

SUPER

2/2020



SUPER
NEUVOTTELEE
**PAREMPAA
TYÖELÄMÄÄ**

LIIKA KILTTEYS
EI KANNATA

NÄIN
SELVIYDYT
TYÖSSÄOPPIMIS-
JAKSOSTA

SOTE-UUDISTUS
VENYY JA
HOITAJAT VÄSYVÄT

TUNNISTA MERKIT!
LAPSEN DIABETES
HAVAITAAN USEIN
MYÖHÄÄN

KATJA IKONEN
**LAPSIPERHEIDEN KOTIPALVELU
TUKEE VANHEMMUUTTA**

SUPER



24

Digipeleissä ihminen saa kokeilla erilaisia rooleja.

28

Jaana Hämäläinen toipuu syömishäiriöstä. Työ lasten parissa on opettanut, ettei elämässä kannata pyrkiä täydellisyyteen.



52

Suomalainen mielenterveyspolitiikka on unohtanut psyykkisesti vakavasti sairastuneet. Heitä hoito ja tuki ei tavoita.



UUTISET

- 6 Sote-muutoksen siirtyminen kuormittaa hoitajia
- 8 Neuvottelukierros on käynnissä – SuPerin päätavoitteet liittyvät kikyyn, palkkaan ja hoitoalan sote-sopimukseen
- 10 Pedagogiikka puhuttaa – Lastenhoitajia uudelleen koulutetaan lastenohjaajiksi Liperissä
- 12 SuPer ja SPEK tutkivat: Asiakkaiden turvallisuus huolestuttaa etenkin kotihoidossa
- 40 Helsingin kaupungin lastenhoitajat saavat heikosti tietoa varhaiskasvatussuunnitelmien sisällöistä

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Helmikuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 16 5 faktaa uniapneasta
- 50 Me olemme SuPer
- 60 Hyvä hoitaja
- 61 Lue myös nämä
- 70 Superristikko
- 71 Paras juttu
- 73 Kuulumiset
- 75 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 58 SuPervoitto – Lähihoitaja sai 31 000 euron korvaukset
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 62 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 64 SuPer Työttömyyskassa
- 65 Yksityissektorin edunvalvonta
- 72 Palvelukortti



42

*”Ollessaan
näennäisesti
myönteinen liian
kiltti ihminen kokee
negatiivisuutta
ja katkeruutta.
Ein sanomisesta
puolestaan tulee
vapaa fiilis.”*

Psyko-terapeutti
Kirsti Louko



54

Ammattiliitot
nousevat
Indonesiassa.



46

Martti Herrala osaa
kertoa jo itse veren-
sokerilukemansa.

ILMIÖT

- 23 Pienten lasten vanhemmat ovat tyytyväisiä elämäänsä
- 24 Digipeli ei voi korvata lapsen vapaata leikkiä
- 28 Syömishäiriöt yleistyvät – Anoreksiasta toipuva Jaana Hämäläinen tunnistaa nyt omat vahvuutensa
- 32 Tuoksuyliherkkyys hankaloittaa puolen miljoonan suomalaisen elämää
- 46 Lapsen diabetes havaitaan usein myöhään
- 52 Suomalainen mielenterveyspolitiikka on unohtanut vakavasti sairaat ihmiset

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 34 Sirkka-Liisa Kivelä
Muuttuvat kokemukset
- 69 Jukka Järvelä
Päällikkö pulassa

AMMATTI

- 18 Lähihoitaja tukee vanhemmuutta lapsiperheiden kotipalvelussa
- 36 Harjoitus tekee lähihoitajaksi – Näin selviydyt työssäoppimisjaksosta
- 42 Liika kiltteys kuluttaa voimat työssä ja vapaalla
- 54 Indonesiassa hoitajan koulutus voi kestää kuusi vuotta – Katri Juppi tutustui kaksi viikkoa maan terveydenhuoltoon ja ammattiyhdistysliikkeeseen



Lähihoitaja
Katja Ikonen

KANSIKUVA
Anna Autio



75

Omakotisäätien asukas Laura
Virtti-Kosonen on pitänyt
koirista aina. Kaverikoirien
vierailu on odotettu hetki.

Kalenteri

HELMIKUU

5.2.	J.L. Runebergin päivä
12.2.	Kansallinen viittomakielen päivä
14.2.	Ystävänäpäivä
20.2.	Sosiaalisen oikeudenmukaisuuden päivä

MAALISKUU

8.3.	Kansainvälinen naistenpäivä
19.3.	Minna Canthin päivä, tasa-arvon päivä

SUPERIN KOULUTUKSIA

7.2.	Toimiva jäsenrekisteri -kurssi, Helsinki
13.2.	Tehoa taloudenhoitoon, Kajaani
19.–20.2.	Vetrea-foorumi, Helsinki
26.–27.2.	Esperi-foorumi, Helsinki
23.–24.3.	SuPer-Ammattilainen 2020 opintopäivät, Helsinki. Ilmoittaudu nyt!
23.–24.3.	Osastonsihteerien ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät, Helsinki
23.–24.3.	Varhaiskasvatuksen ammatilliset koulutuspäivät, Helsinki

TAPAHTUMIA

6.2.	TSN:n Tes Up -ilta, Kemi
12.2.	TSN:n Tes Up -ilta, Helsinki



YSTÄVYYS EDISTÄÄ TERVEYTTÄ

Ystävänäpäivää vietetään eri puolilla maailmaa 14. helmikuuta. Toisin kuin monessa muussa maassa, Suomessa tee-mapäivänä on tavattu juhlistaa erilaisia ystävyssuhteita, ei vain romanttisia suhteita.

Ystävyssuhteita kannattaakin vaalia. Läheisiltä ihmisiltä saatu tuki edistää terveyttä, suojaa sairauksilta ja edistää niistä toipumista. Yksinäisyyden tiedetään puolestaan kasvattavan esimerkiksi sydäntaudin vaaraa.

Vaikka lapsuudessa ja nuoruudessa solmittuja ystävyssuhteita pidetään usein suurimmassa arvossa, sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu ikääntymisen myötä. Uutispalvelu Duodecim kertoi viime vuonna brittitutkimuksesta, jonka mukaan runsas ajanvietto ystävien kanssa keski-ikässä pienentää riskiä sairastua dementiaan myöhemmin elämässä.

Sukulaissuhteilla ei tutkimuksessa nähty samanlaista suojaavaa vaikutusta.

NYT ON AIKA

- Tehdä ao:n vuosikertomus ja tilinpäätös vuodelta 2019
- Seurata sähköpostia – saat kuukausittain uutiskirjeen SuPerin ajankohtaisista ja ammattia tukevista asioista. Katso myös www.superlehti.fi
- Tarkistaa Oma SuPerista, että yhteystiedoistasi löytyy oikea sähköpostiosoite
- Asettua ehdolle liittokokousvaaleihin. Tutustu vaalipiirien paikkajakoon www.superliitto.fi/liittokokous

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

TOIMITUSSEKRETEERI

Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA

Robert Ottosson 09 2727 9233

TOIMITTAJAT

Saija Kivimäki 09 2727 9237
Sonja Kähkönen 09 2727 9175
Minna Lyhty 09 2727 9176

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT

Anna Autio, Kimmo Brandt, Suvi Elo,
Hanna-Kaisa Hämäläinen, Jukka Järvelä,
Silvi Kaarakainen, Sirkka-Liisa Kivelä,
Jenna Lehtonen, Kerttu Penttilä,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Hanna Vilo.

PAINOS

88 900

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Mahdollisuuksien kevät

Sopimusneuvottelut kaikilla superilaisilla aloilla ovat juuri käynnistyneet. Toivonkipinää ja mahdollisuuksia on siis ilmassa!

Hoitajien palkkojen saaminen siedettävälle tasolle on ollut pitkä ja kivinen tie. Sitä se tulee olemaan nytkin. Mutta SuPerilla on maltilliset ja asialliset tavoitteet: ventialojen tasoiset palkankorotukset ja niiden päälle eri alojen välistä tasa-arvoa edistävä ohjelma, joka toisi vuosittain lisäkorotukset hoitajille. Tämä ajatus ei ole outo, sillä jo aikoinaan on palkankorotuksissa ollut niin sanottuja naispalkkaeriä, jotka olivat pieniä, mutta joita tehtiin tasa-arvon edistämiseksi.

Kuntien rahakukkarot ovat ammotaneet tyhjiyttään monin paikoin, ja kuluneen puolen vuoden aikana on superilaisiin kohdistunut erilaisia säästöjä ja lomautuksia. Hoitajat ovat joutu-

neet maksamaan kuntien rahapulasta, joka on osittain aiheutunut heihin kohdistuneista kiky-leikkauksista. Kiky vei osansa hoitajien palkkapussista, ja tämä näkyy nyt pienentyneinä verotuloina kunnissa.

Kun sama porukka on lisäksi saanut tehdä pidempää työaika kiky seurauksena, ja muilla aloilla niistä tunteista on joko maksettu tai ne on käytetty seinäkiipeilyyn, alkaa herätä vahva epäily yhteiskunnan oikeudenmukaisuudesta. Oikeudenmukaisuuden kokemuksesta ei kannata väheksyä. Se on edelleen yksi tärkeimmistä arvoistamme. Ja oikeudenmukaisuus voi olla se asia, jonka vuoksi hoitajat eivät enää tyydy olemaan hiljaa.

Julkisuudessa on esitetty, että hoitajien pitäisi valita, vaativatko he itselleen lisää palkkaa vai haluavatko parempia työoloja. Tämä on lähtökohtaisesti väärä ajatus. Tällä alalla työoloista puhuttaessa puhutaan samalla potilasturvallisuudesta ja lain määrittämästä minimistä, ei uudesta latte-koneesta. Se, ovatko lapset turvassa ja saavatko kasvua edistävää hoivaa päiväkodissa, ei ole vaihtoehtoja minkään kanssa. Se on vähimmäistaso, jonka pitää olla kunnossa ilman mitään kohuja. Tai vanhustenhoidossa: riittävä hoitajamäärä turvaa sen, etteivät asukkaat pääse satuttamaan itseään, että he saavat riittävän ruuan ja puhtauden. Onko tosiaan niin, että tämä perusasia on siirretty hoitajien vastuulle ja se pitäisi maksaa heidän palkankorotuksistaan? Ei ole.

Päivi Jokimäki





Varsinkin lähi- ja perushoitajat joutuvat toimimaan usein sääntöjen ja omien arvojensa vastaisesti.

SOTE-MUUTOKSEN VENYMINEN NÄKY YHTEISTYÖN HYVINVOINNISSA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Hoitajat kokevat, että heillä ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa oman työnsä muutoksiin

Sote-uudistus pitkittyy. Saman aikaan monissa kunnissa on käyty yt-neuvotteluita. Epävarmuus, muutokset ja vaikutusmahdollisuuksien puute heikentävät sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden hyvinvointia. Asia käy ilmi Työterveyslaitoksen juuri julkaistusta Sairaalahenkilöstön hyvinvointi- ja Mitä kuuluu? -tutkimusten aineistosta.

Molempien kyselyjen vastaajista useampi kuin kaksi viidestä kokee vaikutusmahdollisuutensa muutoksiin työssään vain vähäisiksi. Vaikutusmahdollisuutensa erityisen vähäisiksi kokevat sairaanhoitajat, kättilöt, terveydenhoitajat, lähi- ja perushoitajat sekä sairaala- ja laitospulaiset, välinehuoltajat ja siivoajat.

Yhä useammat hoitoalalla työskentelevät kokivat, että työssä kuluneen vuoden aikana tapahtuneet muutokset ovat kielteisiä. Sairaalahenkilöstöstä näin arvioi uusimmassa kyselyssä jo 20 prosenttia, kun se kaksi vuotta sitten oli 13 prosenttia.

– Näillä muutoksilla voi olla vaikutuksia koko alan houkuttelevuuteen. Esimerkiksi Sairaalahenkilöstön hyvinvointitutkimuksen aineiston perusteella henkilöstön halukkuus suositella omaa työnantajaa ystävilleen on tasaisesti vähentynyt vuodesta 2015 lähtien kaikissa ikä- ja ammattiryhmissä, professori **Mika Kivimäki** Työterveyslaitoksesta kertoo.

EETTINEN KUORMITUS PAINAA VANHUSTENHOIDOSSA

Eettinen kuormitus on lisääntynyt. Työterveyslaitoksen Kunta 10 -tutkimuksessa on havaittu, että eettistä kuormitusta kohtaavat erityisen usein perus-, lähi- ja sairaanhoitajat, lastenhoitajat ja lastentarhanopettajat sekä sosiaalityöntekijät.

Vanhustenhoidossa eettinen kuormitus on noin kaksi kertaa yleisempää kuin kunta-alalla keskimäärin. Eettisesti haastavia tilanteita voivat aiheuttaa esimerkiksi puutteelliset resurssit työssä, eriävät näkemykset potilaan hoidosta tai se, ettei asiakasta kuunnella hä-

nen hoitoaan koskevista päätöksistä. Varsinkin lähi- ja perushoitajat joutuvat toimimaan usein sääntöjen ja omien arvojensa vastaisesti.

Jopa puolet vastaajista on kokenut väkivaltaa tai uhkaa asiakastilanteissa. Asiakkaat ovat aiempaa haastavampia.

YHTEISTYÖTÄ TARVITAAN

– Sote-alan työhyvinvointiongelmien ratkaisemiseen on tartuttava yhdessä, Työterveyslaitoksen pääjohtaja **Antti Koivula** korostaa.

Tutkimukset osoittavat, että henkilöstön hyvinvointi näkyy sekä palveluiden laadussa että euroina. Työterveyslaitos korostaa, että yhteistyö työntekijöiden ja työnantajien välillä on keskeistä, jotta alan työhyvinvointiin liittyvät ongelmat saadaan ratkaistua. Poliittinen tuki sosiaali- ja terveysalan henkilöstön hyvinvoinnin kehittämiseksi on tärkeää. Olennaista on myös havaita, että tarvitaan työyhteisötason toimenpiteitä. Vain yksilöön kohdistuvat toimet eivät riitä.

Työterveyslaitoksen Sairaalahenkilöstön hyvinvointi- ja Mitä kuuluu? -tutkimuksiin osallistui viime syksynä yli 30 000 sosiaali- ja terveysalalla työskentelevää eri puolilta Suomea. ■

KUN NOSTIMME KISSAN PÖYDÄLLE

Meillä on suomen kielessä upeita sanontoja. Yksi erinomainen on, että nostetaan kissa pöydälle.

Superilaiset ja SuPer liittona on jo monta vuotta nostanut kissan pöydälle ja puhunut julkisuudessa vanhushoivan kriisistä. Tätä kirjoittaessani on kulunut tasan vuosi siitä, kun kaikki saivat lukea ja kuulla, kuinka syvä se kriisi on. Silloin syntyivät myös käsitteet hoivakriisi ja haamuhoitaja.

Hoivakriisiä on nyt vuoden verran hoidettu aluehallintoviraston, Valviran

ja muiden viranomaisten toimesta. Tilannetta on seurattu tiiviisti, ja jossa-kin se on parantunutkin. Edelleen jäseniltämme tulee kuitenkin viestejä huonosta hoidonlaadusta. Tämä on ikävää ja haastavaa. Huolet otetaan huomioon ja tosissaan. SuPer tekee valvontapyyntöjä, ja käymme yritysten ja kuntien ynnä muiden viranomaisten kanssa vuoropuhelua, jotta tilanne paranisi.

Tiedämme, että moni superilainen tekee todella hyvää hoitotyötä, on ammattistaan ylpeä ja osaava. Tiedämme senkin, että tämän negatiivisen asian kanssa vellominen on monelle todella raskasta.

Olemme kuitenkin todenneet, että vanhushoivan kriisi on nyt saatava hoidetuksi, aivan liian kauan on menty väärään suuntaa. Kaikki tietävät, että Suomen vanhusväestön määrä kasvaa todella nopeasti. Nyt ei enää voida todeta, että rationalisoidaan töitä. Ei, nyt tarvitaan tukityöntekijät tekemään työt, jotka nyt on laitettu hoitotyöntekijöille. Samalla tarvitaan tekoja, jotta työntekijät pysyvät työpaikoissa. Tarvitaan myös työnarvostusta ja kunnollista, asiantuntevaa johtamista kaikilla tasoilla. Riittävä rahoitus takaa sen, että nämä asiat voidaan toteuttaa. Puhuttu on pitkään, nyt tarvitaan tekoja.

Moni sanoo, ettei henkilöstömitoitus ole avain hyvään hoidon laatuun. Silti lähes kaikissa valvontailmoitusten vastauksissa on todettu liian pieni hoitajamäärä tai on kiinnitetty huomiota kouluttamattomien määrään. Kaikki tietävät, että koulutet-

tu hoitaja havainnoi tilanteet aivan eritasoisesti kuin kouluttamaton. Kyse on potilas- ja asiakasturvallisuudesta.

Kukas kissan hännän nostaisi, jollei kissa itse? Tämä on toinen hyvä, suomalainen sanonta. SuPer haluaa nostaa ja arvostaa ammattitaitoa. Olemme tätkin asiaa jo vuosia vieneet eteenpäin ja nyt siihen on vastattu, edes osittain. Karisivat soveltuvuustestit opiskelijoille tulevat takaisin. Koulutus on ammattitaidon ydin, sen pitää olla laadukasta ja innoittavaa. Koulutuksen tasoon on kiinnitettävä enemmän huomiota. Olemme olleet huolissamme erityisesti teoriakoulutuksesta, jota on karsittu paljon, kun on luultu, että opiskelija kykenee opiskelemaan itsenäisesti ja omaksumaan teoria-tiedon vailla alkutietämystä. Tällainen opiskelu on lähes mahdotonta. Opiskelijalla pitää olla joku, jolta kysyä ja varmistaa, onko ymmärtänyt asian oikein. Koulutuksen nykytilanne huolestuttaa niin opettajia kuin työpaikkaohjaajia ja myös työnantajia. Eikä ole oikein, että vastavalmistunut huomaakin työhön tullessaan, että omaa liian hatarat teoria-tiedot. Kukaan ei edes oleta, että vasta-valmistunut työntekijä olisi heti valmis ammattiinsa. Kunnollisella perehdytyksellä on iso osa, mutta myös koulutus-tasolla.

Pidetään siis edelleen huoli työnkuvasta, työoloista ja koulutuksen laadusta, sillä ne osaltaan määrittävät miten hyvin viihdytään työssä, mitä siltä odotetaan ja miten sitä kehitetään. Sillä se erikoisuus on olemassa, että työssä viihdytään ja työtä arvostetaan, mutta silti sieltä halutaan pois.

Kohti kevättä neuvotteluiden lomassa!

Silja

**"KOULUTUS ON AMMATTITAI-
DON YDIN,
SEN PITÄÄ OLLA LAADUKASTA JA INNOITTAVAA."**



Kunta-alan työehtosopimusneuvotteluissa SuPeria edustavat edunvalvontajohtaja Anne Sainila-Vaarno ja puheenjohtaja Silja Paavola.

SUPERIN NEUVOTTELUT KÄYNNISTYIVÄT

TEKSTI **MERJA SUOMALAINEN** KUVAT **KIMMO BRANDT**

SuPerin keskeisimmät tavoitteet työehtosopimukseen liittyvät kikyyn, palkkaan ja hoitoalan sote-sopimukseen.



Tammikuussa käynnistyivät sosiaali- ja terveysalan sekä kasvatusalan neuvottelut seuraavan sopimuskauden työehdoista. Neuvotteluista on jo etukäteen ennustettu vaikeita. Perinteenä on ollut, että kunta-alan KVTES piirtää suuntaviivoja yksityisen puolen sopimukseen.

SuPerin tavoitteena on parantaa kaikkien jäsentensä työoloja, toimeentuloa ja ostovoimaa sekä alan houkuttelevuutta sekä yksityisellä että kunnallisella puolella. Yksityisellä puolella työskentelevien asemaa pitää parantaa kuntapuoleen nähden ja koko hoitoalan palkkausta miesvaltaisiin aloihin verraten.

KYSE ON RAHASTA

Työnantajapuoli vetoaa kuntien vaikeaan taloudelliseen tilanteeseen. SuPer puolestaan linjaa, ettei kuntien talousongelmat ole peruste heikentää lakisääteisiä

SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola kohtasi Kuntatyönantajien työmarkkinajohtaja Markku Jalosen Kuntatalolla Helsingissä 14.1.2020.

Seuraa neuvottelujen etenemistä osoitteessa superliitto.fi ja SuPerin somekanavissa!

palveluja, joita superilaiset tekevät: koulutettua henkilöstöä tarvitaan työpaikoille riittävä määrä.

– Ymmärrämme kyllä senkin, että kuntatalouden tilanne ei ole hyvä. Heikoimmista eli sairaista, vanhuksista ja lapsista huolehtiminen on kuitenkin hyvinvointivaltion keskeinen tehtävä. Siksi viime kädessä vastuu sote-palveluista ja niiden rahoituksesta onkin valtiovallalla, muistuttaa SuPerin puheenjohtaja **Silja Paavola**.

Hoitajien palkoilla on vaikutus koko kansantalouteen. Paavolan mukaan on tärkeää nostaa kotitalouksien ostovoimaa. Toinen tärkeä syy on hoitajapula. Lähihoitajakoulutusta arvostetaan muillakin aloilla ja moni onkin siirtynyt pois alalta.

SuPerin ja Tehyn neljästä päätavoitteesta kolme liittyy palkkataseen. Sote- ja kasvatusaloilla palkan pienuus näkyy vaikeutena saada uutta työvoimaa ja pitää nykyiset tekijät työssä.

EROON KIKY-TUNNEISTA

Kilpailukyky sopimuksen lomarahaleikkaus päättyi sovituksi viime vuonna, ja palkattomista kiky-tunneista puolestaan irtisanoudutaan maaliskuun lopussa KVTES:n päättyessä.

Järjestöt painottavat, että talkoot ovat nyt ohi. Se on vahva viesti, joka on tullut jäsenistöltä.



ROBERT OTTOSSON

Yksityisen sektorin työehtosopimuksista neuvottelevat SuPerin sopimusneuvottelija Jukka Parkkola ja yksityissektorin neuvottelupäällikkö Pia Zaerens.

PALKANKOROTUS JA PALKKATASA-ARVO-OHJELMA

Teknolוגiateollisuus ja Teollisuusliitto pääsivät sopimukseen, jossa palkankorotusten kokonaiskustannus on 3,3 prosenttia kahdelle vuodelle. Työnantajapuoli esittää sen kattoratkaisuna muille aloille, vaikka keskitettyä sopimusmallia ei enää ole.

Hoitajilla on kuitenkin puolellaan kansalaisten vahva tuki suuremmille palkankorotuksille, sillä 80 prosenttia Ylen Taloustutkimuksella teettämään tutkimukseen vastanneista kannatti yleistä linjaa korkeampia palkankorotuksia hoitoalalle.

SuPer ja Tehy haluavat pitkän tähtäimen palkkatasa-arvo-ohjelman, jossa valtio rahoittaisi miesvaltaisia aloja korkeamman palkankorotuksen hoitajille kymmenen vuoden ajan.

Palkkaeroja kurova malli julkistettiin keväällä 2019, jolloin järjestöt muistuttivat, että lain mukaan ei ole perusteltua maksaa samanarvoisesta työstä erisuuruista palkkaa. Esimerkiksi ICT-tukihenkilön peruspalkka on 2 315 euroa kuukaudessa, kun lähihoitajalla se

Tule mukaan!

Neuvotteluista keskustellaan yksityisen sektorin Tes Up -illoissa ja superilaisen omissa Mahdollisuuksien kevät -jäsentiloissa, jotka jatkuvat vielä maaliskuun alulle asti. Tervetuloa!

on 2 095 euroa. Molempiin tehtäviin vaaditaan noin kolmen vuoden ammatillinen koulutus.

OMA SOTE-SOPIMUS HOITAJILLE

SuPer ja Tehy katsovat, että paras tapa puuttua hoitoalan epäkohtiin, on saada alalle oma sote-sopimus. Järjestöt tavoittelevat sopimusmallia, joka ottaisi paremmin huomioon hoitotyön luonteen, kuten työaikakäytökset. Koulutettuja hoitajia on noin 133 000.

– Esimerkiksi lääkäreillä on oma työehtosopimus. Ei ole mitään syytä, miksei sellaista voisi solmia hoitoalalle ja puuttua sitä kautta alan epäkohtiin, Paavola perustelee. ■

syyskuu 2019
SuPer ja Tehy irtisanovat kunta-alan pääsopimuksen

tammikuu 2020
Kaikkien työehtosopimusten irtisanominen

tammikuu 2020
Neuvottelut käynnistyvät kunta- ja yksityisellä sektorilla

maaliskuu 2020
Vanhat sopimukset päättyvät kuun lopussa

huhtikuu 2020
Sopimukseton tila. Työrauha päättyy.



PEDAGOGIIKKA EDELLÄ PUUHUN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Pedagogiikkaa painottava uusi varhaiskasvatuslaki on saanut kunnat tekemään lyhytnäköisiä päätöksiä rekrytoinneissa. Pohjois-Karjalassa Liperissä päädyttiin heittämään hukkaan varhaiskasvatuksessa työskentelevien lähihoitajien ammattitaito ja kouluttamaan heidät uudelleen lastenohjaajiksi.

Toissa vuonna voimaan tullut laki on johtanut esimerkiksi siihen, että lastenohjaajakoulutuksen aloituspaikat ja hakijamäärät ovat nousseet. Samaan aikaan lasten ja nuorten hoidon ja kasvatuksen pedagogiikkaa sisältävän osmisalan valitsee yhä harvempi lähihoitaja.

Kunnissa lakia on tulkittu niin, että esimerkiksi rekrytoinneissa on suosittu lastenohjaajia lähihoitajakoulutuksen suorittaneiden lastenhoitajien kustannuksella.

SuPerin varhaiskasvatuksen asiantuntija **Johanna Pérez** sanoo ymmärtävänsä tehtyjä päätöksiä. Varhaiskasva-

tuslaissa lastenhoitajan kelpoisuusvaatimuksissa luetellaan nyt ensimmäisenä kasvatus- ja ohjausalan perustutkinto, minkä moni tulkitsee harhaanjohtavasti merkiksi tutkinnon ensisijaisuudesta.

Pérez itse pyrkii välttämään kahden tutkinnon vastakkainasettelua.

– Pedagogiikalla on paikkansa varhaiskasvatuksessa ja se on myös mukana lähihoitajan opinnoissa, joihin sisältyy lapsen kasvun ja kehityksen perusteita sekä esimerkiksi ohjaustaitoja.

Pedagogiikka yksin ei kuitenkaan riitä.

Varhaiskasvatuksessa kaikki lapset on hoidettava. Osa heistä tarvitsee väliaikaista tai jatkuvaa lääkitystä esimer-



MARIO KOIVUMÄKI

SuPerin Johanna Pérez muistuttaa, että lähihoitajan laajaa ammattitaitoa kannattaa hyödyntää varhaiskasvatuksessa.

kiksi allergiaan tai johonkin perussairauteen. Lähihoitajat ovat varhaiskasvatuksessa ainoita terveydenhuollon ammattilaisia, jotka pystyvät varmistamaan, että lapsi saa tarvitsemansa hoidon päiväkotipäivän aikana.

Terveydenhuollon ja lääkehoidon osaamisen lisäksi sosiaali- ja terveysalan perusopinnot antavat valmiuksia esimerkiksi perhetyöhön, mielenterveys- ja päihdettyöhön tai vammaistyyöhön, joista on niin ikään hyötyä varhaiskasvatuksessa.

Koulutuksen laaja-alaisuus on etu, joka kuntien kannattaisi muistaa. Lähihoitajat pystyvät perusosaamisen myötä toimimaan joustavasti työntekijöinä eri tehtävissä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla.

Laajaa osaamista tarvitaan, kun synnytyys jatkaa laskuaan ja väestö ikääntymistään. Varhaiskasvatukseen erikoistunut lähihoitaja pystyy puolessa vuodessa opiskelemaan uuden osaamisalan esimerkiksi vanhustyöhön.

