasainen ohjelma ja
lisätiedot: www.superliitto.fi

Ilmoittaudu sähköisesti
2.12.2019 alkaen Oma SuPerissa:
supertilaisuudet.superliitto.fi

HOTELLIVARAUKSET

Osanottajat varaavat ja maksavat huoneensa itse.
Varauksen yhteydessä tulee mainita varaustunnus.
Hotellit edellyttävät, että kahden hengen huoneen
varaavilla on tiedossa, kenen kanssa he majoittuvat.
Hinnat ovat vuorokausihintoja ja sisältävät aamiaisen.
Kiintiöiden voimassaolo mainitaan hotellikohtaisesti.

Scandic-hotellien majoitus varataan verkkosivujen
www.scandichotels.fi kautta 8.3.2020 mennessä.
Varaustunnus BSUP230320.

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B
puh. 09 2311 700, paasi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 145 €, kahden hengen huone 165 €.

Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14
puh. 09 6899 9034, hakaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 125 €, kahden hengen huone 145 €.

Scandic Kaisaniemi, Kaisaniemenkatu 7
puh. 09 6899 9026, kaisaniemi@scandichotels.com
Yhden hengen huone 129 € ja kahden hengen
huone 149 €.

Hilton Helsinki Strand, John Stenbergin ranta 4
puh. 09 393 51, helsinkistrand@hilton.com
Yhden hengen huone 165 €, kahden hengen huone
185 €. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus G1LAHA.

Original Sokos Hotel Vaakuna, Asema-aukio 2
myyntipalvelu puh. 020 1234 600 / yksittäiset
huonevaraukset, sokos.hotels@sok.fi
Yhden hengen huone 150 €, kahden hengen huone
170 €. Varauksen yhteydessä ilmoita tunnus BSUPER.
Kiintiö voimassa 24.2.2020 saakka.



PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

- ☐ Tilaan jäsenmaksuviitteet alkaen (pvm) ____ . ____ . ____
- ☐ Tilaan ammattimerkin: lähihoitaja (17,30 €) ☐ perus- tai apuhoitaja (20,00 €) ☐ muu koulutus (8,40 €) ☐ (Hintoihin lisätään postikulut.)
- ☐ Tilaan jäsenmaksun perintävaltakirjoja: _____ kpl
- ☐ Tilaan liittymislomakkeita: _____ kpl
- ☐ Tilaan uuden jäsenkortin

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

- ☐ jatko-opiskelija ☐ työlomalla ☐ ulkomailla ☐ yrittäjänä ☐ muu, mikä _____

- ☐ toistaiseksi voimassa olevalla eläkkeellä alk. ____ . ____ 20____. (jään liiton eläkeläisjäseneksi, 20 €/vuosi, mutta työttömyyskassan jäsenyyteni päättyy ☐ haluan säilyttää eläkeläisjäsenenä työttömyyskassan jäsenyyden (87 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

- ☐ palkattomalla sairausvapaalla ☐ kuntoutustuella
- ☐ palkattomalla äitiys- tai isyysvapaalla ☐ hoitovapaalla/kotihoidontuella
- ☐ ollut työttömänä (Kelan työttömyyskorvaus). Ilmoita työttömyysjakso takautuvasti.

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____





Alajärven ao 318 oli Matin ja Tepon jäähyväiskonserttikiertueella Seinäjoki Areenalla 15.11. Kuvassa osa konserttiin osallistuneista jäsenistä.

PÄIVI ÄTTMAN

Kuulumiset

Lähetä kutsut ja kuulumiset 9.1. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Kuvan koko vähintään 300 kt. Toimiuksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.



Lempäälän-Vesilahden ao 627:n syyskokouksessa kokoustettiin, keilattiin ja syötiin hyvin. Tervetuloa mukaan toimintaan!

