

SUPER

3/2020



NÄIN NEUVOTTELU-
KIERROS ETENEE

LÄHIHOITAJA
MALIN ANDTFOLK

HULLAANTUI
HUMANOIDI-
ROBOTTEIHIN

NAINEN,
OLE HELLÄ
SYDÄMELLESI

EINI ROITTO JA MYMMELI
KOIRA KASVATTAA
PÄIVÄKODISSA

SUPER



24

Verkosta ostettu geenitesti voi auttaa sukututkimuksessa, mutta terveysriskien arvioimisessa se ei yleensä ole luotettava.

36

Utsjoen kotihoidossa työskentelevä Maria Olkkola ajaa joskus 164 kilometriä ruokakauppaan. Hän nauttii luonnosta ja siitä, että asiakkaille on aikaa.



UUTISET

- 6 SuPer ja Tehy julistivat Pohjois-Suomen osuuskunnan hakusaartoon
- 8 Neuvottelukierros etenee
- 10 Kotihoitajien pysäköinti helpottuu
- 12 Koronavirus leviää nopeasti uusille alueille

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 14 Maaliskuun lyhyet
- 15 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 16 5 faktaa vanhusten virtsatietulehduksista
- 50 Me olemme SuPer
- 60 Hyvä hoitaja
- 61 Lue myös nämä
- 68 Superristikko
- 69 Paras juttu
- 72 Kuulumiset
- 74 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 58 SuPervoitto
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 62 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 64 Yksityissektorin edunvalvonta
- 70 Palvelukortti

42

Riittävästä palautumisesta huolehtiminen on osa ammattitaitoa.



ILMIÖT

”Moni mittaa ja tilastoi kauhean tarkasti untaan, vaikka olo aamulla kertoisi siitä ihan riittävästi. Samaan aikaan verenpaine- taso voi olla hämärän peitossa.”

Sydänliiton ylilääkäri
Anna-Mari Hekkala



Lähihoitaja
Eini Roitto ja Mymmeli

KANSIKUVA
Sanna Kuitunen

- 23 Koira-avusteinen kasvatusta- ja kuntoutustyö yleistyy
- 24 Verkosta ostettu geenitesti ei kerro terveysriskeistä tarpeeksi
- 32 Naisilla sydänterveellisten elämäntapojen merkitys korostuu vaihdevuosien jälkeen
- 46 Kuukautiset ovat jokaisella erilaiset
- 54 Suomen ensimmäinen kehitysvammateatteri La Strada tekee viihdyttävää, hyvää teatteria

AMMATTI

- 18 Mymmeli käy päiväkodissa töissä – Suonenjoella tehdään koira-avusteista kasvatustyötä
- 28 Lähihoitaja ja tutkija Malin Andtfolk haluaa tuoda hoitajien ja vanhusten äänen robotiikan tutkimukseen
- 36 Utsjoella vanhustenhoito on valtakunnan parhaimmistoa
- 40 Tunnista perheväkivalta ja kirjaa se oikein
- 42 Palautuminen alkaa jo työpäivän aikana
- 52 Muistisairaiden parissa työskentelevät näkevät omaishoitajien uupumuksen

NÄKÖKULMAT

- 7 Puheenjohtajalta
- 35 Sirkka-Liisa Kivelä
Tavarat ja muistot
- 67 Jukka Järvelä
Kokelaan kikkapussi



Kalenteri

MAALISKUU

8.3.	Kansainvälinen naistenpäivä
17.3.	Kansainvälinen sosiaalityön päivä
19.3.	Minna Canthin päivä, tasa-arvon päivä
21.3.	Kansainvälinen downin syndrooman päivä

HUHTIKUU

1.4.	Aprillipäivä
2.4.	Maailman autismitietoisuuden päivä

SUPERIN KOULUTUKSIA

18.–19.3.	Pätevä puheenjohtaja I, Helsinki
19.3.	SuPer-Nuorten ilta, Oulu
23.–24.3.	SuPer-Ammattilainen 2020 opintopäivät, Helsinki
23.–24.3.	Osastonsihteerien ja vastaanottotyöntekijöiden ammatilliset koulutuspäivät, Helsinki
23.–24.3.	Varhaiskasvatuksen ammatilliset koulutuspäivät, Helsinki
25.3.	SuPer-Nuorten ilta, Joensuu
26.3.	SuPer-Nuorten ilta, Turku

MUITA TAPAHTUMIA

SuPer on mukana Finnwatchin 430 miljoonaa mahdollisuutta -kampanjassa, joka vaatii kuria verovälttelyyn. Allekirjoita vetoomus osoitteessa www.430.fi



ROBERT OTTOSON

CANTHIN HENGESSÄ KOHTI TASA-ARVOA

Suomessa on oma liputuspäivänsä kuudelle historian merkkimiehelle mutta vain yhdelle naiselle. Maaliskuun 19. päivä vietettävä **Minna Canthin** päivä ei ole siis aivan perusteetta myös tasa-arvon päivä.

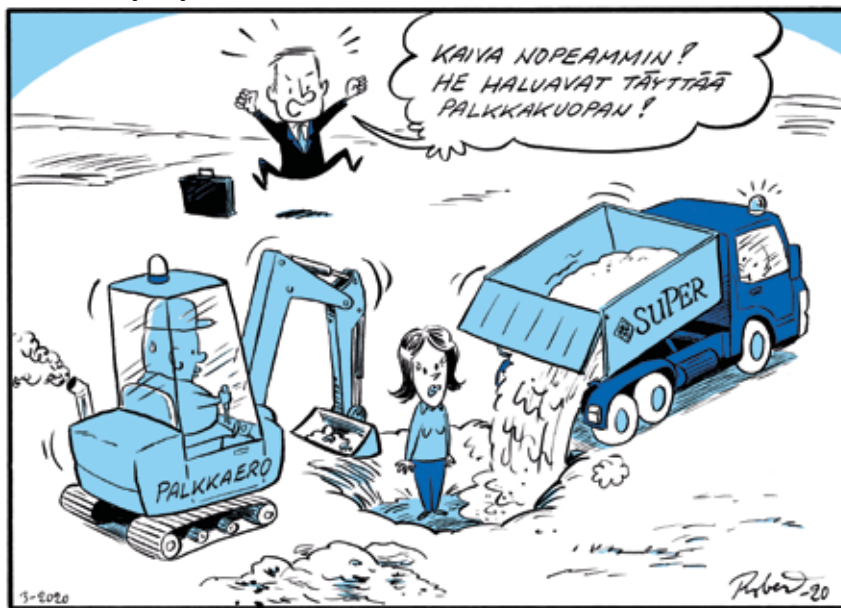
Tasa-arvosta puhuttaessa muistetaan usein mainita, kuinka tilastojen valossa Suomi on maailman tasa-arvoisimpia maita. Näin varmasti onkin, kun mitataan esimerkiksi tuloeroja. Sukupuolten tasa-



arvossa sen sijaan on yhä parantamisen varaa.

Naisten ja miesten palkkatasa-arvo on jo pitkään ollut yleisesti hyväksytty tavoite, mutta naisen euro kiirii miehen euroa surullisen hitaasti. Jopa niin hitaasti, että Minna Canthin tunnettu lausahdus ”Vapaus, tasa-arvo, rakkaus – toteutvatko ne koskaan tässä maaisessa maailmassa?” tuntuu yhtä ajankohtaiselta nyt kuin yli sata vuotta sitten.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Ilmoittautua Unkarin koulutusmatkalle, joka järjestetään 24.–28.8.2020. Lisätietoja leena.kaasinen@superliitto.fi
- Ilmoittautua TSN:n ja Yksityissektorin neuvottelupäiville, jotka pidetään 7.–8.5.2020.
- Seurata sähköpostia – saat kuukausittain uutiskirjeen SuPerin ajankohtaisista ja ammattia tukevista asioista. Katso myös www.superlehti.fi
 - Löytää oma liittokokousehdokas. SuPerin vaalikone aukeaa liiton verkkosivuilla 13.3.
 - Äänestää liittokokousvaaleissa 18.3.–6.4. välisenä aikana.

67. vuosikerta
Tilaushinta 56 €/vuosi
Aikakauslehtien Liiton jäsen

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

PÄÄTOIMITTAJA
Päivi Jokimäki
09 2727 9243

TOIMITUSSIHTEERI
Elina Kujala 09 2727 9219

GRAAFINEN SUUNNITTELIJA
Robert Ottosson 09 2727 9233

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

TÄMÄN NUMERON AVUSTAJAT
Kari Hulkko, Jukka Järvelä,
Sirkka-Liisa Kivelä, Sanna Kuitunen,
Saara Lavi, Mikko Lehtimäki,
Salla Pyykölä, Antti Vanas, Mari Vehmanen,
Laura Vesa, Hanna Vilo,
Susanna Vilpponen

PAINOS
89 700

ILMOITUKSET
Anne Palm 09 2727 9197

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

KIRJAPAINO
punamusta
ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Kun mikään ei riitä

SuPer neuvottelee parhaillaan tulevista työehtosopimuksista. Tavallisin esitetty somekommentti on, että eikö nyt vaan voitaisi laittaa nyrkkiä pöytään ja vaatia palkankorotuksia. Se olisikin helppoa. Uhkailtaisiin, haukuttaisiin vastapuolen neuvottelijoita somessa, ja kas: kaikki saisivat mukavat korotukset. Valitettavasti se ei mene niin.

Sopimukset pitää neuvotella joka kerran uudestaan. Neuvotteluissa ei väännetä pelkästään palkankorotuksista. Työnantajapuoli tulee neuvotteluihin tavoitteenaan vähentää henkilöstökuluja tai ainakin pysyä nykytasolla. Vastapuoli pyrkii siis neuvotteluissa heikentämään työntekijöiden etuja. Esimerkiksi palkattomat kiky-tunnit ovat työnantajan näkökulmasta pysyviä.

Moni voisi pitää henkilöstökuluista säästämistä moraalittomana miljoonavoittoja tahkonneessa yksityisen vanhushoivan bisneksessä. Voitot on saatu pitämällä yllä jatkuvaa henkilöstö-

vajetta. Vanhukset ovat saaneet monin paikoin paljon vähemmän kuin mistä yrityksille maksetaan. Näin saatu rahallinen voitto ei kuitenkaan riitä työnantajille.

Työnantajat haluavat esimerkiksi vähentää sairauspäivistä maksettavaa palkkaa. Alalla, jolla ollaan koko ajan alttiina tartunnoille. Joillakin työnantajilla on myös ajatuksena, että työvuorolistojen tekeminen etukäteen olisi tarpeellista. Uutta työaikalakia ei myöskään kaikkien yritysten mielestä tarvitsisi kaikilta osin noudattaa sopimuksissa.

Paikallisen sopimisen lisääminen on vuosia toistettu mantra. Se voi kuulostaa hyvältä: halutaan lisää joustoa. Mutta mitään muuta joustoa ei ole näköpiirissä kuin säästöihin tähtääviä heikennyksiä. Tällaisen ”sopimisen” onnistumiseksi halutaan myös vähentää luottamusmiestoimintaa. Ilman luottamusmiehen asiantuntemusta työntekijöitä voitaisiin entistä helpommin saada suostumaan etujensa heikentämiseen työpaikoilla.

Semmoisista asioista siis neuvottelijamme joutuvat pöydissä keskustelemaan tänään, modernissa yhteiskunnassamme.

SuPerin jäsenet ovat neuvottelijoiden ja liiton tavoitteiden takana. Neuvottelukumppaneille, hoivayrityksille ja muille, toivomme hiukan moraalista selkärankaa ja tahtoa tehdä kestäviä ratkaisuja työelämään ja vanhusten kohteluun. Ongelmapuheesta on aika siirtyä tulevaisuutta rakentaviin tekoihin.

Päivi Jokimäki



Pohjois-Suomen osuuskunta ei suostu neuvottelemaan hoitajien työehtosopimuksesta

SUPER JA TEHY ASETTIVAT YRITYKSEN HAKUSAARTOON

TEKSTI ELINA KUJALA

Oulun yliopistollisen sairaalan erityisvastuualue OYS-erva perusti osuuskunnan tuottamaan alueelle sosiaali- ja terveyspalveluja, mutta osuuskunta ei halua neuvotella hoitajien työehtosopimuksista. Tilanne on Suomessa poikkeuksellinen.

SuPer ja Tehy ovat julistaneet Pohjois-Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon osuuskunnan ja sen tytäryhtiöt hakusaartoon.

Saarron syy on Suomessa erittäin poikkeuksellinen: Pohjois-Suomen osuuskunta kieltäytyy neuvottelemasta SuPerin ja Tehyn jäseniä koskevasta työehtosopimuksesta, vaikka sillä on tulevaisuudessa tarkoitus työllistää hoitajia, ja hoitajaliitot ovat toistuvasti tehneet aloitteen neuvottelujen käynnistämisestä. SuPerin edunvalvontajohtaja **Anne Sainila-Vaarno** sanoo, että ei omalta uraltaan muista vastaavaa tilannetta.

– Haluamme hoitajille oman, talokohtaisen työehtosopimuksen. Muuten on vaarana, että hoitajat ajautuvat ehdoiltaan huomattavasti huonomman työehtosopimuksen piiriin, sanoo Sainila-Vaarno.

Hakusaarto tarkoittaa, että SuPerin ja Tehyn jäsenet eivät saarron aikana hae töitä osuuskunnasta ja sen tytäryhtiöistä eivätkä SuPeriin tai Tehyyn kuuluvat hoitajat tee työehtosopimusta kyseisen organisaation kanssa. Saarto koskee myös sijaisuuksia ja vuokratyösuhteita.

Saarron kohteena oleva Pohjois-Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon osuuskunta on perustettu viime vuoden lopussa Oulun yliopistollisen sairaalan erityisvastuualue OYS-ervan alueelle. Osuuskunnan alla toimii useita tytäryhtiöitä, esimerkiksi Tervia Osaajat Oy. Osuuskunnan ja sen tytäryhtiöiden tarkoituksena on tuottaa alueella sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja.

Se, että sairaanhoitopiirit perustavat osuuskunnan palvelujen tuottajaksi, on uutta. Anne Sainila-Vaarno arvelee, että tapaus on ensimmäinen laatuun maailmassa.

– Tilanne on seurausta sote-uudistuksen viivästyttämisestä. Sen takia alueella päädytään nyt tällaisiin yksilöllisiin ratkaisuihin. Kun sote-uudistus ja uusi lainsäädäntö astuvat voimaan, joudutaan Oulussakin asia miettimään taas uudestaan.

OYS-erva-alue on maantieteellisesti Suomen suurin mutta väkimäärältään pienin yliopistollisen sairaalan vastuualue. Siihen kuuluvat Pohjois-Pohjanmaan, Länsi-Pohjan ja Lapin sairaanhoitopiirit sekä Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä Soite ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä.

– Toivotaan, että työnantaja pian ryhtyy neuvottelemaan hoitajien kanssa. Saarto on voimassa siihen asti, että osuuskunta suostuu työehtosopimusneuvotteluun, sanoo Sainila-Vaarno. ■

NEUVOTTELUPÖYDÄSSÄ EI MIKÄÄN OLE ITSESTÄÄN SELVÄÄ

Viime vuonna SuPer voitti jäsenilleen puolitoista miljoonaa euroa. Aika iso summa, vai mitä?

Puolitoista miljoonaa euroa voitettiin siksi, että meillä on työehtosopimukset, jotka määrittävät monia asioita. Sopimuksiin vedoten voidaan todentaa, että työnantaja on toiminut väärin, jolloin työnantaja joutuu maksamaan. Kaiken perustana ovat työehtosopimukset, jotka olem-

me yhdessä tehneet ja luvanneet käytännössä elää niiden mukaan. Aina asiat eivät kuitenkaan mene niin kuin pitäisi, ja joku huomaa sen. Usein jäsen ottaa yhteyttä luottamusmieheen ja hän sitten liittoon. Asiat rupeavat etenemään, mutta ovat usein hyvin mutkikkaita ja siksi tarvitaan liiton apua. Ja sitä vartenhan jäsen on liittoon liittynyt, jotta hommat hoidetaan kuntoon.

Sopimusedunvalvonta on moninaista. Jäsenelle se on tietenkin ensisijaisesti palkkaa, mutta työehtosopimusta lukiessa huomaa, että siinä on koko työelämän kirjo: palkkaus, sen osittaminen, työaika ja sen kokonaisvaltainen määrittely, vuosiloma ja siihen liittyvät edellytykset ja maksamiset, työvapaat sekä perhevapaat mukaan lukien opintovapaat. Työehtosopimus määrittelee myös luottamusmiehen aseman ja ajankäytön. Jopa ryhmähenkivakuutus on neuvoteltava, ja aika paljon myös muuta, joka helpottaa työn tekemistä. Neuvoteltavien asioiden lista on pitkä, olipa kyse sitten kunta-alan neuvotteluista tai yksityisen puolen neuvotteluista.