Lastenohjaajan koulutuksen suorittaneelta se kestää kolme vuotta, koska tutkinnon suorittaminen on aloitettava alusta asti.

KELPOISUUKSIA TULKITAAN VAIHTELEVASTI

Pedagogisen osaamisen painoarvo nousee entisestään, jos varhaiskasvatustilain muutokset astuvat koko laajuudessaan voimaan vuoden 2030 alusta alkaen. Silloin kahdella kolmasosalla päiväkotien henkilökunnasta on oltava korkea-koulututkinto, kun nyt kolmesta työntekijästä kaksi voi olla lastenhoitajia tai lastenohjaajia.

Pienessä pohjoiskarjalaisessa Liperin kunnassa on menty niin pitkälle, että kunnan noin 40 lähihoitajataustaista lastenhoitajaa on päätetty kouluttaa lastenohjaajiksi. Puolitoista vuotta kestävä koulutus alkoi viime keväänä.

Liperin varhaiskasvatuksen johtajan **Sirkka Helistenin** mukaan kyse on pidempikestoisesta täydennyskoulutuksesta, jota ryhdyttiin suunnittelemaan, kun uuden lain sisältö alkoi selkiytyä.

Koulutuksen järjestää koulutuskuntayhtymä Riveria. Vastuuopettaja **Thomas Nukarinen** kuvailee Liperin ratkaisua ainutlaatuiseksi.

– Hyviä tuloksia saavutetaan, kun koulutetaan kaikki kerralla ja työskennellään pitkäjänteisesti. Tämä on kaikille win-win-tilanne, joka tuo oppi-

laitokseen oppilaita ja kunnalle laadukasta koulutusta, hän sanoo.

Mielenkiintoista, sanoo SuPerin Johanna Pérez. Tilanteesta hyötyvät oppilaitos ja mahdollisesti kunta, etenkin jos se saa korvausta koulutuksen järjestämisen kuluista. Koulutukseen patistetuille lähihoitajille hyöty on olematon.

– Lähihoitaja, jolla on lasten kasvatuksen ja hoidon osaamisala koulutuksessaan, on täysin kelpoinen työhönsä, Pérez toteaa.

Muilta osaamisaloilta valmistuneet lähihoitajat ovat kelpoisia lastenhoitajia, jos heidät on vakainasettu ennen syyskuuta 2018 tai jos he ovat olleet lastenhoitajan tehtävissä viisi vuotta ennen uutta asetusta kelpoisuuksista.

– Mutta siinäkin tapauksessa riittäisi, jos he suorittaisivat pätevydestä puuttuvat osiot täydennyskoulutuksena noin puolessa vuodessa.

Lastenhoitajat itse pitävät koulutusta turhana.

– Tuntuu, että esimiehet ja johto vähättelevät lähihoitajan tutkintoa ja aliarvioivat meidän osaamistamme, sanoo SuPerin paikallisen ammattiosaston entinen puheenjohtaja **Elisa Tikkanen**.

Tikkanen työskenteli liperiläisessä päiväkodissa lastenhoitajana viime kevääseen asti. Hänen mukaansa koulutuksesta kerrottiin työntekijöille ilmoitusluonteisesti eikä vaihtoehtoja annettu. Tutkinto on Tikkanen mukaan sama kaikille lähihoitajille riippumatta koulutustaustasta tai osaamisesta.



LASTEN ETU EI TOTEUDU

Varhaiskasvatuksessa tarvitaan lapsen kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen koulutettuja ammattilaisia, mutta paraskaan pedagogiikka ei toteudu käytännössä, jos päiväkodin muut käytännöt eivät toimi asianmukaisesti.

Liperissä lähihoitajien koulutus on suunniteltu pääosin työajalla suoritettavaksi.

Kunnassa on jo vuosia ollut vaikeuksia pitää kiinni päiväkotien henkilömitoituksesta, mihin myös valvo-va viranomaisen on puuttunut. Aluehallintoviraston keväällä 2018 kunnan päiväkoteihin tekemän tarkkailun perusteella henkilökunnan ja lasten suhdetuvasti, peräkkäisinä päivinä ja useiden viikkojen ajan.

Työntekijöiden lisäksi tilanteesta kärsivät myös lapset. Erityistä tukea tarvitsevien tai erityisen vilkkaiden lasten huomioimiseen ei Elisa Tikkanen mukaan ollut useimpina päivinä mahdollisuutta.

– Lakisääteiset lapsilukumäärät ylittyivät mennessä tullen, esimiehet vaihtuivat lyhyen ajan sisällä ja hoitajia jäi työuupumuksen takia sairauslomalle, hän kuvailee työoloja.

Tikkanen on perhevapaalla eikä aio palata vanhaan työhönsä.

– Vähissä olivat ne päivät, jolloin sai tehdä työtään sydämellään ja niin kuin pitää, hän sanoo nyt. ■

”Paraskaan pedagogiikka ei toteudu, jos päiväkodin muut käytännöt eivät toimi asianmukaisesti.”

”Henkilökuntaa
liian vähän, liikaa töitä,
työhyvinvointi unohtunut.
Liikaa poissaoloja.”



ASIAKASTURVALLISUUS HUOLESTUTTAA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Hoitajat ovat huolissaan erityisesti iäkkäiden ja muistisairaiden turvallisuudesta, selviää SuPerin jäsenille suunnatusta kyselystä.

Koti on ihmisen turvasatama, mutta moni kotihoitaja tuntee huolta asiakkaidensa turvallisuudesta. Asumispalveluissa puolestaan yötyötä tekevillä huoli on jatkuvaa. Suurimmat huolenaiheet ovat asiakkaan kaatumiset, tapaturmat, liikumis- ja toimintakyky, jotka mainitsi

noin 70 prosenttia kyselyyn vastanneista hoitajista.

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö (SPEK) tutki yhteistyössä SuPerin kanssa lähi- ja perushoitajien kokemuksia ja huolia, jotka liittyvät hoidettavien asumisen turvallisuuteen sekä vastaajien työolosuhteisiin, jaksamiseen ja turvallisuusosaamiseen.

Vastauksissa korostuu erityisesti iäkkäiden ja muistisairaiden turvallisuus. Tulokset ovat samansuuntaisia eri puolilla Suomea. Kokemukset kotihoidosta vaikuttivat siihen, että julkinen sektori nousi kyselyssä esille yksityistä enemmän.

– Huoli oli voimakkainta kotihoidossa, jossa kaksi kolmasosaa tunsu vä-



hintaan viikoittain huolta asiakkaiden-
sa turvallisuudesta, sanoo SPEKin eri-
koistutkija **Tarja Ojala**.

Hyvää on se, että yli puolet kyselyyn
vastanneista koki työssään turvallisuus-
den kehittyneen pa-
rempaan suuntaan.
Toisaalta lähes nel-
jäsosa vastaajista oli
päinvastaista miel-
tä. Esteenä kehityk-
selle nähtiin muun
muassa säästötoi-
met.

Ratkaisuina tur-
vallisuuspuutteisiin
hoitajat ehdottivat
lisää henkilöstöä.
Henkilöstön kuor-
mittuminen ja sairauspoissaolot mai-
nittiin heikentävän turvallisuutta.

Lähes puolet vastaajista on huolis-
saan asumisen turvallisuudesta yleises-
ti, väkivallan uhasta ja lääketurvallisuu-
desta. Liki kolmasosa mainitsi huolen
eksymisistä ja katoamisista. Pääteet,
tupakointi ja ruoanlaitto huolestut-
ti noin viidesosaa vastaajista. Huoli oli
selvästi tavanomaisempaa kotihoidossa
kuin muissa hoivamuodoissa.

Samoin vastauksissa tuli esiin hoidon
ja hoivan riittämättömyys, jota perustel-
tiin useissa vastauksissa henkilöstömi-
toituksen tai käytettävissä olevan ajan
niukkuudella tai väärällä hoivapaikalla.

SuPerin mukaan erityisesti henkilös-
tömitoituksen korjaaminen tapahtuu

yksiköissä liian hitaasti. Työnantajien
tulisi ennakoidusti tarttua epäkohtiin
ja korjata niitä. – Työntekijöiden viestit
on otettava tosissaan, SuPerin puheen-
johtaja **Silja Paavola** muistuttaa.

Hoivahenkilös-
tön turvallisuus-
osaamisella voi-
daan parantaa ti-
lannetta. Lisäksi
SPEKin Osallistava
turvallisuus erityis-
ryhmille -hanke on
osoittanut, että ko-
tona asuvien asiak-
kaiden omaa tur-
vallisuusosaamista
on mahdollista ke-
hittää.

– Turvatekniikasta ja hoivapalve-
luista löytyy niin ikään apua. Samoin
kuin yhteisöllisyyteen perustuvista
vaihtoehtoista. Perheen ja sukulaisten
lisäksi tukea voi tarjota naapurit ja va-
paaehtoiset, SPEKin Ojala sanoo.

Kyselyn palautteissa tuli esiin odo-
tus siitä, että tutkimuksella tuotettu
tieto johtaisi myös toimenpiteisiin ja
muutokseen.

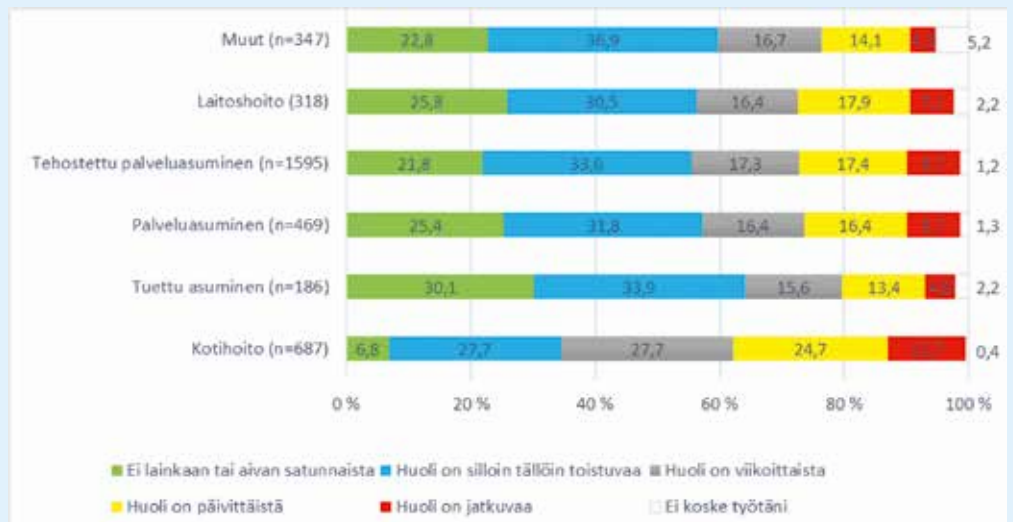
– Tutkimuksen tuloksia tullaan
käyttämään turvallisuustyössä ja -kou-
lutuksessa niin asiakkaiden kuin hoi-
tohenkilöstön hyväksi, sanoo SuPerin
asiantuntija **Soili Nevala**.

Kysely tehtiin 14.2.–12.3.2019
noin 32 000 SuPerin jäsenelle. Siihen
vastasi 3 430 henkilöä. ■

"Aggressiivisia asukkaita tullut tehostettuun palvelu- asumiseen, vaikka heidän paikkansa olisi muualla."

Huoli voimakkainta kotihoidossa

Kotihoidossa hieman
yli kolmasosa vastaa-
jista koki satunnaisesti
tai silloin tällöin huolta
asiakkaiden turvallisuu-
desta. Viikoittain huolta
asiakkaiden turval-
lisuudesta koki kaksi
kolmasosaa vastaajista.
Ero on merkittävä, sillä
muissa palvelumuodois-
sa selvästi pienempi osa
vastaajista oli huolissaan
asiakkaiden turvallisuu-
desta viikoittain tai sitä
useammin.





Mielenterveyspotilaiden syöpäseulonta ei ole riittävää

Mielenterveyspotilaille tehdään syöpäseulontoja noin neljänneksen harvemmin kuin muille. Tämä voi osittain selittää myös heidän suurempaa syöpäkuolleisuuttaan. Lancet Psychiatry -lehdessä julkaistut tulokset perustuvat 500 000 potilaan ja 4,2 miljoonan verrokin tietoihin 47 eri tutkimuksesta.

Myös Suomessa mielenterveyspotilaat saavat huonompaa hoitoa erityisesti syöpään ja sydän- ja verisuonitauteihin. Hoidon ongelmien, epäterveellisten elämäntapojen ja psyykenlääkkeiden haittavaikutusten seurauksena Suomessa mielenterveyspotilaat kuolevat keskimäärin 10–20 vuotta muuta väestöä nuorempina. Suurin osa kuolemista johtuu fyysisistä sairauksista.

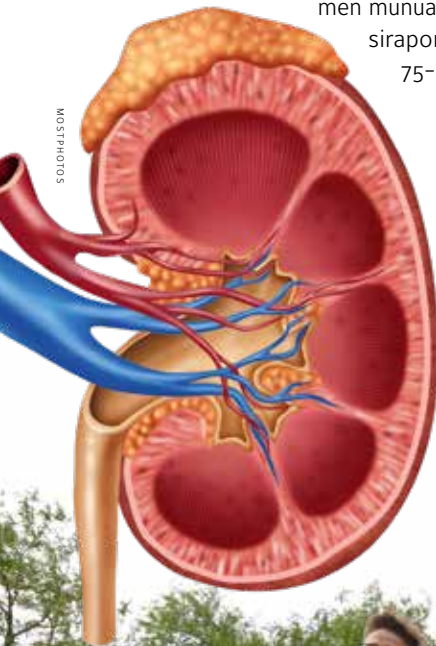
DUODECIM

Munuaissairauden takia hoidossa olevien määrä on kasvanut

Dialyysissä olevien ja munuaisensiirron saaneiden määrä on kasvanut 20 prosentilla kymmenessä vuodessa, selviää Suomen munuaistautirekisterin tuoreesta vuosiraportista. Eniten on kasvanut yli 75-vuotiaiden osuus.

Yleisin dialyysihoidon johtava sairaus on tyypin 2 diabetes. Toiseksi yleisin syy on tyypin 1 diabetes. Munuaissairaus on yleisempi miehillä kuin naisilla. Sukupuoliero korostuu erityisesti vanhimmissa ikäryhmissä, jossa hoitoa saavia miehiä on lähes kolme kertaa enemmän kuin naisia.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO



TIESITKÖ?

Suomessa **neljäsosa** dialyysia tarvitsevista potilaista tekee dialyysihoidon kotona.

Maratonharjoittelu nuorentaa verisuonia

Juoksuharjoittelu voi nuorentaa verisuonia ja laskea verenpainetta jo muutamassa kuukaudessa. Tutkimukseen osallistui 138 aikuista, jotka aloittivat 17-viikkoisen aloittelijoille tarkoitetun maratonohjelman, jossa juosti noin kolmesti viikossa.

Osallistujien systolinen verenpaine laski keskimäärin 4 mmHg ja diastolinen verenpaine keskimäärin 3 mmHg. Lisäksi magneettikuvaukset paljastivat suotuisia muutoksia aortan jäykkyydessä. Havaitut muutokset vastasivat noin neljän vuoden nuorentumista verisuonten biologisessa iässä.

Osallistujat kiinnittivät huomiota myös ruokavalioonsa ja riittävään lepoon, joten osa vaikutuksista voi selittyä myös niillä.

Tutkimus julkaistiin Journal of the American College of Cardiology -lehdessä.

DUODECIM



KUUKAUDEN KYSYMYS:

Uskotko, että uusi työaikalaki parantaa jaksamistasi töissä?

KYLLÄ
35%

- Vähentää stressiä ja tulee nukuttua paremmin
- Ilta-aamuvuorot ovat olleet ihan myrkyä palautumiselle.
- Pidemmät yöunet ovat tervetulleita!
- Pätkäaamut jäävät pois ja vuorojen välissä on pitempi lepoaika.
- Ilta-aamuvuoro peräkkäin ei palvele ketään. Muutosvastarinta kukoistaa tässäkin alkuun!

Ei
65%

- Kaikilla ei ole sama rytmi. Itselle tuo ei käy lainkaan.
- Olen aina tykännyt ilta-aamuvuorosta. Aamulla on helppo jatkaa siitä, mihin illalla jäi.
- Viikonloppuvapaa alkaa perjantaina iltavuorosta. Lähde sitten vaikka mökille rentoutumaan.
- Teen säännöllistä yötyötä. Jatkossa joutuu tekemään yöt viiden putkessa, mikä tarkoittaa lisää rytminsiirtoja. Se ei todellakaan lisää jaksamista, päinvastoin.
- Kun pätkäaamu poistuu, vapaapäiviä on yksi vähemmän.
- On myös meitä, jotka haluavat tehdä pitkiä työpäiviä muutaman peräkkäin. Surkea uudistus!

VASTAA HELMIKUUN KYSYMYKSEEN OSOITTEESSA WWW.SUPERLEHTI.FI KOHDASSA KUULUMISET JA KISAT. KAIKKIEN HELMIKUUN 12. PÄIVÄÄN MENNESSÄ VASTANNEIDEN KESKEN ARVOTAAN SUPER-LEHDEN KÄTEVÄ MANIKYYRISETTI. SYYSKUUSSA SEN VOITTI TEIJA PUDASJÄRVELTÄ.



MUUT LEHDET

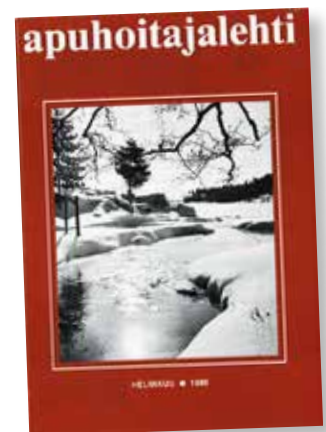
// Aivot skannaavat näköaistin avustamina ympäristöstä ruokasignaaleja, ja ne ovat erityisen persoja tietyille ruoille. Havaintopsykologisissa kokeissa on huomattu, että katseemme kiinnittyy valintatilanteessa erityisen nopeasti paljon energiaa sisältäviin ruokiin, kuten pitsaan, suklaaseen ja karamelleihin. Mitä helpommin herkut ovat saatavilla, sitä hanakammin niihin tartutaan."

TIEDE-LEHTI 1/2020

// Tupakoinnin tiedetään kasvattavan ahdistusta, vaikka monet kuvittelevat sen lieventävän stressiä. Uuden tutkimuksen valossa näyttää siltä, että tupakointi liittyy myös suurempaan riskiin sairastua masennukseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin."

SUOMEN KUVALEHTI 3/2020

40 VUOTTA SITTEN



"Tutkimuksesta selviää, että miesten kuukausikeskiansiot ovat kasvaneet myös viimeisten vuosien aikana nopeammin kuin naisten. Toisin sanoen myös TVK:n kentässä sukupuolten väliset palkkaerot ovat kasvaneet. Saatujen tulosten valossa jonkinlainen naispalkkaratkaisu olisi erittäin tarpeellinen ja tositeikoin perusteltavissa."

APUHOITAJALEHDESSÄ 2/1980 KÄSITELTIIN TOIMIHENKILÖ- JA VIRKAMIESJÄRJESTÖJEN KESKUSLIITON TVK:N TEKEMÄÄ PALKKA-SEURANTATUTKIMUSTA.

5 VIISI FAKTA

Uniapneasta

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

MIKÄ ON UNIAPNEA?

1 Obstruktiivinen eli hengitysteiden ahtautumisesta johtuva uniapnea on yleisin aikuisten unen aikainen hengityshäiriö. Uniapneassa esiintyy toistuvia, vähintään kymmenen sekuntia kestäviä hengityskatkoksia tai hengityksen vaimentumia. Tutkimusten perusteella keski-ikäistä tai vaikeaa uniapneaa sairastaa 9 prosenttia keski-ikäisistä naisista ja 17 prosenttia miehistä. Tauti on siis yleisempi miehillä kuin naisilla ja yleisimmillään keski-ikässä.

MISTÄ UNIAPNEAN TUNNISTAA?

2 Kun ihminen nukahtaa, ylähengitysteitä tukevat lihakset rentoutuvat. Jos nämä rakenteet ovat ahtaita, hengitysilman virtaus voi estyä kokonaan tai osittain. Pisimmillään katkokset voivat kestää jopa yli minuutin ja ne päättyvät tavallisesti lyhyisiin havahtumisiin, joita nukkuja ei välttämättä itse edes huomaa. Havahtumiset rikkovat unta ja aiheuttavat univajetta. Uniapnean tyypillisin oire onkin päivasaikainen väsymys. Äänekäs ja epäsäännöllinen kuorsaus on tavallinen oire, mutta kaikki uniapneasta kärsivät eivät kuorsaa. Muita mahdollisia oireita ovat yölliset heräämiset ja unettomuus, suun kuivuminen, yöhikoilu ja yöllinen virtsaamisen tarve.

ONKO UNIAPNEA YLEISTYNYT?

3 Keskustelu uniapneasta on Suomessa yleistynyt viimeisen vuoden aikana. Julkisuuden myötä ihmiset ovat tulleet tietoisemmiksi uniapnean oireista ja yhä useampi on hakeutunut hoitoon. Mahdollisesti myös lääkärit tunnistavat taudin aikaisempaa paremmin. Uniapnea on aikaisemmin ollut alidiagnosoitu sairaus, joten varmuudella ei voida sanoa, onko tauti yleistynyt vai diagnostiikka paran-

Hoitamattomana uniapnea on hengenvaarallinen sairaus. Julkisen keskustelun myötä aikaisemmin alidiagnosoitu tauti osataan nyt tunnistaa paremmin.



tunut. Toisaalta yhä useampi suomalainen on ylipainoinen ja ylipainon tiedetään altistavan uniapnealle.

KUINKA VAARALLISTA UNIAPNEA ON?

4 Uniapnea aiheuttaa univajetta, mikä pitkittyessään aiheuttaa muutoksia elimistössä, nostaa tapaturmariskiä ja altistaa sairauksille. Elämänlaadun heikkenemisen lisäksi uniapneaan liittyy monia vakavia sairauksia, esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen riski kasvaa. Useassa tutkimuksessa on jopa todettu, että hoitamattomana uniapnea lisää kuolemanriskiä moninkertaisesti. Hoidettuna riskit madaltuvat normaaliväestön tasolle.

KUINKA UNIAPNEAA HOIDETAAN?

5 Elintapojen muuttaminen on helpoin tapa vaikuttaa uniapneaan. Säännöllinen liikunta lievittää oireita, vaikka paino ei laskisikaan. Ensisijainen hoitomuoto keski-ikäiseen ja vaikeaan uniapneaan on CPAP- eli ylipainehoito: potilas käyttää nukkuessaan maskia, johon ohjataan kevyesti paineistettua ilmaa. Se auttaa pitämään ylähengitystiet auki unen aikana. Unenaikaisia hengityskatkoksia voi vähentää myös uniapneakiskolla, joka siirtää alaleukaa eteenpäin ja vähentää kielen painumista taaksepäin. Leikkaushoitoon turvaututaan yhä harvemmin.

LÄHTEET:

LÄÄKETIETEEN TOHTORI ANU MURAJA-MURRO
TERVEYSKIRJASTO.FI
SYDAN.FI
UNIAPNEA.FI

LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN OMA TAPAHTUMA
PERJANTAINA 4.9. KLO 10–14:30 MESSUKESKUS SIIPI, HELSINKI

LÄHIHOITAJA 2020

MESSUKESKUS
VAPAA PÄÄSY!

LÄHIHOITAJA2020 on täynnä tietoa, elämyksiä ja kokemuksia:

Lähihoitaja kotihoidossa – yön turvaaja • Kyllä minä jaksan – kuinka vaikuttaa työkuormaan
• Olipa kerran seksuaalisuus – seksuaalisuuden huomioiminen • Lähihoitaja – työtä sydämellä ja ihmisarvoa kunnioittaen

LÄHIHOITAJA, SAATTOHOIDON AMMATTILAINEN • LIISA TUOMINEN

”Jokaisella ihmisellä on ollut erilainen elämä, samoin jokaisella ihmisellä on erilainen kuolema.”

Lähihoitaja **Liisa Tuominen** puhuu lähihoitajan roolista saattohoidon ammattilaisena.



Muutokset mahdollisia.

JUONTAJANA MIKKO VAISMAA



Lisätietoja: tico.svart@superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2020



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI



Kotikäynneillä Katja Ikonen voi keskittyä yhteen tai muutamaan lapseen kerrallaan. Yksivuotias Aurora Leis on tyytyväinen, kun seuraksi tulee tuttu ihminen.

VARHAINEN TUKI KANTAA KAUAS

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT ANNA AUTIO

Lähihoitaja Katja Ikonen kannustaa ja tukee lapsiperheitä myös silloin kun avun tarve on väliaikaista eivätkä ongelmat ole ehtineet kasautua.



Itäpäivällä kahdentoista jälkeen lähihoitaja **Katja Ikonen** parkkeeraa autonsa parkkipaikalle Mäntsälän keskustassa ja valmistautuu päivän toiseen asiakastapaamiseen. Lounaan hän syönyt poikkeuksellisesti autossa. Yleensä Katja ehtii tapaamisten välissä syödä kotona, mutta tänään on kiireisempi aikataulu.

Kerrostalon rappukäytävässä vastaan tassuttelee 1-vuotias **Aurora Leis**. Askel on vakaa, vaikka Aurora on vasta äskettäin oppinut kävelemään. Aurora hymyilee Katjalle ja heiluttaa kädessään puoliksi syötyä keksiä.

Äiti **Jenni Kahelin** on hyväntuulinen huolimatta siitä että edellisen yön

unet ovat jääneet lyhyiksi. Auroran korvatulehdus ei ole parantunut odotetusti, mikä on valvottanut sekä äitiä että tytärtä ja vaatii uuden lääkärikäynnin.

Olohuoneen lattialla leikkimaton päällä jokeltelee Auroran pikkuveli **Elias**. Katja riisuu ulkovaatteensa, pesee kätensä ja rientää Eliaksen luo.

Katja lepertelee Eliakselle, kuinka tämä on kasvanut hurjasti sitten viime näkemän. Hän on käynyt perheessä säännöllisesti muutaman kuukauden ajan, ja lapset ovat tulleet tutuiksi.

Kotikäynnin aikana Katja hoitaa lapsia, syöttää ja vaihtaa vaipat, seurustelee ja nukuttaa. Samaan aikaan kotona lapsia hoitava vanhempi saa hengähdystauon arjesta.

Aurora istahtaa Katjan viereen lattialle. He asettelevat yhdessä pehmopalkkoita päällekkäin.

– Mitäs me tälle tornille tehdään, Katja kysyy Auroralta, ja Aurora kaataa kädellään palikat kumoon.

Lapsiperheiden kotipalvelussa lähihoitajan työn sisältö vaihtelee. Joissain kunnissa se on tarkasti rajattu vain lastenhoitoon. Mäntsälässä lähihoitajien ▶



Neljä kuukautta vanha Elias Leis jää tyytyväisenä Katjan hoiviin, kun äiti lähtee isosiskon kanssa lääkäriin.

työnkuva muokkautuu perheiden tarpeiden mukaan.

Toisissa perheissä kotona lasten kanssa oleva vanhempi kaipaa omaa aikaa, jolloin työ on itsenäistä lastenhoitoa. Toiset taas tarvitsevat enemmän juttuseuraa tai tukea vaikkapa kodinhoidossa.

– Joskus myös siivoamme asiakkaan kanssa, jos se auttaa häntä parhaiten siinä tilanteessa.

Katja tietää, että käytännöt vaihtelevat kunnittain ja joissain kunnissa siivoustyöt jätetään tiukasti kotihoidon ulkopuolelle.

– Meidän pitää huomioida myös perheiden sosiaalinen puoli. Ei siivoaminen tarkoita sitä, että itse olisin luudan varressa vaan sitä, että tehdään asioita asiakkaan kanssa, tiskataan tai tehdään pientä siivousta yhdessä, Katja sanoo.

Samalla hän tulee tukeneeksi vanhemmuutta ja vanhemman toimintakykyä. Nämä puolet korostuvat silloin kun perheet tarvitsevat enemmän tukea tai ovat tulleet kotihoidon asiakkaiksi sosiaalihuollon kautta. Katja arvioi, et-

tä hänen asiakkaistaan tällaisia perheitä on noin joka neljäs.