SANNA RANNIKKO



Näin iloinen, uusi hallitus sekä puheenjohtaja saatiin 15.11. Savonlinnan seudun ao 505 syyskokouksessa. Ao:n pj. Leena Paakkunainen väistyi 26 vuoden pestistä ja uutena puheenjohtajana aloittaa 1.1.2020 Auli Taskinen. Hallitukseen saatiin uusia, nuoria jäseniä. Hyvä me! Kiitän ja kumarran antoisista ja mukavista vuosista. Jatkan varapääluottamusmiehenä.

LEENA PAAKKUNAINEN

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



50 vuotta sitten Mikkelistä apuhoitajiksi valmistuneiden tapaaminen pidettiin 16.10. Ravintola Pruuvissa. Lounaan yhteydessä vaihdettiin vuosien kuulumiset. Kutsu ei kaikkia tavoittanut, mutta 15 hoitajaa tuli tapaamiseen. Seuraavaa tapaamista suunnitellaan kahden vuoden päähän. Lämmin kiitos ja halaus kaikille mukana olijoille!

MARJA-LEENA KEINÄNEN JA
PIRKKO JUUTI



Ao:jen 814, 818 ja 819 jäsenet olivat Viron hyvinvointimatalla Otepäässä syyskuussa. Otepää poikkesi maastoltaan muusta Virossa. Seutu on todella mäkiästä, mutta hyvin kaunistaa järvimaisemineen ja vanhoine tammineen. Sää suosi jälleen kerran meitä. Osa pyöräili ympäri seutua, osa kävi järvessä uimassa ja osa nautti levosta ja hyvistä hoidoista. Oli rentouttava ja mukava viikonloppu. Kiitos kaikille mukana olleille!

HANNELE HYVÖNEN



Kajaanin ao 220 juhlisti 40. toimintakauttaan syyskokouksessa. Ansioituneesta työstä palkittiin hopeisella ansiomerkillä työsuojeluvaltuutettu Terttu Saastamoinen (vas), Anna-Kaisa Kilponen ja Päivi Oikarinen.

ANNA-MAIJA MALINEN

Juuan ao 509 kävi ilahduttamassa kahden päiväkodin sekä esikoululaisien iltapäiväkerhon lapsia joulukuun alussa SuPer-tonttuina. Veimme lapsille lahjakasseissa pipareita ja suklaata, mutta ennen kuin lapset saivat herkut, oli heidän leikittävä SuPer-tonttujen kanssa tonttujen venyttelyleikki. Sen lomassa laulettiin pari lauluakin. Kaikille jäi SuPer-hyvä mieli tapahtumasta ja saimme positiivista palautetta paljon. Tällaisia lisää!

PIIA KUKKONEN



Ilomantsin ao 507:n nuoret kävivät ajamassa kartingia ja syömässä sen jälkeen yhdessä. Voittajaksi ajoi Tiina, onnea!

SOILE HOSKONEN



Helsingin IV sairaanhoitokoulun apuhoitajakurssi 44 valmistui 29.8.69. eli 50 vuotta sitten. Juhlistimme taapamistamme tutustumalla SuPerin toimistoon. Saimme iloksemme tavata SuPerin puheenjohtaja Silja Paavolan. Hän antoi meille kattavan tietopaketin tämän hetken tapahtumista hoitotyössä. Joukkomme otti myös osaa Lähihoitaja-tapahtumaan Messukeskuksessa. Tavataan taas parin vuoden kuluttua! Tervetuloa muutkin kurssilaiset silloin!

HELENA KEISANEN (SARKKINEN)



Korpilahden-Muuramen ao 410 juhli 40-vuotisjuhlia 30:n SuPer-naisen voimin 8.11. Korpilahden Tähtiniemessä maistuvien tarjoilujen ja mukavan seuran merkeissä. Jyväskyläläinen Improvisaatioteatteri Impropaatti esiintyi, ja ao:n perustajajäsen Seija Holopainen kertoi osaston alkuaajoista. Esityksien aikana kaikille oli yllätykseksi ilmestynyt ämpärit kotiin viemiseksi. Ämpäreiden täytteistä iso kiitos: SuPer-liitto, Jyväskylän kaupunki, Muuramen kunta, Kukka- ja Hautauspalvelu Päivänsini Oy, Korpilahden Osuuspankki, K-Market Herkkukeidas, Korpilahden, Kuokkalan ja Jämsän Apteekit sekä Harvia Oy. Supervoimaa saatiin tankattua taas runsaasti ja siitä kiitos kaikille mukana olleille.