Keväällä on taas työehtoneuvottelujen aika. Neuvottelut ovat aina monien asioiden sopimista. On aina olemassa se mahdollisuus, että koko sopimuksen ajatellaan olevan auki. Se tarkoittaisi, että meillä olisi vain lait tukenamme. Tästä saattaa moni työnantaja uneksia: Ollapa vain laki,

sillä moni asia on sovittu työehtosopimuksissa paremmin kuin laissa.

Viime vuonna pohdin kolumnissani, että entäpä jos ammattiyhdistysliikettä ei olisi? Nostin esiin, mitä kaikkea ammattiyhdistys tekee, jotta työmaailma olisi oikeudenmukainen niin sopimus- kuin ammatillisen edunvalvonnan kannalta ja koskisi koko työelämää koulutuksesta eläkkeeseen. Ei ole itsestään selvyyttä, että on erilaisia korvauksia tai etuuksia. Nämä etuudet on saatu taistellen vuosien saatossa, ja nyt niiden ajatellaan tulevan kuin manulle illallinen ikuisesti. Joku joskus haluaakin sen näyttävän siltä, että ei kannata kuulua liittoon ja että nämä edut olisivat muka jotenkin pysyviä ilman ammattiyhdistysliikettä.

Kaikki ei ole pysyvää, ellei siitä taistella. Neuvotella täytyy, olipa sitten kyse vanhoista tai uusista asioista, palkasta ja korotuksista, siitä miten kiky-tunnit puretaan, miten sairausloma-ajasta maksetaan, miten vuorolisät määritellään, millaisella työ sopimuksella on työssä vai ollaanko nolla- tai runkosopimuksilla tai vain välitysfirman kautta.

Oleellista on, että teemme tämän kaiken yhdessä. Vaikka neuvottelupöydässä on muutama henkilö niin mandaatti tulee teiltä, superilaiset. Meitä on 90.000 ja se on paljon. Siksi meitä kuunnellaan. Ja jos ei neuvotteluissa kuunnella tai oteta vakavasti, niin kevät näyttää, mitä teemme. Muskettisoturien ajatuksella: yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta. Siten asiat voitetaan.

Silja

”NÄMÄ ETUUDET ON SAATU TAISTELLEN VUOSIEN SAATOSSA, JA NYT NIIDEN AJATELLAAN TULEVAN KUIN MANULLE ILLALLINEN IKUISESTI.”

NÄYTÄ ETTÄ OLET OSA RATKAISUA

Ajankohtaiset tiedot neuvottelujen kulusta löytyvät SuPerin verkkosivuilta Neuvottelukierros 2020 ja sosiaalisesta mediasta – jaa viestejä ja näytä että olet mukana! Osoita tukeasi käyttämällä kampanjamme Facebookin kuvakehystä ja tekstiilitarraa, jonka saat omasta ammattiosastasi.



ANNA AUTIO

NEUVOTTELUT OVAT KÄYNNISSÄ, MUTTA TOISTAISEKSI TARJOLLA ON VAIN TYÖEHTOJEN HALPUUTUSTA

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN

Työehtosopimusneuvottelut eivät ole helpot, se on vahvistunut viime viikkoina ensimmäisten neuvottelutapaamisten myötä.

SuPerin sopimusneuvottelija **Jukka Parkkola** viestitti Twitterissä 19. helmikuuta: ”Yksityisellä sosiaalipalvelualalla neuvottelut jatkuivat. Iso vuori jäi kiivettäväksi = Yksityiset

hoivajätit eivät halua kilpailla osaavista hoitajista kriisialalla, vaan vaativat lisää joustoja ja halpuutusta työehtoihin.”

SuPer neuvottelee myös Kuntatyönantajien kanssa KVTES-sopimuksesta, Avaintyönantajat AVAINTA ry:n kanssa AVAINTES-sopimuksesta ja yksityisellä terveystalvella TPTES-sopimuksesta. Kaikissa neuvotteluissa SuPer tavoittelee jäsenilleen parempia työoloja ja kilpailukykyistä palkkaa.

Superilaisia koskevat työehtosopimukset päättyvät maaliskuun lopussa sekä yksityisellä että julkisella sektorilla. Neuvottelut uusista sopimuksista ja niiden tulokset koskevat kaikkia SuPerin jäseniä.

NELJÄ PÄÄTAVOITETTA

SuPerilla ja Tehyllä on neuvotteluissa neljä päätavoitetta: palkankorotukset, tasa-arvo-ohjelma, kiky-tuntien poisto ja sote-sopimus.

Palkankorotukset: SuPer ja Tehy vaativat hoitoalalle vähintään vientialojen vastaavaa palkankorotusta.

Tasa-arvo-ohjelma: Liitot vaativat palkkaohjelmaa, jonka tavoitteena on nostaa naisvaltaisten sote-alojen palkkoja niin, että ero miesvaltaisiin aloihin kuroutuu umpeen. Tasa-arvo-ohjelmaan haetaan rahaa valtiolta.

Kiky-tuntien poisto: SuPer ja Tehy katsovat, että kilpailukykyneuvottelun tuoma palkaton työajan pidentys eli ns. kiky-tunnit poistuvat kustannuksitta virka- ja työehtosopimuksista.

Sote-sopimus: Kunta-alalle tavoitellaan sote-alan omaa työehtosopimusta, jonka myötä alan työehtoja ja -oloja voitaisiin edistää tehokkaammin kuin nykyisessä sopimusjärjestelmässä. KVTES on jatkossakin se sopimus, jonka kautta SuPer parantaa varhaiskasvatuksen superilaisten työehtoja. ■

OSALLISTU SOMESSA

Neuvottelijamme Twitterissä:

- SuPerin puheenjohtaja
Silja Paavola @SiljaPaavola
- edunvalvontajohtaja
Anne Sainila-Vaarno @AVaarno
- yksityissektorin neuvottelupäällikkö **Pia Zaerens** @zaerens
- sopimusneuvottelija
Jukka Parkkola @JukkaParkkola

Facebookista ja Instagramista SuPer löytyy tunnuksella @superliitto.

Neuvottelujen kulku

Työehtoneuvottelujen tulos vaikuttaa arkeesi,
koska työsuhteesi ehdot päätetään niissä.
Neuvottelijat edustavat sinua ja tarvitsevat täyden tukesi.

Työehtosopimukset
päätyvät 31.3.

Tavoitteet

- Jäsenten asettamat **tavoitteet** on koottu ammattiosastoissa.
- *Julkiselle ja yksityissektorille* **palkankorotukset ja tasa-arvo-ohjelma sekä kiky-tuntien poisto.**
- Kuntiin koko hoitohenkilöstön kattava oma **sote-sopimus.**

Päivitä
yhteystietosi
jäsenrekisteriin!

Seuraa SuPerin ja
ammattiosastosi
viestintää.

Sopimus

Valtakunnansovittelija

Neuvottelut
jatkuvat, mutta
työtaistelu
on mahdollinen
sopimuksettomana
aikana.

1. Neuvottelutulos hyväksytty.

Neuvottelut

2. Neuvottelut jumittuvat.

3. Neuvottelutulos hylätty.



Uuden lain myötä kunnilla olisi mahdollisuus antaa kotihoidon työntekijöille pysäköintilupa, jolla voisi poiketa pysäköinnin rajoituksista.

JOKO LOPPUU KOTIHOIDON PYSÄKÖINTIHUOLET?

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA LASSE ANSAHARJU/MOSTPHOTOS

SuPer kannattaa lakimuutosta, joka lisää kotihoidon työn tuottavuutta, hoidon laatua ja työntekijöiden jaksamista.

Huoltoyhtiön autolla on lupa pysäköidä sellaisellekin paikalle, johon muutoin ei saisi. Myös liikuntavammaisilla on lain mukaan mahdollisuus sujuvampaan pysäköimiseen. Kuitenkaan kotihoidon työntekijät eivät ole sakoilta suojassa.

– En ymmärrä. Me teemme työtä, jonka ansiosta ihmiset voivat asua kodeissaan, ja pahimmillaan maksamme siitä että työnteko onnistuu, päivittelee Kuopion kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja **Tiina Kinnunen**.

Kinnunen on joutunut maksamaan muutamat parkkisakot omasta pussistaan. Hän ajaa vuorokaudessa parhaimmillaan kuusikymmentä kilometriä. Työlistassa ei ole huomioitu varsinaisen ajoajan lisäksi yhtään ylimääräistä aikaa parkkipaikan etsimiseen tai pitkiin siirtymiin kävelen.

SuPer on vuosikaudet kuullut hoitajia kotihoidon mahdottomista aikapaineista. Pienellä muutoksella lakitekstissä voi olla suuri vaikutus.

– Jos jokaisessa siirtymisessä pystyisi säästämään kolme–viisi minuuttia, se tarkoittaisi sitä, että työntekijä voisi pitää lakisääteiset tauot, joista nyt joudutaan tinkimään, SuPerin kotihoidon asiantuntija **Sari Erkkilä** huomauttaa.

Helmikuussa SuPer vei jäsentensä terveiset suoraan eduskunnan liikenne- ja viestintävaliokuntaan kuulemistilaisuudessa. SuPer on myös antanut asias- ta kirjallisen lausunnon.

– Me SuPerissa puollamme lakimuutosta siksi, että se lisää kotihoidon työn tuottavuutta, hoidon laatua ja työntekijöiden jaksamista. Toki sujuva pysäköinti vähentää myös turhaa ajoa ja liikenteen päästöjä, Erkkilä sanoo.

SUPER VAIKUTTAÄ MYÖS PAIKALLISESTI

Ehdotetun lakimuutoksen mukaan kunnat saivat itse päättää, ottavatko ne pysäköintitunnusten käyttöön.

Tampereella asiassa on edetty etunojassa. Taloyhtiöt ovat myöntäneet lupia, jotka oikeuttavat pysäköimään merkityillä paikoilla maksutta ja ilman aikarajoitusta. Kotihoidossa on myös käy-



SuPerin kotihoidon asiantuntija Sari Erkkilä toivoo, että kunnat tarttuisivat tilaisuuteen myöntää pysäköintilupia.

tössä eParking-pysäköintijärjestelmä. Ennen pysäköintimaksut maksettiin ensin itse ja korvaus haettiin jälkikäteen työnantajalta. Nyt työntekijän ei tarvitse itse maksaa pysäköintiä.

Superilainen pääluottamusmies **Katja Kinnunen** kertoo, että ammat- tiosasto on vaikuttanut päättäjiin aktiivisesti. Esimerkiksi paikallispoliitikko osallistui ammattiosaston kokoukseen, jossa tämä sai ensikäden tietoa kotihoidon tilanteesta.

– Jos oma kunta ei ryhdy pysäköintias- iassa toimeen, kannattaa ottaa yhteyttä ammattiosastoon, Kinnunen neuvo.

Tampereen kotihoidon tiimeillä on muutamia sähköavusteisia polkupyöriä, joilla Katja Kinnunen on itsekin mielellään ajanut. Hän ei ole havainnut vapaamasta pysäköinnistä aiheutuneen ongelmia.

Kuopiolainen Tiina Kinnunen ottaa lakimuutoksen ilolla vastaan. Ilman autoa Kuopiossa pärjää vain keskustan alueella, mutta taloyhtiöt ovat nihkeitä varaamaan paikkoja kotihoidolle.

– On paljon kohtia, joihin voi jättää auton niin ettei se ole kenenkään tiellä, Tiina Kinnunen toteaa. ■

HELPOTUSTA KOTIHOIDON PYSÄKÖINTIIN

Uuden tieliikennelain on tarkoitus tulla voimaan 1.6.2020. Lakia esitetään muutettavaksi kotihoidon työntekijöiden osalta Manner-Suomen alueella siten, että erillisellä kunnan myöntämällä pysäköintitunnuksella:

- Saa pysäköidä kunnan katuverkon pysäköintipaikoilla ilman aikarajaa ja maksua.
- On mahdollista pysäköidä kadulla, jossa pysäköinti on kielletty liikennemerkeillä pysäköintikielto tai pysäköintikieltoalue.
- On mahdollista pysäköidä pihakadulla muuallakin kuin merkityllä pysäköintipaikalla, jos alue on kunnan hallinnoima tai pysäköintiin on kiinteistöjen haltijoiden lupa. Alue on merkittävä liikennemerkillä.
- On mahdollista pysäköidä asuntoyhtiöiden piha-alueilla, kun pysäköinnistä on sovittu kiinteistöjen haltijoiden kanssa.
- On mahdollista ajaa ja pysäköidä kotihoidon pysäköintitunnuksella varustettua ajoneuvoa huoltoajo sallittu -kiellosta huolimatta.
- Ajoneuvoa ei kuitenkaan saa pysäköidä siten, että se vaarantaa turvallisuutta tai haittaa muuta liikennettä.

On kuitenkin huomioitava, että kotihoidon pysäköintitunnustunnus ei oikeuta pysäköintiin kiinteistöjen tien ulkopuolisilla piha-alueilla. Kotihoidon pysäköintiin tarvitaan kunnan myöntämä pysäköintitunnus, joka voidaan myöntää palveluille, jotka ovat kunnan järjestämisvastuun piirissä. Näitä ovat vanhustenhoidon lisäksi muun muassa kotisairaalan, lapsiperheiden ja vammaisten palvelut. Kunta saa itse päättää ottaako pysäköintitunnuksen käyttöön.

Asia käydään vielä läpi eduskunnan täysistunnossa eli muutokset ovat mahdollisia.

VANHA KUNNON KÄSIENPESU TORJUU MYÖS KORONAVIRUKSIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Tiedot uudesta koronaviruksesta covid-19:stä tarkentuvat ja täydentyvät kaiken aikaa. Kun tartuntatapeuksia alkoi ilmetä manner-Kiinan ulkopuolella, maailman terveysjärjestö WHO julisti viruksen aiheuttaman epidemian kansainväliseksi kansanterveysuhaksi. Uuden edessä ovat myös viranomaiset Suomessa. Ne tarkkailevat tilannetta ja varautuvat viruksen mahdolliseen leviämiseen.

Mitä ovat koronavirukset?

Koronavirukset ovat joukko viruksia, joita on todettu sekä ihmisillä että eläimillä. Ihmisillä koronavirukset aiheuttavat yleensä lievän hengitystietulehduksen eli tavallisen flunssan.

Viime vuoden lopulla Kiinan keskiosissa Wuhanissa tunnistettiin seitsemäs ihmisestä eläimeen siirtynyt koronavirus, jolle maailman terveysjärjestö WHO on antanut nimen covid-19. Muita tunnettuja, laajan epidemian ja kuolemantapauksia aiheuttaneita koronaviruksia ovat sars, mers ja ebola.

Kuinka vaarallinen covid-19 on ihmiselle?

Koronavirukseen liittyy aina riski, sillä ihmisellä ei ole niihin aikaisempaa immuniteettia. Epidemian alkuvaiheessa julkisuuteen nousevat herkästi vain vakavimmat sairaustapaukset ja kuolemantapaukset, jolloin tauti näyttää kohtalokkaammalta kuin mitä se on tosiasiallisesti. Ensimmäiset covid-virukseen kuolleet ihmiset ovat olleet iäkkäitä tai heillä on ollut jokin vastustuskykyä heikentävä perussairaus.

Covid-19-virukseen sairastuneiden kuolleisuuden arvioidaan olevan noin kaksi prosenttia, kun se esimerkiksi sars-viruksessa on noin kymmenen ja mers-viruksessa yli 30.

Miten se tarttuu ihmisestä toiseen?

Virukset kulkeutuvat ihmisestä toiseen hengitysteiden välityksellä ilman

tai pintojen kautta eli pisara- tai kosketustartuntana. Uuden covid-19-viruksen tiedetään tarttuvan ainakin pisarataartuntana.

Itämisajan arvioidaan olevan kahdesta vuorokaudesta kahteen viikkoon. Viruksille on tyypillistä, että vain osa tartunnan saaneista sairastuu, osalla oireet ovat lieviä tai lähes oireettomia. Tämä selittyy osin perinnöllisillä tekijöillä ja osin ihmisen puolustuskyvyllä.