PIENI PANOSTUS JAKSAMISEEN

Suurin osa Katja Ikosen asiakkaista on ihan tavallisia lapsiperheitä, joissa elämäntilanne kuormittaa hetkellisesti. Sellaisia kuin Jennin perhe, jossa toinen lapsi syntyi nopeasti ensimmäisen jälkeen, ja molemmat lapset tarvitsevat paljon hoivaa mutta myös nukahtavat ja nukkuvat eri aikoihin.

– Nukuin kahden tunnin yöunia. Tilanne tuli puheeksi neuvolassa, josta ohjattiin eteenpäin, hän kertoo.

Vuorotyötä tekevä mies osallistuu lastenhoitoon enemmän iltavuoroviikkoina, jolloin Jenni saa nukkua aamuisin pidempään, aamuvuoroviikkoina äiti on iltapäivään asti yksin lasten kanssa.

Lastenhoito käy rutiinilla, sillä ennen vanhempainvapaita Jenni työskenteli päiväkodissa lastenhoitajana.

– Omien lasten kanssa voi olla rennommin ja joustaa säännöissä. Jos on valvonut yön, voi pitää kotipäivän, vaikka muuten olen tarkka siitä, että lapset ulkoilevat joka päivä.

Päiväkodissa ulos mennään, satoi tai paistoi.

SUURIN OSA KATJA IKOSEN ASIAKKAISTA ON IHAN TAVALLISIA LAPSIPERHEITÄ, JOISSA ELÄMÄNTILANNE KUORMITTAA HETKELLISESTI.

Kotona lasten kanssa on pärjättävä, oli yöllä nukkunut tai ei. Siksi Katjan viikoittaiset käynnit ovat tulleet tarpeeseen.

– Kyllähän se on ihan lottovoitto, kun saa käydä yksin kaupassa tai

tavata kaveria vähän aikaa ilman lapsia. Mieli on parempi, kun saa välillä jutella ihan rauhassa.

Katja toteaa kuin lohdutukseksi, että väsymys ei tunnu niin pahalta, kun pysyy liikkeessä.

Jenni on samaa mieltä.

Lapsiperheiden kotipalvelu on pitkälti lastenhoitoa. Aurora iloitsee, kun saa kaadettua pehmopalikoista rakennetun tornin kumoon.



– Eilen mulla tuli käveltyä 17 000 askelta. Tämäkin päivä mennään kahvin voimalla, Jenni toteaa ja kohottaa kädessä olevaa mukiaan kuin skoolatakseen.

– Se on ihanaa, että näet kavereita ja sukulaisia, pidät huolta itsestäsi, Katja kannustaa.

Jenni nostaa äidinmaidonkorvikkeen pöydälle, pukee ulkovaatteet ja jättää Eliaksen kotiin Katjan kanssa. Lähteminen on helppoa, kun voi luottaa hoitajan ammattitaitoon.

PALVELUA KAIKILLE TARVITSEVILLE

Kunnat ovat järjestäneet lapsiperheille matalan kynnyksen kotipalvelua vähintään viiden vuoden ajan. Ennen vuoden 2015 sosiaalihuoltolain uudistusta kotipalvelun saaminen edellytti lastensuojelun asiakkuutta.

Uudistus oli tarpeen, sillä 1990-luvulla lasten ja perheiden ennaltaehkäiseviä palveluita alettiin ajaa kunnissa alas ja painopiste siirtyi korjaaviin palveluihin, kuten lastensuojeluun. Samaan aikaan kuntien resursseja alettiin siirtää lapsiperheiltä vanhuspalveluihin.

Vanhempien hyvinvoinnin on useissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä lasten hyvinvointiin. Esimerkiksi vanhempien mielenterveysongelmien tiedetään lisäävän lasten mielenterveys-



ongelmien riskiä. Varhaisessa vaiheessa annetulla tuella voi siis olla hyvin kauaskantoiset seuraukset.

Vuoden 2015 lakiuudistuksen jälkeen lapsiperheiden kotipalvelua saaneiden perheiden määrä on noussut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan toissa vuonna palvelua sai noin kolme ja puoli prosenttia lapsiperheistä.

Mäntsälässä palvelua saaneiden perheiden prosenttiluku vastaa maan keskiarvoa. Pienessä kunnassa se tarkoittaa alle sataa perhettä vuodessa.

Suurin osa Katja Iksen asiakkaista tulee neuvolan kautta. Tiettyjen asiakasryhmien kanssa kotipalvelu otetaan puheeksi jo odotusaikana. Tällaisia ovat esimerkiksi yhden vanhemman perheet ja perheet, joihin on syntymässä enemmän kun yksi lapsi kerrallaan. Silloin kotipalvelun asiakkuudesta voidaan sopia kunnan kanssa jo ennen lapsen syntymää.

Kaikki eivät palvelua halua tai tarvitse silloin kun sitä tarjotaan.

– Monesti voi olla niin, että ensimmäiset kuukaudet menevät omalla painollaan ja väsymys alkaa tuntua kohtuuttomalta vasta myöhemmin, Katja kertoo.

Näin voi tapahtua, kun lapsi alkaa liikkua tai tulee muita kehitysvaiheita, jotka heikentävät lapsen ja sitä myötä usein myös vanhempien unta.

Avun tarve lapsiperheessä voi syntyä myös yllättäen esimerkiksi sairastumisen myötä. Mitä nopeammin perhe saa tarvitsemansa tuen, sitä pienemmillä kustannuksilla yhteiskunta selviää.

Kunnilla on omat kriteerinsä palvelun myöntämiseen, maksut on määriteltä valtakunnallisesti ja niihin vaikuttavat perheen koko ja tulot.

Pienessä Mäntsälän kunnassa kotipalvelu on toistaiseksi pystytty järjestämään kaikille sitä hakeneille perheille nopealla aikataululla, mutta kaikissa kunnissa tilanne ei ole yhtä hyvä. Mäntsälässäkin palveluita on toisinaan ostettu ulkopuolelta.

TYÖ TULEE VASTAAN

Elias ilmoittaa painokkaalla kitinällä, että ruoka-aika lähestyy. Katja laskee hänet leikkimattolalle ja siirtyy keittiöön valmistelemaan korviketta. Kun annos ►



on nautittu, Katja pukee Eliakselle haa-larin ja peittelee hänet vaunukoppaan. On päiväunien aika.

Leveät kaksoisrattaat mahtuvat ulko-ovesta juuri ja juuri.

– Vähän hankalaa, mutta en valita. Äiti joutuu menemään näistä ovista joka päivä, Katja tuumaa.

Ulkona on kirkas mutta tuulinen päivä. Elias makaa syvällä vaunuissa niin topattuna, että vain kasvot näkyvät. Uni tuli nopeasti ja se on sikeää. Tutti väri-see Eliaksen suussa niin pienesti, että on mentävä lähelle huomataksen sen.

Katja työntää vaunuja hitaaseen tahtiin ja nauttii ulkoilmasta.

– Tämä on niin rauhallista työtä päiväkotitiin verrattuna. Saa keskittyä yhteen tai muutamaa lasta kerrallaan ja hyödyntää omia mielenkiinnon kohteita, viedä vaikka lapsia metsään vau-nulenkilla.

Kun Katjan omat lapset olivat vauvaiässä, kotipalvelusta ei puhunut kukaan. Nyt kolmesta lapsesta vanhimmat ovat jo murrosiässä ja muistot tuosta ajasta ovat häilyviä, kuten ne useimilla jälkeenpäin ovat.

Ensi kosketuksen Mäntsälän lapsiperheiden kotipalveluun Katja sai opintojen aikana työharjoittelussa. Työ tuntui omalta alusta alkaen, mutta valmistumisen jälkeen ensimmäinen työpaikka löytyi päiväkodista.

Kun kotipalvelussa myöhemmin au-kesi vakituinen virka, se tuntui useamman määräaikaisen suhteen jälkeen hyvältä vaihtoehdolta. Eikä Katja ole ka-tunut.

Työpäivään mahtuu kaksi asiakas-käyntiä ja usein myös yhteydenpi-toa yhteistyötahoihin, kuten neuvo-laan ja sosiaalitoimeen. Mäntsälässä perhetyön tiimiin kuuluu lähihoitaja-taustaisten perhetyöntekijöiden lisäksi sosionomeja.

Hankalista tilanteista keskustellaan työkavereiden kesken tai tiimissä. Työn tueksi on myös työnohjausta kerran kuussa.

Katjalle on tärkeää myös se, että työ-ajat joustavat toisin kuin päiväkodissa. Jos työpäivän aikana on jokin oma me-no hoidettavana, se yleensä onnistuu.

Kilometrejä päivän aikana kertyy väistämättä.

– Mäntsälän keskusta on pieni, mut-ta kunnan pinta-ala on laaja. Päivän en-simmäinen käynti voi olla autolla 20 mi-nuuttia tuohon suuntaan ja toinen 20 minuuttia toiseen suuntaan, Katja vii-toilee käsillään.

Mäntsälässä potentiaalisia asiakkaita riittää, sillä verrattuna lähikuntiin siel-lä on enemmän monilapsisia perheitä.

Suurimmalla osalla asiakkaista väsy-mys on tilapäistä ja tilanne helpottaa pa-rissa kuukaudessa, joten asiakkaita ehtii vuosien mittaan kertyä kymmenittäin.

Pienellä paikkakunnalla entisiin asi-akkaisiin törmää väistämättä. Katja ker-too kuulevansa mielellään heistä, eten-kin jos hän on työllään pystynyt autta-maan perheitä hankalimman ajan yli. ■

Juttua varten on haastateltu myös Keusoten lapsiperheiden kotipalvelun asiakasohjaajaa Sanna Jokista.

Tänään töissä

KUKA

Katja Ikonen, 39-vuotias, Keusoten lapsiperheiden kotipalvelun perhe-työntekijä Mäntsälästä.

TYÖURA

Valmistuin lähihoitajaksi joulukuussa 2018 osaamisalanani lasten ja nuorten hoito ja kasvat. Aiemmalta koulutuk-seltani olen matkailualan restonomi ja olen työskennellyt esimerkiksi matka-toimistoissa ja lentoyhtiöissä asiakas-palvelutehtävissä. Opintojeni loppu-vaiheessa syksyllä -18 aloitin työt päi-väkodissa, jossa työskentelin vuoden ennen siirtymistäni tähän työhön syys-kuussa 2019.

PERHE

Aviomies ja 5-, 11- ja 13-vuotiaat lapset.

HARRASTUKSET

Kuntosali, lenkkeily ja käsityöt.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Informaation kulku ei aina ole sujuvaa eri yhteistyötahojen välillä ja se voi vai-keuttaa omaa työskentelyä. Lisäksi työ voi hetkittäin olla melko kuormittavaa, jos useassa asiakasperheessä on samaan aikaan vaikeita tilanteita.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Ehdottomasti mukavinta on se, että tunnen aina olevani tervetullut ja odo-tettu, kun saavun perheeseen. Työstäni on konkreettista apua vanhempien jak-samiselle ja lasten kanssa työskentely on hauskaa ja antoisaa.





PIENTEN LASTEN VANHEMMAT VOIVAT LUULTUA PAREMMIN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Äskettäin julkaistun tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhempien arki ei ole sen raskaampaa kuin lapsettomienkaan aikuisten.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen uuden tutkimuksen mukaan pienten lasten vanhemmat ovat tyytyväisempiä perhe-elämäänsä ja muihin saavutuksiinsa elämässä kuin muut samanikäiset aikuiset.

Tutkimuksessa pienten lasten vanhemmiksi laskettiin vanhemmat, joiden perheessä on ainakin yksi alle 7-vuotias lapsi. Heidän hyvinvointiaan ja elintapojaan verrattiin suhteessa 18–50-vuotiaiden lapsettomien aikuisten tilanteeseen.

Tulokset haastavat usein julkisuudessa toistetun mielikuvan lapsiperheiden arjen raskaudesta. Pikkulasten vanhemmista lähes yhdeksän kymmenestä koki elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Muilla samanikäisillä aikuisilla osuus oli hieman pienempi.

TERVEEMMÄT ELÄMÄNTAVAT

Yleisen tyytyväisyyden lisäksi pienten lasten vanhempien elämäntavat ovat

terveyden kannalta jonkin verran suotuisammat kuin muilla samanikäisillä aikuisilla.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa vertailtiin alkoholin käytön ja television katselun tottumuksia. Tulosten mukaan pienten lasten vanhemmat juovat harvemmin humalahakuisesti ja istuvat ruudun ääressä vähemmän kuin muut aikuiset.

Vanhemmista noin 15 prosenttia kertoi päivittäisen ruutuaikansa olevan enemmän kuin kolme tuntia päivässä. Muista naisista 25 prosenttia ja miehistä yli 30 prosenttia sanoi viettävänsä ruudun ääressä vähintään yhtä pitkän aikaa.

Samansuuntaiset tulokset olivat myös, kun verrattiin, kuinka usein aikuiset arvioivat juovansa vähintään kuusi alkoholiannosta kerrallaan.

Tutkimuksessa vertailtiin myös esimerkiksi hedelmien, marjojen ja tuoreiden kasvien käyttöä ja tupakoin-

tia. Näiden tulosten osalta ero ei ollut tilastollisesti merkittävä.

UNIVAJETTA

Tutkimuksen mukaan pienten lasten äideistä joka neljäs ja isistä joka seitsemäs tunti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. Merkittäviä masennusoireita koki 12 prosenttia äideistä ja kuusi prosenttia isistä.

Ero muihin aikuisiin ei ollut merkittävä. Psyykinen kuormittuneisuus ja masennusoireet ovat yhtä yleisiä pikkulasten vanhemmilla kuin muilla aikuisilla.

Unen määrässä ja laadussa sen sijaan oli merkittävä ero vanhempien ja muiden aikuisten välillä. Joka kolmas pienen lapsen vanhempi ei tuntenut nukkuvansa riittävästi. Osuus on selvästi pienempi verrattuna muihin aikuisiin, joista kolme neljästä tunti nukkuvansa riittävästi.

Lasten saamisella ja vanhemmuudella on aikaisemmissakin tutkimuksissa todettu olevan sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia äitien ja isien kokemaan hyvinvointiin. Tuloksiin vaikuttavat myös esimerkiksi koulutus- ja tulotaso, siviilisäät ja yhteis- tai yksinhuoltajuus. Niitä nyt julkaistu tutkimus ei eritellyt. ■



Peli muovaa pelaajan minuutta

DIGIPELI EI OLE LEIKKIÄ

TEKSTI **ANTTI VANAS** KUVAT **SALLA PYYKÖLÄ**

Taaperoiässä aloitettu intensiivinen pelaaminen voi vaikuttaa lapsen minuuden kehitykseen. Tutkija Johan Kalmanlehto varoittaa sekoittamasta tietokoneen ohjaamaa tekemistä vapaaseen leikkiin.

Tietokonepelin huomiota herättävin osa on sen visuaalinen ulkoasu. Pelin luonnetta eivät kuitenkaan määritä pelihahmot eivätkä maisemat, vaan tietokoneen toimintaperiaate ja pelin logiikka.

– Pelaaja ei samaistu pelihahmoon vaan siihen, millaista toimintaa peli häneltä edellyttää. Olennaista on se, mitä peli sallii pelaajan tehdä, ja millä tavoin, sanoo tutkija **Johan Kalmanlehto** Jyväskylän yliopistosta.

Syntyy ristiriitainen tilanne: hallitakseen peliä pelaajan on annettava pelin hallita itseään. Pelaaja pelaa digipeliä - ja digipeli pelaa pelaajaa.

– Kone on pelin tärkein toimija, vaikkei pelaaja sitä välttämättä huomaa. Tietokonepeliä pelataan olennaisesti tietokoneen kanssa, vaikka mukana olisi useita inhimillisiä pelaajia.

Digipeli koukuttaa huomaimatta, algoritmien avulla.

– Perinteisessä lautapelissä pelin jatkamisesta pitää sopia pelikaverin kanssa. Digipelissä algoritmi tekee jatkoehdotuksen huomaamatta taustalla.

Kalmanlehto tarkastelee Jyväskylän yliopistossa lokakuussa hyväksytyssä taidekasvatuksen väitöskirjassaan tietokonepelaamisen tapaa tuottaa digitaalista identiteettiä. Hänen mukaansa digipelaaminen kertoo laajemminkin elämästä yhteiskunnassa, jossa tietokoneiden käyttö on arkipäivää ja algoritmit ohjaavat ihmisten toimintaa heidän siitä tiedostamatta.

– Tietokoneella on yleensäkin voima pysäyttää ja imaista ihmiset mukaan toimintaan. Digipelit vahvistavat tätä vaikutusta palkinnoilla: pisteitä kertyy, tähtiä ilmaantuu ruudulle ja pelihahmo kehittyy pelin edetessä. Simppelikin palkitsemisjärjestelmä voi olla hyvin mukaansatempaava.

PELIADDIKTIO EI JOHDU ENSISIJAJAISESTI PELEISTÄ

Pienet lapset kyllästyvät yleensä nopeasti siihen mitä tekevät, mitä se sitten onkin. Digipelejä he kuitenkin näyttävät jaksavan pelata loputtomiin. Pelin ote lapsesta voi Kalmanlehdon mukaan olla hyvin voimakas.

ONGELMAPELAAJA KÄYTTÄÄ SUUREN OSAN VALVEILLAOLAJASTAAN PELAAMISEEN JA LAIMINLYÖ MUITA ASIOITA.

– Lapsella ei ole aikuisen itsekuuria, joten hän on alttiimpi houkutukselle jatkaa peliä kaiken muun tekemisen kustannuksella. On aikuisen tehtävä puuttua lasten liikaan pelaamiseen.

Kaikkeen lapsille suunnattuun kulttuuritarjontaan - myös digipeleihin - pätee Kalmanlehdon mukaan, ettei se ole itsestään selvästi lapselle hyväksi.

– Pelit ovat markkinavetoinen kulttuurituotannon alue. Niiden tärkein tehtävä on myydä ja tuottaa rahaa, mikä ei ole paras mahdollinen lähtökohta lastenkulttuurin tekemiselle. Sama pä-

tee myös moniin lapsille tarkoitettuihin tv-ohjelmiin.

Tutkija korostaa, että leikki ja pelaaminen ovat kaksi eri asiaa. Pelissä on jonkun muun tekemät säännöt, kun taas leikki on vapaata ja spontaania.

Pitkään jatkuessaan pelaaminen voi vaikuttaa lapsen minuuteen eri tavalla kuin leikki, jossa voi improvisoida vapaasti. Pelialgoritmista voidaan omaksumaan esimerkiksi pyrkimys jatkuvaan voittamiseen.

– Kun pienestä asti pelataan ja opetellaan noudattamaan pelin järjestelmää, sillä voi olla myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. On kuitenkin vaikea sanoa, millaisia nuo vaikutukset tarkkaan ottaen ovat.

Maaailman terveysjärjestö WHO lisäsi äskettäin peliriippuvuuden uuteen kansainväliseen tautiluokitukseen. Luokituksessa tarkoitettua ongelmapelaamisesta on kyse silloin, kun pelit alkavat haitata elämänhallintaa. Ongelmapelaaja käyttää suuren osan valveillaolajastaan pelaamiseen ja laiminlyö muita asioita.

Kaikki tutkijat eivät pitäneet päätöstä hyvänä, ja Kalmanlehtokin löytää siitä kritisoitavaa. Hänen mielestään pelit eivät välttämättä ole ensisijainen syyppä siihen, että joillakin ihmisillä on pakkomielte pelaaamiseen.

– Totta on, että monet pelit ohjelmoidaan kaupallisista syistä mahdollisimman addiktoiviksi. Addiktion taustalla vaikuttavat kuitenkin yleensä muut ongelmat, joille digipeli ▶

tarjoaa yhden purkautumisväylän. Vaikeina aikoina pelaaminen ei ehkä ole edes se kaikkein huonoin pakopaikka tai addiktion kohde.

HYVÄ PELIDIEETTI ON MONIPUOLINEN

On digipelejä, jota antavat tilaa pelaajan improvisaatiolle ja mahdollistavat erilaisten roolien kokeilemisen. On myös pelejä, joissa algoritmit pakottavat pelaajan juuri tietynlaiseen toimintaan.

Esimerkkinä lineaarisista, pelaajaa sitovista peleistä Kalmanlehto mainitsee perinteiset räiskintäpelit, joissa on periaatteessa vain yksi tapa edetä reitillä. Samat viholliset ammutaan kerta toisensa jälkeen. Variaatiota tällaiseen peliin voi tulla vain silloin, kun sitä pelataan monipelinä, eli toisia inhimillisiä pelaajia vastaan.

– Roolipelit taas ovat selkein esimerkki mahdollisuudesta improvisoida. Niissä pelaaja voi luoda pelihahmosta haluamansa kaltaisen sekä ulkonäön että toiminnallisuuden puolesta, ja pelit voi mennä läpi useampaan kertaan erilaisilla pelihahmoilla.

Kaiken kaikkiaan digipelit ovat Kalmanlehdon mukaan kuitenkin aina melko rajoittuneita – ja tässä piilee myös niiden vahvuus.

– Pelin voima on siinä, että jokainen yksittäinen peli edustaa tietynlaista tapaa toimia, ja pelaaja voi keskittyä siihen ja hioa taitojaan juuri siinä. Monipuolisuus säilyy, kun vaihtaa välillä pelityypistä toiseen. Tutkijat puhuvat pelidieetistä: useita erilaisia pelejä pelaamalla päästään kokeilemaan erilaisia toimijuuksia.

Kalmanlehdon mielestä digipeleistä keskustellaan julkisuudessa yksipuolisesti. Myönteisessä mielessä esillä ovat taloudellisesti menestyvät suomalaiset pelit ja pelifirmat sekä tšekäläiset e-sportin huippunimet. Kriittisessä keskustelussa pelit taas leimataan usein yksioikoisesti haitallisiksi.

Harvemmin pohditaan pelien ja pelaamisen merkitystä osana suomalaista kulttuuria. Kun suomalainen pelifirma tuottaa menestyspelin, kukaan ei kysy, onko pelistä vain onnistuttu tekemään tavallista koukuttavampi, vai onko sillä mahdollisesti muitakin ansioita. ■

JOHAN KALMANLEHTO: BEYOND THE FIGURE. THE NOTION OF MIMETIC SUBJECT FORMATION IN PHILIPPE LACQUE-LABARTHE'S PHILOSOPHY AND ITS RELEVANCE TO DIGITAL GAMEPLAY.

PELAAMINEN EI EHKÄ OLE KAIKKEIN HUONON PAKOPIKKA TAI ADDIKTION KOHDE.

Lapsi saa älypuhelimien vaikka haitat tunnetaan

Suomalaislapsi saa ensimmäisen älypuhelimensa yleensä seitsemänvuotiaana koulun aloittaessaan. Kuusivuotiaista älypuhelin on joka kolmannella, ja 4–5-vuotiaistakin joka kymmenennellä.

Joka seitsemäs vanhempi on sitä mieltä, että heidän lapsensa sai puhelimen nuorempana kuin olisi pitänyt. Lähes kolmannes vanhemmista katsoo, että sopivin ikä älypuhelimien käytön aloittamiselle olisi yhdeksän vuotta tai enemmän.

Vanhemmat siis haluaisivat hankkia lapselleen älypuhelimien vasta paljon myöhemmin kuin sen tosiasiasa hankkivat. Tärkeimmät syyt tähän ovat tavallisen yhteydenpitotarpeen li-

säksi WhatsAppin kaltaiset suositut sovellukset. Asiaan vaikuttaa paljon myös ryhmäpaine eli se, että lapsen kavereilakin on jo älypuhelin.

Tiedot ovat peräisin IRO Research Oy:n viime vuonna toteuttamasta tutkimuksesta, johon haastateltiin 300 iältään 4–12-vuotiaiden lasten vanhempaa. Tutkimus tehtiin lasten ensipuhelimiin – erityisesti älypuhelimille vaihtoetoisiin rannepuhelimiin – erikoistuneen Xploran toimeksiannosta.

Tulosten mukaan lasten vanhemmat ovat huolestuneita siitä, että lapsilla on pääsy haitallisiin sisältöihin, ja että he viettävät liikaa aikaa puhelintaan näpräten.

Pienempien, 4–7-vuotiaiden lasten, vanhempia huolestuttaa erityisesti äly-





Puolet vanhemmista ei tarkista koskaan, mitä lapset älypuhelimellaan puuhailevat.

puhelinien liikakäyttö. Pahimmillaan puhelimesta näyttää tuleen lapselle kaveritakin tärkeämpi asia. Lapset hyötyisivät vanhempien mielestä huomattavasti enemmän esimerkiksi ulkona leikkimisestä kuin verkossa pelaamisesta.

Vain joka kymmenes vanhempi tarkistaa päivittäin, mitä lapset ovat älypuhelimellaan puuhaileet. Puolet vanhemmista ei tee sitä lainkaan tai vain silloin tällöin. Mitä vanhempia lapset ovat, sitä hatarammat tiedot vanhemmilla on siitä, mitä lapset puhelimellaan tekevät.

Vajaa kolmannes vanhemmista ei tiedä, miten lasten älypuhelimien yksityisyysasetuksia muokataan. Neljäsosa ei usko osaavansa auttaa lastaan puhelimen ja digitaalisten sisältöjen turvallisessa käytössä. ■



SISUKAS SELVIYTYJÄ

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA SILVI KAARAKAINEN

Lastenohjaajaksi valmistuva Jaana Hämäläinen sairastui anoreksiaan neljä vuotta sitten. Toipuminen on tuonut itseluottamusta ja taitoa tunnistaa omat vahvuudet.

Lahden satamassa tihuttaa. Harmaassa maisemassa **Jaana Hämäläisen**, 18, kirkkaanvärinen takki erottuu kauas. Kuvaajan toiveesta Jaana suostuu hyppimään ja heilumaan. Poseeraaminen käy hieman tottumattomasti, mutta liikkeet ovat vahvoja kuin urheilijalla.

Liikunnallinen Jaana kertoo olleensa aina. Nuorempana lajina oli telinevoimistelu, nyt juokseminen. Vesijärven maisemissa on hyvä treenata. Salilla hän kertoo käyvänsä neljästi viikossa.

Viime kesänä Jaana osallistui muutamaa keskipitkän matkan juoksukilpailuun ja menestyi niissä.

– Voittaminen tuntui hyvältä, mutta jokaisen juoksun jälkeen mietin, että olisi voinut mennä paremminkin.

Tavoitteellinen harjoittelu houkuttaa mutta myös arveluttaa. Laihuushäiriöstä toipuvana Jaana tietää, että tiukka treenaaminen voisi laukaista sairauden uudestaan.

TOIPUMINEN ALKAA SAIRAUDEN MYÖNTÄMISESTÄ

Syömishäiriöt ovat yleistyneet eri puolilla maailmaa ja yhä useammin sairastuneet ovat miehiä, mutta laihuushäiriötä pidetään yhä edelleen erityisesti länsimaisten nuorten naisten sairautena.

Vaikka syömishäiriöt ovat aina monisyisiä, Jaana Hämäläisen sairastumises-

sa on paljon laihuushäiriölle tyypilliseksi miellettyjä piirteitä: sairastuneet ovat yleensä täydellisyyteen pyrkiviä nuoria naisia, jotka harrastuksensa vuoksi joutuvat pitämään huolta painostaan.

Murrosiässä Jaana oli tunnollinen, rauhallinen ja kiltti tyttö, joka vaati paljon itseltään, piti huolta kaksoisveljestään ja vähän muustakin perheestä, vaikka oli nuorin kahdeksasta sisaruksesta, ja harrasti telinevoimistelua, jossa kiinnitetään huomiota harrastajien ulkonäköön.

Esteettisen lajin harrastaminen ei ollut sairastumisen syy, Jaana sanoo nyt.

Yläasteella hän oli ajautunut vääränlaiseen seuraan. Päihdekokeilut loppuivat perhetukikeskuksessa, mutta tilalle tuli syömishäiriö. Syömättömyydellä Jaana halusi saada kontrollin itselleen edes jossain asiassa.