TEIJA HITONEN

VAASAN AO 312

Tervetuloa ammattiosaston järjestämälle hotellimatkalle Tallinnaan 24.-26.04.2020

(1 yö laivassa, 1 yö Tallink City Hotellissa). Hinta jäsenille 60 €
Lähdemme Vaasasta pe 24.4.20 klo 11.00 Helsinkiin.
Silja Europa lähtee Tallinnaan klo 18.30.
Kohti Helsinkiä lähdemme su 26.4.20 klo 10.30 Megastarilla.
Ilmoittaudu Ranjalle 040-7388315 20.3.2020 mennessä
(nimi, syntymäaika sekä mistä tulet kyytiin:

Kaupungintalo, ABC lentokenttä, Laihia)
Maksu viimeistään 21.3.2020 tilille: Vaasan Super ao ry 312
FI15 5670 0820 2578 12 viite 31215. Ilmoittautuminen on sitova.
Perimme matkan hinnan 197 € 21.3. jälkeen peruuttaneilta.
Hinta 197 € ei-jäseniltä, jos paikkoja jää yli.
Tervetuloa mukaan!



Heinäveden ao 501 juhlisti 40-vuotista taivaltaan sekä syyskokousta 42 jäsenen voimin. Paikalla oli myös Silja Paavola.

SATU HAAPALA

KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Anne Palm



SuPer kutsui edustajiston kokouksen yhteydessä kunniapuheenjohtajaksi Juhani Palomäen. Palomäki on tehnyt pitkän ja vaikuttavan elämäntyön liiton ja koko hoitoalan hyväksi. Hän toimi SuPerin puheenjohtajana vuosina 2000–2012 ja sitä ennen liiton edustajiston pitkäaikaisena puheenjohtajana. Juhani Palomäki seuraa edelleen tiiviisti sekä hoitoalaa että työmarkkinoita. Tämän hetken suurena haasteena hän näkee hoitoalan pahoinvoinnin, ylikuormittumisen ja vanhustenhoidon ongelmat.

– Työpaikoilla oli ennen kiva olla ja siellä oli hyvä henki, oltiin innostuneita. Nyt asiat eivät ole kunnossa, ihmiset ovat väsyneitä ja johtaminen huonoa, hän arvioi. Alan arvostus on puheissa ollut hyvä koko sen ajan kun Palomäki on ollut mukana, 45 vuotta. Sen sijaan palkoissa ei hoitajan työtä arvosteta, vaan siihen suhtaudutaan edelleen kutsumustyönä.

– SuPer on arvostettu ja jäsenmäärältään suuri liitto, jonka itsenäisyys on myös tärkeää. Kun jäsenistö tekee hyvää ja laadukasta hoitotyötä joka päivä työpaikoilla, he voivat vaatia myös itselleen hyvää kohtelua.

SuPer-lehden Face-book-sivuista tykänneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat marraskuussa olivat Maria Härmästä, Mervi Tuusulasta ja Elina Hämeenlinnasta. Onnittelut!



Asunnottomien yötä vietettiin Riihimäellä torstaina 17.10. klo 18–21.30 Graniitin aukiolla. Riihimäen ao 615 osallistui tapahtumaan.