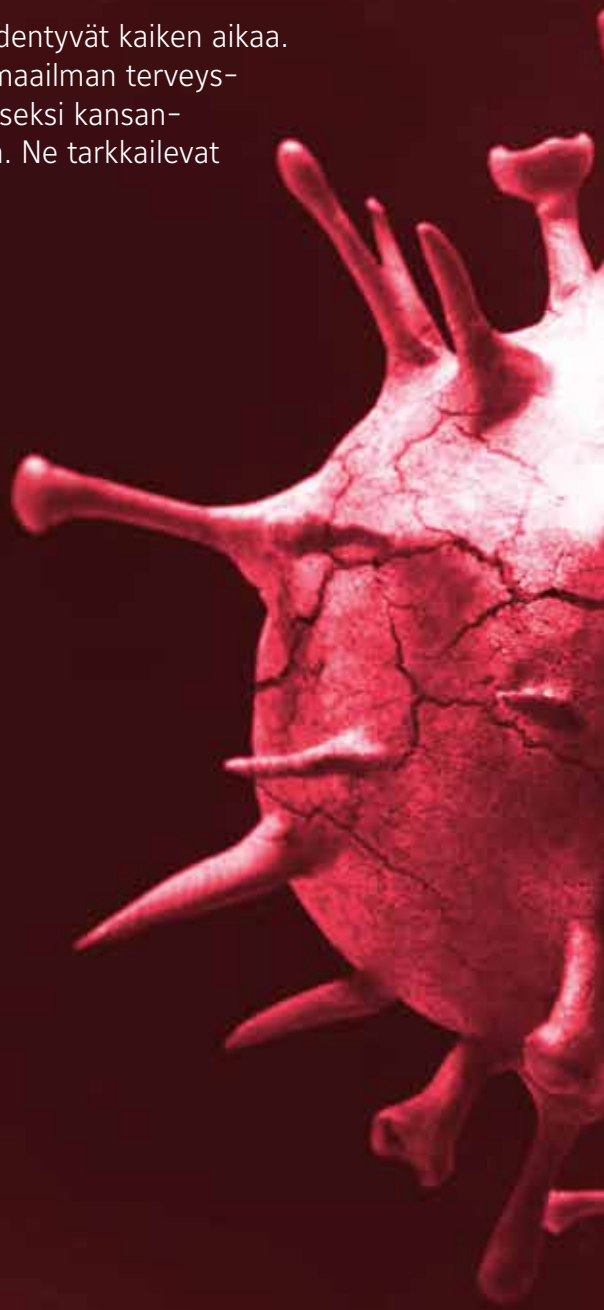
Miten koronaviruksia torjutaan ja ehkäistään?

Koronavirustartuntoja, kuten muitakin herkästi tarttuvia tauteja, ehkäistään hyvällä käsi- ja yskimishygienialla. Käsien pesu vedellä ja saippualla on tunnetusti tehokas keino ehkäistä tautien leviämistä. Yskiessä kannattaa suojata suu hihalla tai yskiä kertakäyttöiseen nenäliinaan.

Koronaviruksia vastaan on kehitetty rokotteita, mutta vielä ei tiedetä, pystytäänkö covid-19-virusta vastaan kehittämään rokotetta.

Mistä koronaviruksen aiheuttaman sairauden tunnistaa?

Covid-19-virusta ei pysty oireiden perusteella tunnistamaan, sillä sen tavalliset oireet eli yskä, kuume, hengitysvaikeus ja lihaskivut ovat samoja kuin monella muulla taudinaiheuttajalla. Joillekin infektio on aiheuttanut nuhaa tai ripulia. Osalle on kehittynyt vakavampi hengitystieinfektio tai hengitysvajavuusoireyhtymä.



Mitä pitää tehdä, jos epäilee saaneensa covid-19-tartunnan?

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen helmikuussa päivitettyjen kriteerien mukaan tartuntaa on syytä epäillä vain jos oireet viittaavat koronavirukseen ja oireinen ihminen on edeltävän kahden viikon aikana oleskellut epidemia-alueella tai ollut lähikontaktissa virukseen sairastuneen ihmisen kanssa.

Epidemia-alueella oleskelu ei silläan anna aihetta toimenpiteisiin, jos mitään tartuntaa viittaavia oireita ei ole. Oireet ilman altistusta covid-19-virukselle puolestaan ovat todennäköisesti jostain muusta sairaudesta johtuvia, esimerkiksi tavallisesta kausi-influenssasta.

Jos kriteerit täyttyvät, omaan terveysasemaan tai päivystykseen suositellaan ottamaan yhteyttä puhelimitse tartuntavaaran vuoksi.

Miten terveydenhuollossa toimitaan, jos potilaan oireet viittaavat uuteen koronavirukseen?

Sairaanhoitopiirit ohjeistavat omien alueidensa perusterveydenhuoltoa. Jos potilaalla on syytä epäillä tartuntaa, hänet ohjataan tutkimuksiin ja hoitoon erikoissairaanhoitoon.

Alkuvuosi on näyttänyt, että tartuntatilanteet muuttuvat nopeasti. Nopea tunnistaminen on tärkeää, jotta taudin leviäminen voidaan estää.

Tautiin sairastunut voidaan määrätä eritykseen kotiin tai sairaalaan. Kun diagnoosi varmistuu, selvitetään tartuttavuusajan lähikontaktit ja seurataan heidän oireiden mahdollista kehittymistä kahden viikon ajan. Terveydenhuollossa pidetään listaa työntekijöistä, jotka ovat hoitaneet sairastunutta potilasta ja seurataan heidän terveydentilaansa aktiivisesti.

Koronaviruksiin ei ole lääkettä, joten sairastuneita hoidetaan oireiden mukaisesti. ■

LÄHTEET: TURUN YLIOPISTON VIRUSOPIN
PROFESSORI ILKKA JULKUNEN
HUS.FI, TERVEYSKIRJASTO.FI, THL.FI

**COVID-19-VIRUKSEEN SAIRASTUNEIDEN
KUOLLEISUUDEN ARVIOIDAAN OLEVAN
NOIN KAKSI PROSENTTIA.**

Koronaviruksen pinnalla on proteiinihiikkejä, jotka näyttävät auringon säteiltä. Ne ovat saaneet nimensä auringon uloimman kerroksen koronan (lat. corona, kruunu) mukaan.

MAALISKUUN LYHYET

Koonnut Elina Kujala



Hampaiden reikiintyminen voi pian olla historiaa

Suomalaistutkijat tuovat tänä vuonna markkinoille kotikäyttöön tarkoitetun menetelmän, joka tappaa hampaiden reikiintymistä aiheuttavia *Streptococcus mutans* -bakteereja sekä ientulehdusbakteereja. Hoito koostuu kahdesta vaiheesta. Ensin suu huuhdellaan valoherkkää ainetta sisältävällä poretabletilla ja sen jälkeen hampaiden väliin asetetaan valoanostelija kymmeneksi minuutiksi. Hoidosta hyötyvät eniten erityisryhmät kuten diabeetikot, syöpää sairastavat ja lapset, joiden hampaat ovat alttiimpia reikiintymiselle.

Hammasharjaa ei kannata vielä ripustaa naulaan, sillä tutkijat korostavat, että huolellinen suuhygienia on edelleen paras tapa ehkäistä hammassairauksia.

AALTO-YLIOPISTO



Kaksi omenaa päivässä pitää kolesterolitason kunnossa?

Päivittäinen omenien syöminen saattaa alentaa koholla olevaa kolesteroliarvoa. Vaikutus ei ole mittava, mutta mahdollinen.

Tutkimuksessa 40 koehenkilöä söi kahden kuukauden ajan kaksi omenaa joka päivä. Kuukauden tauon jälkeen samat koehenkilöt joivat kahden kuukauden ajan päivittäin juomia, jotka sisälsivät omenia vastaavan sokeri- ja energiamäärän. Kaikkien osallistujien kolesterolitasot olivat lievästi koholla.

Omenajakson aikana osallistujien kokonaiskolesterolipitoisuus sekä LDL-kolesterolipitoisuus pienenevät enemmän kuin vertailujakson aikana. Omenakuurilla näytti olevan hyviä vaikutuksia myös verisuonten toimintaan ja triglyseriditasoon, mutta ei verenpaineeseen.

Tutkimus julkaistiin *The American Journal of Clinical Nutrition* -lehdessä.

DUODECIM

TIESITKÖ?

Lasten rokotuskattavuus on Suomessa erittäin hyvä. Eskareista ja ekaluokkalaisista ilman perusrokotuksia jää vain **0,6 prosenttia**.

THL

Miehet laihduttavat yksin ja terveyden takia

Naiset kertovat kilojen karistamisen syyksi ulkonäön ja kokevat tarvitsevansa painon pudotuksessa tukea, mutta miehet kertovat laihduttavansa terveyden takia ja usein yksin ilman ulkopuolista apua. Tämä selviää **Sirpa Soinin** väitöskirjatutkimuksesta, jossa analysoitiin 158 laihduttajan tietoja.

Tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että painon pudottaminen on helpompaa kuin sulatettujen kilojen pitäminen poissa. Sillä, laihduttaako hitaasti vai nopeasti, ei ole onnistumisen kannalta merkitystä. Neljä keinoa yhdistivät onnistujia: He punnitsivat itsensä säännöllisesti, vähensivät energiatheän ruoan määrää sekä noudattivat ateriarhythmiä ja lautasmaalia.

HELSINGIN YLIOPISTO



KUUKAUDEN KYSYMYS:

Palaututko työstäsi riittävästi?

KYLLÄ
29%

- Uusi työaikalaki auttoi.
- Palautumisessa auttavat päiväunet aamuvuoron jälkeen, säännölliset liikuntaharrastukset ja suklaa.
- Pyrin pitämään vapaapäivät vapaina, enkä suunnittele liian paljon tekemistä.
- Kun laitan työpaikan oven kiinni, työt jäävät sinne. En vie niitä kotiin.

En
71%

- Illasta vapaille ja vapailta aamuun ei ole hyvä juttu. Takaisin vanha työaikalaki.
- Vapaapäivät menevät univelkoja kuitatessa ja tehden kaikki rästihommat, joita ei työpäivän jälkeen jaksaa hoitaa.
- Työ pyörii mielessä työpäivän jälkeen.
- En ehdi nukkua riittävästi. Yksinhuoltajuus, kotityöt ja vuorotyö nujertavat pidemmän päälle. Lomaksi riittäisi pari päivää naapurin riiehessä ilman puhelinta.
- Työkaverit häiritsevät vapaa-ajalla, vaikka työasiat tulisi hoitaa työajalla.
- Huono esimiestyöskentely tuo murheet myös kotiin.
- Kotihoidossa työtahti on kiireinen. Töiden jälkeen en jaksaa tehdä mitään kotona.
- Työ on psyykkisesti vaativaa, enkä pysty arkisin palautumaan työvuorojen välissä.

MUUT LEHDET

Vaikka ruoka olisi maistuvaa ja ravintoaineet kohdillaan, saattaa ruokailun estää esimerkiksi virheasento, lypsissä istuminen. Sen voi korjata apuvälineillä, vaikkapa tyynyllä. Jos henkilö syö aina vain puolet lautasesta tyhjäksi hahmotushäiriön takia, voidaan lautasen paikkaa kohdistaa näkökenttään sekä kääntää se sopivassa vaiheessa ruokailua. Värikontorastien lisääminen pöydässä auttaa monia, myös heikommin näkeviä."

TOIMINTATERAPEUTTI ANNELI WILLMAN
GERONTOLOGINEN RAVITSEMUS RY:N
VOIMAA RUOASTA -LEHDESSÄ 1/2020

40 VUOTTA SITTEN



"Ylitarkastaja Lauha Toppari piti valitettavana, että kunnalliskotien sairaasosastopaikat vielä paljolti korvaavat puuttuvia sairaalapaikkoja, vaikka niiden henkilökuntaa ei ole mitoitettu sairaalan tehtäviä varten. Hän kiitti apuhoitajia siitä, että nämä ovat suoriutuneet puutteellisissa olosuhteissa raskaasta työstään."

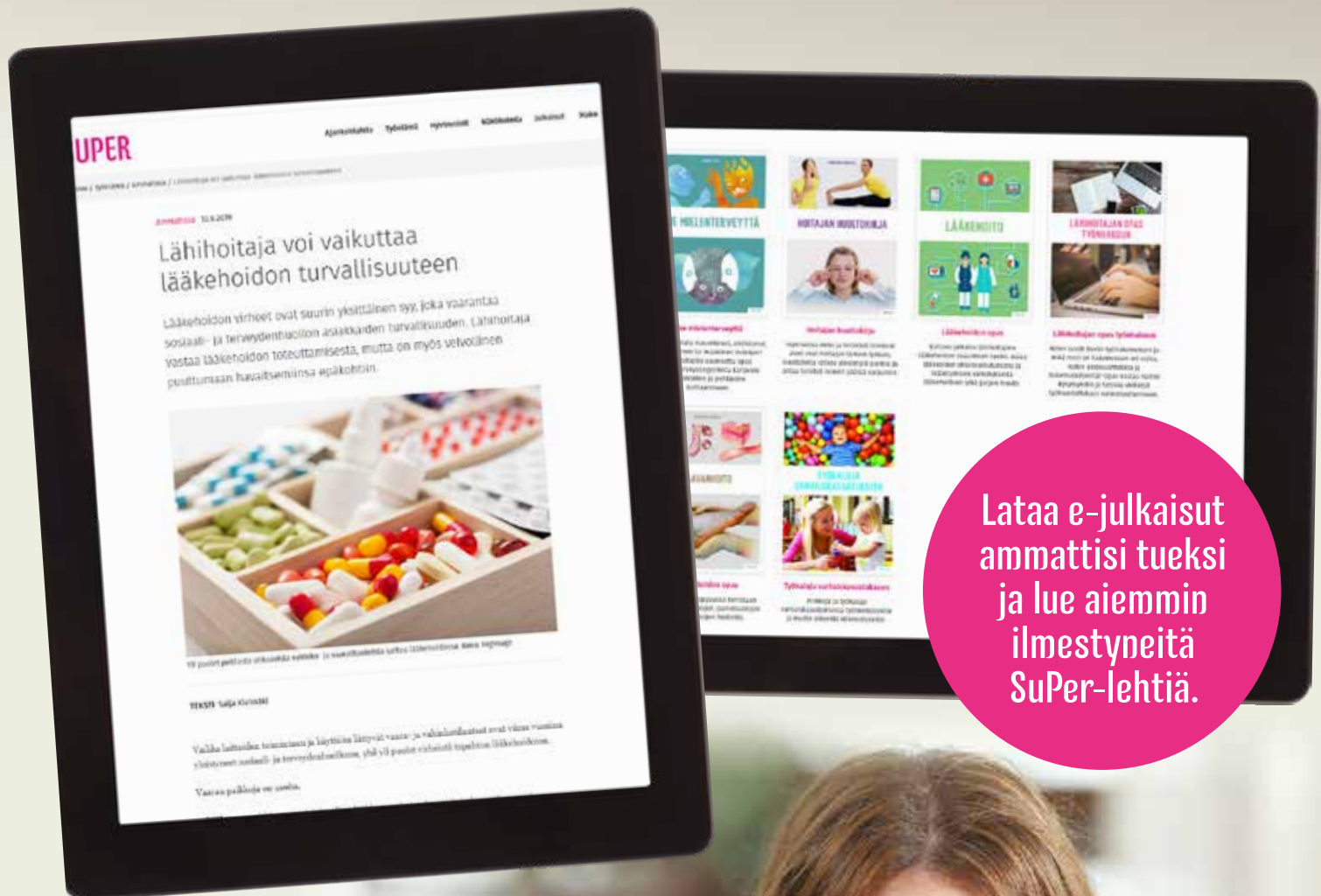
APUHOITAJALEHDESSÄ 3/1980 KERROTTIIN APUHOITAJIEN VALTAKUNNALLISTEN AMMATILLISTEN OPINTOPÄIVIEN OHJELMASTA.



Vastaa maaliskuun kysymykseen osoitteessa www.superlehti.fi kohdassa kuulumiset ja kisat. Kaikkien maaliskuun 17. päivään mennessä vastanneiden kesken arvotaan Lifehair Oy:n Lacto line -vartalonhoitotuotteita. Helmikuun Mitä mieltä -kisan palkintona oli ergonominen Contour Design Nordic A/S:n tarjoama RollerMouse. Sen voitti Heli Riihimäeltä.



LUE SUPER-LEHTI VERKOSSA!
SUPERLEHTI.FI



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

ARVONTA!

**Tykkää SuPer-lehden Facebook-
sivusta ja voita Lacto line
-vartalonhoitotuotteita!
Kaikkien 17. maaliskuuta mennessä
Facebook-sivusta tykänneiden
kesken arvotaan kolme
tuotepakettia.**

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



Vanhusten virtsatietulehdus

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

VIRTSATIETULEHDUKSET JAETAAN KYSTIITTIIN JA PYELONEFRIITTIIN. MITÄ EROA NIILLÄ ON?