Viikonloput tuntuivat raskailta, sillä silloin perhe söi yhdessä. Viikolla Jaana ei syönyt juuri lainkaan.

– Paitsi omenoita. Niitä söin joka päivä pahimpinakin aikoina.

Omenan energiatilheys on pieni, sen painosta suurin osa on vettä ja hedelmän sisältämät kuidut hillitsevät nälän tunnetta. Se sopii siis sairaalloisesti syömistään tarkkailevan ruokavalioon.

Laihuushäiriön perinnöllisyyttä on tutkittu jonkin verran, ja Jaana kertoo, että hänellä on äidin puolelta alttiutta syömishäiriöön. Hän on kuitenkin isosta sisarusparvesta ainoa, joka sairastui.

Jaana kertoo, ettei sairauteen osattu puuttua kotona eikä koulussa. Telinevoimisteluryhmästä hänet erotettiin, kun katsottiin, ettei hänen ollut enää turvallista harjoitella. Stoppi tuli lopulta kesken koulupäivän, kun hän menetti tajuntansa ja pääsi sairaalahoitoon.

Sairaala-aikaa Jaana kuvailee yksinäiseksi. Ei ollut mitään tekemistä, eikä Jaana lopulta edes halunnut, että häntä käytäisiin katsomassa.

– Tuntui niin pahalta, kun vanhemmat lähtivät ja itse jäin lukittujen ovien taakse.

Hän oli tuolloin 14-vuotias.

Laihuushäiriöön kuuluu, ettei sairastunut ymmärrä omaa tilaansa. Jaana kuvailee, kuinka aliravitsemuksen takia tunti palelevansa jatkuvasti.

– Kädet muuttuivat siniseksi, kun vain pesin niitä. Liikkuminen oli vaikeaa, enkä lopulta jaksanut pitää edes kynää kädessä.

Joistain tällaisista merkeistä Jaana viimein ymmärsi, että jonkin oli muututtava. Se vaati useamman sairaalakäynnin.

– Pitkään ajattelin, ettei minulla ole mitään hätää ja että kaikki on hyvin. Kun myönsin sairauden, se helpotti saamaan apua.

Selviytymiseen tarvittiin tahdonvoimaa.

– Minulle sanottiin sairaalassa, että en tule ikinä parantumaan. Sisuunnuin siitä ja päätin näyttää, että pystyn siihen. ►

A young girl with braided hair, wearing a grey knit headband, a bright red hooded jacket, and leopard-print leggings, stands on a wooden pier. She has her arms crossed and is looking off to the side with a thoughtful expression. The background features a calm body of water reflecting the sky and distant buildings on a hill.

SYÖMÄTTÖMYYDELLÄ
JAANA HALUSI SAADA
KONTROLLIN ITSELLEEN
EDES JOSSAIN ASIASSA.



Laihuushäiriöstä selviäminen ei ole itsestään selvää. Vain noin puolet sairastuneista toipuu kokonaan. Osalla sairaus lievenee ja osalla kroonistuu. Lääkäriseura Duodecimin arvion mukaan noin viisi prosenttia sairastuneista kuolee joko aliravitsemuksesta johtuviin sairauksiin tai päätyy itsemurhaan.

Hieman yllättäen Jaana on sitä mieltä, että laihuushäiriö koitui hänen pelastukseksi.

– En varmasti olisi hengissä, jos olisin jatkanut elämäni samaan malliin.

Hän kertoo, että entisestä kaveriporukasta useampi on kuollut.

SAIRAUS MUOKKAA IHMISTÄ

Toipumisen myötä Jaana on tehnyt irtoton entiseen elämänsä Kouvolassa. Hän aloitti lastenohjaajaopinnot Diakoniasopistossa Lahdessa, sai uusia ystäviä, ja lopulta viime syksynä muutti kaupunkiin. Elämä helpottui ja samalla vapaa-aikaa tuli hurjasti lisää.

– Koulumatkat Lahteen olivat 70 kilometriä yhteen suuntaan. Koulupäivän jälkeen en ehtinyt enkä jaksanut tehdä muuta.

Lasten kanssa toimiminen on antanut onnistumisen kokemuksia, joihin ei liity pakonomaista tarvetta pyrkiä täydellisyyteen.

Vanhempien ja eri puolilla Suomea asuvien sisarusten kanssa hän on vain vähän tekemisissä. Painolastia on paljon, ja vaikka kuinka olisi itsenäistynyt ja muuttanut omillaan asuessa, lapsuudessa omaksutut roolit solahtavat helposti päälle.

– Kävin vanhempien luona viimeksi jouluna. En osannut ottaa rennosti vaan siivosin ja tiskasin ja koetin muiden puolesta pitää kotia hallinnassa.

Stressaavissa tilanteissa tulee helposti turvauduttua vanhoihin rutiineihin. Jaanan tapauksessa se tarkoittaa syömis-
sen rajoittamista ja liiallista treenaamis-



ta. Siksi hänen on jatkuvasti oltava tietoinen tekemisistään.

Parantuminen on edennyt aaltoillen, välillä on tullut takapakkia, mutta Jaana suhtautuu tulevaisuuteen myönteisesti. Keskusteluapua hän on saanut psykiatrisen sairaanhoitajan lisäksi myös oman oppilaitoksen terveydenhuollosta.

Etäisyyden ottaminen entiseen elämään ja haitallisiin käyttäytymismalleihin on ollut välttämätöntä.

– Jos minulla on huonompi päivä, ajattelen, etten halua enää sitä vanhaa ja tsemppaani. Minulla on vahvat lihakset ja vahva sydän, Jaana sanoo nyt tervettä ylpeyttä äänessään.

RUOASTA SAA NAUTTIA

Opinnot ovat pian valmiit, ja Jaana miettii jo jatko-opintoja, fysioterapiaa tai muuta alaa, jossa voisi hyödyntää omaa innostusta liikuntaan. Hän on huolissaan siitä, miten vähän lapset liikkuvat ja haluaa myös lastenohjaajana kannustaa lapsia aktiivisuuteen.

Opintoihin kuuluvassa työharjoittelussa hän kohtasi alakouluikäisen lapsen, jolle syöminen oli vaikeaa. Häntä Jaana osasi omien kokemustensa pohjalta rohkaista oikealla tavalla.

– Huomaan herkästi, jos joku muuttuu syömistilanteesta ahdistuneeksi. Jos joku ei syö mitään tai ottaa tosi vähän ruokaa, mietin herkästi, että siinä saat-
taa olla jotain taustalla.

Pakottaminen on Jaanan mielestä kamalinta. Sitä hän kohtasi itsekin lastoshoidossa.

– Ei se onnistu. Siitä tulee vain kiuku, että en varmana syö.

Enää ruoka ei Jaanalle ole pelkkiä välteltäviä kaloreita vaan polttoainetta ja myös nautinto.

– Olen perso karkeille. Voin rentoutua katsomalla elokuvaa ja syömällä irtokarkkeja.

Parhaat makuelämykset hän kertoo saaneensa lomamatkoilla Turkissa. Sinne hän toivoo pääsevänsä uudelleen. Myös treenileiri Espanjassa on haaveissa, ehkä vielä tämän vuoden aikana. ■

ILMAN TUOKSUA, KIITOS

TEKSTI HANNA VILO KUVA MOSTPHOTOS

Vähintään puolen miljoonan suomalaisen arkea hankaloittaa erilaisten tuoksujen tulva. Tuoksuyliherkkien elämää helpottaisi, jos kanssaihmiset vähentäisivät hajustettujen tuotteiden käyttöä.

Edessä viikonloppu ja odotettu teatteriesitys yhdessä puolison ja ystävien kanssa. Sitten viereen istahtaa voimakkaasti partavedeltä ja hajuvedeltä tuoksuva pariskunta. Henki salpautuu, päästä kivistä ja nenä alkaa vuotaa. Teatteri-ilta on pakko jättää kesken.

Monelle tuoksuille herkistyneelle tarina on valitettavan tuttu.

Tuoksuyliherkkyys on viime vuosina lisääntynyt, ja se vaikuttaa merkittävästi vähintään puolen miljoonan suomalaisen elämään. Eri tutkimusten mukaan tuoksuille herkistyneitä on noin 10–40 prosenttia väestöstä. Tarkkaa määrää ei kuitenkaan pystytä laskemaan, sillä tuoksuyliherkkyydelle ei ole yhdenmukaista tarkkaa lääketieteellistä määritelmää.

Helsingin Allergia- ja astmayhdistyksen iho- ja kosmetiikka-asiantuntija **Merike Laineen** mukaan tuoksuyliherkyydestä tiedetään kuitenkin, että kyseessä on poikkeava tapa reagoida tuoksuihin ja hajuihin. Tuoksuille herkistynyt aistii tuoksua ja hajua yhtä paljon kuin terve ihminen, mutta hänen elimistönsä reagoi niihin voimakkaammin.

– Vaivaa tai sen aiheuttajia ei kuitenkaan pystytä testaamaan mitenkään, jolloin myös lääkärit joutuvat päättämään hoidosta oirekyselyjen perusteella.

Tuoksuyliherkkyys on tärkeää erottaa hajusteallergiasta, joka voidaan todeta allergiatestillä. Hajusteallergian tunnusmerkkinä on kosketusihottuma, jonka aiheuttaa kosmetiikan tai pesuaineiden hajusteet, kun ne ovat kosketuksissa ihon kanssa.

HAJU- JA PARTAVEDET PAHIMPIA

Tuoksuyliherkkä ei yleensä oireile vain yhdestä tietystä tuoksusta, vaan hän rea-

goi moniin erityyppisiin tuoksuihin. Tavallisimpia oireiden aiheuttajia ovat hajuvedet, partavedet ja muu hajustettu kosmetiikka, kuten hiuslakat. Kosmetiikan lisäksi oireita voivat aiheuttaa monet muut tuoksut ja hajut, kuten pyykinpesuaineet, kukat, tuoksukynttilät, uusien huonekalujen käsittelyaineet, home, hiki ja muste. Tuoksun tai hajun ei välttämättä tarvitse olla kovin voimakas aiheuttaakseen oireita, vaan oireilu voi alkaa jo hyvin pienestä altistumisesta.

– On myös hyvä tiedostaa, että osa tuoksuyliherkistä sie-tää luonnontuoksuja paremmin kuin synteettisiä tuoksua. Luonnollinen tuoksu

siis ärsyttää usein vähemmän. Tyypillisiä tuoksuyliherkkyiden aiheuttamia oireita ovat fyysiset keskushermoston ja hengityselinten oireet, kuten nuha, nenän kutina, päänsärky, silmäoireet, yskä, hengenahdistus, kasvojen ja kaulan alueen punoitus sekä huimaus. Oireet ja niiden voimakkuus ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat eri ihmisillä paljon.

– Oireet eivät ole henkeä uhkaavan vakavia, mutta ne voivat olla hyvin tukehtuttavia. Pahimmillaan ne voivat johtaa siihen, ettei ihminen halua lähteä julkisiin paikkoihin enää ollenkaan, vaan eristäytyy kotiin, Laine kertoo.

ENEMMISTÖ KESKI-ikäisiä naisia

Suuri enemmistö tuoksuille herkistyneistä on keski-ikäisiä naisia, mutta oireita voi olla myös miehillä, lapsilla ja nuorilla. Tarkkaa syytä naisten suurelle oireilulle ei tiedetä, mutta Laineen mukaan kyseessä voi olla naisten suurempi altistuminen tuok-

suille ja hajuille koko elämän aikana.

– Naiset käyttävät kosmetiikkatuotteita huomattavasti miehiä runsaammin, jolloin he myös vuosien myötä altistuvat hajusteille enemmän.

Yleensä oireet pahenevat iän myötä. Ensimmäiset oireet tulevat usein 20–30-vuotiaana, minkä jälkeen ne voivat vähitellen alkaa voimistua. Usein tuoksuille herkistymisen myös kulkee

TUOKSUyliherkkyYDEN KEHITTymISTÄ voi ehkäISTÄ Välttämällä suuria kemikaaliAltistuksia.

OTA TUOKSUHERKKÄ HUOMIOON

- Käytä tuoksuva kosmetiikkaa vain kotiloissa. Vältä haju- tai partavesien käyttöä töissä ja julkisilla paikoilla. Vältä erityisesti myskiä.
- Valitse lahjakukaksi tuoksuton vaihtoehto.
- Pese pyykki hajusteettomalla pesuaineella.
- Älä tupakoi yleisillä paikoilla.

Vinkki!

Helsingin Allergiyhdistyksen verkkopalvelussa voi tehdä listauksia hajusteettomista kosmetiikkatuotteista. Palvelu on maksuton.

www.kosmetiikka-allergiat.fi

suvussa. Jos lähisukulaiset ovat tuoksuyliherkkiä, riski saada sama taipumus kasvaa.

Astmaatikoilla tuoksuyliherkkyyttä todetaan selvästi muuta väestöä enemmän. Heillä keuhkoputkien limakalvot ovat tulehtuneet ja turvonneet, minkä takia he reagoivat helposti erilaisiin ärsykkeisiin. Lisäksi herkistymistä voi aiheuttaa altistuminen homeelle tai voimakkailla kemikaaleilla, kuten liuottimille tai hyönteismyrkyille.

ENNALTAEHKÄISY TÄRKEÄÄ

Tuoksuyliherkkyyden kehittymistä voi ehkäistä välttämällä suuria kemikaalialtistuksia. Kosmetiikkatuotteisiin hajusteaine merkitään yleensä joko nimellä parfum tai aroma. Lisäksi 26 yleisintä allergisoivaa hajustetta täytyy merkitä tuoteselosteeseen erikseen, jos niille määrätty pitoisuusrajat ylittyvät. Yleisimpiin allergisoiviin hajusteisiin kuuluvat muun muassa limoneeni, linalooli ja sitraali.

– Hajusteaineista löytyy paljon lisätietoa verkosta, Laine kertoo.

Erityisen tärkeää hajusteiden välttäminen on pienillä lapsilla ja vanhuksilla. Jos jo pienestä pitäen altistuu suurille määrille hajusteita, riski tuoksuyliherkkyyden kehittymiselle ja allergisoitumiselle aikuisena kasvaa.

– Lasten vaatteet kannattaa ehdottomasti pestä hajusteettomalla pesuaineella.

Vanhukset taas joutuvat usein olemaan vuodehoidossa. Silloin petivaatteiden peseminen hajusteettomilla pesuaineilla vähentää heidän hajustekuormaansa huomattavasti.

LÄÄKKEILLÄ VOIDAAN HOITAA OIREITA

Maaailmaa ei valitettavasti voi muuttaa täysin hajuttomaksi, vaikka moni voimakkaasti oireileva saattaisi sitä toivoa. Tuoksuyliherkkyyttä hoideaankin välttämällä hajusteita mahdollisuuksien mukaan. Läheisiä ihmisiä voi esimerkiksi ystävällisesti pyytää välttämään hajustetun kosmetiikan käyttöä.

– Matkustaessa on myös hyvä miettiä, miten tuoksutulvaa voisi lieventää. Esimerkiksi junassa kannat-

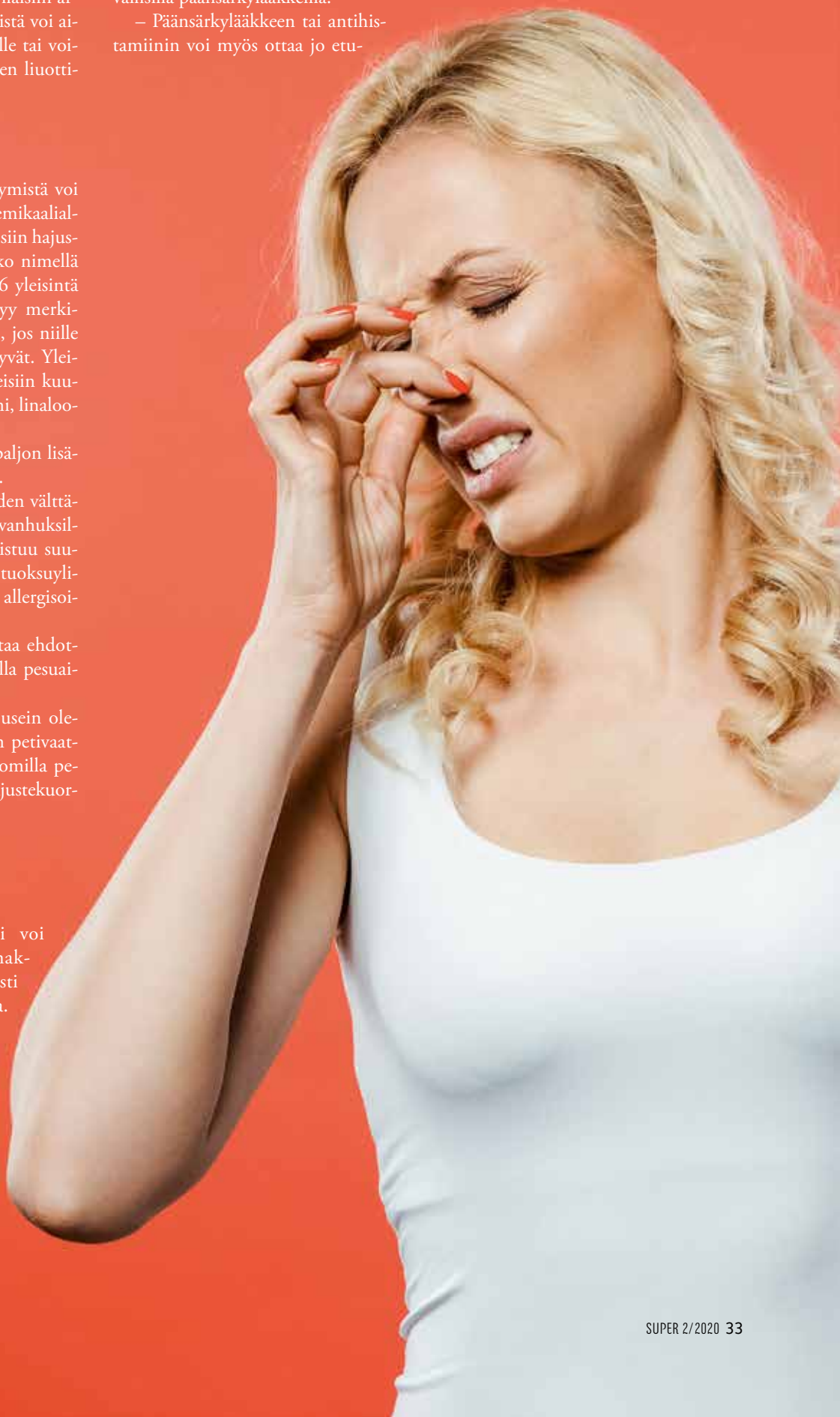
taa valita allergiavaunu, jos sellainen on, Laine sanoo.

Lääkehoidoilla voidaan lievittää oireita. Osa tuoksuyliherkistä saa apua esimerkiksi antihistamiineista ja kortisoninäsuihkeista. Hajusteiden aiheuttamaa päänsärkyä voidaan lievittää tavallisilla päänsärkylääkkeillä.

– Päänsärkylääkkeen tai antihistamiinin voi myös ottaa jo etu-

käteen, jos tietää myöhemmin altistuvansa tuoksuille ja hajuille.

Joskus myös nenän limakalvojen kostutus auttaa. Siihen voi kokeilla joko apteekista saatavia kostutustippoja tai nenän huuhtelemista nenäkannun avulla keittosuolavedellä. ■



MUUTTUVAT KOKEMUKSET

Viime syksynä minua pyydettiin puhumaan kemiallisesta rajoittamisesta vanhustenhoidon seminaarissa. Valmistelin esitykseni huolellisesti. Perustin puheeni tutkimustuloksiin. Tilaisuuden lähestyessä huomasin toistuvasti pohitivani sitä, pystynkö sanomallani tavoittamaan myös kaikista nuorimmat osallistujat. Osa kuulijoista olisi 40–50 vuotta nuorempia kuin minä.

Olen pitänyt lukuisia esityksiä monista vanhustenhoidon aiheista. En ole

aikaisemmin ollut huolissani siitä, ymmärtävätkö osallistujat puheeni sisällön. Olen kokenut kuuluvani suunnitteleen samaan ikäpolveen kuulijoitteni kanssa. Nyt, 72-vuotiaana minä edustin selvästi vanhempaa ikäluokkaa. **Lassi Nummen** runon (1980) sanat tuntuivat todellisilta elämässäni: *Nyt siis minun vuoroni kokea tämä huhtikuu, maan uurteet, vanhuuden näkeminen omissa luissaan.*

Kerroin kokemukseni omaishoitajien ryhmässä. Eräällä entisellä omaishoitajalla oli samantyyppisiä kokemuksia miehensä ja kahden läheisimmän ystävänsä kuoleman jälkeen. ”Eri ikäpolviin kuuluvien ei ole helppo ymmärtää toisiaan”, hän huokaisi. Hänellä oli lapsia ja lastenlapsia, joiden kanssa hän seurusteli. Hän kaipasi ystävikseen myös ikätovereita, joiden kanssa voisi jakaa nuoruuden, keski-ikä ja ikääntymisen kokemuksia. Hän koki vaikeaksi solmia uusia, läheisiä ystävyssuhteita.

Yli 90-vuotias nainen tuli keskustelemaan kanssani muutama vuosi sitten pitämänäni yleisöluennon jälkeen. Olin puhunut myönteisen vanheneamisen mahdollisuuksista ja korostanut ystävyssuhteiden merkitystä. Nainen sanoi minun unohtaneen tärkeän asian. Hän oli leskeytynyt ja asui yksin, eikä hänellä ollut samanikäisiä ystäviä. Hän kertoi puhuvansa kuolleelle miehelleen päivittäin. Lisäksi hän sa-

noi suhteensa Jumalaan muuttuneen viimeisten vuosien aikana. Jumalasta oli tullut hänelle läheinen ystävä, jolle hän puhui toisinaan ääneen, toisinaan hiljaa mielessään. Hän rohkaisi minua puhumaan tällaisistakin vanhojen ihmisten kokemuksista ja niiden merkityksestä yksinäisyyden poistajina.

Ikääntyvien kokemuksissa näyttää olevan samankaltaisuutta, vaikka kokemukset sinänsä ovat yksilöllisiä. **Katri Helena** ja **Anita Råback-Taipale** ovat kertoneet puhuvansa miehilleen näiden kuoleman jälkeen. Näin toimivia lienee paljon. Osa Yhdysvalloissa tehtyyn haastattelututkimukseen osallistuneista yli 80-vuotiaista on kertonut vanhenemisen myötä muuttuneesta Jumala-suhteestaan. Turvallisesta, mutta kaukaisesta Jumalasta on tullut heille läheinen ja henkilökohtainen ystävä, jolle he puhuvat.

Jokainen kohtaa vanhetessaan haasteita, joita aikaisempi elämä ei ole tuonut eteen. Tätä **Eeva Kilpi** kuvaa runossaan (2012) osuvasti: *Vanhuutta ei voi ratkaista, ystävät kalliit, sanoo isoäiti. Sen kanssa on elettävä. Sitä on siedettävä. Sille on puhuttava ystävällisesti. Sen kanssa on neuvoteltava. Sen kanssa on pohdittava asioita, tätä ilmiötä, mysteeriä jopa.* Vaikka näin on, vanhenevien ja vanhusten kokemusten kuunteleminen ja gerontologisiin tietoihin perehtyminen avaavat mahdollisuuksia ikääntyä myönteisesti. ■



”JOKAINEN KOHTAA VANHETESSAAN
HAASTEITA, JOITA AIKAISEMPI ELÄMÄ EI
OLE TUONUT ETEEN.”

LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!

SUPERLEHTI.FI



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

ARVONTA!

Tykkää SuPer-lehden Facebook-sivusta ja voita juomapullo!
Kaikkien 17. helmikuuta mennessä Facebook-sivusta tykänneiden kesken arvotaan kolme juomapulloa.

www.facebook.com/superlehti/





HARJOITUS TEKEE LÄHIHOITAJAKSI

TEKSTI MINNA LYHTY

Työssäoppimisjaksot voivat jännittää. Millaisia vinkkejä harjoittelujaksolle antavat opettaja Sinikka Lassila Sataedusta, SuPerin puheenjohtaja Silja Paavola, Jyväskylässä vammaisten parissa työskentelevä lähihoitaja Mika Lukkarinen ja Helsingissä varhaiskasvatuksessa työskentelevä lastenohjaaja Elisabeth Hammert? Jokainen heistä oli kerran itsekkin hoito- tai kasvatusalan opiskelija.

Sataedun lehtori **Sinikka Lassila** ohjaa opiskelijoita työssäoppimisjaksoilla. Hänen mielestään tärkeintä jaksolle mennessä on se, että opiskelija on valmistautunut hyvin.

– Älä mene harjoitteluun kahta kättä heiluttaen. Ole läsnä koulun infossa ennen top-jakson alkamista. Ole yhteydessä työpaikkaan koulun ohjeiden mukaan ja sovi käytännön asioista.

Lassila kehottaa myös perehtymään ammattitaitovaatimuksiin, jotta on selvillä siitä, mitä jakson aikana täytyy oppia.

– Harjoitteluaikana ota vastuu omasta oppimisesta. Pyydä ohjausta ja

palautetta työstäsi. Jos jokin menee pieleen, ole yhteydessä opettajaan.

Lassila on huomannut, että työssäoppimisjakson onnistumisen edellytys on hyvä alku.

– Sisäänajo työpaikalla pitää tapahtua jämäkästi. On tärkeää, että vastuunohjaaja on opiskelijaa vastassa heti ensimmäisenä päivänä. Siitä tulee opiskelijalle turvallinen olo, ja harjoittelu lähtee liikkeelle suunnitelmallisesti ja ta-

voitteellisesti. Perehdytys työpaikan toimintatapoihin, asiakkaisiin ja ennen kaikkea turvallisuusasioihin on tärkeää.

Entä muistaako konkariopettaja omat opiskeluvuotensa? Millaista oli mennä ensi kertaa hoitoalan työharjoitteluun?

– Ensimmäinen harjoittelu- paikkani oli vanhainkoti, jossa asukkaat makasivat neljän hengen huoneissa sängyissään lähes sikiöasennossa. Tämä oli järkytys, joka ei ole unohtunut. Ehkä se on yksi syy, miksi korostan opetustyössäsi ikääntyneiden oikeutta aktiiviseen elämään.



Sataedun lehtori Sinikka Lassila.



ROBERT OTTOSSON



KISÄLLISTÄ MESTARIKSI

Silja Paavola tietää, että työharjoittelussa pärjää, kun on itse aktiivinen. Jos ei tiedä tai osaa vielä jotakin, pitää uskaltaa kysyä ja pyytää ohjausta.

Silja Paavola ehti työskennellä sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla kolmekymmentä vuotta, ennen kuin SuPerin luottamustehtävät työllistivät hänet kokoaikaisesti. Työssään hän koki opiskelijoiden ohjaamisen palkitsevana.

– Olen ohjannut lukuisia opiskelijoita. Koin sen voimaannuttavana. Opiskelija tuo mukanaan työpaikalle uusimman tiedon, joka pakottaa ohjaajankin päivittämään omat tietonsa.

Paavolan mielestä hoitotyöhön sopii mestari-kisällimalli sillä edellytyksellä, että hoitajalla on oikeasti aikaa ohjaa-

miseen ja opettamiseen. Hoitajalla pitää olla myös mahdollisuus päivittää jatkuvasti ammattitaitoaan.

– Mestarin pitää olla pro. Se on kova vaatimus työelämälle. Ihmisen hoitaminen on vaativa kokonaistaito.

Paavola tietää, millaisia haasteita vuonna 2018 toteutettu koulutusreformi toi työpaikoille. Opiskelijat tulivat työssäoppimiseen entistä niukemmilla teoretiedoilla.

– Harjoitteluun tullessa täytyy osata tietyt asiat, esimerkiksi ihmisen anatomian ja fysiologian tuntemus pitää olla hallussa. Lähihoitaja ei ole opettaja, joka voi käydä läpi vaativia teoreettisia

Silja Paavola otti toimistolle mukaan kuvan vuodelta 1994. Kuvassa hän opettaa potilasta käyttämään insuliinikynää.

asioita. Niiden opettaminen on oppilaitoksen vastuulla.