MERJA LILIUS

Pilakuva



ROBERT OTTOSSON

RISTIKKORATKAISU 12/2019

OPAS		ATROTO
TEKU		LEUNOS
UKKO		ANNOS
SOUL		POSTI
N A		E A T
I ILI		SAATE
L AINE	TABU	UKSI
M K ELM I	ORAT	TATIT
A P I N A	ISKUT	TITUT
A	MONISTAA	T
K ILO	UUNI	ILOSET
O S A S E T	K	ARKAILU
O T S A L O	H K O T	I H A N
T E I L I	A I K A	O U N A S
T	L A M A	A L U T
O T T I	A R P I A T	K I L I
T U U S	T A U S	R I I H E T
O N T E L O	H E L A	S A V I
S A O T	T I E T	T A S A I N

OTMIUKLSPV

Joulukuun ristikkokisan voitti
Raija Seinäjoelta. Lämpimät onnittelut!

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Lähihoitaja **Paula-Maija Ranua** kertoo, että **Papu-kissa** on osallistunut jopa potilaiden saattohoitoon. Viime keväänä se nukkui yhden ihmisen sängyn päällä viime hetkiin asti. Papu asuu kiskaverinsa **Millan** kanssa helsinkiläisessä Hopeatien palvelukeskuksessa. ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihte 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila p. 09 2727 9204
- järjestöasiantuntija Miika Lumitsalo p. 09 2727 9230
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Alekski Nenonen p. 09 2727 9236

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

- päätoimittaja Päivi Jokimäki p. 09 2727 9243
- toimitussihteeri Elina Kujala p. 09 2727 9219
- graafinen suunnittelija Robert Ottosson p. 09 2727 9233
- toimittaja Saija Kivimäki p. 09 2727 9237
- toimittaja Sonja Kähkönen p. 09 2727 9175
- toimittaja Minna Lyhty p. 09 2727 9176
- super-lehti@superliitto.fi

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Jonna Salomaa p. 09 2727 9215
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- sihteeri Raili Nurmi p. 09 2727 9172

TIETOHALLINTA

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- it-päällikkö Sakari Hulkkonen p. 09 2727 9145
- järjestelmäasiantuntija Irja Nevala p. 09 2727 9158
- järjestelmäasiantuntija Antti Löksy p. 09 2727 9210
- sihteeri Anne Palm p. 09 2727 9197

SOPIMUSEDUNVALVONTA

- puhelinpalvelu 09 2727 9160 ma-pe klo 9-13
- edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno p. 09 2727 9167
- työympäristöasiantuntija Eija Kemppainen p. 09 2727 9131
- sopimusasiantuntija Anne Villman p. 09 2727 9196
- sopimusasiantuntija Teemu Hiilinen p. 09 2727 9201
- sopimusasiantuntija Virve Aho p. 09 2727 9112
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Pasi Havio p. 09 2727 9132
- lakimies Karoliina Huuskonen p. 09 2727 9188
- lakimies Sanna Rantala p. 09 2727 9190
- lakimies Riitta Saarikoski p. 09 2727 9114
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

- puhelinpalvelu 09 2727 9171 ma-pe klo 9-13
- neuvottelupäällikkö Pia Zaerens p. 09 2727 9163
- sopimusneuvottelija Jukka Parkkola p. 09 2727 9117
- sopimusasiantuntija Marketta Vuorinen p. 09 2727 9116
- lakimies Mari Leisti p. 09 2727 9133
- lakimies Tiia Jokinen p. 09 2727 9214
- järjestöasiantuntija Anne Meriläinen p. 09 2727 9113
- järjestöasiantuntija Joni Vainikainen p. 09 2727 9225

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

- talous- ja henkilöstöjohtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- henkilöstösihteeri Heli Utter p. 09 2727 9130
- henkilöstösuunnittelija Kirsi Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen p. 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- taloussihteeri Mervi Härkönen p. 09 2727 9125
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- 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 jäsenivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkiä ja Leila Ulmanen.

SUPER TYÖTÖMYYSKASSA

- postiosoite: PL 117, 00521 Helsinki
- käyntiosoite: Kelloilta 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