1 Kystiitti tarkoittaa virtsarakon tai virtsaputken tulehdusta, ja se on paljon yleisempi sairaus kuin pyelonefriitti eli munuaisaltaan tai munuaisen tulehdus. Oireettomasta bakteriuriasta puhutaan silloin, kun virtsassa todetaan toistuvasti bakteerikasvustoa, mutta tulehdukselle tyyppisiä oireita ei ole. Se on tavallinen ilmiö vanhuksilla: Joka kolmannella yli 80-vuotiaalla naisella on bakteerikasvustoa, laitoksissa asuvista miehistä 35 prosentilla. Oireettomasta bakteriuriasta ei ole haittaa terveydelle, eikä se vanhuksilla vaadi hoitoa.

ONKO VIRTSATIETULEHDUS YLEINEN SAIRAUUS IÄKKÄILLÄ?

2 On. Naisista jopa puolet sairastaa ainakin yhden virtsatietulehduksen elämänsä aikana. Vaihdevuosien jälkeen riski lisääntyy selvästi. 20–40 prosentilla naisista virtsatietulehdus toistuu.

Miesten virtsatietulehdukset lisääntyvät iän myötä, kun eturauhasen liikakasvu altistaa tulehdukselle. Nuorilla ja keski-ikäisillä miehillä virtsatietulehdus on harvinainen, mutta vanhemmiten miesten tulehdukset ovat yhtä yleisiä kuin naisten.

MIKÄ VIRTSATIETULEHDUKSEN AIHEUTTAA JA MITKÄ OVAT OIREET?

3 Virtsatietulehdus saa alkunsa, kun virtsaputken ja peräaukon välisellä alueella, välilihalla, elävät bakteerit pääsevät nousemaan virtsaputkea pitkin virtsarakkoon. Tulehdukselle altistaa esimerkiksi katetrointi, jolloin virtsatietulehduksen riski jopa kymmenkertaistuu. Muita tulehdukselle altistavia tekijöitä ovat diabetes ja virtsarakon toiminta- tai tyhjenemishäiriöt, jotka liittyvät esimerkiksi selkäydinvammaan ja moniin neurologisiin sairauksiin. Ohentuneet lima-

kalvot lisäävät virtsatietulehduksen riskiä, mikä osaltaan selittää, miksi tauti yleistyy naisilla vaihdevuosien jälkeen.

Vanhuksilla virtsatietulehdus on usein lähes oireeton. Muuten tulehduksen yleisin oire on tihentynyt virtsaamistarve. Pissalla pitää käydä usein ja se kirvelee. Alavatsaa voi jomottaa ja joskus virtsassa saattaa olla myös verta.

Iäkkäillä ihmisillä pahoinvointi, sekavuus ja yleiskunnon äkillinen romahtaminen voivat olla merkki munuaisiin edenneestä tulehduksesta. Munuaistason tulehduksessa tavallisia oireita ovat myös kuume sekä kylki- ja selkäkivut.



KUINKA TULEHDUS TODETAAN JA KUINKA SITÄ HOIDETAAN?

4 Tulehdus todetaan virtsanäytteen bakteeriviljelystä. Joissakin tapauksissa lääkäri voi tehdä diagnoosin myös oireiden perusteella. Virtsatietulehdus hoidetaan aina antibiooteilla, ja oireet helpottavat yleensä parissa päivässä hoidon aloittamisen jälkeen.

MITEN VIRTSATIETULEHDUSTA VOI EHKÄISTÄ?

5 Vinkkejä on monia kylmän välttämisestä happamien marjamehujen, esimerkiksi karpalomehun, juomiseen. Niistä ei ole haittaa, mutta tieteellinen näyttö on vielä ristiriitaista. Hyvä käsihygienia ja intiimihygienia ovat tärkeitä. Alapesussa saippuaa ei kannata käyttää, sillä se saattaa jopa altistaa virtsatietulehduksille. Runsas juominen laimentaa virtsaa ja saattaa sen takia ehkäistä tulehduksia. Limakalvoja vahvistava estrogeenivoide voi myös auttaa.

LÄHTEET:

WWW.KAYPAHOITA.FI

WWW.TERVEYSKIRJASTO.FI

WWW.AAVA.FI



Lihapullan piilotus on Mymmelin lempileikki. Tilma Rissanen näyttää Mymmelille, mistä päin herkku saattaisi löytyä. Lähihoitaja Eini Roitto ja lapset Peetu Rissanen, Julia Engelage ja Kaisa Pulkkinen seuraavat etsintää vierestä.

KOIRA LÄHIHOITAJAN TYÖPARINA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVAT SANNA KUITUNEN

Lähihoitaja Eini Roiton Mymmeli-koira hurmaa kaikki. Se myös rohkaisee lapsia tekemään asioita, jotka muuten tuntuisivat heistä vaikeilta. Suonenjokelaisessa Kopolan päiväkodissa toteutetaan koira-avusteista kasvatustyötä.

Lapset istuvat sohvalla odottaen, kun **Mymmeli** saapuu taloon. Mymmeli on suonenjokelaisen **Eini Roiton** oma koira, joka on koulutettu koira-avusteiseen kasvatus- ja kuntoutustyöhön. Se työskentelee Einin työparina päiväkodissa 1–2 päivänä viikossa kaksi tuntia kerrallaan. Mymmeli on odotettu vieras, sillä se osaa muun muassa laskea liukumäkeä, leikkiä hippaa ja piilosta ja pyörittää onnenpyörää. Ei siis mikään ihan tavallinen koira.

Tänään Mymmeli-ryhmään ovat päässeet **Julia Engelage**, **Peetu Korhonen**, **Tilma Rissanen** ja **Kaisa Pulkkinen**. Einin aviomies **Jaakko** tuo koiran yhdeksäksi päiväkotiin. Se saapuu paikalle täynnä iloa ja energiaa. Eini kehottaa sitä istumaan omalle punaiselle matolleen. Sitten alkaa aamupiiri, jossa käydään läpi tavalliset asiat: vuoden aika, päivämäärä, viikonpäivä, sää ja ketä on paikalla.

– Arvaa, mistä tiedän, mikä päivä nyt on? Minulla on huomenna synttärät. Täytän kuusi vuotta, ilmoittaa Kaisa Pulkkinen tomerasti.

Mymmelillä on oma nimilappu, joka laitetaan tauluun muiden läsnäolijoiden nimien viereen. Lapset istuvat rauhallisesti tuoleillaan. Koira on ainoa, jonka peppu meinaa välillä nousta matolta. Se odottaa, milloin sen tehtävät alkavat.

NOPAN PYÖRITYSTÄ

– Mymmeli, nyt saat pyörittää noppaa, Eini Roitto ohjeistaa koiraansa.

Koira tönäisee kuonolla isoa, pehmeää noppaa. Eini kysyy lapsilta, mikä numero tuli. Viisi. Se tarkoittaa, että Eini lukee ääneen lorun numero viisi. Kun Eini lukee, Mymmeli on hieman maltramaton. Se haluaisi jo pyöryttää noppaa uudelleen. Työtehtävän suorittaminen tietää pientä herkkupalaa.

Seuraavassa pelissä käytetään tunnetaitojen harjoituskortteja. Mymmeli tökkää yhtä korttia kuonollaan ja saa jälleen palkinnon. Sitten se heittäytyy selälleen rapsutettavaksi. Muut keskustelevat, millainen tunnetila kortissa on. ▶

Lasten mielestä ensimmäisessä kuvassa ollaan rentona.

– Onko Mymmeli samaa mieltä? Eini kysyy.

– On. Se nyökkäsi, Tilma tuumaa.

Kun keskustelu tunteista jatkuu, Mymmeli aikoo lähteä tutkimaan paikkoja. Eini kommentaa sen saman tien työmatolle istumaan. Se tottelee kiltisti. Seuraavaksi leikitään koiran lempileikkiä lihapullan piilotusta.

– Mymmeli oven taakse. Kuka piilottaa ensin? Eini kyselee.

Julia piilottaa ja avaa Mymmelille oven. Hän osoittaa kädellä koiralle, minne suuntaan pitää mennä ja sanoo etsi. Se löytää herkkupalan saman tien.

Kun kaikki ovat saaneet piilottaa kaksi lihapullaa, Mymmeli pääsee pyörittämään tassullaan onnenpyörää. Numero kertoo, mikä kortti valitaan. Kor-teissa on erilaisia liikunnallisia tehtäviä. Kun hiki saadaan pintaan, on aika rauhoittua. Eini hakee patjat, ja lapset käyvät niiden päälle makaamaan. Koira menee lasten viereen.

– Laita kädet masun päälle, suorista jalat ja laita silmät kiinni, Eini ohjeistaa lapsia rentoutumiseen.

Kaikki ovat hiiren hiljaa. Vain Mymmeli aivastaa kerran.

ELÄINLÄÄKÄRI TYÖSSÄÄN

Muutaman minuutin rentoutumisen jälkeen on vapaan leikin aika. Tytöt aloittavat barbileikit, Peetu haluaa piirtää. Kun kaksi taideteosta on valmiina, Peetu esittelee ne muille.

– Tässä on Mymmeli, Eini ja minä ja me heittelemme frisbeetä. Ja tässä toises-lasken liukumäkeä Mymmelin kanssa.

Tytöillä on oma leikki meneillään. Peetu päättää, että koira on eläinlääkärin tutkimuksen tarpeessa. Eini pääsee avustajaksi. Kun Peetu kuuntelee sydäntä, Eini kuuntelee sykettä tassusta. Peetu mittaa kuumeen ja ojentaa mittarin Einille luettavaksi.

– Oho, niin paljon, ettei mittari riitä, Eini toteaa vakavalla äänellä.

Peetu antaa rokotuksen ja lääkettä. Tassuun laitetaan sidos. Porilas on erittäin suostuvainen hoitotoimenpiteisiin. Ainoastaan korvan katsominen taitaa kutittaa liikaa, ja Mymmeli nousee hetkeksi ylös. Sitten on kevyempien hoitojen aika. Peetu harjaa turkkia ja käyttää myös leikkifööniä. Kuivausta tehostetaan itse puhaltamalla. Tilma saapuu apuun turkin hoitamiseen. Yllättäen

Julia Engelage laskee liukumäkeä. Mymmeli odottaa vuoroaan.



”KOULUTTAMINEN ON OLLUT MELKO HELPPOA, SILLÄ MYMMELI ON LUONTEELTAAN KUULIAINEN JA SOPIVAN AHNE.”

tehdäänkin hieman isompi toimenpide.

– Eini, vaihdoin Mymmelin aivot, ettei se enää kiukuttele, Peetu kertoo.

– Oi miten kiltti Mymmelistä tulee-kaan, kun se on jo nyt noin kiltti, Eini hämmästelee.

HIPPAA JA PIILOSTA

Kymmeneltä lapset siirtyvät pukemaan. Ulkona on vuorossa Mymmelin kanssa frisbeen heittelyä, hippaa, piilosta ja

liukumäestä laskua. Muut pienryhmät ovat jo menneet sisälle, joten koko piha on Einin ryhmän käytössä. Tekeminen vaihtuu leikistä toiseen sukkelaasti. Lapset ja koira laskevat liukumäkeä vuorotellen. Piiloleikissä Mymmeli etsii lapsia yhdessä Einin kanssa.

– ... kahdeksan, yhdeksän, kymmenen. Mymmeli etsi, Eini kommentaa.

Eini ja koira löytävät lapset yksitellen. Peetu on kiivennyt lumikasan taakse, eikä hänestä näy sieltä edes pipon



Peetu Korhonen esitteli piirtämänsä kuvan Einille ja Mymmelille. Kuvassa Peetu, Mymmeli ja Eini heittelevät frisbeetä.

tupsua. Mymmelilläkin kestää hetki ennen kuin se huomaa hänet.

Ulkoilijat ovat innolla kaikessa mukana. Epäilemättä aika monen lapsen unelmana olisi koira, joka osaa leikkiä. Tunti ulkona kuluu nopeasti ja on aika lähteä sisälle. Kaikki ovat märkiä suojaansa takia. Mymmelikin, mutta sitä ei näytä kostea turkki harmit-tavan.

Kun kello tulee yksitoista, Jaakko tulee hakemaan koiran kotiin.

– Oliko Mymmeli kiltisti? Jaakko kysyy.

– Kyllä oli, lapset vastaavat kuin yhdestä suusta.

MYMMELI SAA TYÖLIIVIN

Kaikki lapset ovat tulleet sisälle. Käsi-pesun kautta mennään ruokapöytään. Tiitiäisten ryhmässä tunnelma on rauhallinen, vaikka paikalla on yhdeksäntoista lasta. Aamun leikeissä on tullut nälkä. Kun lautanen on tyhjä, lapset siirtyvät yksitellen kohti nukkaria.

Eini jää siivoamaan ruokasalia, ja sen jälkeen hän käy järjestämässä tilan, jossa Mymmeli oli aamulla. Tänäpäin hänellä ei ole nukkarivuoroa, joten aikaa voi käyttää pienryhmätöiminnan valmisteluun. Koira-avustei-sen toiminnan lisäksi Eini vetää vuo-rovaikutuspienryhmää.

– Keksin itse kaikki tehtävät, joita teemme Mymmelin kanssa. Tietääkseni Mymmeli on Suomessa ainoa päiväko-



KOIRAT KASVATUS- JA HOITOTYÖSSÄ

Avustajakoira on apuna fyysisesti vammaiselle tai toimintarajoitteiselle. Koira voi mahdollistaa vammaisen ihmisen itsenäisen elämän, liik-kumisen ja pärjäämisen.

Hypokoira tunnistaa verensokerin vaihtelut ihon tuoksun ja hengityk-sen perusteella. Hypokoira tuo tur-vaa diabeetikon elämään.

Kaverikoirat vierailevat ilahdutta-massa esimerkiksi päiväkodeissa ja hoitokodeissa. Koira tuo elämyksiä ja läheisyyttä ihmiselle, jolla ei ole mahdollisuutta omaan koiraan.

Kasvatus- ja kuntoutuskoira työ-s-kentelee kasvatus-, sosiaali- ja ter-veydenhuoltoalan ammattilaisen työ-

parina. Työn tarkoituksena on lisätä ihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Kuulokoira reagoi omistajalle tär-keisiin ääniin, joita hän ei voi kuul-la itse. Koira ilmaisee äänen kos-kettamalla tassulla tai tönäisemäl-lä kuonolla.

Opaskoira avustaa näkövammaista itsenäisessä liikkumisessa. Sen avul-la näkövammaisen selviytyy haasta-vistakin reiteistä.

Ressu-tukikoira on koulutetun tu-kihenkilön oma koira. Tukihenkilö ja koira ovat tukena 7–17-vuotiaalle lapselle tai nuorelle, joka on lasten-suojelun avohuollon asiakas tai hä-nelle on arvioitu tuen tarve.

LÄHDE: KENNELLIITTO

dissa työskentelevä kasvatus- ja kuntou-tuskoira. Kouluissa niitä on jo useampi.

Eini on käynyt Jyväskylän amat-tikorkeakoulussa koira-avusteisen kas-vatus- ja kuntoutustyön täydennys-koulutuksen. Koulutus sisältää työ-muodon teoriaa, koiran elekielen lu-kemista ja kontaktiharjoituksia koi-ran kanssa.

Mymmelin sopivuus päiväkotityö-hön testattiin soveltuvuuskokeella. Se on myös koulutettu työhön.

– Olen opettanut perustottelevai-suutta ja erilaisia temppuja naksutin-koulutuksen ja herkkujen avulla. Kou-luttaminen on ollut melko helppoa, sillä Mymmeli on luonteeltaan kuu-liainen ja sopivan ahne.

Eini tietää, ettei mymmeleitä kasva joka pentueesta. Harva koira soveltuu kasvatus- ja kuntoutuskoiraksi päivä-kotiin.

– Minulla oli aiemminkin barbet, Tuu-tikki, joka ei olisi sopinut tähän työhön lainkaan. Se olisi ollut liian varautunut. Kasvatus- ja kuntoutus-koiran pitää olla äärimmäisen kärsi-vällinen. Sillä täytyy olla erinomai-nen paineensietokyky ja hyvä palau-tuskyky.

Eini ja Mymmeli ovat olleet kasva-tus- ja kuntoutuskoirakkona puolitois-ta vuotta. Toukokuussa pidetään työ-näyttö, jolloin paikalle saapuu kak-si arvioijaa. Toinen arvioi Einin työ-tä ja toinen Mymmelin. Jos kaksikko ►



läpäisee testin, Eini ja Mymmeli ovat diplomoitu koirakko. Silloin Mymmeli saa käyttöönsä työliivin.