Paavola toivoo, että opiskelijalle synnyisi työssäoppimisjaksolla tunne siitä, että hän on valmistumassa hyvään ammattiin.

– Tuo voi olla uusi tapa, mutta meillä tehdään näin. Tällä lauseella viedään opiskelijalta halu oppia lisää. Ohjaajan tehtävänä ei ole lannistaa vaan innostaa.

Entä millaisia vinkkejä Paavola antaa työssäoppimisjaksolle lähtevälle opiskelijalle?

– Tee selväksi, mitä sinun pitää oppia. Uskalla vaatia sitä, että saat olla samoissa työvuoroissa ohjaajan kanssa, ainakin ensimmäiset kaksi viikkoa. Siinä aikana saat käsityksen paikan hoitoideologiasta ja -metodeista. Huolehdi siitä, että ymmärrät, miksi asiat tehdään tietyllä tavalla. Pyri myös saamaan kokonaiskuva asiakkaan hoidosta.



HANNA-KAISA HÄMÄLÄINEN

AVOIMIN MIELIN HARJOITTELUUN

Lähihoitaja Mika Lukkarinen suosittelee harjoittelua vammaistyössä. Jaksolla oppii väistämättä ymmärtämään ihmisten erilaisuutta.

Lähihoitaja **Mika Lukkarinen** työskentelee Jyväskylässä Norolan Toukolassa, joka on seitsemän kehitysvammaisen koti. Lukkarinen ohjaa mielellään opiskelijoita.

– Opiskelijan ohjaaminen saa minut itsenikin paneutumaan työhön eritavalla. Häneltä voi tulla uusia näkökantoja, jotka haastavat minut pohtimaan, mitä teen, miten teen ja miksi teen. Nämä ovat hoitotyössä aina olennaiset kysymykset.

Lukkarinen valmistui lähihoitajaksi vuonna 2015. Muistissa on vielä se, miltä työssäoppimisjaksoille meno tun-

tui. Erityisesti päiväkotiharjoittelu jännitti etukäteen.

– Minulla ei ollut minkäänlaista kokemusta lasten parista. Lopulta kaikki meni hienosti, vaikka totesinkin, ettei päiväkotityö ole juttuni.

Lukkarisen mielestä harjoittelut sujuvat parhaiten, kun on hankkinut riittävästi teoretietoa.

– Oppiminen on entistä enemmän opiskelijan vastuulla. Itse voi vaikuttaa siihen, miten paljon oppii. Tehtäviä voi tehdä kopioi ja liitä -työskentelytavalla, joka ei johda syvälliseen osaamiseen.

Lukkarinen kannustaa menemään harjoitteluun avoimella ja ennakkoluu-

lottomalla mielellä. Vammaistyö on ihmisläheistä, toisen jatkuvaa huomioon ottamista. Ohjaajan tehtävänä on tukea asukasta päivän niin hyvinä kuin huonoinakin hetkinä.

– Työssä tarvitaan tilannetajua ja jämäkkyyttä. Kehitysvammaiset eivät aina ymmärrä, mitä tekevät tai eivät hahmota syy-seuraussuhteita. Sen vuoksi työssä on varauduttava myös ajoittaiseen aggressiivisuuteen.

Lukkarisen kokemuksen mukaan lähihoitajaopiskelijat ovat pärjänneet hyvin työssäoppimisjaksoilla. Useimmat heistä ovat halunneet jatkaa talossa keikkalaisina tai kesätyöntekijöinä.



KERTTU PENTTILÄ

TURHA JÄNNITYS POIS TYÖSSÄOPPIMISESTA

Lastenohjaaja Elisabeth Hammert kehottaa menemään rohkeasti harjoitteluun. Takuuvarmasti joka päivä oppii jotakin uutta.

Lastenohjaaja **Elisabeth Hammert** on huomannut, että päiväkotiharjoitteluun tulevilla opiskelijoilla on erilaiset valmiudet. Aikuisopiskelijalla voi olla omia lapsia, jolloin lasten kanssa oleminen on tuttua. Nuori opiskelija saat-
taa olla kokenut lasten kaitsija tai hänellä ei ole yhtään käytännön kokemusta pienten lasten hoitamisesta ja kasvattamisesta. Hammert toivottaa opiskelijan tervetulleeksi työpaikalleen helsinkiläiseen päiväkotiin Daghemmet Drumsö-hön ennakotaidoista riippumatta.

– Tarvittaessa selitän perusjutut alusta loppuun asti. Kerron, mitä tehdään,

miksi tehdään ja mitä seuraavaksi tapahtuu.

Hammert on valmistunut lastenohjaajaksi vuonna 2012. Hänellä on vielä muistissa, miten paljon ensimmäiset työharjoittelut jännittivät, vaikka hänellä aikuisopiskelijana oli jo pitkä kokemus työelämästä.

– Jännittäminen oli täysin turhaa, sillä lopulta harjoittelut sujuivat hyvin. Suosittelen kaikille harjoittelujaksoja etukäteen stressaaville sitä, että he kävisivät tutustumassa harjoittelupaikkaansa jo ennen työssäoppimisjaksoa.

Hammert muistuttaa myös siitä, ettei harjoittelussa kukaan ole yksin. Oh-

jaajalta ja muilta työntekijöiltä saa jatkuvasti tukea. Näyttöviikkoon opiskelija valmistautuu yhdessä ohjaajan ja opettajan kanssa. Näyttöön voi sisältyä esimerkiksi aamupiirin pitäminen, lounaan jakaminen ja ulkoleikkien järjestäminen.

Hammert toivoo, että opiskelija saisi myönteisen kuvan työstä varhaiskasvatuksessa.

– Jos tykkää lapsista, ala on tosi ihana. Työ on todella monipuolista. Tärkeää on se, lastenhoitaja on turvallinen, rakastava aikuinen, joka ottaa lapset huomioon. Syli pitää olla aina avoina lapsille. ■



LASTENHOITAJAT TARVITSEVAT TIETOA TYÖNSÄ TUEKSI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Helsingin kaupungin lastenhoitajille teetetty kysely osoittaa, etteivät hoitajat saa tietoa varhaiskasvatussuunnitelmien sisällöistä eli työnsä kannalta aivan keskeisestä asiasta.

Lain mukaan kaikkien päiväkodissa lasten kanssa työskentelevien on tiedettävä hoitamien lasten varhaiskasvatussuunnitelman sisällöistä. Helsingissä tämä toteutuu vain noin joka kuudennen hoitajan kohdalla, osoittaa viime syksynä tehty kysely.

Kyselyn toteuttivat SuPerin ja kolmen muun lastenhoitajia edustavan ammattiliiton paikallisosastot. Siihen vastasi noin 550 Helsingin kaupungilla työskentelevää lastenhoitajaa.

Kyselyssä selvitettiin myös lastenhoitajien arviota työn vaativuuden ja yksintyöskentelyn lisääntymisestä. Vastaajista lähes 84 prosenttia oli sitä mieltä, että uuden varhaiskasvatuslain myötä työn vaativuus on lisääntynyt. Yli 70 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että työskentely yksin lapsiryhmässä on lisääntynyt viimeisen vuoden aikana.

Taustalla vaikuttaa varhaiskasvatuksessa viime vuosina tapahtuneet muutokset, esimerkiksi uusi varhaiskasvatustaki, joiden tueksi lastenhoitajat tarvitsevat täydennyskoulutusta.

Täydennyskoulutuksen tarpeen on huomioinut myös opetuksen ja koulutuksen arvioinnista vastaava viranomaisen Karvi.

TIETOA TARVITAAN MYÖS KOULUTUKSISTA

Helsingin kaupungissa lastenhoitajana työskentelevä **Johanna Hyrske** kertoo, ettei ole yllättynyt kyselyn tuloksista. Tiedonkulun kannalta tärkeille tiimipalaverille varattu aika on lyhentynyt ja yhteiselle keskustelulle on aikaisempaa vähemmän aikaa.

Hyrske kertoo huomanneensa myös, etteivät varhaiskasvatuksen las-

tenhoitajat saa osallistua talonpalaveriin, vaikka ne koskevat koko henkilökuntaa.

– Se luo eriarvoisuuden tunnetta.

Hyrske toimii SuPerin Helsingin varhaiskasvatuksen ammattiosaston puheenjohtajana ja on myös luottamus-toimensa kautta tietoinen lastenhoitajien työtilanteesta.

Hoitajien yksintyöskentelyn lisääntymiseen on hänen mukaansa vaikuttanut esimerkiksi se, että kahden aikuisen päiväkotiryhmät ovat yleistyneet.

Yksintyöskentely tarkoittaa usein sitä, että lastenhoitajien ja lasten suhdeluku ylittyy, mikä vaikuttaa suoraan lasten turvallisuuteen.

Sen sijaan lastenhoitajien kyselyssä esiin noussut täydennyskoulutuksen puute ei Hyrskeen mukaan ole yhtä suuri ongelma. Koulutusta on tarjolla, mutta lastenhoitajat eivät ehkä tiedä niistä riittävästi tai kerkeä työnsä lomassa etsiä tietoa.

– Esimies voisi rohkaista hoitajia käymään koulutuksissa ja tuoda niitä työntekijöiden tietoon, Johanna Hyrske ehdottaa.

SuPerin, JHL:n, Jytyn ja Tehyn Helsingin ammattiosastot toteuttivat kyselyn kaupungin varhaiskasvatuksen lastenhoitajille syksyllä 2019. Kyselyyn vastasi noin joka viides hoitaja. ■



Jäsenten koulutusmatka

Unkariin

24.-28.8.2020

Tule mukaan superilaiseen porukkaan! Vierailemme erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon työpaikoissa ja tutustumme unkari-
laiseen 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 täy-
dennyskoulutuksena. Matkan voit maksaa myös erissä. Jos mak-
sat matkan 1.6.2020 mennessä kokonaisuudessaan saat 50 euron
alennuksen. Etusijalla ovat ne jäsenet jotka eivät ole olleet aikai-
semmin SuPerin koulutusmatkoilla Hollannissa, Englannissa tai
Unkarissa.

Lisätietoja ja ohjelma: leena.kaasinen@superliitto.fi

Alina hakee hoiva- ja kotipalvelutyöntekijöitä!

Tarjolla on töitä useilla paikkakunnilla lähihoitajille, sairaan-
hoitajille, kotityöpalvelutyöntekijöille ja lastenhoitajille.

Lue lisää: www.alinahoivatiimi.fi/tyopaikat

Etsimme myös uusia Alina-yrittäjiä!

Lue lisää:

www.alinahoivatiimi.fi/yrittajaksi

norlandia

Alina-ketju koostuu paikallisista, itsenäisistä
yrityksistä ja on osa Norlandiaa.

Alina®
Kotona paras



Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä henkilöä avustamaan
lähimmästäsi muutaman tunnin
viikossa tai kattavampaa hoivaa,
Kotona Asuen Seniorihoiva voi auttaa.

- Kumppanuus
- Ruoanvalmistus
- Kodinhoito
- Lääkemuistutukset
- Kuljetukset/asiointi
- Alzheimer-hoiva

Jokainen Kotona Asuen Seniorihoiva toimisto
on yksityisesti omistettu ja johdettu.
© 2019 Kotona Asuen Seniorihoiva.

Soita saataksesi
maksuton hoivakonsultaatio
010 841 7400

- Lahden seutu
- Pääkaupunkiseutu
- Tampereen seutu

**Kotona
Asuen**
SENIORIHOIVA®

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

Stipendi



LÄHIHOITAJAN LUPAUS

Lupaen lähihoitajana tehdä työtäni asiakkaan
ihmisenä kunnioittaen ja hyvää elämää edistäen.
Lupaen tukea ihmisen kasvua ja kehitystä, toimintakykyä ja omatoimisuutta
sekä edistää terveyttä ja hoitaa sairaita.
Lupaen pitää huolta apua tarvitsevista,
ehkäistä syrjäytymistä, lievittää inhimillistä kärsimystä
elämän alusta kuolemaan saakka.
Lupaen noudattaa ammattieettisiä periaatteita ja
salassapitovelvollisuutta, kehittää ammattitaitoani
sekä edistää omaa ja työyhteisöni työhyvinvointia.
Sitoudun työyhteisöni sekä sosiaali- ja terveysalan
ja kasvatustieteen kehittämiseen.

STIPENDIT VALMISTUVILLE

Kun valmistuva opiskelija osoittaa olevansa
työhönsä motivoitunut, ammattiaan arvostava,
yhteistyökykyinen ja sosiaalisen vastuunsa kan-
tava hän ansaitsee erityistä kannustusta. **SuPer
myöntää stipendejä jaettavaksi sosiaali-, terveys-
ja kasvatustieteen perustutkintoon valmistuville.**

Stipendit myönnetään oppilaitoksille lukukausit-
tain. **Oppilaitos voi hakea stipendejä** sähköisesti
www.superliitto.fi -> Opiskelijat -> SuPer-Opot ja
oppilaitosyhteistyö -> Stipendit valmistuville.

Lähihoitajiksi valmistuville postitamme stipendien
mukana **Lähihoitajan lupaus -kortit.**

SuPer-Opot tulevat mielellään luovuttamaan
stipendit oppilaitoksen valitsemissa uusissa ammat-
tilaisissa ja ruusut kaikille sosiaali-, terveys-
ja kasvatustieteen perustutkintoon valmistuville.

Lisätietoja stipendeistä sähköpostitse:
opiskelijat@superliitto.fi

LIIKA KILTTEYS KULUTTAA VOIMAT

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Moni on tottunut ikänsä suostumaan kaikkeen ja välttämään muiden mielen pahoittamista. Tällöin on pitkä prosessi opetella sanomaan ei.

Osastonhoitaja tulee kohti. Panniikki alkaa nousta, sillä tiedän, mitä on tulossa.

– Voithan jäädä huomena ylitöihin? Ja mielellään myös ylihuomenna. Olen ihan pulassa, sillä väkeä on taas kauheasti poissa, hän huokaa.

– Joo, totta kai, kuulen vastaavani.

Vatsaa kouristaa. Itkettää. En millään olisi juuri nyt ehtinyt tai jaksanut tehdä yhtään enempää.

Seinäjokelainen psykoterapeutti **Kirsti Louko** käy vastaanotollaan usein tämäntapaisia tilanteita läpi hoitoalalla työskentelevien asiakkaidensa kanssa. Hänen mukaansa liika kiltteys ja sen aiheuttamat ongelmat ovat alalla erittäin yleinen ilmiö.

– Kiltti ihminen on empaattinen ja haluaa pitää huolta toisista. Monesti hoitotyö onkin hänelle todellinen kutsumus, ja hän on erittäin hyvä ammatissaan. Lopulta kiltti kuitenkin väsy monenlaisten toiveiden ristipaineessa.

Samoissa vaikeuksissa painiskelevat usein ihmiset työyhteisön eri tasoilla: kiltti hoitaja haluaa hyvää potilaille mutta myös työkavereille ja esimiehelleen. Yhtä kiltti esimies puolestaan

ymmärtää niin työntekijöidensä paineita kuin ylempää tulevia tehokkuusvaatimuksia.

– Ainoita ei-niin-kilttejä koko kuviossa ovat omistajat ja ylin johto – varsinkin, jos ollaan pörssiyhtiössä. Alalla työskentelevien kiltteys yhdistettynä resurssien vähyyteen ajaa sitten ihmisiä kestäättömiin tilanteisiin, Kirsti Louko sanoo.

JUURET LAPSUUDESSA

Tottumus olla kiltti alkaa Kirsti Loukon mukaan muodostua usein lapsuudenkodissa. Monesti se on äidiltä tyttärelle siirtyvä tapa toimia ja reagoida.

– Äiti kuormittuu huolehtiessaan työnsä lisäksi kodista. Yksi empaattinen tytär huomaa tämän ja haluaa keventää äidin taakkaa. Hän siis alkaa auttaa ja olla mieliksi. Samaan aikaan muut sisarukset saattavat rillutella vieressä täysin huolettomina, Louko kuvailee.

Hän korostaa, ettei liika kiltteys silti missään nimessä ole ainoastaan tyttöjen ja naisten vitsaus. Vastaanotolle on hakeutunut myös kilttejä insinöörimiehiä, jotka ovat huomanneet ottavansa vastuulleen aivan liikaa projekteja. ►





Kun kieltäytymisen vihdoin
onnistuu saamaan suustaan,
moni yllättyy tuntemuksistaan.
Taivas ei tipukaan niskaan.

Kirsti Louko uskoo, että monesti uupumisen taustalla on liiallinen kiltteys.

Aluksi kiltteys tuntuu palkitsevalta. Lapsi saa kehuja ja kiitoksia, ja aikuiset huomaavat hänet. Tämä vahvistaa tapaa käyttää paljon energiaa sen miettimiseen, mitä ihmiset ympärillä toivovat.

Kirsti Loukon mukaan toisinaan kiltteyden taustalla saattaa olla erittäin traumaattisia lapsuudenkokemuksia: vanhempien päihdeongelmia tai suora-naista väkivaltaa ja hyväksikäyttöä. Tällöin kiltteys ja huomaamattomuus ovat alun perin olleet lapsen strategia selviytyä uhkaavista tilanteista.

Kiltteys ja muista huolehtiminen jatkuvat aikuistuttua ja yleensä myös omassa parisuhteessa. Suhtautuminen puolisoon saattaa muistuttaa enemmän huolestuneen vanhemman kuin tasavertaisen kumppanin roolia.

– Lopulta kiltti hoivaa aivan kaikkia: kotona puolisoa ja lapsia, töissä potilaita ja usein vielä kaiken muun pääl-

le omia ikääntyviä vanhempia, joista muut sisarukset eivät mielestään pysty huolehtimaan. ”Sinä ammattilaisena osaat sen niin hyvin”, on toimiva tapa saada kiltti ottamaan lisää hoivavastuuta myös yksityiselämässä.

MUUT ALKAVAT ÄRSYTTÄÄ

Pidemmän päälle kiltteydestä ei kuitenkaan tule hyvää oloa. Palkintoa tai arvostusta ei kuulukaan, eivätkä velvoitteet koskaan vähene. Voimat alkavat loppua.

Viimein kiltin suhtautuminen toisiin ihmisiin kääntyy ympäri. Vaikka hän omasta mielestään ainoastaan haluaa muille hyvää, hän alkaa lopulta nähdä nämä negatiivisessa valossa: laiskoina, ilkeinä ja itsekkäinä.

Työssä tämä näyttäytyy esimerkiksi tuomitsevinä ajatuksina työtovereita kohtaan.

– Oma suorittamisen tapaa alkaa pitää normaalina. Ylitöistä kieltäytyvä tai tavanomaiseen työtahtiin tyytyvä kaveri ärsyttää. Liian kiltti alkaa purnata mielessään tai ehkä ääneenkin, että kyllä minä vaan pystyn hoitamaan kuusi potilasta tuossa ajassa, vaikka en sitten itse ehdikään syödä, Kirsti Louko kuvailee.

Hänen mukaansa voi myös ilmetä tarvetta kontrolloida ympäristöä ja hallita tällä tavoin elämän kaoottisuutta. Vaikkapa kanslian pöydän pitäminen siistinä saattaa nousta valtavan tärkeäksi asiaksi.

Sama negatiivisuus tuntuu niin ikään kotona. Perheenjäsenet oletettui-
ne tai todellisine vaatimuksineen lähinnä ottavat päähän.

– Eikä ihminen tässä vaiheessa pidä edes itsestään, Kirsti Louko jatkaa.

Pahoinvoinnista huolimatta kiltteyteen tottunut ei osaa toimia toisin. Hän



HARJOITTELE NÄITÄ

- Käy läpi tilanteita, joissa todellisuudessa olisit halunnut sanoa ei. Miltä ne tuntuivat? Pelkäsinkö muiden suuttuvan tai pettyvän?
- Harjoittele mielessäsi vaihtoehtoisia toimintamalleja. Millä sanoilla voisit vastata kieltäväsiti? Miten pysyn kannassani, jos toinen yrittää taivutella?
- Kieltäytymistä voi ensin opetella vaikka kotona, jos työpaikalta aloittaminen jännittää.
- Epäonnistumisista ei tarvitse lannistua. Elinikäistä tapaa on aina vaikea muuttaa.
- "Mietin asiaa" on ihan hyvä keino hankkia lisää aikaa.
- Tunnustele onnistuttuasi, miltä kieltäytyminen tuntui.
- Aiheesta voit lukea lisää esimerkiksi **Anna-Liisa Valtavaaran** teoksesta *Kiltteydestä kipeät*.

suostuu ja suorittaa. Vakavimmillaan seurauksena voi olla vakavaa uupumusta, masennusta ja jopa itsetuhoisuutta.

– Näistä toipuminen onkin sitten vuosien taival, Kirsti Louko sanoo.

VAIKEA MUUTOS

Voiko haitallisesta kiltteydestä päästä? Kirsti Loukon mukaan tämä on täysin mahdollista mutta hidasta, sillä lapsuudesta asti osaksi identiteettiä juurtunutta ajattelun- ja toimintatapaa ei luonnollisestikaan muuteta sormia napsauttamalla.

– Omien asiakkaideni kanssa tähän saattaa mennä jopa kolme vuotta: ensimmäinen kuluu hankalia tilanteita tunnistaa, toinen vaihtoehtoisia reagoitapoja miettiessä ja kolmas niitä harjoitellessa. Mutta pitkäkestoiseen terapiaan ohjautuvatkin henkilöt, joilla ongelmat ovat jo päässeet hyvin vakaviksi, Kirsti Louko huomauttaa.

Samanlaista analyysia voi pyrkiä tekemään omatoimisesti. Voi esimerkiksi miettiä, miksi aina vastaan automaattisesti myöntävästi esimiehen ylityökyseleihin. Miltä kehossa tuntuu silloin? Pelkääkö pomon tai työkaveri-

den pettyvän tai suuttuvan, ellen suostukaan?

– Perimmäinen syy on yleensä halu tulla hyväksytyksi ja rakastetuksi. Täten me kaikki haemme, mutta liian kiltillä ihmisellä tarve kääntyy vahingolliseksi.

Seuraava askel on käydä mielikuvissa läpi vaihtoehtoisia toimintatapoja ja niiden seurauksia. Millä sanoilla voisit kieltäytyä ylitöistä? Mitä tästä karmalimmillaan voisi aiheutua? Saisinko potkut, ajautuisiko työpaikka tosiaan kaaokseen?

Valmistautumisesta huolimatta sanan "ei" lausuminen tositilanteessa saattaa tuntua yllättävän vaikealta.

– Tällöin on aivan ok hankkia itselle vähän lisää aikaa. Voi vaikka pyytää, että saanko miettiä asiaa hetken, Kirsti Louko vinkkaa.

YMPÄRISTÖ VOI VASTUSTAA

Kun kieltäytymisen vihdoon onnistuu saamaan suustaan, moni yllättyy tunteuksistaan. Taivas ei tipukaan niskaan. Oma olo onkin hyvä ja helpottunut.

– Tämä on aikamoinen paradoksi. Ollessaan näennäisesti myönteinen

liian kiltti ihminen kokee negatiivisuutta ja katkeruutta. Ein sanomisesta puolestaan tuleekin vapaa fiilis.

Kirsti Louko huomauttaa, ettei ensimmäinen onnistuminen suinkaan merkitse kaiken muuttumista. Luultavasti kieltäytymistä opetteleva huomaa vielä monta kertaa suostuvansa ehdotuksiin turhan hövelisti.

Myös siihen kannattaa varautua, etteivät kaikki ympärillä innostu uudesta linjasta. Työpaikalla saatetaan ihan vilpittömästi ihmetellä, mikseivät ylityöt enää sovikaan. Mitään erityistä syytä ei silti tarvitse esittää.

– Ja perheenjäseniltä saattaa kuulla ihan suoraa kommenttia, että onpas sinusta tullut hankala. Eihän kukaan tykkää luopua hyvin pelanneesta palvelusta.

Opettelu joka tapauksessa palkitsee. Energiaa alkaa jäädä omien toiveiden tunnusteluun ja toteuttamiseen. Läheiset näyttäytyvät jälleen myönteisessä valossa, eikä edes kanslian sotkuinen pöytä häitää entiseen malliin.

Eikä kaikesta kiltteydestä tietenkään tarvitse päästä eroon. Sopivassa määrin se on hieno ominaisuus niin yksityis- kuin työelämässäkin. ■



Martti Herralan tyypin 1 diabetes puhkesi noin kolmivuotiaana. Äiti Minna Herralan sylissä on pikkusisko Minea.

LAPSEN DIABETES HAVAITAAN USEIN MYÖHÄÄN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

Pieni Martti-poika ehti kärsiä tyypin 1 diabeteksen oireista pitkään ennen oikeaa diagnoosia. Monelle lapselle käy samoin, vaikka yksinkertainen verensokerimittaus paljastaisi sairauden. Vanhemmat toivovat, että varhaiskasvatuksen ammattilaisilla olisi kiinnostusta ja rohkeutta osallistua sairauden päivittäiseen hoitamiseen.

Tyypin 1 diabeteksen hoito on nykyään osa viisivuotiaan **Martti Herralan** tavallista arkea. Hän osaa itse tarkistaa sensorointilaitteen näytöltä verensokerinsa ja kertoa aikuisille, jos olo tuntuu hassulta. Silloin voi olla tarpeen joko syödä välipalaa tai anostella insuliinia – riippuen siitä, onko verensokeri turhan matala tai korkea.

Martin sairauden alkuvaiheista noin kolmen vuoden takaa on kuitenkin jää-

nyt koko perheelle ikävä muisto. Hän ehti oireilla kuukausien ajan ennen kuin syy huonoon vointiin tajuttiin. Sairauden merkit sinänsä olivat erittäin tyypilliset: jatkuvaa janoa, lisääntynyttä virtsaamista, laihtumista ja väsymystä. ►





Ilkka ja Minna Herralaa on jäänyt mietityttämään, miten Martin diabetesoireet olisi voitu tunnistaa aiemmin.

– Kerroin näistä kaikista Martin kolmivuotisneuvolassa. Hän oli jo ehtinyt oppia kuivaksi, mutta yhtäkkiä lakanat tulivatkin taas öisin läpimäriksi. Terveydenhoitaja vain tuumi, että ajoittainen yöpissailu on tavallista, äiti **Minna Herrala** kertoo.

Sukulaisetkin alkoivat jo ihmetellä pojan laihtunutta ja nuutunutta olemusta. Vanhemmat soittelivat huolestuneina terveydenhuoltoon, mutta heitä kehoitettiin seurailemaan tilannetta.

Viimein vapunpäivänä 2017 Martin voimat olivat aivan lopussa.

– Poikaa eivät kiinnostaneet vaputorin ilmapallot tai metrilakut, eikä edes grillimakkara maistunut. Hän vain valitti janoa ja halusi kotiin lepäämään. Tiesimme, että jokin on pahasti pielessä, Minna-äiti muistelee.

Lopulta terveyskeskuksessa Martilta ymmärrettiin tarkistaa verensokeri. Lukema oli lähes 30 mmol/l eli hälyttävän korkea. Martti kiidätettiin Tampereen yliopistolliseen sairaalaan, missä kuluiivat seuraavat lähes pari viikkoa.

PÄIVÄHOITO MUKAAN

Perhettä on jäänyt ihmetyttämään, miten diabeteksen mahdollisuus ei tullut moneen kuukauteen edes terveydenhuollon ammattilaisten mieleen.

– Jälkikäteen valokuvistakin näkee, että Martti on ollut tosi sairas. Hänellä oli isot mustat renkaat silmien alla, Minna Herrala sanoo.

Hänen mukaansa vanhemmat halusivat tietysti uskoa ammattilaisten vakuutteluja, ettei syytä huoleen luultavasti ole. Tyypin 1 diabetesta ei esiinny aivan lähisuvussa, joten vanhemmillekaan sairauden oireet eivät olleet erityisen tuttuja.

Martin vointi alkoi insuliinihoidon aloittamisen jälkeen kohentua välittömästi. Väri palasi poskille, ja ruoka maistoi taas. Nykyään Martin hoito sujuu verensokerin jatkuvan seurannan eli sensoroinnin avulla.