KOIRA VOI ROHKAISTA LASTA

Yhdeltä Eini Roitto istahtaa taukotilaan kahville. Hän kertoo, että koira-avustein toiminta on aina suunnitelmallista ja tavoitteellista. Tavoitteet ovat yksilöllisiä. Esimerkiksi ujo voi rohkaistua koiran avulla.

– Kerran meillä oli tehtävänä esitellä lempilelu Mymmelille. Eräs arka tyttö, joka ei uskaltanut yleensä puhua paljon mitään, esitteli lelunsa rohkeasti.

Eini selvittää varhaiskasvatussuunnitelmista, millaisia oppimistavoitteita lapsilla on. Jos tavoitteena on motoristen taitojen kehittyminen, pienryhmässä voi olla paljon liikuntaleikkejä. Ryhmässä voidaan tehdä myös kielellisiä harjoituksia tai opetella keskittymistä.

– Jos lapsen on yleensä vaikeaa tehdä tehtäviä pöydän ääressä, hän saattaa keskittyä pitkään, kun Mymmeli vain istuu vieressä.

Jokaisen Mymmeli-päivän jälkeen Eini arvioi kirjallisesti, toteutuivatko yksilölliset tavoitteet. Hän tuo esiin lasten kehittymistä tiimipalaverissa. Lastentarhanopettaja lisää tietoja lasten varhaiskasvatussuunnitelmiin.

– Kerron myös vanhemmille, miten Mymmelin kanssa on sujunut. Koskaan ei ole tarvinnut antaa negatiivista palautetta päivän jälkeen. Yhdellä lapsella oli koirapelko, mutta sekin voitetiin Mymmelin kanssa touhuttaessa.

Puoli kahdelta päiväkodissa on vielä hiljaista, sillä melkein kaikki lapset ovat päiväunilla. Vain kolme tiitiäistä on herännyt. He istuvat pelaamassa lautapelejä lähihoitajaopiskelijan kanssa. Eini alkaa laittaa välipalaa tarjolle.

Vartin yli kaksi Einin työvuoro päättyy. Illan ohjelmaan kuuluu SuPerin Sisä-Savon ammattiosaston hallituksen kokous ja Mymmelin kanssa lenkkeilyä. ■



Tänään töissä

KUKA

Eini Roitto on suonenjokilainen lähihoitaja, joka työskentelee Kopolan vuoropäiväkodissa.

TYÖURA

Nuorena opiskeli eläintenhoitajaksi ja työskenteli tässä ammatissa muuttaman vuoden Suonenjoen maatalousoppilaitoksessa. Sitten opiskeli meijeristiksi Hämeenlinnassa. Lähes kaksikymmentä vuotta työskenteli alalla, kunnes yt-neuvottelujen seurauksena joutui miettimään itselleen uuden uran. Kouluttautui ensin perhepäivähoitajaksi. Valmistui kuntoukseen sekä lapsiin ja nuoriin erikoistuneeksi lähihoitajaksi vuonna 2015. Aloitti työt Kopolan päiväkodissa vuonna 2016. Lisäkoulututtunut koira-avusteiseen kasvatukseen ja kuntoutustyöhön.

PERHE

Mies, kolme aikuista lasta, kaksi koiraa, kaksi kissaa ja hevonen.

HARRASTUKSET

Koirien kanssa touhuaminen, hevosen hoito ja ratsastus, uinti, luonnossa liikkuminen ja mökkeily. Uuden oppiminen kiinnostaa aina. Pian alkaa Green care -koulutus.

IKÄVINTÄ TÖISSÄ

Monta aikaista aamuvuoroa peräkkäin, vaikka vuorotyö on muuten mukavaa.

MUKAVINTA TYÖSSÄ

Ihanat lapset, joilta saa välitöntä palautetta.



KANNUSTAVA KOIRA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Kaikki tuntevat kaverikoirat, mutta nyt tulevat kasvatus- ja kuntoutuskoirat. Ne työskentelevät sosiaali-, terveys- tai kasvatusalalla ammattilaisen työparina.

Sataa ja tekisi mieli rojahtaa sohvalle. Mutta koira. Se tuijottaa anovin, lempein silmin ikään kuin sanoen, eikö ulkona voisi tehdä edes pienen lenkin. Koira voitti jälleen. Ihminen taipuu, laittaa sadetakin päälle ja hakee talutushihnan.

– Koirat motivoivat tekemään sellaisia asioita, jotka ihmisestä tuntuvat haastavilta. Ne auttavat menemään oman mukavuusalueen ulkopuolelle, Jyväskylän ammattikorkeakoulun lehtori, toimintaterapeutti **Heidi Kihlström-Lehtonen** kertoo.

Koirat myös parantavat hyvinvointia osoittamalla ehdotonta hyväksyntää. Ei ole väliä, onko tukka hyvin tai onko edes jaksanut pestä sitä. Koira tahtoo silti tulla lähelle.

– Koiran silittäminen lisää oksitosiinin eritystä, mikä rauhoittaa ihmistä.

Rapsuttelu lisää myös koiran hormoni-tasoa, joten se on miellyttävä asia molemmille.

Koira vie ihmisen myös muiden pariin. Se lähes tulkoon pakottaa vuorovaikutukseen toisten kanssa, mikä taas tukee mielenterveyttä.

KOIRA VIE KOHTI TAVOITETTA

Koiran merkitys ihmisen hyvinvoinnille on ymmärretty viime vuosina entistä paremmin. Koiria on alettu käyttää tavoitteellisesti sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla.

Heidi Kihlström-Lehtonen kouluttaa näiden alojen ammattilaisia ja heidän koiriaan koira-avusteiseen kasvatukseen ja kuntoutustyöhön. Jyväskylän ammattikorkeakoulu järjestää kymmenen opintopisteen koulutuksen yhteistyössä Koirat kasvatus- ja kuntoutus-

työssä ry:n kanssa. Sen on käynyt noin kaksisataa ammattilaista. Myös lähihoitajia on osallistunut koulutukseen.

– Ennen koulutusta tai koulutuksen aikana koirat testataan, soveltuvatko ne kasvatukseen ja kuntoutuskoiriksi. Koiran pitää nauttia ihmisen kanssa työskentelystä. Koulutus tarkoittaa noin 270 tuntia opiskelua. Siihen kuuluu lähipäiviä, verkko-opintoja ja harjoittelua koiran kanssa.

Koira-avusteinen kasvatukseen ja kuntoutustyön metodi sopii käytettäväksi monenlaisessa työssä. Työskentely on aina suunnitelmallista, tavoitteellista ja sen vaikuttavuus arvioidaan. Kihlström-Lehtonen on käyttänyt menetelmää psykiatriassa sairaalassa. Hänen ryhmässään tavoitteena oli vuorovaikutustaitojen ja itseilmaisun kehittäminen.

– Aluksi jokainen sai ottaa kontaktin koiraan. Sitten teimme yhdessä jotain sellaista, joka vaati yhteistyötä toisten kanssa. Se saattoi olla esimerkiksi koiran kanssa leikkimistä tai pelaamista. Kymmenen tapaamiskerran jälkeen arvioitiin, onko toiminnasta ollut asiakkaalle hyötyä.

Koira-avusteinen toiminta on osa Green Care -toimintaa, joka tarkoittaa ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden tukemista luontolähtöisin menetelmin. ■



Verkosta ostettava geenitesti ei anna
luotettavaa tietoa terveysriskeistä

PYYHKÄISY PUIKOLLA TEKEE PERIMÄSTÄ KAUPPATAVARAA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Verkosta ostetun geenitestin hinnasta osa maksetaan luottokortilla ja loput omalla geenitiedolla. Pahimmassa tapauksessa nettitestin teettäminen tänään voi estää vakuutuksen ottamisen itselle tai omalle lapselle joskus tulevaisuudessa.

Verkossa toimii pari kolme sataa vakavasti otettavaa geenitestejä tarjoavaa yritystä, joilla on pelkästään Suomessa kymmeniä tuhansia asiakkaita.

– Nettigeenitesteistä suurin osa, lähes 90 prosenttia, liittyy sukututkimukseen. Loput ovat terveyteen liittyviä testejä tai horoskooppeihin verrattavaa viihdettä, sanoo geneettisen epidemiologian dosentti ja kliininen opettaja **Teppo Varilo** Helsingin yliopistosta.

Geenitestin teettäminen on helppoa ja yleensä myös halpaa, sillä testibisnes ei aina perustu testeistä saataviin tuloihin vaan asiakkaasta siinä sivussa kerätyn geenitiedon arvoon.

– Asiakkaalle lähetetty vastaus sisältää vain pienen osan testissä kerätystä tiedosta. Sukututkimusta varten tehdyn testin aineistosta on helppo tehdä myös terveysanalyysi. Mitä tälle aineistolle myöhemmin tapahtuu, sitä ei tiedä kukaan, Varilo painottaa.

Yritykset keräävät asiakkaasta mahdollisimman paljon henkilökohtaisia tietoja ja yhdistelevät niitä muihin hänestä löytämiinsä nettitietoihin.

– Geenitesti on yhtä yksilöivä kuin sormenjälki, ja testeissä saatu geenitieto voidaan yleensä jäljittää takaisin näytteen antaneeseen henkilöön.

”JOS HALUAT TIETÄÄ RISKISI SAIRASTUA RINTASYÖPÄÄN, ET LUULTAVASTI SAA TÄTÄ TIEtoa NETTITESTISTÄ.”

Monet yrityksistä toimivat niin kuin pitääkin, mutta etenkin firman vaihtaessa omistajaa geenitieto voi Varilon mukaan joutua arvaamattomiin käsiin.

Nettigeenitestin teettäneen ihmisen terveystiedot henkilötietoineen voisivat ainakin periaatteessa päätyä esimerkiksi vakuutusyhtiöiden tiedostoihin, mikä taas voisi johtaa sairaus- tai henkivakuutuksen epäämiseen.

Suomalaiset vakuutusyhtiöt ovat sitoutuneet olemaan käyttämättä geenitietoa asiakkaita arvioidessaan, mutta kukapa tietää, mitä tulevaisuus tuo tullessaan.

DNA-näyte paljastaa tietoa paitsi näytteen antajasta, myös hänen sukulaisistaan.

– Asian tästä puolesta ei ole keskusteltu kovinkaan paljon, vaikka kysy-

mys on merkittävästä yksilöllisyyden suojaan liittyvästä asiasta, Varilo huomauttaa.

Kannattaako siis sylkäistä purkkiin ja lähettää näyte kaukomaille analysoitavaksi? Varilolla ei ole vahvaa kantaa verkosta ostettavien geenitestien puolesta tai vastaan.

– Adoptoidulle nettigeenitesti voi olla viimeinen keino päästä biologisten vanhempien jäljille, ja kukapa tämän mahdollisuuden haluaisi häneltä kieltää. Henkilökohtaisten tietojen luovuttamisen kanssa pitäisi kuitenkin olla aina hyvin varovainen.

NETTITESTI EI KERRO MITÄ SEURAAVAKSI PITÄISI TEHDÄ

Sukujuurten selvittämiseksi tehdyn geenitestin järkevyyks on siis tulkinnanvarainen asia. Perinnöllisen sairastumisriskin selvittämiseen verkossa tarjotut geenitestit ovat Varilon mukaan kuitenkin lähes aina väärä keino.

– Jos haluat tietää riskisi sairastua rintasyöpään, et luultavasti saa tätä tietoa nettitestistä. Niistä suurin osa tehdään Yhdysvalloissa, eikä amerikkalaisfirma ▶

välttämättä selvitä suomalaisten rintasyöpäriskin kannalta tärkeitä geenivirheitä.

Terveysasioissa oikea ja ensisijainen tutkimuspaikka on terveyskeskus.

– Toimintatapa on terveydenhuollossa toinen kuin nettifirmoissa. Riski selvitetään kokonaisvaltaisesti: ei katsoa vain muutamaa geenivirhettä, vaan käydään tarvittaessa läpi vaikka kaikki riskigeenien virheet.

Verkossa toimivat yritykset eivät myöskään osaa kertoa, mitä geenihavaintojen perusteella pitäisi tehdä. Tässäkin suhteessa paikallinen terveyskeskus on ylivoimainen.

– Terveystutkimuksessa on esimerkiksi selvät rintasyövän sukuriskiin perustuvat kriteerit sille, milloin henkilö lähetetään jatkotutkimuksiin. Jos tähän päädytään, rintasyövän riski määritellään portaittain tarkentuvien geenitestien sarjalla.

Rintasyöpä voi perinnöllisyytensä puolesta olla joko tuhansien geenien ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta syntyvä kansantauti tai yhdestä geenivirheestä johtuva korkean perinnöllisen riskin sairaus.

– Jälkimmäisessä tapauksessa geenivirheen kantaja hyvin todennäköisesti sairastuu rintasyöpään jossakin elämänsä vaiheessa, jollei asialle sitä ennen tehdä jotakin, Varilo sanoo.

Ennalta ehkäisevät toimenpiteet voivat olla rankkoja. Amerikkalaisnäyttelijä **Angelina Jolie** poistatti 37-vuotiaana molemmat rintansa sen jälkeen, kun häneltä löydettiin geenitestissä rintasyöpäriskiä huikeasti lisäävä BRCA1-geenin virhe. Rintasyövän todennäköisyys oli 87 prosenttia ja munasarjasyövänkin 50 prosenttia. Jolien äiti kuoli rintasyöpään 56-vuotiaana.

TESTITULOSTEN TULKINTA VAIKEAA LÄÄKÄRILLEKIN

Geenitestien tulosten tulkinta on Varilon mukaan vaikeaa osalle vanhemmista lääkäreistäkin, saati sitten verkossa toimiville alan yrityksille tai asiaan vihkiytymättömille asiakkaille.

Jos alttiutta tiettyyn sairauteen mittaava geenitesti antaa riskille arvon 1,2, ja keskimääräinen riski saada tuo sairaus on 1, niin kuinka uhkaavan tilanteen kanssa ollaan tekemisissä?

– Jos kyse on sydäninfarktin kaltaisesta kansantaudista, jossa suomalais-

ten sairastumisriski on keskimäärin hyvin suuri, riskin pienikin kasvu on syytä ottaa vakavasti. Jos taas esimerkiksi MS-taudin riski on saman verran koholla, sairastumisen riski on edelleen hyvin pieni, sillä sairaus on lähtökohdastaan harvinainen, Varilo selittää.

Suurin osa geenitesteistä tehdään terveyskeskuksissa. Tällaisia ovat muun muassa laktoosi-intoleranssia ja tukostaipumusta selvittävät testit. Perinnöllinen taipumus laskimotukoksiin voi vaikuttaa esimerkiksi e-pillerien määrämiseen. ■



Geenitiedosta potkua kansantautien ehkäisyyn?

Viime marraskuussa yli 3 200 suomalaista aikuista sai tietää perinnöllisen riskinsä sairastua merkittävimpiin kansantauteihin: kakkostyyppin diabetekseen, sepelvaltimotautiin ja laskimoveritulppaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen P5-tutkimuksen tarkoituksena on nostaa geenitieto sellaisten perinteisten riskimittareiden kuin verenpaineen ja kolesteroliarvon rinnalle. Perimästä yksilölle seuraava sairastumisriski on tiivistetty yhteen lukuun, jossa on mukana koko perimästä hankittu informaatio.

– Jatkotutkimuksissa selviää, onko uudesta lähestymistavasta hyötyä vai lisääkö se vain turhia tutkimuksia ja kustannuksia, sanoo THL:n tutkimusprofessori **Markus Perola**.

Perimälleen ihminen ei mitään mahda, mutta jokainen voi vaikuttaa elintavoillaan omaan verenpaineeseensa ja kolesteroliarvoonsa. Perolan odotukset eivät kuitenkaan ole kovin korkealla, mitä tulee tutkimuksen arvoon terveysvalistuksena.

– Tämä on vain yksi uusi tapa kertoa ihmisille, että pitäisi syödä terveellisesti eikä kannata tupakoida tai lojua pitkiä il-

**”NETTITESTIN TILAAJA JÄÄ
LÄHES AINA YKSIIN SAAMANSA
TIEDON KANSSA.”**

toja sohvaperunana. Pelkästään se, että kyse on geenitiedosta, tuskin tekee infosta sen purevampaa.

Lääkäreille perimän pohjalta laaditusta sairastuvuusluvusta voi olla enemmän hyötyä.