– Ensimmäiset puoli vuotta menivät asiaan sopeutuessa. Päivisin hoitorutiinit sujuvat hyvin, mutta öitö emme vie-

läkään nuku kunnolla: Martin verensokereita tulee edelleen tarkistettua muutaman tunnin välein. Lisäksi meitä pitää valveilla vajaan vuoden ikäinen kuopus, vanhemmat kertovat.

Päivähoidossa Martti käy kymmenenä päivänä kuukaudessa. Isä **Ilkka Herrala** toteaa, että poika on joutunut melkoiseksi tienraivaajaksi. Perheen kotikuntaan Pirkkalaan ei nimittäin ole juuri osunut muita pieniä diabeetikoita.

– Avustaja päivähoitoon on kyllä järjestynyt, mutta mielestämme myös muun henkilökunnan tulisi tietää perusasiat diabeteksestä. Avustajahan voi olla poissa, eikä verensokereiden seuranta saa silloinkaan jäädä.

Varhaiskasvatuksessa työskenteleviltä vanhemmat toivovatkin ennen kaik-

TYYPIN 1 DIABETES JA KETOASIDOOSI

- Tyypin 1 diabetes on sairaus, jossa haiman beetasolut tuhoutuvat ja lopettavat insuliinihormonin erittämisen. Ihminen tarvitsee välttämättä insuliinia, jotta ravinnon sisältämä energia siirtyisi elimistön solujen käyttöön.
- Ilman insuliinia tyypin 1 diabeetikon verensokeri nousee haitallisen korkeaksi. Lopulta hänelle kehittyy ketoasidoosi eli happomyrkytys, joka on henkeä uhkaava tila.
- Suomessa lasten diabetes on yleisempää kuin missään muualla maailmassa. Syytä tähän ei tiedetä. Joka vuosi Suomessa sairastuu tyypin 1 diabetekseen noin 500 alle 15-vuotiasta ja noin 1 500 yli 15-vuotiasta henkilöä.

kea kiinnostusta ja rohkeutta osallistua sairauden päivittäiseen hoitamiseen.

– Kaikkea ei tarvitse osata yksin. Meille voi aina soittaa kesken päivän ja tarkistaa, tulisiko verensokerilukemaan reagoida jotenkin. Ja varmasti jokaisen alalla työskentelevän hoidettavaksi osuu jossakin vaiheessa lapsi, jolla on jokin vakava sairaus, Ilkka Herälä pohtii.

KIIRE VOI VIIVÄSTYTTÄÄ

Lastentautien erikoislääkäri **Anu Heikkilä** Diabetesliitosta kertoo, että pienen diabeetikon tila tosiaan ehtii usein kehittyä vakavaksi ennen kuin sairaus havaitaan. Tilastojen mukaan 20–40 prosentilla lapsista on diagnoosivaiheessa happomyrkytys eli ketoasidoosi.

– Luvuissa on alueellisia eroja. Vaikuttaa siltä, että diabetes tunnistetaan hieman keskimääräistä aikaisemmin DIPP-tutkimukseen osallistuvissa kaupungeissa, Anu Heikkilä kertoo.

DIPP on jo 1990-luvulla käynnistynyt laaja suomalaistutkimus, joka pyrkii selvittämään tyypin 1 diabeteksen syntymekanismeja. Tutkimuksessa vastasyntyneiltä seulotaan perinnöllistä alttiutta sairastua tyypin 1 diabetekseen. Jos kohonnut riski löytyy, perhe voi halutessaan osallistua koko lapsuus- ja nuoruusiän kestävään seurantaan.

Tutkimusta toteutetaan Turussa, Tampereella ja Oulussa. Anu Heikkilän mukaan osa sairastumisista havaitaan varhain varsinaisessa DIPP-seurannassa, mutta lisäksi tutkimus pitää näissä kaupungeissa yllä sekä vanhempien että ammattilaisten yleistä diabetestietoisuutta.

– Muualla jopa terveydenhuollon ammattilaisilta on ehkä päässyt hieman unohtumaan, kuinka yleinen sairaus tyypin 1 diabetes on edelleen Suomessa.

Diabeteksen aiheuttamat oireet saatetaan tulkita esimerkiksi vatsataudista tai hengitystieinfektiosta johtuviksi.

– Kiire on varmasti yksi merkittävä syy siihen, ettei terveydenhuol-

Martti osaa jo itse kertoa verensokerilukemansa desimaalien tarkkuudella.



lossa tulla ajatelleeksi kuin kaikkien tavallisimpia selityksiä. Ja esimerkiksi neuvolan ikäkausikäynteihin kuuluu niin monta tarkistettavaa asiaa, ettei vanhempien esittämään, hieman jäsentymättömään huoleen ehkä ehditä tarttua, Anu Heikkilä arvioi.

JOKAINEN HAPPOMYRKYTYS ON LIIKAA

Vaikka diabetesdiagnoosin viivästyminen ei Anu Heikkilän mukaan ole viime vuosina johtanut Suomessa kuole-

mantapauksiin, tulisi lasten happomyrkytykset pyrkiä välttämään.

– Ketoasidoosi on hengenvaarallinen tila, joka vaatii aina tehohoitoa. Verensokerin lisäksi joudutaan

korjaamaan lapsen suola- ja nestepainoa.

Lisäksi joutuminen teho-osastolle on koko perheelle rankka tapa totutella uuteen elämäntilanteeseen. Jos taas

sairaus havaitaan varhain, hoitoa ehditään opetella rauhassa ja ehkä alkuun pienemmin insuliiniannoksien.

Anu Heikkilän mukaan on myös viitteitä siitä, että aikainen diagnoosi ennustaisi diabeteksen parempaa hoitotasapainoa vielä vuosienkin kuluttua.

Ratkaisuksi ongelmaan hän näkee ennen kaikkea aiheen pitämisen ihmisten mielissä. Verensokerin tarkistaminen on nopeaa ja helppoa kaikkialla, missä vain on käytössä verensokerimittari.

– Minun vinkkini ammattilaisille on yksinkertainen. Kun lapsella on tyypillisiä diabeteksen oireita – mittaa verensokeri. Kun hänellä on epämääräisiä oireita – mittaa verensokeri. Kun diabeteksen mahdollisuus edes vilahuttaa mielessäsi – mittaa verensokeri.

Päivähoidossa työskenteleviä Anu Heikkilä rohkaisee kertomaan vanhemmille heti, jos mikä tahansa herättää pienenkin epäilyn diabeteksestä. Vaikka huoli osoittautuisi turhaksi, tilanteen tarkistamisesta ei ole haittaa. ■

TILASTOJEN MUKAAN 20–40 PROSENTILLA LAPSISTA ON DIAGNOOSIVAIHEESSA HAPPOMYRKYTYS ELI KETOASIDOOSI.



Lastentautien erikoislääkäri Anu Heikkilä.

KIINNITÄ HUOMIOTA NÄIHIN

Diabeteksestä saattavat kertoa esimerkiksi nämä merkit:

- Taaperoikäisen vaippa painaa toistuvasti enemmän kuin ennen.
- Jo kertaalleen kuivaksi oppinut lapsi alkaa uudelleen kastella.
- Lapsi pyytää juotavaa aiempaa useammin.
- Hän on tavanomaista väsyneempi ja nuutuneempi.

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



ARVONTAA JA AJANKOHTAISIA

Laitilan superilaiset kokoontuivat jäseniltaan tammikuussa. Poukanvillen hyvinvointikeskuksessa käsiteltiin ajankohtaisia asioita.

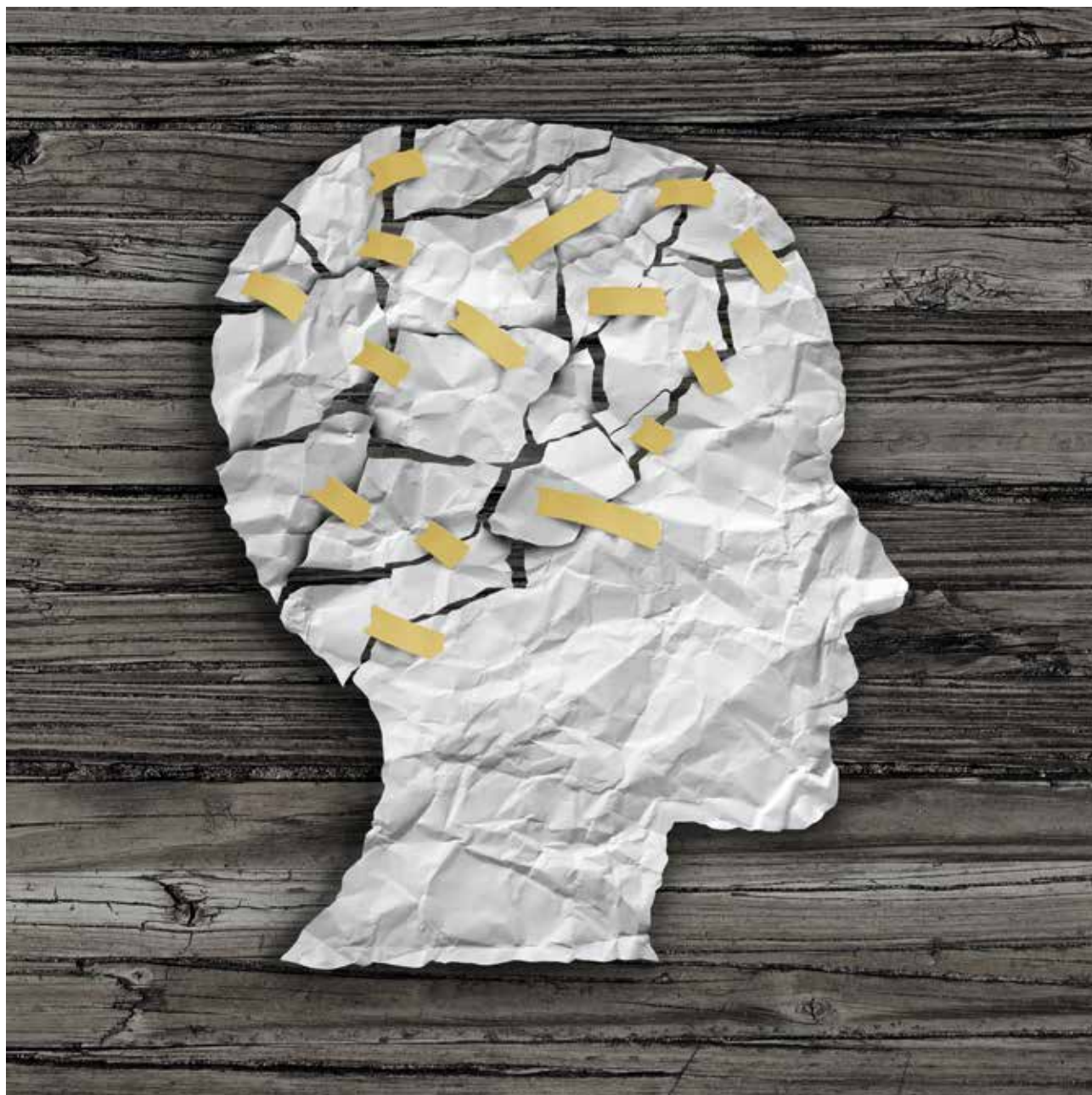
– Suurin huolenaihe on, että meillä ei ole Laitilassa pääluottamusmiestä. Myös uusi työaikalakimuutos herätti keskustelua, kertoo ammattiosaston puheenjohtaja **Oili Tamminen**.

Illan lopuksi arvottiin. Voittavaa oli paljon, ja pääpalkintona ollut hieronta-lahjakortti keräsi kiitosta. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**

KUVA **SUVI ELO**





HULLUUDEN MARKKINOILLA

TEKSTI **ELINA KUJALA** KUVA **MOSTPHOTOS**

Suomalainen mielenterveyspolitiikka keskittyy koko kansan hyvin voimiseen. Samalla se on unohtanut vakavasti sairaat ihmiset.

Karoliina Ahonen on tehnyt koko 15-vuotisen uransa töitä mielenterveysjärjestöissä. Hän on kehittänyt ja vaikuttanut, ja nähnyt samalla läheltä mielen sairauksien kirjon.

Suomalainen mielenterveyden palvelujärjestelmä toimii niin, että osa ihmisistä pääsee lääkäriin ja terapiaan, saa avun ja toipuu. Ne, jotka putoavat yhteiskunnan tarjoaman turvaverkon läpi, päätyvät usein mielenterveysjärjestöjen huomaan. Riittävän hyvä elämä

saattaa rakentua päivätoiminnan ja vertaistuen varaan.

Ja sitten on olemassa iso joukko ihmisiä, jotka katoavat kaiken tuen ulottumattomiin. Heillä saattaa olla diagnoosi, eläkepaperi ja lääkitys, joillakin on asunto, toisilla ei. Kukaan ei tiedä. Kaikkein vakavimmin sairaista ja eniten apua tarvitsevista ei yksikään viranomainen tai auttava taho ota kiinni.

Ahonen näki tämän työssään. Turhautuminen toimimattomaan järjestelmään vaivasi vuosi vuodelta enemmän.

Viimeinen sysäys oli pikkuveljen sairastuminen skitsofreniaan.

– Silloin suutuin. Veljelle määrättiin lääkkeitä, hän sai työkyvyttömyyseläkkeen ja sen jälkeen hän jäi kotiinsa neljän seinän sisälle ilman mitään tukea tai apua. Tiesin jo etukäteen, kuinka järjestelmä toimii ja kuinka asiat tulevat menemään. Seurasin sivusta, enkä voinut tehdä mitään. Nuoren ihmisen elämä on diagnoosin jälkeen käsikirjoitettu valmiiksi. Se ei saisi olla niin.

Ahonen halusi selvittää, millaisilla päätöksillä suomalaista mielenterveyspolitiikkaa on viime vuosikymmeninä rakennettu. Miksi palvelut eivät tavoita heikoimmassa asemassa olevia? Hänen väitöskirjansa *Suomalainen mielenterveyspolitiikka – Julkisen vallan ohjaus mielenterveyden häiriöön sairastuneiden ihmisoikeuksien turvaamiseksi* tarkastettiin Helsingin yliopistossa tamikuussa.

MIELISAIRAALOISTA AVOHOITOON

Suomessa ryhdyttiin ajamaan mielisairaloita alas 1980-luvulla. Julkisia palveluja haluttiin keventää ja tehostaa, ja laitoshoidon tuli yhteiskunnalle kalliiksi. Psykiatrinen hoito kehittyi ja uudenlaiset lääkkeet mahdollistivat potilaiden siirtymisen niin kutsuttuun avohoitoon.

– Olin itsekin työvuosien aikana tottunut ajattelemaan, että laitoshoidon on se huono vaihtoehto. Nyt en ole enää varma.

Vanhat mielisairaalat tarjosivat kaikille potilailleen hoitoa, asunnon ja ruoan, ja usein myös työtä ja yhteisön. Avohoito ei ole pystynyt samaan.

– Avohoitoa mielenterveyspolitiikan keinona ei ole kyseenalaistettu missään vaiheessa, eikä avohoidon alkuperäisen tavoitteen, ihmisoikeuksien vahvistamisen, toteutuminen ole arvioitu.

Muutosten myötä suomalainen mielenterveyspolitiikka siirtyi vakavasti sairaiden ihmis- ja perusoikeuksien turvaamisesta koko väestön mielenterveyden ja hyvinvoinnin hallintaan. Ryhdyttiin puhumaan mielenterveystaidoista ja ennaltaehkäisystä.

– Eikä siinä ole mitään vikaa. Ne ovat tärkeitä teemoja, mutta painopiste on nyt liikaa ennaltaehkäisevessä työssä. Samalla kun resurssit, palvelut ja raha on suunnattu koko kansan hyvin voimiseen, vakavasti sairastuneet on unohdettu kokonaan. Mielenterveyden häiriöt ovat eri asia kuin vakavat, psyykkiset sairaudet.

TOIVON NÄKYMÄ

Ahosen mielestä mielenterveyden palvelujärjestelmä on kehitetty kyvykkäil-

le ja aktiivisille ihmisille. Vakavasti sairastuneet eivät pysty käyttämään sitä hyväkseen.

– Sellaiset sairastuneet pärjäävät, jotka ovat toimintakykyisiä, joilla on hyvä yhteiskunnallinen lukutaito ja jotka tuntevat järjestelmän, tai heillä on omaisia, jotka pystyvät huolehtimaan. Läheskään kaikilla ei ole.

Skitsofreniapotilaat, vaikeaa kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavat, vaikeasta persoonallisuushäiriöstä kärsivät tai vakavaan psykoottistaustaiseen masennukseen sairastuvat ihmiset ovat esimerkkejä heistä, joita apu ei usein tavoita.

– He ovat täysin riippuvaisia yhteiskunnan tuesta ja tulonsiirroista. Kaikki ovat jollakin tavalla traumatisoituneita, ja usein luovuttaneita, itsensä arvottomiksi tuntevia. Minusta he ovat myös sinnikkäitä, ihmeellisiä ihmisiä, jotka vaikeuksista huolimatta yhä jaksavat. Tämä on se porukka, joka tarvitsee puolestapuhujia.

Ahosen mielestä vaikeasti sairaiden kohtelua leimaa toivon näkymän puuttuminen.

– Ja silloin kun ei nähdä toivoa, ei myöskään ole toimia sen toivon luomiseksi. Toivo on hirveän voimakas ar-

vo. Riittää kun sitä on edes toisella, että joku sanoo, että tästä mennään vielä yli ja selvittää. Työssäni olen nähnyt, että myös vakavasti sairaat voivat toipua ja kuntoutua. Mutta järjestelmä ei tällä hetkellä tue sitä.

ARKISTA APUA

Karoliina Ahonen sanoo, että vakavasti sairastuneet mielenterveyspotilaat hyötyisivät arkisesta, maalaisjärkisestä avusta, joka tuodaan kotiin.

– He tarvitsevat käytännönläheistä tukea, saattajaa kauppaan ja virastoon, juttukaveria, ihmistä joka säännöllisesti kävisi katsomassa miten arki sujuu. Jotakuta, joka miettisi yhdessä sairaan kanssa, kuinka elämänlaatu kohenee ja mitkä asiat tekevät riittävän hyvän elämän. Usein käy niin, että kun mieli sairastuu, kodista tulee vankila. Yhteiskunnan ja sen palvelujen pitäisi olla myös psyykkisesti esteetön ja saavutettava.

Lähihoitaja on stigman poistaja

Lähelle menevää, jalkautuvaa mielenterveystyötä tehdään Suomessa yhä enemmän, mutta ei vielä tarpeeksi. Se, millaisia palveluja mielenterveysasiakas saa, riippuu paljon siitä, missä kunnassa hän sattuu asumaan.

SuPerin asiantuntija **Saija Vähäkuopus** sanoo, että mielenterveystyötä tekevä lähihoitajan rooli on olla stigman poistaja. Hoitaja on usein se, joka tuntee asiakkaan parhaiten. Hän on pus-kuri, usein myös tulkki, asiakkaan ja palvelujärjestelmän välissä.

– Lähihoitaja on rinnalla kulkija, joka varmistaa, että psyykkisesti sairastunut asiakas otetaan todesta, häntä kohdellaan kunnioittavasti ja hän saa asiansa hoidettua. Se ei ole aina itsestään selvää, sillä esimerkiksi lääkärin vastaanotolla saattaa potilaan fyysinen vaiva jäädä hoitamatta, kun huomio keskittyy psyykkisiin oireisiin ja fyysiset oireet tulkitaan harhoiksi.

Usein hoitaja on myös palveluohjaaja, sillä hän tuntee alueensa palveluverkoston ja ihmiset, jotka siellä toimivat.

– Osallisuuden tukeminen on tärkeää. Se, että edes joku uskoo sinuun. Hoitaja varmistaa, että myös psyykkisesti sairaan ihmisoikeudet toteutuvat.

Ahonen sanoo olevansa realistinen. Hän tietää, että mieleltään sairaat ihmiset ovat kuormittavia. Omaisten taakka on raskas. Aihe ei ole media-seksikäs ja poliittisessa päätöksenteossa juuri tämä potilasryhmä on helppo sivuuttaa.

– Toivoisin kuitenkin ihmisiltä hiukan kunnianhimoa. Jos jokin asia on vaikea, niin eikö mieluummin kannattaisi hakea siihen ratkaisua? Eikö niin, että vaikeuden edessä nostetaan vain kädet pystyyn. Vaikeasti sairaiden ihmisoikeudet eivät toteudu tällä hetkellä. Koska yhteiskunnan arvoilmapäiriä pitää haastaa. Ei voi olla niin, että jotkut ihmiset ovat toista arvokkaampia. ■



INDONESIA OPETTI

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVAT KATRI JUPPI

Superilainen röntgenhoitaja Katri Juppi tutustui indonesialaiseen terveydenhuoltoon ja ammattiyhdistysliikkeeseen kahden viikon opintomatalla.





Viime marraskuisena perjantaiamuna **Katri Juppi** istui junassa matkalla Jyväskylästä Helsinkiin. Edelliset illat olivat menneet laukkuja pakatessa ja lähestyvää matkaa miettiessä.

– Ajatus kahden viikon Indonesian-reissusta herätti tunteita laidasta laitaan. Edessä oli tiivis matkaohjelma ja tutustuminen täysin erilaiseen kulttuuriin. Myös se jännitti, että mukaan oli lähdössä lähes 20 tuntematonta ihmistä eri aloilta aina ahtaajasta tutkijaan. Koskaan ei voi tietää, millainen dynamiikka ryhmään muodostuu, Juppi kuvailee lähtötunnelmiaan.

Lento lähti perjantaina alkuillasta. Seitsemäntoista tunnin matkustamisen jälkeen Katri ja muu seurue laskeutuvat Indonesian pääkaupunkiin Jakartaan.

– Perillä vastassa oli valtavan kokoinen kaupunki, hurja liikenne, ihmisviilä ja yli 30 asteen kuumuus.

LÄHIHOITAJASTA RÖNTGENHOITAJAKSI

Katri Juppi valmistui lähihoitajaksi keväällä 2004. Hän työskenteli seitsemän vuotta kaupungin kotihoidossa ja myöhemmin yksityissektorilla. Sit-

ten tiedonjano ajoi hänet takaisin koulunpenkille.

– Nykyään teen kolmivuorotyötä röntgenhoitajana Jyväskylän keskussairaalassa. Työ on vaihtelevaa, ala kehittyy koko ajan ja opittavaa on jatkuvasti.

Juppi toimii ortopedisten kuvausten vastuuhoitajana ja osaston elvytyskouluttajana.

– Kotihoidossa potilassuhteet olivat pitkiä, kun taas röntgenhoitajan työssä asiakaskontaktit ovat nopeita. Pidän kuitenkin työstä ihmisten kanssa. Minulla on myös kiva työyhteisö.

Katri kertoo olevansa luonteeltaan utelias ja aktiivinen. Tämän vuoksi hän päätyi aikoinaan mukaan myös SuPerin ammattiosastotoimintaan ja toimii Keski-Suomen yksityissektorin ammattiosaston hallituksessa.

MATKA TOI ESIIN MAAN KONTRASTIT

Matkailu on Katri Jupilte rakas harrastus, ja kiinnostus eri kulttuureita kohtaan on vienyt hänet eri puolille maailmaa.

– Kerran matkoja selaillessani päädyin Suomen ammattiliittojen Solidaarisuuskeskus SASK:in nettisivuille. Huomasin, että SASK on järjestänyt vuosien aikana opintomatkoja mielenkiintoisiin kohteisiin.

Juppi päätti hakea mukaan seuraavalle matkalle. Silloin hän ei tullut kuitenkaan valituksi. Toisella kerralla tärrppäsi.

– Indonesian-opintomatka oli hyvin erilainen kuin muut lomamatkani. Pääsimme tutustumaan paikalliseen ammattiyhdistystoimintaan ja eri alojen työpaikoihin.

Katri Juppi toteaa, että kontrastit Indonesian olivat suuria. Retki slummissa sijaitsevaan päiväkotiin antoi näkemystä siihen, miten alkeellisissa oloissa osa väestöstä elää.

– Slummin asukkailla ei ollut omia saniteettitiloja, vaan alueella oli yhteisiä maksullisia vessoja. Jotkut asuivat vain muutaman metrin päässä rautatiestä.

Sairaalassa asiakkaat oli jaettu kolmeen eri kerrokseen varallisuuden mukaan. Katri tutustui vähävaraisimpien osastoon. ►

SAIRAALASSA ASIAKKAAT OLI JAETTU KOLMEEN ERI KERROKSEEN VARALLISUUDEN MUKAAN.



– Omaisten toivottiin olevan mahdollisimman paljon paikalla, koska näin he pystyivät olemaan potilaan apuna. Palautetta hoidostaan potilaat saivat antaa kännykkäsovelluksen kautta.

INDONESIASSA MONI ASIA ON TOISIN

Sairaala ja terveysasema olivat siistissä kunnossa. Katri tunnisti siellä samoja, joskin vanhempia, hoitolaiteita kuin kotimaassaan. Hämmästyttäen sen sijaan aiheutti se, ettei asiakkailla ei ollut minkäänlaista yksi-

ASIAKKAILLA EI OLLUT MINKÄÄNLAISTA YKSITYISYYDENSUOJAA.

tyisyydensuojaa. Hoitajatkin kertoivat, ettei sellaista ole. Vastaanottohuoneet olivat suuria ja niissä hoidettiin useita potilaita kerrallaan.

– Potilaat kuulivat toistensa keskustelut hoitohenkilökunnan kanssa. Myös meille vieraille kerrottiin avoimesti potilaiden nimet, asuinpaikkakunnat ja heidän vaivansa. Potilailta ei kysytty siihen lupaa.

Yhdessä huoneessa työskenteli päivän aikana 7 lääkärää ja 2 hoitajaa.

– Tämä oli toki tehokasta. Päivän aikana yhdessä huoneessa ehditään hoitaa jopa 130 potilasta.

Katri Juppi toteaa, että matka Indonesiaan opetti paljon. Matkalla korostui esimerkiksi se, millainen merkitys suomalaisen ammattiyhdistysliikkeen pitkäjänteisellä työllä on ollut.

– Suomessa ammattiyhdistykset ovat saaneet työntekijöille monia merkittäviä etuja. Indonesiassa näimme, miltä tilanne näyttäisi, jos tuota työtä ei olisi tehty. Siellä ammattiyhdistyksillä on vielä paljon työmaata edessä. ■



KATRIN HAVAINTOJA INDONESIASTA

- Äitiysloma on 12 viikkoa.
- Sairausloma on palkaton.
- Naiset pitävät kuukautisten aikaan kahden päivän palkallisen tai palkattoman vapaan.
- Ehkäisyneuvontaa ei saa ennen kuin on saanut ensimmäisen lapsen.
- Peruskoulu on ilmainen. Provinssista riippuen myös lukio voi olla maksuton.
- Minimipalkka on Jakartassa 300 dollaria, muualla 200 dollaria. Tämä raha riittää nippanappa ruokaan, vuokraan ja julkiseen liikenteeseen.
- Hoitajan koulutus voi kestää jopa kuusi vuotta. Opintojen jälkeen on pakollinen harjoittelu, joka kestää vuoden ja josta saa pientä päivärahaa.
- Julkisen sektorin työntekijöillä ei ole neuvotteluvoikeutta.



Otteita Katri Jupin matkapäiväkirjasta

12.11.2019

Terveisiä Indonesiasta! Saavuimme tänne lauantai-iltana. Sunnuntaina tutustuimme toistemme lisäksi Jakartan kaupunkiin. Koska Indonesia on muslimimaa, vierailimme myös Kaakkois-Aasian suurimmassa moskeijassa. Sinne mahtuu jopa 200 000 ihmistä kerrallaan.

16.11.2019

Maanantaina meillä oli seminaari paikallisten liittojen edustajien kanssa. Meille selvisi, että Indonesiassa on 15 keskusjärjestöä, kun Suomessa niitä on kolme. Järjestäytyneisyysaste on Indonesiassa noin 4 prosenttia, kun Suomessa se on yli 70 prosenttia. Indonesiassa ammattiliitot ovat työpaikkakohtaisia paikallisia liittoja. Oikeus kuulua ammattiliittoon ei ole itsestään selvää ja se voi johtaa jopa irtisanomiseen.