– Ennalta ehkäiseviä toimia voidaan ehkä kohdentaa ennistä tarkemmin korkean riskin ihmisiin. Tätäkin on tarkoitus tutkia jatkossa lisää.

Geenitiedon merkitystä on Perolan mielestä yleensäkin liioiteltu ja mystifioitu.

Hänen mielestään se on lääketieteellistä tietoa muun lääketieteellisen tiedon joukossa. Uuden edessä ollaan vain sikäli, että geenitiedon myötä terveystiedon määrä kasvaa, mikä kasvattaa tiedotustaakkaa. Lääkärit eivät selviydy urakasta yksin.

– Perimään liittyvästä tiedotuksesta tulee jatkossa väistämättä muidenkin terveydenhuollon ammattilaisten kuin lääkäreiden asia. Tiedonkulkua terveydenhuollossa pitäisi uudistaa niin, että terveystietoa voisivat välittää myös siihen erikoistuneet hoitajat, Perola ehdottaa.

Terveyteen liittyvien nettigeenitestien ongelmana Perola pitää toimijoiden kirjavuutta: osa testejä tarjoavista yrityksistä perustaa toimintansa tieteeseen, osa taas ei tiedä lainkaan mitä on tekemässä. Tämä lisää kiirettä terveydenhuollossa.

– Nettitestin tilaaja jää lähes aina yksin saamansa tiedon kanssa. Ensin tulkintoja haetaan someryhmistä, ja lopulta koko homma kaatuu terveydenhuollon päälle. Lääkärin vastaanotolle mennään geenitestien tulosten kanssa, eivätkä lääkärit aina tiedä, miten niihin pitäisi suhtautua. Se voi lisätä turhien tutkimusten määrää. ■





Lähihoitaja ja robotiikan tutkija Malin Andtfolk:

"TOIVON, ETTÄ ROBOTIIKASTA TULEE LUONNOLLINEN OSA LÄHIHOITAJAN TYÖTÄ"

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN

Malin Andtfolk, 30, työskentelee arkipäivisin tutkijana, viikonloppuisin lähihoitajana. Hän haluaa tuoda vanhusten ja lähihoitajien äänen kuuluviin hoivarobotiikan tutkimuksessa.

Malin Andtfolk saapuu työhuoneelleen Åbo Akademin Vaasan kampukselle maanantaina aamuseitsemältä. Hän on pirteä hyvin nukutun yön jälkeen.

Takana on työntäyteinen viikonloppu: lähihoitaja on tehnyt kaksi aamuvuoraa muistisairaiden yksikössä hoivakoti Fylgiassa.

– Herättelin asukkaita, tein aamupesuja ja jaoin aamupalaa sekä lääkkeit. Ehdimme tehdä myös muita aktiviteetteja, mikä oli mukavaa.

Malin työskentelee arkipäivisin hoivarobotiikan tutkijana ja viikonloppuisin sekä satunnaisesti arki-iltaisina lähihoitajana. Näin hän pystyy parhaiten yhdistämään kaksi itselleen tärkeää työtä.

– Tehtävät ovat täysin erilaisia, mutta kummastakin saan lisää energiaa toiseen työhön. Yhdistävä tekijä on kiinnostus vanhustyöhön ja sen kehittämiseen.

Malin aloittaa viikon yliopistolla usein pää täynnä uusia ideoita, joita hän on saanut työskenneltyään viikonlopun lähihoitajana.

– Mietin esimerkiksi, voisiko jossakin tietyssä hoivatilanteessa testata ro-

botin käyttöä. Tai että voisiko robotti tehdä hoitajan sijasta jonkin tietyn hoitotoimenpiteen.

LÄHIHOITAJAN TYÖ TUNTUU MERKITYKSELLELTÄ

Kun yläkoulussa tuli ajankohtaiseksi päättää, missä jatkaisi opintoja, oli lähihoitajan tutkinto Malinille itsestään selvä valinta.

– Minulla on aina ollut hyvin läheinen suhde isovanhempiini. Se antoi minulle paljon turvaa sekä lapsuudessa että nuoruudessa. Tämä vaikutti

myös siihen, että halusin päästä tekemään työtä vanhusten hyväksi.

Malin aloitti työt hoivakodissa heti ensimmäisenä opiskeluvuotenaan 15-vuotiaana. Koulupäivien päätyttyä hän teki iltavuoroja hoivakodissa. Lähihoitajaksi Malin valmistui Kristiinan kaupungissa vuonna 2008.

Hoitotyö ja sairauksien hoito kiinnosti Malinia kuitenkin niin paljon, että hän päätti jatkaa opintoja. Andtfolk valmistui vuonna 2012 sosionomiksi ja muutama vuosi myöhemmin sairaanhoitajaksi.

Useammasta tutkinnosta huolimatta Malin halusi jatkaa hoitotyön tekemistä nimenomaan lähihoitajana – ei sosionomina tai sairaanhoitajana. Lähihoitajana hän saa olla lähellä vanhuksia.

– Se motivoi, että voin tukea heitä sellaisissa arkisissa asioissa, joista he eivät enää itse selviydy. Voin auttaa vanhusta konkreettisesti siinä, että hän tuntee itsensä puhtaaksi, että hän saa hyvää ruokaa ja tuntee itsensä hyvinvoivaksi.

Lähihoitajan työssä Andtfolk näkee toistuvasti, miten suuri merkitys elämän pienilläkin asioilla on.

– Hoitajana voin esimerkiksi muistuttaa asukasta siitä, mistä hammaspoteesit löytyvät, jotta hän voi harjata ▶



Zora on Suomen
tunnetuin hoivarobotti.



MEDIA S OY



"Tällä hetkellä tutkin sitä, millaisia vaikutuksia humanoidirobotin käytöllä on ikäihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin."

omat hampaansa. Työssäni voin luoda vanhukselle sellaiset puitteet, että hän voi elää hyvää elämää.

APUVÄLINEET KINNOSTAVAT

Käytännönläheisten lähihoitajan ja sairaanhoitajan opintojen myötä Malin Andtfolk alkoi kiinnostua myös hoitoon liittyvästä teoriasta. Näin hän päätyi jatkamaan opintoja yliopistoon ja valmistui vuonna 2017 terveystieteen maisteriksi.

Hoitoalalla käytettävät tekniset apuvälineet olivat herättäneet Malinin mielenkiinnon jo ennen yliopisto-opintoja.

– Oli mielenkiintoista seurata, kuinka me lähihoitajat omaksum-

me uusia välineitä ja mitä apuvälineitä päädyimme yleensä työssämme käyttämään. Jatko-opiskelijana tuntui luonnolliselta keskittyä tutkimaan sitä, miten robotiikkaa voidaan hyödyntää hoitotyön tukena.

Malinia kiinnostaa erityisesti se, millaisia asenteita vanhuksilla on robotiikkaa kohtaan ja miten hoivarobotti vaikuttaa vanhusten hyvinvointiin. Näin hän voi tuoda ikäihmisten äänen ja toiveet kuuluviin.

– Tällä hetkellä tutkin sitä, millaisia vaikutuksia humanoidirobotin käytöllä on ikäihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Lähihoitajana työskentely auttaa Malinia tutkimustyössä. Hoitotyötä tehdessään hän kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, missä tilanteissa hän hoitajana kaipaa apuvälineitä ja milloin puolestaan tarvitaan hoitavan ihmisen läsnäoloa.

– Hoitotyössä näen kaikki tilanteet käytännössä. Se motivoi minua tutkimaan aihepiiriä lisää ja saan uusia ideoita jatkotutkimusta varten.

HOIVAROBOTIIKKA KEVENTÄÄ HOITAJAN TYÖTÄ

Malin toivoo, että parinkymmenen vuoden päästä robotiikka on luonnollinen osa lähihoitajan työtä. Hän näkee, että robotit ja muut tekniset apuvälineet ovat tärkeä tuki raskaissa nostoissa, vaarallisissa tilanteissa tai tietyissä toistuvissa tehtävissä. Lisäksi hoivarobotti voi muistuttaa vanhusta ottamaan lääkkeen, syömään tai liikkumaan.

– Tutkimuksen mukaan vanhukset kokevat saavansa hoivaroboteista seuraa ja läheisyyttä. Hoivarobotti voi esimerkiksi lukea lehteä, muistuttaa kellonajasta ja auttaa nostamaan esineitä. Tutkimus kuitenkin osoittaa vanhusten kokevan, ettei robotti voi korvata ihmistä.

Hoivasektorin haasteena Malin pitää alaa uhkaavaa hoitajapulaa. Hänen mukaansa on tärkeää, että ala saadaan pidettyä houkuttelevana. Haasteena hän näkee myös sen, että hoitotyössä jää yhä vähemmän aikaa asiakkaille.

– Robotit yksinomaan eivät kuitenkaan ole vastaus näihin haasteisiin. Robotit eivät tule esimerkiksi korvaamaan ihmistä, vaan ne tukevat hoitajia heidän työssään. Me lähihoitajat voimme antaa vanhuksille paremman elämän, jos meillä on työssämme siihen riittävästi aikaa. ■

HOIVAROBOTIIKASSA PINNALLA

• Vanhustyössä hyödynnetään tällä hetkellä ihmisiä muistuttavia humanoidirobotteja. Ne muun muassa tukevat vanhusten jokapäiväistä elämää, vahvistavat kognitiivisia ja fyysisiä toimintoja ja tarjoavat seuraa vanhuksille.

• Aasian maat ovat edelläkävijöitä hoivarobotiikan käyttöönotossa. Kiinnostus hoivarobotiikkaa kohtaan on kuitenkin kasvanut Euroopassa ja Pohjoismaissa.

• Haasteet hoivarobotiikan hyödyntämisessä hoiva-alalla ovat pääasiallisia teknisiä. Vanhusten on esimerkiksi vaikea saada selvää, mitä robotti sanoo ja robotin on puolestaan vaikea ymmärtää, mitä vanhus sanoo.

• Tällä hetkellä suurissa sairaaloissa ja jakelukeskustoissa käytetään robotteja kuljettamaan erilaisia hyödykkeitä paikasta toiseen. Vastaavat robotit voisivat tulevaisuudessa auttaa myös vanhuksia kuljettamalla heille erilaisia asioita, silloin kun he niitä tarvitsevat.

• Auttamalla palvelutaloissa asuvia vanhuksia eri tavoin, robotit voivat edistää vanhusten itsenäisyyden kokemusta.

• Humanoidirobotit voivat tarjota kävelyseuraa ja motivoida ihmistä esimerkiksi tekemään erilaisia harjoituksia.

• Ihmisten tai eläinten kaltaisten robottien läsnäolo voi rauhoittaa vanhusta ja tuoda lohtua sekä tarjota viikkoja muistisairaille. Robotit voivat vähentää eristäytyneisyyden sekä ahdistuksen ja masennuksen kokemusta. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi hyljerobotti voi lievittää vanhuksen yksinäisyyden tunnetta.

• Robotiikan hyödyntäminen muistisairaiden hoidossa on haastavaa. Ongelmana on muun muassa se, etteivät muistisairaavat välttämättä erota robotteja aidoista ihmisistä.

LÄHTEET: MALIN ANDTFOLKIN HAASTATTELU JA PIIRHONEN, J., MELKAS, H. LAITINEN, A. & SPEKKARINEN. 2019. COULD ROBOTS STRENGTHEN THE SENSE OF AUTONOMY OF OLDER PEOPLE RESIDING IN ASSISTED LIVING FACILITIES? –A FUTURE-ORIENTED STUDY. ETHICS AND INFORMATION TECHNOLOGY.



OTA RENNOMMIN, HELLI SYDÄNTÄSI

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Naisilla sydänterveellisten elämäntapojen merkitys korostuu erityisesti vaihdevuosi-ikäen jälkeen. Ravinnon ja liikunnan lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota pitkäkestoisen stressin välttämiseen.

Moni mieltää sydänsairaudet edelleen etupäässä miesten ongelmaksi. Sydänliiton ylilääkäri **Anna-Mari Hekkala** sanoo, että kyse on osittain väärästä käsityksestä.

– On totta, että esimerkiksi sydänpäisiä yllättäviä äkkikuolemia esiintyy miehillä enemmän ja nuoremmassa iässä. Mutta tämä ei tarkoita, etteikö naisten tulisi aivan yhtä lailla huolehtia verenkiertoelimestönsä kunnosta.

Naisen elämänsäkaareissa erityisesti eräs käännekohta haastaa sydämen terveyden. Estrogeeni eli niin kutsuttu naishormoni lisää muun muassa verisuonten kimmoisuutta ja pitää kolesterolitasoa luontaisesti alhaalla. Menopausin jälkeen kaikki nämä suojaavat vaikutukset ovat kuitenkin historiaa, ja sydänsairauksien riski nousee yhtä suureksi kuin miehillä.

– Eikä laastareista, geeleistä tai muusta lääkityksestä saatu estrogeeni valitettavasti vaikuta valtimoihin samoin kuin luonnollinen hormoni, Anna-Mari Hekkala toteaa.

Vaihdevuosien jälkeen moni asia naisen kehossa muuttuu: lihasmassa vähenee, energiankulutus laskee, ja kilot alkavat kertyä aiempaa helpommin.

– Osa meistä naisista kuuluu siihen onnekkaaseen joukkoon, jolla paino ja kolesterolit pysyvät nuorena helposti kurissa. Näin oli itselläni. Mutta iän karttuessa olemme kaikki samassa veneessä, Anna-Mari Hekkala sanoo.

Hän neuvookin viimeistään viisissäkymmenissä naisia tarkistuttamaan veren rasva-arvot, vaikka ne aina aiemmin olisivat olleet hyvät.



– Lisäksi on vaan pakko alkaa miettiä, paljonko energiaa sinne koneeseen oikein laittaa. Itse olen esimerkiksi lounasruokailussa vaihtanut lautasen osia: ison täytän salaattilla ja pienen lämpimällä ruualla. Olen myös alkanut noudattaa muille monesti antamani neuvoa, ja nousen työmatkalla bussista jo aiemmalla pysäkillä.

TIEDÄ PAINEEESI

Raskaus saattaa kertoa paljon naisen myöhemmästä valtimotautien riskistä.

SYDÄNSAIRAUKSIEN RISKIÄ LISÄÄVÄT

- perinnöllinen alttius
- ylipaino
- kohonnut kolesterolit
- korkea verenpaine
- diabetes
- tupakointi
- pitkäaikainen stressi
- liikkumattomuus
- raskausajan terveysongelmat

Tutkimuksissa on havaittu odotusajan kohonneen verenpaineen ja korkeiden verensokeriarvojen ennustavan sairastuvuutta.

– Raskaus on eräänlainen verisuoniston testi. Kaikkien odotusajan pulmista kärsineiden kannattaa siis seurata jatkossa erityisen tarkasti esimerkiksi verenpainettaan, Anna-Mari Hekkala kertoo.

Hänen mukaansa erilaisten muodikkaiden aktiivisuusrannekeiden, -sormusten ja -kellojen sijaan joka kodin ensisijainen terveyslaitteihankinta saisi olla verenpainemittari.

– Moni mittaa ja tilastoi kauhean tarkasti vaikkapa untan, vaikka olo aamulla kertoisi siitä ihan riittävästi. Samaa aikaan verenpainetaso voi olla hämärän peitossa.

Omaan perinnölliseen sydänsairausalttuteen kenenkään ei ole mahdollista vaikuttaa, mutta liikunnan ja ravitsemuksen lisäksi on myös runsaasti muita keinoja pienentää omaa sairastumisriskiä. ►



"SYDÄN KESTÄÄ KYLLÄ LYHYTAIKAiset KIIREPIIKIT, JOIDEN JÄLKEEN SEURAA HELPOMPI JAKSO."

– Moni nainen yhdistää tupakoinnin lähinnä keuhkosityöpään ja -ahtautumaan, joita esiintyy enemmän miehillä. Todellisuudessa sepelvaltimotauti on sauhuttelun huomattavasti yleisempi seuraus.

Suomalaisten miesten tupakointi on vähentynyt jyrkästi viime vuosikymmeninä, mutta naisilla ja tytöillä kehitys ei ole ollut yhtä hyvää. Anna-Mari Hekkala nostaa erityisesti esiin ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat tytöt, joista jopa joka neljäs polttaa edelleen päivittäin. Ero lukiota käyviin tyttöihin on moninkertainen.

– Tästä ryhmästä olen aidosti huolissani, Hekkala sanoo.

YHDESSÄ IRTI STRESSISTÄ

Hoitoalassa Anna-Mari Hekkala listaa useita piirteitä, jotka saattavat altistaa

valtimosairauksille. Viimeaikaiset tutkimukset ovat paljastaneet yhä lisää esimerkiksi pitkäaikaisen stressin selvästä yhteydestä sydänsairauksiin.

– Sydän kestää kyllä lyhytaikaiset kiirepiikit, joiden jälkeen seuraa helpompi jakso. Mutta jatkuva, valtava stressi on myrkyä elimistölle. Sydänterveys onkin yksi hyvä syy muiden ohessa tarttua määrätietoisesti työyhteisön kuormitusongelmiin.

Yksityiselämän painetta on Hekkan mukaan joskus jopa vaikeampi vähentää kuin palkkatyön taakkaa. Varsinkin moni nainen on tottunut kantamaan huolta läheisistään. Sopiva itsekkyys olisi kuitenkin toisinaan hyvää jo sydämenkin vuoksi.

Niin ikään hoitoalalla yleinen vuorotyö on riski sydämen terveydelle. Hekkan mukaan jo todettu korkea kolesteroli tai verenpaine eivät sinänsä

sä estä epäsäännöllisen työn tekemistä, mutta vuorotyöläisen tulisi kiinnittää aivan erityistä huomiota riittävään lepoon, säännölliseen liikuntaan, monipuoliseen ravintoon ja savuttomuuteen.

Hoitoalan työyhteisöiden olisi Anna-Mari Hekkan mielestä mahdollista tehdä yhdessä moniakin asioita sydänterveyden hyväksi.

– Yövuoraa tekevät voisivat vaikka kimpassa vähän miettiä, mitä järkevää syötäisiin yöllä henkilöstöruokalan ollessa kiinni. Tehokasta tukea tupakoinnin lopettajille pitäisi olla tarjolla työterveyshuollon kautta. Ja jokaisen on varmasti mahdollista lisätä vähän enemmän liikettä työn sekaan, Hekkala mainitsee.

Vastikään uusitut liikuntasuosituksat korostavat aktiviteettien keräämistä pienistä palasista. Lisäaskelia työssä ei siis kannata välttää vaan päinvastoin haalia. Kollegan luo käytävän päähän voi mieluummin kipaista kuin soittaa, ja portaissa voi pyrkiä kulkemaan pieninkin asian vuoksi mahdollisimman useasti. Päivähoidossa työskentelevät saavat kirmata lasten kanssa.

– Ja jos jalat ovat päivän päätteeksi väsyneet, voi onnitella itseä, Anna-Mari Hekkala sanoo. ■

NÄIN SUOJAAT SYDÄNTÄ

- Tunne verenpaine- ja kolesterolitasosi. Jos ne ovat koholla, puutu tilanteeseen.
- Suosi sydänterveellistä ravintoa. Se sopii mainiosti koko perheelle.
- Kiinnitä menopaussin jälkeen entistä enemmän huomiota päivittäisiin tottumuksiin.
- Jos stressi pitkittyy, pyri poistamaan sen syitä.
- Mikäli tupakoit, hae työterveyshuollosta apua lopettamiseen.
- Kerää päivittäin mahdollisimman paljon askelia.
- Rentoudu ja lepää riittävästi.
- Vähennä tarvittaessa alkoholin kulutusta. Muista, että naisilla haitallisen käytön raja on jopa puolet alhaisempi kuin miehillä.

TAVARAT JA MUISTOT

Koteihin kertyneiden, turhilta tuntuvien tavaroiden poistaminen on ollut muodikasta useiden vuosien ajan. Tyhjentämiseen perehtyneet ammattilaiset auttavat ihmisiä, joiden on vaikea luopua vaatteistaan ja esineistään. Kierrätyskeskukset, kirpputorit, vintagepuodit ja netin itsemyyntisivut ovat täynnä kodeista ilmaiseksi luovutettuja tai pientä rahasummaa vastaan myyntiin pantuja asusteita, huonekaluja, astioita ja muita esineitä.

Kyseessä ei ole vain keski-ikäisten, tavaroiden runsauteen kyllästyneiden ihmisten tapa toimia. Ministeri **Elisabeth Rehn** kertoi lehtihaastattelustaan siitä, miten hän iäkkäänä vähensi tavaramääräänsä äskettäin tapahtuneen asuntonsa muuton yhteydessä. Hän toi esille tavaroiden poistamiseen liittyneen haikeuden. Jokainen esine herätti hänessä mielikuvan tilanteesta, jolloin oli saanut tai ostanut kyseisen esineen. Näiden tapahtumien muistelemisen nosti hänen mieleensä ilon ja surun tunteita aina kyyneliin saakka. Tavaroiden lajittelu poistettaviin ja jäljelle jääviin vei paljon aikaa.

Keski-ikäinen tuttavani kertoi kokeneensa samantyyppisen tilanteen myydessään yhdessä 82-vuotiaan äitinsä kanssa omia ja äitinsä lasi- ja posliiniasioita ja muita tavaroita Helsingin toreilla viime kesänä. Tuttavani oli pysynyt lajittelemaan myyntiin pantavat esineet melko nopeasti. Äiti oli miettinyt jokaisen tavarahan mahdollista myymistä useiden päivien ajan. Torilla hän oli kertonut esineidensä historiaa jokaiselle niiden ostosta kiinnostuneelle. Kotimat kallakin hän oli miettinyt myymänsä esineen menneisyyttä ja tulevaisuutta.

Kuolinpesien huutokaupat paljastavat iäkkäiden kotien tavaroiden runsauden. Virkattujen sänkypeitteiden, ku-

dottujen pöytäliinojen, vanhojen taulujen, postikorttien tai muiden esineiden isot kasat osoittavat niiden omistajien keräilyharrastuksia. Kodin tutut esineet luovat elämän jatkuvuuden ja turvallisuuden tunteen niiden keskellä asuvalle iäkkäälle. Nämä muistot pitävät tulevaa luopumista eli kuolemaa lähestyviä iäkkäitä kiinni elämässä.

Jokaiseen tavarahan liittyy muistoja. Luopuessaan esineestä menettää myös siihen liittyviä muistoja. Tuntuu, että poistaisi palan elämästään. Tämä voi kirvellä mieltä. Elisabeth Rehnin haastattelu kuitenkin osoittaa tavaroiden vähentämisen oivalliseksi tavaksi muistella ja jäsentää elämänsä kulkua ja merkitystä ikääntyessä. Tällainen siivoaminen tulisi tehdä vapaaehtoisesti, hitaasti ja ystävien tuella.

Kirjailija **Eeva Kilpi** teki vanheneamiseen liittyvää siivousta kokoamalla päiväkirjoistaan runoja ja mietteitä sisältävän kirjan *Kuolinsiivous* (2013). Näin hän poisti kodissaan olevia konkreettisia muistiinpanojaan ja siivosi omaa mieltään kuolemaansa varten.

Kodin turhien tavaroiden poistaminen vanhetessa ei ole vain esineiden vähentämistä. Se on myös elämän lankojen virkkaamista kestäväksi ketjuksi harmonista kuolemaa varten eli mielen tasapainoon vaikuttavaa puhdistamista. Se on hidasta toimintaa. ■



”Kodin tutut esineet luovat elämän jatkuvuuden ja turvallisuuden tunteen niiden keskellä asuvalle iäkkäälle.”

HYVÄÄ HOITOA SUOMEN HUIPULLA

TEKSTI SUSANNA VILPPONEN KUVAT SAARA LAVI

Utsjoki on Suomen parhaimmistoa vanhustenhuollossa. Taustalla on pienen työyhteisön motivoituneet lähihoitajat ja pohjoisen luonnosta elävät hyväkuntoiset ikäihmiset.

Utsjoen talvi on ollut luminen. Taas lunta on tuiskuttanut läpi yön ja tieolosuhteet ovat paikoitellen hankalat.

– Aamulla mietin, että pääsenköhän Karigasniemelle päin ollenkaan. Ajaessa täytyi katsoa auraustikuista, että missä se tie oikein menee, lähihoitaja **Anne-Marie Holm** kertoo kotipalvelun aamuvuoron alkutaukoista työntekijöiden taukotilassa.

Talvi Suomen pohjoisimmassa kunnassa tuo eteen monenlaisia tilanteita. Erikoisolosuhteita ei voi ennakoida, mutta niistä selvittää ajattelemalla luovasti. Kun auto hyytyy, otetaan käyttöön potkuri.

– Ja viime talvena liftattiin kerran, oppisopimusopiskelija ja tuleva lähihoitaja **Eeva Nuorgam** naurahtaa.

– Välillä kahlataan hangessa ruoka-laatikot kainalossa asiakkaiden koteihin, työkaveri **Lotta-Maria Pyykkönen** toteaa perään.

Viime vuotisen Ilta-Sanomien selvityksen mukaan Utsjoki sijoittui Suomen parhaaksi kunnaksi vanhustenhoidossa. Tilastoihin pohjautuvassa selvityksessä Utsjoki pärjäsi etenkin hyvän kotihoidon, tehostetun palveluasumisen ja lääkkeiden vähäisen käytön ansiosta.

Suomen pohjoisimmassa kunnassa iso osa senioreista asuu kotonaan ja heistä huomattavasti muuta Suomea suurempi osa on kotihoidon piirissä.

Kuinka Utsjoella on onnistuttu?

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

Maria Laitin huoneen ikkunasta näkyy Ailigas-tunturi. 95-vuotias Laiti on yksi Seitakartanon asumispalveluyksikön kuudesta rautarouvasta ja Utsjoen vanhin asukas.

– Näiden ähkujen (pohjoissaameksi isoäiti) kunto on todella hyvä. He ovat omatoimisia, vaikka heidän keski-ikänsä on yli 90 vuotta, kertoo lähihoitaja **Maria Olkkola**.

Utsjoen vanhuspalvelun asiakkaat ovat pääosin hyvinvoivia ja itsenäisiä. Selityksiä on monia.

– Paikalliset ihmiset ovat syöneet ikänsä lähiruokaa: kalaa, poroa ja marjoja. Heillä on myös hyvä peruskunto. Ne ovat hyviä lähtökohtia, että pärjää iäkkäänä, Olkkola pohtii.

– Myös naiset ovat tehneet aina ruumiillista työtä, Eeva Nuorgam jatkaa.

Ravinnon lisäksi luonnossa eläminen ja liikkuminen on pohjoisen ihmisille osa elämää. Tenojokilaakson tunturit ovat heille oma, tuttu elinympäristö.

– Tosi iäkkäät ihmiset ajavat moottorikelkalla tunturissa. Eikä heistä ole kukaan huolissaan, kun he ovat liikkuneet siellä lapsesta asti, tietää Utsjoen kunnan avopalveluiden ohjaaja **Taina Jylhä**.

Kesäaikaan kyläläiset taas viettävät aikaa Tenojoella. Entisaikaan Teno, pohjoissaameksi Deatnu, oli kulkuväylä ja ▶

Utsjoen ikäihmiset ovat hyväkuntoisia. Terttu Guttorm on kävelyllä lähihoitaja Maria Olkkolan kanssa.



**UTSJOEN VANHUSPALVELUN
ASIAKKAAT OVAT PÄÄOSIN
HYVINVOIVIA JA ITSENÄISIÄ.
SELITYKSIÄ ON MONIA.**



Seitakartan pyöreän pöydän ritarinnat odottavat kahvisteluhetkeä. Lotta-Maria Pyykkönen ja Eeva Nuorgam tarjoilevat kahvin pöytään.

ravinnon tuoja. Joella on edelleen keskeinen rooli paikallisille.

– Kesällä yksi kyläläinen laittoi huolissaan viestiä, että yhden papan rollaattori oli löytynyt joen varresta. Tiesin sanoa, että pappa on lähtenyt kalaan, Anne-Marie Holm hymyilee.

Omatoimiset ja aktiiviset seniorit helpottavat myös lähihoitajien työtä. Auttaminen on useiden kohdalla pienimuotoista, kun kotona asumisen edellytykset säilyvät pitkään.

ETUNA KYLÄN PIENUUS

Avopalveluiden ohjaaja Taina Jylhä sanoo, että paikkakunnan pienuus vaikuttaa vanhustyöhön positiivisesti.

– Tuntemme suurimman osan kuntalaisista ja tiedämme heidän taustansa. Moni hankala asia avautuu, kun selvitämme esimerkiksi asiakkaan perhesuhteita. Kaiken tämän tiedon avulla pystymme tarjoamaan palvelut hyvin, Jylhä kertoo.

Tärkeää ikäihmisten pärjäämisessä on myös läheisten ja naapurien tarjoama apu, joka useilla on lähellä.

– Omaiset ja läheiset ovat tosi paljon yhteydessä meidän työntekijöiden kanssa. Sähköposteja, puheluita ja tekstiviestejä vaihdetaan välillä jopa päivittäin, Jylhä toteaa.

Vanhusten avustajina toimii myös kaksi saamenkielistä auttaja-aslakkia. He ovat monitoimihenkilöitä, jotka tekevät esimerkiksi puu- ja pihatöitä sekä ylläpitävät saamelasta kulttuuria ja kieltä.

– Auttaja-aslakit mahdollistavat ikäihmisten kotona asumista etenkin talvisin, kun on lumitöitä ja talon lämmittämistä, Maria Olkkola sanoo.

Aslakkien lisäksi saamenkielisiä työntekijöitä ovat hoivatyöntekijä sekä toiminnanohjaaja.

HIRVEÄN HYVÄT HOITAJAT

Utsjoen kotipalvelussa työskentelee neljä lähihoitajaa. Tiimi on pieni, mutta toimii yhteen täydellisesti.

– Parasta tässä porukassa on, kun kaikki ovat niin joustavia, toteaa Eeva Nuorgam.

Omatoiminen työporukka on myös esimiehen helpotus. Taina Jylhä kertoo,

kuinka työntekijät usein ratkaisevat tilanteita keskenään ja ilmoittavat pomolle asiasta jälkepäin.

– Hoitajat osaavat tehdä tilannearvioita tosi hyvin. Luovat ratkaisut ovat monesti myös tosi hauskoja. Meillä on hirveän hyviä hoitajia, Jylhä kehaisee.

Pieni työyhteisö tarkoittaa toisaalta myös joustavuutta työnantajaa kohtaan. Työntekijät liikkuvat sisäisesti osastojen välillä, jos tulee tarve tuurajalle. Lähihoitajista se tuo työhön mukavaa vaihtelua.

Nelikon lisäksi Utsjoen Karigasniemellä työskentelee pian kaksi lähihoitajaa ja saamenkielinen hoivatyöntekijä.

HAASTEENA HOITAJIEN VAIHTUVUUS

Eeva Nuorgamia lukuun ottamatta muut kotipalvelun lähihoitajat ovat alun perin ulkopaikkakuntalaisia. He kertovat, että pienen paikkakunnan haaste on siihen sisään pääseminen. Maria Olkkola on viihtynyt Utsjoella jo kymmenen vuoden ajan.

– Siihen menee jonkun aikaa, kunnes sinut hyväksytään. Mutta kun luot-

tamuksen ansaitsee, sen jälkeen ei ole mitään ongelmaa.

Haastavuutta työhön tuo myös työntekijöiden vaihtuvuus, sillä pysyvien työntekijöiden löytäminen ei ole helppoa.

Päteviä hakijoita työtehtäviin on, mutta he eivät jää paikkakunnalle. Syyinä saattaa olla esimerkiksi kaamos tai työn ulkopuolisten virikkeiden vähäinen määrä.

– Monilla työnhakijoilla on haave tulla Utsjoelle. He ovat ehkä ihastuneet paikkaan lomamatkallaan. Tämä on kuitenkin elinolosuhteiltaan erityisalue ja täältä on pitkä matka joka paikkaan, Taina Jylhä kertoo.

Vaikeaa rekrytointia on helpottanut oppisopimuskoulutuksen mahdollisuus. Tällä hetkellä vanhustenpalveluissa kolme lähihoitajaopiskelijaa opiskelee oppisopimuksella. Koulutuksen jouhevuutta on edistänyt lähiopetuksen siirtyminen Rovaniemeltä Saamelaisalueen koulutuskeskukseen Inariin.

Kotihoidon tiimissä ollaan tyytyväisiä.

– Nyt tilanne on hyvä, kun vakioporukka on taas töissä, Maria Olkkola iloitsee.

MAHDOLLISUUS PALVELUIDEN YKSILÖINTIIN

Tiivis työyhteisö edesauttaa palveluiden yksilöintiä. Asiakaslähtöinen työ korostuu etenkin elämän loppupuolella. Utsjoella esimerkiksi saattohoito tapahtuu tarvittaessa kotona, jos päädytään siihen, ettei asiakasta ole enää tarkoituksenmukaista liikuttaa.