17.11.2019

Tiistaina vierailimme saksalaisomisteisessa lasitehtaassa. Tehtaan johtaja oli tehnyt paljon uudistuksia, kuten remontoinut tiloja ja parantanut työntekijöiden oloja. Näin myös tehtaan tulos oli lähtenyt nousuun. Tehdasvierailun jälkeen kävimme metallityöläisten liiton talolla. Tunnelma oli varsin erilainen kuin mihin Suomessa on totuttu. Vai kuinka monen ammattiosaston kokouksissa on yhteislaulua?

Keskiviikkona matkasimme teollisuuskaupunki Cilegoniin, jossa tutustuimme Suralayan voimalaitokseen.

20.11.2019

Yövyimme keskiviikkona Anyerin rantakaupungissa. Vietimme siellä vielä torstaiamupäivän ja meillä oli aikaa käydä meressä uimassa.

Mielenkiintoisin päivä oli edessä perjantaina, kun vierailimme paikallisessa terveyskeskuksessa ja yksityisessä sairaalassa, jossa oli 298 vuodepaikkaa. Terveysasemalla oli useita eri poliklinikoita ja osastoja: synnytys ja neuvolatoiminta, tuberkuloosi, lepra, ravitsemusklinikka, mielenterveys, geriatria ja niin edelleen.

Indonesiassa on tehty vuonna 2014 sosiaaliturvauudistus, jonka tavoitteena oli tarjota kaikille maksuton terveydenhuolto.

21.11.2019

Lauantaina pääsimme tutustumaan slummialueella sijaitsevaan päiväkotiin,



jossa oli 40 lasta ja muutama opettaja. Virallisten tietojen mukaan slummissa on 10 000 asukasta, mutta todellisuudessa määrä on moninkertainen. Alue on vaarallinen, eikä sinne menty noin vain. Slummin "kovikset" piti ensin vakuuttaa siitä, että olimme vaarattomia vierailijoita.

Sunnuntaina olimme mukana kotiapulaisten suuressa tapahtumassa Jakartassa. Kotiapulaisia oli tullut paikalle myös muista maista. Kotiapulaisten järjestö toimii 55 maassa.

27.11.2019

Maanantaina matkustimme Bandungiin, jossa tutustuimme rautatieläisten liittoon ja Indonesian rautatieyhtiöön. Bandungin rautatieläisistä 72 prosenttia kuuluu ammattiliittoon. Liitto haluaa panostaa erityisesti nuorten koulutukseen, koska 65 prosenttia jäsenistä on alle 40-vuotiaita.

Rautateillä on neljä klinikajunaa, jotka vievät terveyspalveluja sinne, minne ei moottoriajoneuvoilla pääse.

1.12.2019

Tapasimme kaivos-, energia- ja kemian alan ammattiyhdistyksen jäse-



niä. Kyseessä on iso liitto – jäseniä on 165 585. Viimeaikaiset lakimuutokset ovat tuoneet työntekijöille useita heikennyksiä: kuukausipalkan sijaan maksetaan tuntipalkkaa, irtisanomissuojaa on heikennetty ja tehtaita esimerkiksi perustetaan alueille, joilla minimipalkka on pienempi.

Illallisella tarjolla oli nautan aivoja ja sydäntä sekä karitsan keuhkoja. Bon appétit!

1.12.2019

Viimeisenä reissupäivänä vierailimme Suomen suurlähetystössä Jakartassa. Keskustelua käytiin Indonesian haasteista. Yksi ongelma on se, että valtio tukee saastuttavia energianlähteitä ja hiilivoimaa käytetään paljon. Myös seksuaalivähemmistöjen asema on heikentynyt entisestään. Lisäksi antibiootiresistenssi on ongelma ja äitiyskuolleisuus vielä melko suurta.

Matkan päätteeksi kokoonnuimme illalliselle. Matka oli ainutlaatuinen tilaisuus nähdä ja kokea asioita vähän eri vinkkelistä kuin tavallisella lomamatkalla – suosittelen kaikille!

Työsuhde päätettiin perusteetta LÄHIHOITAJALLE 31 000 EURON KORVAUKSET

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Työnantaja ei ollut selvittänyt pitkään pois työelämästä olleen lähihoitajan soveltuvuutta muuhun työhön ennen irtisanomista.

Superilainen lähihoitaja oli toiminut kunnan työntekijänä eri tehtävissä vuodesta 1979. Kun sosiaali- ja terveystyö yhdistettiin vuonna 2005 kuntayhtymään, hoitaja siirtyi kuntayhtymän palvelukseen vanhana työntekijänä. Lähihoitaja suoritti ammattikorkeakoulussa geronomin tutkinnon maaliskuussa 2010. Opintovapaan aikana hän oli tehnyt lähihoitajan töitä ja vahingoittanut työssään ristiselkensä. Selkä oli oireillut vahingoittumisesta asti, ja hoitaja oli opintovapaan päättyessä kertonut asiasta esimiehelleen. Hoitaja palasi vielä lähihoitajan työhönsä, mutta joutui lopulta vuonna 2012 jäämään pois työstä selkäoireiden takia.

TYÖNANTAJALLA OLI VELVOLLISUUS TARJOTA MUUTA TYÖTÄ

Hoitaja oli valmistumisestaan asti hakenut kuntayhtymän avoimia työpaikkoja, joihin hän geronomin koulutuksella olisi soveltunut ja jotka olivat lähihoitajan työtä fyysisesti kevyempiä. Häntä ei kuitenkaan oltu huomioitu hakuprosesseissa.

Työnantaja ei myöskään ollut täyttänyt velvollisuuttaan selvittää työntekijän soveltuvuutta muuhun työhön ennen irtisanomista.

Käräjäoikeus katsoi, että kuntayhtymällä oli kokoonsa nähden ollut hyvät edellytykset selvittää hoitajan sijoitettavuus muuhun työhön. Näyttämättä jäi myös, että lähihoitajan työkyky olisi ollut olennaisesti ja pysyvästi alentunut, joten irtisanomisperustetta ei tältäkin osin ollut.

Käräjäoikeus katsoi työsuhteen perusteettomasta päättämisestä kohtuulliseksi korvaukseksi 14 kuukauden palkkaa vastaavan määrän. Työnantajan maksettavaksi tuli lisäksi lähihoitajan oikeudenkäyntikulut sekä Kelalle noin 5 000 euroa lähihoitajan saamasta työmarkkinatuesta.

Työnantaja valitti käräjäoikeuden päätöksestä, joten asian käsittelyä jatkettiin hovioikeudessa. Hovioikeus päätyi vahvistamaan käräjäoikeuden päätöksen. Työnantajan maksettavaksi jäi siten myös lähihoitajan oikeudenkäyntikulut hovioikeudessa. ■





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Avaimet vaalimenestykseen

Liittokokousedustajien ja edustajiston jäsenten vaalit käydään suhteellisena vaalina. Ehdokkailla on siis mahdollisuus halutessaan solmia vaaliliittoja keskenään muiden oman vaalipiirinsä ehdokkaiden kanssa. Vaaliliiton ehdokkaat hyötyvät toinen toistensa saamista äänistä, ja läpi pääseminen on helpompaa. Myös tehokkaalla vaalityöllä on keskeinen rooli vaalimenestyksessä.

Kysy rohkeasti muilta vaalipiirisi ehdokkailta, haluavatko he solmia kanssasi vaaliliiton. Itse vaaliliittosopimuksen tekevät ehdokkaan asettajat täyttämällä lomakkeen numero 2, *Vaaliliittosopimus*. Yksityiskohdattaiset täyttö- ja lähetysohjeet löytyvät lomakkeesta, ja niihin kannattaa tutustua huolella. Vaaliliittosopimuksen ja ehdokasasiakirjojen on oltava liiton toimistossa viimeistään 20.2.

Sama ehdokas voi kuulua vain yhteen vaaliliittoon, ja jokainen ehdokas päättää itse, haluaako hän kuulua vaaliliittoon, perustaa oman vaaliliiton tai olla kuulumatta vaaliliittoon. Vaaliliitosta, sen solmimisesta ja hyödyistä voit lukea enemmän *Joka jäsenen vaalipoppaasta* sivulta 5, ja sivulta 7 löytyvät vaaleissa tarvittavat mallisopimukset. SuPerin verkkosivujen vaaliosiota www.superliitto.fi/liittokokous voitte tulostaa

kaikki tarvittavat lomakkeet ja tutustua tarkemmin vaaliliiton hyötyihin.

VIISAS TEKEE VAALITYÖTÄ

Tehokas vaalityö on avain vaalimenestykseen. Kun äänestäjät tietävät ja tuntevat ehdokkaat, heidän on myös helpompi äänestää. Mainosta siis ehdokkuuttasi esimerkiksi työkavereillesi, alueesi työpaikoilla, verkossa ja sosiaalisessa mediassa. Vinkkejä tähän saat *Vauhtia vaalityöhön* -oppaasta. Oppaan voit helposti ladata SuPerin verkkosivujen vaaliosiota. Ehdokkailla on myös mahdollisuus esittäytyä vaalikoneessa, jonne pääsee liiton verkkosivuilta. Ohjeet vaalikoneen täyttämiseen lähetetään hyväksytyille ehdokkaille maaliskuun alussa, ja vaalikone aukeaa äänestäjille 13.3.2020.

PAIKKAJAOT VAALIPIIREITTÄIN 2020

Vaalipiiri	Liittokokousedustajat	Edustajisto varsinaiset*	Liittohallitus varsinaiset*
1 Uusimaa	34	7	3
2 Varsinais-Suomi, Satakunta ja Ahvenanmaa	24	5	2
3 Häme, Pirkanmaa ja Keski-Suomi	45	10	4
4 Kymi ja Etelä-Savo	20	4	1
5 Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala	21	4	1
6 Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa	20	4	1
7 Pohjois-Pohjanmaa ja Kainuu	22	5	1
8 Lappi	8	1	1
Yhteensä	194	40	14

*) Sekä edustajistoon että liittohallitukseen valitaan joka vaalipiiristä yhtä monta varajäsentä kuin varsinaista jäsentä. Edustajiston varat ovat yleisvaroja ja liittohallituksen varat henkilökohtaisia varoja.

Tekee kaiken mitä kuuluukin tehdä

TEKSTI JA KUVA MINNA LYHTY

Fanni Helokas, 94, asuu miehensä Raimon kanssa Hoivakoti Kotikalliossa Helsingissä. He muuttivat hoivakotiin viime syksynä. Sitä ennen heillä kävi kotihoito säännöllisesti.

Millaista täällä on asua?

Olemme viihtyneet, mutta silti tekee mieli kotiin. Olemme asuneet Helsingissä kauan. Olen kotoisin Kauhavalta ja Raimo Tampereelta. Tapasimme nuorina Kauhavalla, kun Raimo oli lentosotakoulussa. Olemme molemmat syntyneet vuonna 1926.

Miten teidän päivät kuluvat täällä?

Käymme syömässä, mutta muuten olemme paljon omassa huoneessa. Olimme ennen kovia kävelijöitä, mutta emme enää jaksa ulkoilla. Täällä on pitkiä käytäviä, joten liikuntaa saa sisälläkin. Poika ja pojanpoika asuvat lähistöllä, joten he käyvät täällä vierailulla, kun vain ehtivät.

Millainen on hyvä hoitaja?

Semmoinen, joka tekee kaikki, mitä kuuluu tehdä ja on kohelias ja avulias.

Onko täällä sellaisia hoitajia?

On täällä. Kaikki ovat auttavaisia. Heillä on paljon töitä, mutta saamme apua aina, kun tarvitsemme. Olemme tyytyväisiä, ei ole valittamista.

Pitäisikö hoitajien saada lisää palkkaa?

Totta kai. Ei ole helppoa hommaa.

Mikä on teidän pitkän iän salaisuus?

Olemme ulkoilleet paljon, syömme tavallista ruokaa emmekä juopottele emmekä tupakoi. Matkustelu on pitänyt virkeänä.

Onko teillä vielä jotain haaveita?

Ei ole enää. Jos olisimme nuorempia, varmasti matkustelisimme. Nyt emme enää kykene. Toisaalta olemme jo saaneet nähdä maailmaa, Kiinaa myöten.

HOIVAKOTI KOTIKALLIO ON DIAKONISSALAITOKSEN YLLÄPITÄMÄ HOIVAKOTI HELSINGIN PITÄJÄNMÄESSÄ. SE TARJOAA KODIN 23 MUISTISAIRAALLE ASUKKAALLE. KOTIKALLIOSSA SAA ELÄÄ YKSILÖLLISTÄ ELÄMÄÄ TAPOINEEN, MIELTYMYKSINEEN JA UNELMINEEN. HOITAJAT OVAT LÄSNÄ YMPÄRI VUOROKAUDEN.





MOSTPHOTOS

Lähihoitajan todennäköisin syntymäpäivä on loppuvuodesta

Terveystieteiden tutkimuksessa lähihoitajana työskentelevät ovat todennäköisimmin syntyneet loka-joulukuussa. Tämä käy ilmi Duodecim-lehdessä joulukuussa julkaistusta tutkimuksesta, jossa vertailtiin vuosina 1940–88 syntyneitä terveydenhuollon ammattilaisia ja heidän koulutustaan.

Tavoitteena oli selvittää suhteellisen iän ilmiötä.

Suhteellisen iän ilmiöllä tarkoitetaan tilanteita, joissa alkuvuodesta syntyneet lapset saavat etua loppuvuodesta

syntyneisiin verrattuna. Ilmiö näkyy esimerkiksi kalenterivuositain jaetuissa urheilujoukkueissa, joissa alkuvuodesta syntyneet lapset pärjäävät useimmin loppuvuodesta syntyneitä paremmin.

Suhteellinen ikäero tasoittuu iän myötä, mutta on esitetty, että vaikutukset ulottuisivat aikuisikään asti.

Duodecimin tutkimuksen perusteella erot eri ammattiryhmien välillä olivat pieniä eikä niillä arvioida olevan yksilötasolla merkitystä. ■

Sisäilmasta sairastuneet kohtaavat asenteellisuutta

Vain harva kokee saaneensa terveydenhuollosta apua sisäilmaoireisiinsa ja tulleen asiallisesti kohdetuksi. Tämä selvisi Homepakolaiset ry:n tekemästä kyselystä. Se toteutettiin toukokuussa 2019, ja siihen vastasi 311 henkilöä.

Moni kertoi kohdanneensa sisäilma-asioissa lääkäreiden asenteellisuutta ja osaamisen puutetta. Vastauksissa toistuivat myös vähättelyn ja ohittamisen kokemukset. Osalla vastaajista terveys-



MOSTPHOTOS

ongelmat oli määritetty psykosomaattisiksi ilman tarkempia tutkimuksia. Jotkut olivat kohdanneet suoraa epäasiallista kohtelua, kuten naureskelua.

Vastaajien mielestä hyvä avunsaanti lääkärissä tarkoittaisi esimerkiksi oireiden tarkempaa selvittämistä, kokonaisuuden hahmottamista, konkreettisia auttavia toimenpiteitä ja potilasta kunnioittavaa kohtelua. Sairastuneet toivoivat, että heitä uskotaan ja heidän oireisiinsa suhtaudutaan vakavasti. ■



JOOA JOO...

”Jos me hyväksymme kaikki ay-liikkeen vaatimukset, täältä lähtee työpaikkoja ja niitä lähtee paljon.”

TALOUSVAIKUTTAJA
BJÖRN WAHLROOS

YLEN YKKÖSAAMUSSA 25.1.



Vertailu

Vuonna 2019 elämälleen jatkoajan uuden elimen ansiosta sai

453
suomalaista.

Uutta elintä odottaa silti noin

570
ihmistä.

MUNUAIS- JA MAKSALIITTO

MOSTPHOTOS

TEEN TYÖNI – ANSAITSEN PALKKANI

PALKKAEPÄSELVYYDET TYÖLLISTÄVÄT EDUNVALVONTAA

Viime vuonna SuPerin jäsenet saivat erilaisia korvauksia yli 1 460 000 euroa.

Edunvalvontayksiköstä vastattiin viime vuonna lähes 10 000 puhelimitse, sähköpostitse tai sähköisellä lomakkeella tulleen yhteydenottoon. Oikeudellisia toimeksiantoja saimme vuonna 2019 päätökseen 853 kappaletta. Edunvalvontayksikköön saapui vuonna 2019 yhteensä 354 uutta oikeudellista toimeksiantoa.

Vuonna 2019 jäsenille saatiin korvauksia yhteensä yli 1 460 000 euroa. Tämä on lähes 460 000 euroa enemmän kuin vuonna 2018. Korvaussumma koostui jäsenten saamatta jääneistä palkkasaatavista, odotusajan palkoista, tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslain mukaisista hyvityksistä sekä työsopimuslain mukaisista vahingonkorvauksista.

Noin 63 prosenttia päättyneistä toimeksiannoista koski palkkaepäselvyyksiä. Palkkaepäselvyydet olivat selkeästi suurin yksittäinen asiaryhmä. Vuonna 2018 palkkaepäselvyyksien osuus oli 53 prosenttia, eli kasvua edelliseen vuoteen nähden oli viime vuonnakin paljon. Palkkaepäselvyydet koskivat esimerkiksi vuosilomakorvauksia, työaika-
korvauksia ja palkkaeroja.

Palkka-asioiden lisäksi edunvalvontayksikössä ratkottiin muun muassa työsuhteen päättymisiin, määräaikaisiin työsuhteisiin, YT-asioihin, työaikaan ja työtapaturmiin liittyviä ongelmia.

Viime vuonna päättyneistä toimeksiannoista 65 prosenttia koski kuntapuolen työpaikkoja. Aiemmista vuosista poiketen kuntapuoli korostui vuoden 2019 päättyneissä toimeksiannoissa, koska päätökseen saatiin kaksi suurta kuntapuolen asiaa, jotka koostuivat yhteensä noin 430 toimeksiannosta. Tosiasiassa siis yksityisen puolen yhteydenotot eivät ole vähentyneet, vaan niiden lisäksi kuntapuolelta tuli entistä enemmän toimeksiantoja.

NÄIN TOIMIT ONGELMATILANTEESSA

SuPerin edunvalvontayksikkö antaa neuvontaa työsuhteeseen liittyvissä ongelmatilanteissa, mutta edunvalvontayksikön tulisi olla viimesijainen taho, joka ongelmatilannetta alkaa hoitaa.

Työntekijän tulee ongelmatilanteessa ottaa ensimmäisenä yhteyttä työnantajaan. Jos asian selvittäminen työnantajan kanssa ei tuota tulosta, tulee työn-

tekijän ottaa yhteyttä luottamusmieheen tai työsuojeluvaltuutettuun. Jos luottamusmies tai työsuojeluvaltuutettu ei saa asiaa ratkaistua työnantajan kanssa, voi asiassa sitten ottaa yhteyttä liiton edunvalvontaan. Mikäli työpaikalla ei ole luottamusmiestä tai työsuojeluvaltuutettua, voi työntekijä ottaa yhteyttä liiton edunvalvontaan, jos asiaa ei ole saatu selvitettyä työnantajan kanssa. Edunvalvontayksiköstä saa neuvontaa eri vaiheisiin ongelman hoitamisessa, mutta asioiden selvittäminen edellyttää aina oma-aloitteisuutta myös jäseneltä.

ARVOKASTA TYÖTÄ

Työsuhteisiin liittyvistä ongelmista tulee yhteydenottoja edunvalvontaan vuosi vuodelta enemmän. Vaikka palvelunumeroomme voi välillä joutua jonnottamaan tai sähköposteihin ei aina vastata välittömästi, teemme parhaamme palvellaksemme jäseniämme mahdollisimman nopeasti ja hyvin. Iso kiitos myös luottamusmiehilllemme ja työsuojeluvaltuutetuillemme, jotka tekevät kentällä erittäin arvokasta työtä jäsentemme etujen eteen ja toimivat suurena apuna liitolle. Edunvalvontayksikköön tulevat oikeudelliset toimeksiannot ovat vain pieni osa niistä asioista, joita SuPer hoitaa vuosittain jäsentensä hyväksi niin kentällä luottamusmiesten ja työsuojeluvaltuutettujen toimesta kuin edunvalvonnassa asian-
tuntijoiden toimesta.

SANNA RANTALA
LAKIMIES



ROBERT OTTOSSON

TEEN TYÖNI – ANSAITSEN PALKKANI!

Palkkaepäselvyydet työllistävät SuPerin edunvalvontaa eniten. Sen takia päätimme kesällä 2019 aloittaa ”teen työni – ansaitseen palkkani” -kampanjan. Kampanjan tarkoitus on käydä läpi kaikki olennaisesti työntekijän palkanmaksuun liittyvät asiat. Näin haluamme muun muassa aktivoida jäseniä tarkastamaan itse palkkalaskelmansa oikeellisuuden joka kuukausi.

Teemme videoklippejä, joissa tuodaan esille asioita, jotka aiheuttavat jäsenillemme eniten ongelmia. Näitä asioita ovat esimerkiksi palkkalaskelman tulkitseminen, sairausloma- ja vuosiloma-ajan palkanmaksu ja palkan takaisinperintä. Työnantajan velvollisuus on maksaa palkka oikeana päivänä ja oikean suuruisena ja työntekijän velvollisuus on tarkistaa, että palkka on maksettu oikein.

Isoimmat ongelmat palkanmaksussa ovat yksityisellä sosiaalipalvelualalla. Tämän takia olemme ottaneet yhteyttä suurimpiin yksityisiin työnantajiiin. Tarkoituksena on tavata työnanta-

jia ja käydä yhdessä läpi, mistä virheet johtuvat ja löytää keinoja niiden korjaamiseen. Haluamme tässä yhteydessä esittää erityiset kiitokset Esperi Care Oy:lle ja Mehiläinen Oy:lle. Heidän kanssaan yhteistyö on lähtenyt todella hyvin käyntiin. Ongelmat on tunnistettu ja tunnustettu, ja työnantajalla on aito halu saada asiat kuntoon. Tapaamisia on suunnitteilla myös muiden toimijoiden kanssa. Ainoastaan Attendo Oy ei ole toistaiseksi vastannut tapaamispyyntöön.

Muistathan, että palkkaepäselvyyksissä sinun tulee aina ensin itse olla yhteydessä työnantajaan. Jos tämä ei tuota tulosta, niin sitten auttaa luottamusmies. Jos epäselvyydet eivät kuitenkaan selviä, niin SuPerin edunvalvonta tulee apuun. Kampanjasivustoon voit tutustua tarkemmin <https://www.superliitto.fi/viestinta/vaikuttaminen/>.

VIRVE AHO
SOPIMUSASIAINTUNTIJA

SARI KAARTOAHO
EDUNVALVONTASIIHTTEERI

TYÖNANTAJAN SUUSTA

”Työaikalaki ei koske yksityistä työnantajaa.”

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe 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.

Osa-aikatyö

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Jos työllistyt osittain, sinulla saattaa olla oikeus soviteltuun päivärahaan.

Soviteltua päivärahaa voidaan maksaa, jos:
- saat tuloa osa-aikaisesta työstä *(ei kuitenkaan, jos osa-aikaisuus perustuu omasta aloitteestasi tapahtuneeseen työajan lyhentämiseen)*

- työaikaasi on lyhennetty lomautuksen tai lomautukseen rinnastettavan syyn vuoksi

- saat tuloa enintään 2 viikkoa kestävästä kokoaikatyöstä (samalla työnantajalla enintään 14 päivää yhdenjaksoisesti kestävä työsuhte)

- saat tuloa enintään 2 viikkoa kestävästä päätoimisesta yritystoiminnasta tai omasta työstä, tai saat tuloa sivutoimisesta yritystoiminnasta

Soviteltu työttömyysetuus myönnetään samoilla edellytyksillä kuin täysi-

kin työttömyysetuus eli sinun tulee soviteltua työttömyyspäivärahaa hakiesasi olla kokoaikatyön hakijana työ- ja elinkeinotoimistossa. Lisäksi sinun tulee täyttää muutoinkin työttömyysturvallaissa säädetyt työttömyysetuuden saamisen työvoimapoliittiset edellytykset, eli olet valmis vastaanottamaan tarjottua kokoaikatyötä. Jos et ole valmis vastaanottamaan kokoaikatyötä, sinulla ei pääsääntöisesti ole oikeutta soviteltuun päivärahaan.

Esimerkkinä vakuutusosoikeuden kesäkuussa 2019 antama päätös: Henkilöllä ei ollut oikeutta päätoimen työn lakattua soviteltuun työttömyysetuuteen, kun samanaikaisen ja edelleen jatkuvan sivutoimen osa-aikatyön työajan lyhentäminen oli perustunut hänen ja sivutoimen työnantajan väliseen yhtei-

seen sopimukseen jo päätoimen aikana. Tilannetta ei tullut arvioida siten, että kysymys olisi ollut kokoaikatyön päättymisestä ja osa-aikatyön jatkamisesta, koska työtuntien vähentäminen osa-aikatyössä oli tapahtunut henkilön aloitteesta ja vaikka siihen oli ollut syynä kokoaikatyön työnantajan pyyntö ja keskittyminen päätoimen työhön. Henkilön oli katsottava vähentäneen samanaikaisen sivutoimen työskentelyä, koska siihen ei enää riittänyt aikaa ja kysymys oli siten henkilön aloitteesta tapahtuneesta työajan lyhentämisestä eikä oikeutta soviteltuun etuuteen kyseisen sivutoimen perusteella siksi ollut päätyön lakattua. Se, ettei päätyön lakattua tapahtunut mitään sivutoimen tuntien vähentymistä, ei ollut merkityksellistä.

Aktiivimalli purettiin

Työttömyysturvaa ei leikata aktiivimallin perusteella enää 1.1.2020 tai sen jälkeen maksettavilta työttömyyspäiviltä. Jos työttömyyspäivät ajoittuvat joulukuulle, mutta tulevat maksuun 1.1.2020 jälkeen, aktiivimalli voi vielä vaikuttaa etuuden määrään.

Päivärahan tason korotus

Työttömyysturvaan tuli 1.1.2020 tasokorotus. Ansiopäivärahan kohdalla korotuksen suuruus riippuu osittain palasta. Lisäksi ansiopäiväraha nousee indeksikorotuksen myötä.

Maksutiedot Nettikassasta

Jos käsittelyseurannassa näkyy, että hakemuksesi on valmis eikä maksun tietoja tai päätöksiä vielä näy Nettikassassa, voit käydä katsomassa ne seuraavana päivänä, koska sekä maksun tiedot että päätökset näkyvät Nettikassassa vasta käsittelyä seuraavana arkipäivänä. Nettikassasta näet myös lähettämäsi hakemukset ja liitteet.



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

Työaikalain muutokset

11 TUNNIN VUOROKAUSILEPO JA MAKSIMISSAAN 13 TUNNIN TYÖVUOROT

Miksi työaikalain lepoaikaa muutettiin?

Työaikalain perusteluiden mukaan lepoaikaa koskevan säännöksen tarkoituksena on rajoittaa ylipitkiä työpäiviä ja näin ehkäistä työstä aiheutuvaa terveydelle vaarallista liiallista rasittumista.

Suomessa lait säätää eduskunta, joka koostuu vaaleilla valittavista kansanedustajista. Uusi työaikalaki on myös eduskunnan säätämä.

Lyhentäminen tilapäisesti 9 tuntiin

Lepoaika voidaan jaksotyössä lyhentää 9 tuntiin, jos siihen on työn järjestelyihin liittyviä syitä. Työaikalain perusteluiden mukaan lepoajan lyhentäminen ei kuitenkaan saa olla säännönmukaista. Työaikalaki on uusi, joten säännönmukaisuudesta ei ole käytäntöä. Kuitenkin esimerkiksi joka viikko tapahtuvaa lepoajan lyhentämistä voitaisiin pitää jo säännönmukaisena.

Työaikalain mukaan korvaava lepoaika annetaan seuraavan lepoajan yhteydessä. Jos tämä ei työn järjestelyistä johtuvista painavista syistä ole mahdollista, lepoaika annetaan heti kun se on mahdollista ja viimeistään 14 vuorokauden aikana. Korvaava lepoaika ei voi olla yhtä aikaa varallaolon kanssa.

11 tunnin lepoaika jokaisen työvuoron jälkeen

Työaikalain mukaan työntekijälle on annettava 11 tunnin keskeytymätön lepoaika 24 tunnin kuluessa jokaisen työvuoron alkamisesta. Tämä tarkoittaa, että työvuoron alkaessa esimerkiksi tiistaina klo 7.00, on työntekijälle annettava keskiviikkoaamuun klo 7.00 mennessä 11 tunnin lepoaika. Sääntö 11 tunnin lepoajasta koskee jokaista työvuoroa. Lepoaikaa ei voi kuitata esimerkiksi seuraavan lepoajan yhteydessä annettavalla pidemmällä lepoajalla kuin poikkeuksellisesti. Varallaolo voi kuitenkin tapahtua lepoajan aikana.

Iltavuoron jälkeinen aamuvuoro, tuplavuorot & pätääamut – mahdollisia vai ei?

Työaikalaki ei sääntele tuplavuoroja, pätääamuja tai erilaisia vuoroyhdistelmiä. Kaikenlaisiin vuorojärjestelyihin pätee sama sääntö: 24 tunnin kuluessa vuoron alusta on annettava 11 tunnin lepoaika. Jos tämä ei ole mahdollista, ei kyseinen vuorojärjestely ole mahdollinen kuin poikkeuksellisesti.

Esimerkiksi seuraavanlainen iltavuoro + aamuvuoro -yhdistelmä on mahdollinen: iltavuoro päättyy klo 20.00 ja aamuvuoro alkaa 7.00.

Pisin mahdollinen työvuoro = 13 tuntia

Lepoaikaa koskeva säännös tuo samalla rajoituksen työvuorojen pituuteen. Pisin mahdollinen työvuoro on 13 tunnin työvuoro. Tämä johtuu siitä, että 11 tunnin lepoaika on annettava 24 tunnin kuluessa jokaisen työvuoron alkamisesta (13 tunnin työvuoro + 11 tunnin lepoaika = 24 tuntia). Alle 11 tunnin lepoajoista tai 13 tuntia pidemmistä työvuoroista ei voida sopia paikallisesti. Jos työvuoro olisi esimerkiksi 14 tuntia, olisi työvuoron päättymisen jälkeen 24 tunnista jäljellä enää 10 tuntia. Tällöin ei siis olisi mahdollista saada enää 11 tunnin lepoaikaa.

Mitä tehdä, kun uusi työaikalaki aiheuttaa ongelmia?

Ongelmia aiheutuu monesti siitä, että työaikalain tuomia muutoksia yritetään väkisin sovittaa vanhaan vuorojärjestelyyn. Työaikalaki ei pakota esimerkiksi siihen, että tehtäisiin suurimaksi osaksi pelkkiä iltavuoroja. SuPer kannustaakin siihen, että muutoksista keskusteltaisiin työpaikoilla ja luotaisiin sellaiset vuorojärjestelyt, joissa 11 tunnin lepoaika toteutuu esimerkiksi muuttamalla aamu- ja iltavuorojen alkamis- ja päättymisaikoja.



Otetaan rennosti!



Tohtisiko sitä pulahtaa?



Ihania yhdessäoloa.

Loma-asunnot haussa kesäkaudeksi

SuPerin loma-asunnot ovat jäsenistön haettavissa ajanjaksoksi **24.4.2020–1.11.2020**. Jos samalle viikolle on useampi hakija, suoritamme hakijoiden kesken arvonnän. Etusijalla ovat ne jäsenet, jotka eivät ole aikaisemmin vuokranneet SuPerin loma-asuntoja tai saaneet SuPerin lomatuen.

Loma-asunnot vuokrataan viikon jaksoissa. Viikko alkaa kohteesta riippuen viikkonumeroa edeltävänä perjantaina, lauantaina tai sunnuntaina. Poikkeukset vaihtopäiviin löytyy nettisivuilta SuPerin loma-asunnot -kohdasta. Vuokra sisältää huoneiston vapaan käytön, liinavaatteet (lukuun ottamatta Nauvoa), takkapuut ja vaihtosiivouksen.

LEVIN LÄNSIHOVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 520 €/vko
viikot 36–38 720 €/vko

LEVIN ILVESHÖVI

Levitunturilla sijaitsevilla paritalohuoneistoissa on 130 neliötä kolmessa kerroksessa. Vuoteita on 8 henkilölle. Vaihtopäivä on lauantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 520 €/vko
viikot 36–38 720 €/vko

HUILINKI A ja B

Yllästunturilla Kolarin Äkäslömpöpolossa sijaitsevassa keloparitalossa on 43 m² / puoli, makuutilat parvella. Vuoteita on 4+2 henkilölle. Vaihtopäivä lauantai. A-puolelle ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 370 €/vko
viikot 36–38 520 €/vko

RUSKA-RUKA

Rukatunturilla sijaitsevassa kelorivitalohuoneistossa on 116 m², tilat yhdessä kerroksessa. Vuoteita on 10 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–35, 39–44 520 €/vko
viikot 36–38 720 €/vko

VUOKATTI – TÄHTI

Vuokatin rinteiden kupeessa sijaitsevassa paritalohuoneistossa on 73 neliötä, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita 6 henkilölle. Vaihtopäivä on perjantai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 27–35, 39–44 470 €/vko
viikko 25 (pe–to) 420 €/6vrk
viikko 26 (juhannus, to–to) 470 €/vko
viikot 36–38 520 €/vko

ÄIMÄNKÄKI

Puumalassa Saimaan rannalla sijaitseva 150m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 8 + 2 henkilölle. Vaihtopäivä perjantai.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38 570 €/vko
viikot 25–31 720 €/vko
vko 39–44 420 €/vko

VILLA ETEL

Nauvossa Källdön saarella sijaitseva 100m² huvila, tilat kahdessa kerroksessa. Vuoteita on 4+2 henkilölle (ei liinavaatteita). Vaihtopäivä sunnuntai. Ei lemmikkieläimiä.

Vuokra: viikot 18–24, 32–38 470 €/vko
viikot 25–31 520 €/vko
viikot 39–44 320 €/vko

VIERUMÄELLÄ Heinolassa on varattavissa 65 neliön Loma-aika

-huoneistoja. Vuodepaikkoja 6 henkilölle. Voi varata koko viikon tai pe–ma / ma–pe jaksoissa. Allergiahuoneistoja, ei lemmikkieläimiä

Varaukset Holiday Club -varauskanavan kautta.

Varattavissa viikot 18–21, 23–25, 36–38, 40–43.

Hinnat: 400 €/vko, pe–ma tai ma–pe 250€.

KALLION KAKSIO HELSINGISSÄ, Kallion kaupunginosassa on 40 neliön kaksio, jossa on tilaa neljälle henkilölle. Vuokra on 65 €/vuorokausi. Liinavaatteet ja siivous eivät sisälly vuokraan. Kaksio on varattavissa kesäkuusta elokuuhun maanantai–torstai tai torstai–maanantai -jaksoissa. Haku kesäajalle nettisivujen kesäajan haku-lomakkeella. Muina ajankohtina asuntoa vuokrataan vuorokausihinnalla tarpeen mukaisissa jaksoissa.

Loma-asuntojen kuvat, esittelyt ja hakulomakkeet löytyvät osoitteesta www.superliitto.fi (kohdasta Jäsenyyys -> SuPerin loma-asunnot). **Hakuaika 1.2.–29.2.2020.**

Haettavissa lisäksi Holiday Club loma-asuntoja, katso Holiday Clubin ilmoitus vieraiseltä sivulta.



**Eiköhän
olisi taas
aika**



HAKEA HOLIDAY CLUB SUPER-LOMAA

KATINKULTA, GOLFHARJU	2+2:lle, vkot 23-24, 26-28, 30-32 400 € /vko
KATINKULTA, KATINKULLAN KIIINTEISTÖT	4+2:lle, vkot 27-29 500 € /vko
HIMOKSEN TÄHTI	4+2:lle, vkot 26-30 500 € /vko
TAMPEREEN KYLPYLÄ	2+2:lle, vkot 25, 40 200 € /vkl (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe) 4+2:lle, vkot 27, 31, 42 250 € /vkl (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe) 6+2:lle, vko 36 300 € /vkl (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)
TURKU, CARIBIA	4+2:lle, vko 44 250 € /vkl (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)
NAANTALI SPA RESIDENCE	allergiahuon. 2+2:lle, vkot 26, 28-31 250 € /vkl (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)
SAIMAA, RANTAPUISTO	4+2:lle, vkot 23-36, 42-43 500 € /vko
VIERUMÄKI	allergiahuoneisto 4+2:lle, vkot 18-21, 23-25, 36-38, 40-43 400 € /vko tai 250 € /vkl (3 vrk, pe-ma) tai arki (4 vrk, ma-pe)

HAKUAIKA lomaviikoille 18-44/2020 alkaa 3.2. ja päättyy 1.3.2020. Arvonta suoritetaan 3.3.2020. Tuloksista ilmoitetaan kaikille osallistuneille sähköpostitse arvontapäivänä.

Arvonnassa mahdollisesti vapaaksi jääneet ajankohdat tulevat varattaviksi 10.3.2020 klo 10:00 alkaen.

HAE LOMAA SuPerin nettisivuilta www.superliitto.fi > Jäsenyys > Jäsenedut > Holiday Club SuPer tai suoraan osoitteesta www.holidayclubresorts.com/fi/yrityspalvelu/ (tunnus ja salasana löytyvät SuPerin nettisivuilta).

LISÄTIEDOT: Holiday Club Yrityspalvelu, puh. 0300 870 903, arkisin klo 9-15.

Holiday  *Club*



ERIKOISSAIRAANHOIDON AMMATILLISET KOULUTUSPÄIVÄT 11.–12.5.2020 Tampere

Solo Sokos Hotel Torni Tampere,
Ratapihankatu 43

Maanantai 11.5.2020

- 9.30–10.00 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.00–10.15 Erikoissairaanhoidon päivien avaus
10.15–11.15 Hoitotyönsensitiivisen laadun mittaaminen
11.15–12.00 Avannepotilaan hoito ja avanteen huolto
12.00–13.00 Muistisairaalan lääkehoito
13.00–14.00 Lounas
14.00–15.00 Päihdeongelmainen potilas
somaattisella vuodeosastolla
15.00–15.30 Kahvitauko
15.30–16.30 Aivoverenkiertohäiriöpotilaan hoito
AVH-yksikössä

Tiistai 12.5.2020

- 9.00–10.00 Lääkehoidon vaikutusten seuranta
10.00–11.00 Saattohoidon toteutus vuodeosastolla
11.00–12.00 Uniapnean tunnistaminen ja hoito
12.00–13.00 Lounas
13.00–13.45 Terveystieteiden ammattihenkilöiden
tehtävät, Valvira
13.45–14.15 Päiväkahvi
14.15–15.00 Haavahoidon kulmakivet
15.00–15.30 Ajankohtaista erikoissairaanhoidossa

SuPerin jäsenet

Ilmoittautuminen osoitteesta <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>.
Koulutus löytyy nimellä Erikoissairaanhoidon koulutuspäivät
Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi
ensin tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun/

Ilmoittautuminen ei-jäsenelle

SuPerin verkkosivulle www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus/ tulee erillinen ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 29.3.2020.

Ilmoittautuminen on sitova.

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, ei-jäsenille 210 €. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan olemme varanneet hotelleista kiintiöt, joista jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. Huonevaraukset myyntipalvelusta: puh. 020 1234 600 tai sokos.hotels@sok.fi. Viimeinen varauspäivä kiintiössä on 13.4.2020. Kiintiötunnus on SUPER.

Solo Sokos Hotel Torni, Ratapihankatu 43, Tampere.

Yhden hengen huone 135 € ja kahden hengen huone 155 €.

Original Sokos Hotel Villa, Sumeliuksenkatu 14, Tampere.

Yhden hengen huone 130 € ja kahden hengen huone 150 €.

Varhaiskasvatuksen ammattilliset koulutuspäivät 23.3–24.3.2020

Paasitorni, Helsinki



Maanantai 23.3.2020

- 9.30–10.15 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.15–10.30 Päivien avaus
10.30–11.30 Älä käytä aivojasi turhuuksiin
11.30–12.30 Pitkäaikaissairaudet, diabetes
12.30–13.00 Aseptiikan tietoisuus
13.00–14.00 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
14.00–14.45 Vuorovaikutustaidot asiakastyössä
14.45–15.15 Kahvi
15.15–16.00 Unen merkitys työhyvinvoinnille
16.15–17.15 Työpaikan mielensä pahoittajat

Tiistai 24.3.2020 teemana Varhaiskasvatuksen turvallisuus

- 9.00–9.35 Valvonta varhaiskasvatuksessa,
valtakunnallinen valvontaohjelma.
9.35–10.15 Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ja
turvallisuus
10.15–11.00 Lääkehoito varhaiskasvatuksessa
11.00–12.15 Lounas ja näyttelyyn tutustuminen
12.15–13.15 Haastavat asiakkaat ja lapset
varhaiskasvatuksessa
13.15–14.00 Varhaiskasvatuksen turvallisuus käytännössä
14.00–14.30 Kahvi
14.30–15.15 Edellinen esitys jatkuu
15.15–15.30 Päivien päätös

SuPerin jäsenet

Ilmoittautuminen osoitteesta <https://supertilaisuudet.superliitto.fi>.
Mikäli et vielä ole käynyt Oma SuPer -palvelussa, luo itsellesi ensin
tunnukset. Katso kirjautumisohje sivulta www.superliitto.fi/super-info/kirjautuminen-oma-super-palveluun/

Ilmoittautuminen ei-jäsenelle

SuPerin verkkosivulla www.superliitto.fi/jasenyys/koulutukset/ammattillinen-koulutus/ on erillinen ilmoittautumislomake, jonka kautta ei-jäsenet voivat ilmoittautua tilaisuuteen.

Viimeinen ilmoittautumispäivä on 23.2.2020.

Ilmoittautuminen on sitova.

Koulutuksen hinta on SuPerin jäsenille 180 €, ei-jäsenille 210 €. Maksu sisältää opetuksen ja ohjelmassa mainitut tarjoilut. Koulutus laskutetaan jälkikäteen.

Koulutuksen hinta ei sisällä majoitusta, vaan olemme varanneet hotelleista kiintiöt, joista jokainen varaa ja maksaa majoituksen itse. varaukset www.scandichotels.fi, varaustunnus BOSA230320, viimeinen varauspäivä kiintiössä on 9.3.2020.

Scandic Paasi, Paasivuorenkatu 5 B, puh. 09 – 231 1700.
Yhden hengen huone 145 € ja kahden hengen huone 165 €.
Scandic Hakaniemi, Siltasaarenkatu 14, puh. 09 – 6899 9034.
Yhden hengen huone 125 € ja kahden hengen huone 145 €.

Lisätietoja

asiantuntija Johanna Pérez
johanna.perez@superliitto.fi
puh (09) 2727 9115

sihteeri Raili Nurmi
raili.nurmi@superliitto.fi
puh (09) 2727 9172

Ohjelma on alustava, SuPerilla oikeudet mahdolliseen muutokseen.

PÄÄLLIKKÖ PULASSA

Lähihoitajan työ ei ole putkiaivoisen hommaa. Tämä on iskostunut mieleeni, kun olen syksystä lähtien perehtynyt työelämään päihde- ja mielenterveyspuolella työtä tehden ja opiskellen. Vähän jopa hirvittää, mitä kaikkea sieltä vielä tulee. Työpaikalla on odotettavissa vielä ainakin sitä kuuluisaa lääkehoitoa sekä sosiaalipuolen ja Kela-asioiden kanssa painiskelua.

Tuttu vähättelylause ”Kuka tahansa kelpaa lähihoitajaksi” ei pidä paikkaansa. Ei tässä työssä onnistu nurkissa hiipien tai vähän sinne päin huiskien. Helpoiten työpäivästä selviäisi, jos olisi kaikkien alojen erikoisasiantuntija psykiatrista talonmieheen. Aloittelijan panikoimista?

Jo pelkkä vuorotyö on hankala paketti, jos arkipäivätyöhön tottunut haluaa pitää siviilikuviot normaaleina. Vaikka itse teen nyt vain kaksivuorotyötä, enää ei tuosta vaan sovittakaan sukulaistapaamista huhtikuun kolmannele viikonlopulle. Vielä pahemmin tällaiseen setämieheen iskee iltavuoron jälkeinen aamuvuoro. Ilmansuunnat menevät vähemmästäkin sekaisin.

Sen verran oppipoika antaa maailmanjärjestelmälle kritiikkiä, että nykyinen henkilöstöjen armoton kielto pitäisi purkaa. Vaikka olen viisi kuukautta tahkonnut kerrostien käytäviä, vielääkään en osaa yhdistää kaikkien asukkaiden nimiä ja kasvoja toisiinsa. Ja mikä se sellainen ohjaaja on, joka ei tunne talonsa väkeä? Turvallisuusriski. Jos minulle olisi ensimmäisenä työpäivänä lyöty kuvallinen nimilista käteen, olisin nyt parempi työntekijä.

Mutta nousukiito jatkuu. Kevät tuo vihdoinkin eteen oikeita opintoja eli hoitoa ja huolenpitoa. Aika näyttää, onko minusta peräti katetroijaksi tai psykoosin partaalla huojuvan tueksi. Perustaitoja, joista ainakin toisen voi opetella. Se ei tule yllätyksenä, että mestareita on vähän: päihde- ja mielenterveyspuolella hyvin tuloksiin ei ole oikotietä. Olen ennenkin yrittänyt hulluja ja mahdolltomilta tuntuvia asioita. Joskus olen jopa onnistunut.

Vaan kahvinkeitto ja ruoanlaitto eivät tahdo onnistua vielääkään. Juuri ne pitävät monet asukkaat edes jonkinlaisessa päivärhythmissä. Elämäni vain on mennyt niin, että ruokahuolto ei ole ominta alaani enkä edes juo kahvia. Tosin on tässä jo lonkalta lämmitetty puuroa uunissa maitohauteessa. Ilman haukkuja.

Kerran kun hortoilin ruokasalin kaappien väliä syli täynnä kauhoja ja kupposia, eräs talomme aktiivisimmista aterioijista katseli minua harottavin silmin ja mielessään menoani arvioiden. Oli nälkäinen ja väsynyt. Kun pöytään ei tälläkään kertaa normiajassa ilmestynyt maitoa ja sokeria, eikä sitä veistäkään, sain viileän, mutta aika lohduttavan analyysin:

”Mitä päällikkö?” ■



**”TUTTU VÄHÄTTELYLAUSE
”KUKA TAHANSA KELPAA
LÄHIHOITAJAKSI” EI PIDÄ
PAIKKAANSA.”**

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Kotihoito Lapissa kiinnosti

Tammikuun lehden Paras juttu -äänestyksen voitti Susanna Vilpposen kirjoittama reportaasi *Kahden kulttuurin kohtaamisia*. Se kertoi Enontekiön kotihoidon arjesta. Kakkossijan sai Mari Vehmasen juttu *Tunnista uupumus ajoissa*. Muut äännet jakautuivat tasaisesti lehden eri jutuille. SuPer-lehden juomapuollon voitti Disa Karjaalta. Onnittelut!

Kiinnostavaa lukea, millaista lähihoitajan työ on Lapissa.

KAHDEN KULTTUURIN KOHTAAMISIA S. 18

Olisipa ihana työskennellä Enontekiöllä.

KAHDEN KULTTUURIN KOHTAAMISIA S. 18

Mielenkiintoista, kuulun itsekin kielivähemmistöön.

KAHDEN KULTTUURIN KOHTAAMISIA S. 18

Olen kokenut uupumuksen. Tiedän, miten pitkään työntekijä yrittää sinnitellä työssä.

TUNNISTA UUPUMUS AJOISSA S. 42

Jatkuvat muutokset, lisävaatimukset ja riittämättömyyden tunne ajavat työntekijän pikkuhiljaa uupumukseen.

TUNNISTA UUPUMUS AJOISSA S. 42

Kaikkien täytyisi pitää huolta, ettei uupuisi töissä. Tässä oli paljon hyviä neuvoja itselleni.

TUNNISTA UUPUMUS AJOISSA S. 42

Näin varhaiskasvatuksen näkökulmasta oli monta kiinnostavaa juttua.

VOIHAN VASU! S. 10

Hyviä ohjeita flunssan taluttamiseen.

PARANE PIAN, FLUNSSA S. 16

Kannustava, positiivista energiaa lisäävä juttu.

KUORMITUKSESTA HUOLIMATTA LÄHIHOITAJAT TUNTEVAT TYÖN ILOA S. 8

Hoitajan kuuluu olla esimerkkinä muille.

HOITAJAN SANA PAINAA, KUN ROKOTUKSEN OTTAMINEN EPÄILYTTÄÄ S. 24

Hyvä, kun tulee tietoa harvinaisesta sairaudesta lehden välityksellä.

DRAAMAKUNINGATAR VASTEN TAHTOAA S. 28

Mielenkiintoinen uusi juttusarja. Hoitotyössä pitäisi enemmän käyttää kissoja ja koiria.

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ S. 75

Aitoa ja suoraa puhetta.

TOPAKKA, EI MIKÄÄN LÄLLY S. 46

Opiskelen lähihoitajaksi vammaispuoli osaamisalana, joten juttu oli minulle ajan-kohtainen.

KOHTAAMISIA ILLASSA S. 54

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 kupongilla. Kaikkien 23. helmikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan SuPer-lehden juomapullo.

LEHDEN 2/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____



Vastaanottaja maksaa postimaksun

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetys

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:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



LÄHIHOITAJIA HAUSSA

Sinä lähihoitaja, jolla on asennetta ja energiaa, tule töihin **Kaunialan Sairaalaan** toteuttamaan kotihoivaa, kuntoutusta tai hoiva- ja sairaalapalveluita!



Haemme lähihoitajia toistaiseksi voimassa oleviin toimiin. Meillä saat vastuuta ja valtaa sekä mahdollisuuden käyttää koko ammattiosaamistasi laaja-alaisesti. Lähihoitajalla on myös laajat oikeudet lääkehoidon työtehtäviin. Työvuorotoiveesi huomioidaan, ja yksilölliset työaikajärjestelyt ovat mahdollisia. Työskentely tapahtuu enimmäkseen kahdessa vuorossa. Meillä on myös tarjolla vuokra-asuntoja.

Haemme myös kesäsijaisia ja otamme parhaat terveydenhuollon opiskelijat kesätöihin, joten varaa siis kesätyöpaikkasi ajoissa!

Kauniala on voittoa tavoittelematon yritys. Olemme säilyttäneet maineemme: meillä ei ole haamuhoitajia, alimitoitusta eikä perunoiden kuorimista osana hoitotyötä. Meillä hoitajamitoitus on jo nyt toiminnosta riippuen 0,6 – 0,7, ja henkilöstöpulan iskiessä suljemme vuodepaikkoja mieluummin kuin teetämme työtä vajaamitoituksella. Oma tuntityöntekijärinkimme on laaja, sairaanhoitajat ovat läsnä talossa 24/7, ja omat lääkärimme ovat paikalla tai päivystämässä 24/7.

Kaunialassa on mahdollisuus tehdä monenlaista työtä, ja erilaisia työtehtäviä voi myös yhdistellä. Tarjoamme kehittyvän ja uudistuvan työpaikan, jossa työskentelee noin 300 työntekijää. Tiimien itseohjautuvuus on jo osittain toiminnassa, ja se laajenee vähitellen. Työntekijät saavat kannustusta ja tukea avoimessa ilmapiirissä. Palkitsemme henkilöstöä osaamisen kehittymisestä ja Kauniala Akatemian osaamisportilla ylöspäin etenemisestä. Kaunialan perinne vaikuttaa edelleen päivittäisessä toiminnassamme, ja valtion ylin johto vierailee säännöllisesti meillä.

Edellytämme kykyä itsenäiseen työskentelyyn, joustavuutta, muutoksensietokykyä, itseohjautuvuutta ja hyvää suomen kielen taitoa. KotiKaunialassa työskentelyn edellytyksenä on lisäksi ajokortti. Lähihoitajan tehtävässä edellytetään voimassa olevaa lääkehoitolupaa tai sen suorittamista kolmen kuukauden aikana sekä tartuntatautilain (12227/2016) 48 §:n mukaista rokotussuojaa. Työaikamuotona on jaksotyö. Kauniala toimii pääosin terveydenhuollon toimiluvan alla. Kaikkien toimilupien alla on käytössä yksityisen terveystalouden TES.

Työ alkaa sopimuksen mukaan.
Kauniala on savuton työpaikka.

Tiedusteluihin vastaa HR-asiantuntija Marja Liimatainen puh. 050 387 1458 ja palveluvastaava **Soile Tornberg** (KotiKauniala) puh. 044 906 1600.

Lisätietoa:

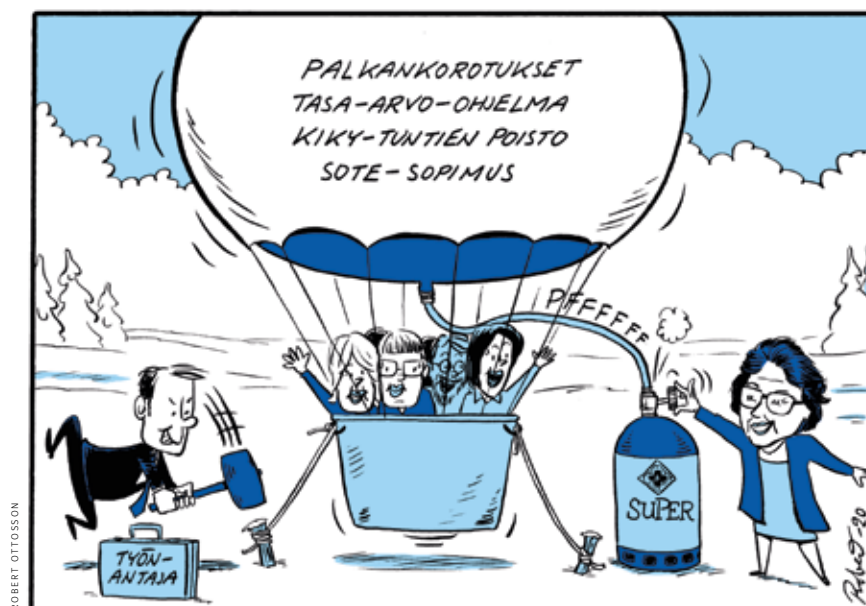
Kaunialan Sairaala www.kauniala.fi
KotiKauniala www.kauniala.fi/kotikauniala

Hakemukset pyydetään lähettämään sähköpostitse 5.3.2020 klo 16.00 mennessä marja.liimatainen@kauniala.fi



Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

SIHTEERI SANNA



VIMONRSOLÄ

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

7-vuotias **Tinka** ja 3-vuotias **Tuisku** poseeraavat vierailullaan Omakotisäätiössä. **Tuula Rissanen** kaikki valkoiset länsiylämaanterrierit ovat olleet mukana Kennelliiton kaverikoiratoiminnassa. Rissanen kertoo, että hänen koiransa käyttäytyvät palvelutalossa paremmin kuin ulkona, jossa terrierin omapäinen luonne näkyy vahvemmin. ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihe 09 2727 910, telefax 09 2727 9120

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

YLEISHALLINTO

- toiminnanjohtaja Arja Niittynen p. 09 2727 9123
- järjestöpäällikkö Tiina Pendolin p. 09 2727 9297
- järjestöasiantuntija Lauri Kämäri p. 09 2727 9184
- järjestöasiantuntija Anne Kisonen p. 09 2727 9189
- järjestöasiantuntija Krista Brunila 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 Aleksi 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-to 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 Seija Piipponen-Pekkola p. 09 2727 9232
- sopimusasiantuntija/tutkija Riina Kurkinen p. 09 2727 9168
- edunvalvontasihteeri Sari Kaartoaho p. 09 2727 9179
- lakimies Jukka Arppe p. 09 2727 9244
- 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 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