– Kuolemaa pidetään täällä luonnollisena. Emme tee turhia siirtoja sairaalaan tai vuodeosastolle, jos nähdään et-



Maria Olkkola avustaa Birit Anna Helanderia ruokailuun lähtiessä.

tä loppu on lähellä, Taina Jylhä kertoo.

– Silloin henkilökunta ottaa ison vastuun tarjoamalla asiakkaalle mahdollisuuden olla viimeiset hetket omassa kodissaan, hän lisää.

Myös saamelaisten asiakkaiden toiveita kunnioitetaan. Vaikka kieli monilla vaihtuukin lennosta hoitajasta riippuen, turvataan omankielinen palvelu mahdollisimman hyvin.

Joustoa annetaan myös kulttuurisensitiivisyyden puitteissa.

– Saamelaisessa kulttuurissa korostuvat sukupuoliroolit. Mummit eivät hevillä lähde saunaan, jos viejänä on mieshoitaja tai toisinpäin. Se on erilaista kuin etelämmässä, missä ei oikein pysty tällaisiin asioihin vaikuttamaan, Maria Olkkola sanoo.

KIIREETTÖMYYS TUO ONNEA

Tällä hetkellä Utsjoen vanhuspalveluissa on riittävästi työntekijöitä. Väestö kuitenkin ikääntyy ja seuraavana toiveena on saada lähihoitajan toimi Nuorgamiin. Hoivan tarve kasvaa ja kylään on Utsjoelta matkaa 43 kilometriä.

Muutoin välimatkat ovat kuntalaisille arkipäivää. Erikoissairaanhoido

"KÄYMME VÄLILLÄ RUOKAKAUPASSA IVALOSSA 164 KILOMETRIN PÄÄSSÄ."

järjestetään Rovaniemelle, 450 kilometrin päähän. Se on monelle ikäihmiselle pitkä taival. Hätätilanteissa yhteistyötä tehdään Norjan kanssa, josta ambulanssi tai

helikopteri pääsee tulemaan lähempää.

Hoitajille välimatkat eivät tuota harmaita hiuksia.

– Käymme välillä ruokakaupassa Ivalossa 164 kilometrin päässä. Se on vähän sama kuin kävisi Helsingistä Turussa shoppailemassa, Anne-Marie Holm pohtii.

Kotipalvelun nelikko nauttii luonnosta ja sen tuomasta rauhasta.

– En enää kaipaakaan hälinää ja kiirettä ympärilläni. Ihmiset täällä ovat rauhallisempia kuin etelässä, sen huomaa myös töissä. Me pystymme antamaan enemmän aikaa asiakkaille, Maria Olkkola sanoo.

Kiireettömyyden tuntu tekee työstä rennompaa. Sen näkee myös asiakkaista.

– On ilo huomata, kuinka ikäihmiset ovat onnellisia ja tyytyväisiä, Taina Jylhä kertoo.

Pohjoisen ihmiset ovat myös suora-
puheisia.

– Joku saattaa aamulla sanoa, että onpa kiva kun tulit töihin. Onhan se ihana kuulla, Maria Olkkola hymyilee. ■



Kotihoidon työporukka viihtyy töissä, vas. Eeva Nuorgam, Maria Olkkola ja Anne-Marie Holm.

PERHEVÄKIVALTA HOIDETAAN USEIN VAIN LAASTARILLA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Perheväkivallan uhriksi joutunut saa terveydenhuollossa hoitoa fyysisiin vammoihin, mutta vammojen syy jää usein tunnistamatta. Puutteita on sekä perheväkivallan tunnistamisessa että kirjaamisessa, todetaan äskettäin tarkistetussa väitöstutkimuksessa.

Terveystieteiden maisteri **Salla Kivelä** selvitti hoitotieteen väitöstutkimuksessaan, miten perheväkivaltatapaukset kirjataan terveydenhuollossa ja miten väkivalta vaikuttaa yksilön ja perheen hyvinvointiin.

Tutkimusaineistona olivat sairaalan sähköiset potilasasiakirjat sekä kyselylomakkeet. Aineisto sisälsi 1 561 osallistujaa, joista 13 prosenttia oli kokenut tai käyttänyt väkivaltaa perheessä.

Suurin osa vammoista hoidettiin sairaalassa päivystysaikaan ja ne vaativat lukuisia tutkimuksia ja toimenpiteitä. Näistä käynneistä alle viiteen prosenttiin oli kirjattu väkivallan tekijän ilmoitettava diagnoosikoodi.

Tutkija yllättyi itsekkin, miten puutteelliseksi kirjaaminen osoittautui.

– Perheväkivalta on valitettavan yleistä Suomessa. Sen tunnistamisen ja puheeksi ottamisen pitäisi olla terveydenhuollossa suunnitelmallisempaa, Salla Kivelä sanoo.

Hänen mukaansa terveydenhuollossa ilmi tulevat perheväkivaltatapaukset ovat vain jäävuoren huippu todellisista luvuista. Asiaan liittyy paljon arkaluonteisuutta, perheväkival-

taa tapahtuu tyypillisesti kodeissa tai muissa yksityistiloissa, eivätkä hoitoon tulleet potilaat omatoimisesti ota perheväkivaltaa puheeksi.

MONIMUTKAINEN KOODISTO

Salla Kivelän tutkimus osoittaa, että perheväkivallan kirjaamisen puutteiden lisäksi korjattavaa on myös itse kirjaamisjärjestelmässä.

Suomessa on käytössä kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä ICD-10, jossa tietyt diagnoosikoodit antavat tietoa potilaiden vammoissa, väkivallan tekijästä ja tekotavasta.

Järjestelmä on laaja, mutta siinä on omat puutteensa. Esimerkiksi entiselle avo- tai aviopuolisolle ei ICD-10-luokituksessa ole omaa koodiaan, vaikka eri tilastojen mukaan entinen puoliso on tyypillinen lähisuhdeväkivallan tekijä.

Monimutkaisen järjestelmän sujuva käyttäminen vaatii myös opettelua ja harjaantumista.

– ICD-10-koodeja on valtavasti. Perheväkivallan kirjaaminen järjestelmään vaatii päädiagnoosin lisäksi lisäkoodeja, mutta järjestelmä ei edellytä niitä.

Kivelä ymmärtää, että esimerkiksi kiireen takia täydentävät koodit jäävät helposti kirjaamatta.

Sitäkin tärkeämpää olisi saada perheväkivallan vastainen työ osaksi terveydenhuollon arkea, hän sanoo.

Kivelän mukaan hoitaja koee helposti riittämättömyyttä, jos potilas uskoutuu hänelle, eikä työpaikalla ole yhtenäistä käytäntöä, miten tilanteessa toimitaan.

– Usein hoidetaan vain fyysisiä vammoja.

Huomioimatta jää paitsi potilaan psyykkisen puoli myös jatkotoimenpiteet ja se, miten toimitaan esimerkiksi silloin, kun perheessä on lapsia.

Hoitotyön opettajana hän toivoisi, että tulevia lähihoitajille opetettaisiin kohtaamaan väkivallan uhreja jo opintojen aikana.

– Aihetta sivutaan, mutta siihen voisi kiinnittää enemmän huomiota, hän sanoo.

Salla Kivelän hoitotieteen väitöstutkimus tarkastettiin Tampereen yliopistossa helmikuussa. ■

“Perheväkivalta on valitettavan yleistä Suomessa. Sen tunnistamisen ja puheeksi ottamisen pitäisi olla terveydenhuollossa suunnitelmallisempaa.”



Ota rohkeasti puheeksi

Perheväkivallan puheeksi ottaminen on tärkeää, mutta tapausten tunnistaminen vaatii terveydenhuollon ammattilaiselta herkkyyttä ja rohkeutta. Salla Kivelä kannustaa kysymään suoraan, jos epäily perheväkivallasta herää.

Kysy, miten vammat ovat syntyneet

Perheväkivallan uhri ottaa harvoin asian omatoimisesti puheeksi. Kysyttäessä hän voi välillä vastaamista tai vastata epämääräisesti. Uhri saattaa uskaltaa puhua yhdelle muttei kaikille häntä hoitaville lääkäreille ja hoitajille.

Huomioi toistuvat tapaturmat ja useat jäljet

Perheväkivaltaa kokeneet käyttävät enemmän terveydenhuollon palveluita kuin muu väestö. Yli puolessa perheväkivaltatapauksissa tekotapoja on useita. Jos potilas hakeutuu toistuvasti hoitoon tapaturmien takia tai ruhjeita ja vammoja on useita, perheväkivallan mahdollisuus kannattaa pitää mielessä.

Älä anna sukupuolen hämätä

Miehet joutuvat lähisuhteissa väkivallan uhreiksi yhtä usein kuin naiset, mutta miehet hakevat terveydenhuollosta apua todella harvoin.

Muista riskitekijät

Perheväkivaltaa tapahtuu kaikentyyppisissä perheissä. Tilastoissa nousee kuitenkin piirteitä, jotka toistuvat näissä tapauksissa useammin. Kivelän väitöstutkimus osoitti, että tyypillisen perheväkivaltatapauksen kohteena on nuori, alle 40-vuotias nainen, vammat ovat syntyneet öiseen aikaan ja alkoholilla on usein osuutta asiaan.

AKKUJA KANNATTA LADATA MYÖS KESKEN TYÖPÄIVÄN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Työstä palautuminen on hyvinvoinnin kannalta välttämätöntä. Monilla palautuminen jää puolitiehen, sillä sen laiminlyöminen on äärettömän helppoa.



Palautuminen ymmärretään usein lihasten ja muun elimistön toipumiseksi fyysisen rasituksen jälkeen. Verkkaitempikin kuntoilija tietää, että liikuntakertojen välissä elimistölle on annettava aikaa levätä ja palautua, jotta lihakset kehittyvät.

Sen sijaan monilta saattaa unohtua, että elimistön on annettava palautua myös aivan tavallisen työpäivän jälkeen ja myös silloin, kun työ ei fyysisesti ole raskasta.

Palautuminen on prosessi, jonka aikana ihmisen fyysiset mutta myös psyykkiset voimavarat palautuvat kuormitusta edeltävälle tasolle. Näin palautumisen määrittelee psykologi ja valmentaja **Anu Tevanlinna**.

Hän vertaa palautumista puhelimen akkuun: Kun puhelinta käyttää,

akku kuluu ja sitä on ladattava. Samalla tavalla kuin puhelimen akku hupe-nevat myös ihmisen voimavarat päivän aikana.

Latautuminen on välttämätöntä riippumatta siitä, mitä päivän aikana on tapahtunut.

Kuormitus ei tarkoita yksinomaan raskaita ja ikäviä asioita. Kiireisessä elämäntilanteessa, esimerkiksi ruuhka-vuosien keskellä, palautumisesta huolehtiminen unohtuu helposti, vaikka arki olisi kaikessa kaoottisuudessaan mielekäästä.

– Ei kukaan jaksa paahtaa päivästä toiseen täysillä, Tevanlinna muistuttaa.

Henkisestä kuormituksesta palautuminen unohtuu kuitenkin helposti, sillä se ei oireile yhtä tuntuvasti ja suoraan kuin kipeät lihakset kuntosalitreenin jälkeen.

– Uupumisen oireet tulevat hiipien. Ihminen tottuu ja mukautuu väsymykseen.

Anu Tevanlinna kuvaa muutosta liikennevaloina: vihreällä valolla palautuminen on riittävää. Keltaisen valon kohdalla tulevat ensimmäiset oireet, mutta ne ovat niin salakavaliala, että usein eteen ehtii lävähtää punainen valo, jolloin on pakko pysähtyä tai seuraukset voivat olla vakavia.

UUPUMUS MUUTTAA IHMISTÄ

On yksilöllistä, kuinka paljon ja kuinka kovaa kuormitusta ihminen kestää. Varmaa on kuitenkin, että jos palautuminen on puutteellista pitkän aikaa, keho toimii ylikierroksilla ja lopulta ihminen uupuu.

Monesti muutokset näkyvät ihmisen käyttäytymisessä. Tyypillistä on, ettei ►

**PASSIIVISEN PALAUTUMISEN RINNALLA ON
HYVÄ OLLA MIELEKÄSTÄ AKTIIVISTA TEKEMISTÄ,
JOKA VIE AJATUKSET POIS TÖISTÄ.**



uupunut ihminen itse ole ensimmäinen, joka huomaa muutoksen.

– Uupuneen ihmisen ajattelu kapeenee, motivaatio ja aloitekyky heikkenevät, Tevanlinna kuvailee.

Ärtyneisyys, rauhattomuus, keskittymis- ja muistivaikkeudet kuuluvat niin ikään uupumisen oireistoon.

Uupumuksen kokemus on psyykkinen mutta sen oireet ovat usein myös fyysisiä eikä niitä aina osata tunnistaa nimenomaan uupumuksen oireiksi. Tällaisia ovat esimerkiksi unettomuus, väsymys, kipu ja särky tai verenpaineen nousu.

Jos työkaverin käytöksessä tunnistaa uupumisen merkkejä, asia kannattaa yrittää ottaa puheeksi hänen kanssaan. Asiasta kannattaa kertoa myös esimiehelle, joka on vastuussa työssä jaksamisesta ja työhyvinvoinnista.

– Uupuneelle ihmiselle voi olla helpottavaa kuulla, että joku toinen on huomannut asian.

PIENETKIN TAUOT PALAUTTAVAT, MUTTA NIIDEN VAIKUTUKSET EIVÄT OLE PITKÄIKÄISIÄ.

Anu Tevanlinna toivoo, että työpaikoilla alettaisiin kiinnittää enemmän huomiota palautumisen edistämiseen.

– Esimies voi omalla esimerkillään vaikuttaa työpaikan toimintakulttuuriin.

Esimerkiksi niin, että työajoista pidetään kiinni ja sairaana jäädään kotiin lepäämään.

Eri aloilla ja työpaikolla toimintakulttuurit vaihtelevat, mutta Tevanlinna arvelee, että vanhanaikaisesta hampaat irvessä pärjäämisen ja jaksamisen mentaliteetista on päästy useimmissa paikoissa irti.

– Oma mututuntumani on, että työuupumuksesta uskalletaan puhua

enemmän ja sen oireet myös tunnisteetaan aikaisemmassa vaiheessa.

TEE TAUOTTAMISESTA TAPA

Kiireisen työpäivän keskellä palautuminen ei välttämättä ole ensimmäisenä mielessä, ja monesti ajatellaankin virheellisesti, että palautuminen on jotain, jota tehdään joskus paremmalla aikaa, lomilla ja pidemmällä vapailla.

Palautumista tapahtuu kuitenkin jo työpäivän aikana, kunhan pitää huolta lakisääteisistä tauoista ja siitä, että taukojen aikana irtautuu työasioista niin ajatusten tasolla kuin fyysisestikin, jos se suinkin on mahdollista. Vaikka-

JO LYHYT HARJOITUS RAUHOITTAÄ KEHOA

Ihmisen hermosto jakautuu somaattiseen eli tahdonalaiseen ja autonomiseen eli tahdosta riippumattomaan hermostoon.

Somaattista hermostoa ohjataan tietoisilla käskyillä, esimerkiksi avaa suu, nielaise ruoka. Autonominen hermosto puolestaan vastaa tahdosta riippumattomista toiminnoista, esimerkiksi ruoansulatuksesta, verenpaineesta ja sydämen sykkeestä.

Autonominen hermosto jakautuu edelleen elimistöä aktivoivaan sympaattiseen ja elimistöä rauhoittavaan parasympaattiseen hermostoon.

Parasympaattinen hermosto aktivoituu levon ja palautumisen aikana. Silloin esimerkiksi sydämen syke laskee, hengitys rauhoittuu ja syvenee ja lihakset rentoutuvat. Parasympaattista hermostoa ei voi käskyttää, mutta mindfulness- eli tietoisuusharjoitusten avulla sitä voi koettaa houkutella rentoutumaan.

Yksinkertaisen harjoituksen voi tehdä vaikka kesken työpäivän tauon aikana: sulje silmäsi ja keskity tarkkailemaan hengitystäsi. Jo muutaman minuutin mittainen keskittynyt harjoitus virkistää mieltä ja aktivoi parasympaattista hermostoa.

Ohjattuja tietoisuusharjoituksia etsiä verkosta. Esimerkiksi Mieli ry:llä on vapaasti kuunneltavissa useita alle viiden minuutin mittaisia harjoituksia osoitteessa mieli.fi/mielenterveys/harjoitukset.

pa niin, että työkavereiden kanssa juttelee muustakin kuin työasioista, Anu Tevanlinna vinkkaa.

Myös kahvitaukoakin lyhyempien mikrotaukojen on todettu elvyttävän. Niitä tulee pidettyä työpäivän aikana monesti huomaamatta.

Mikrotauolla tarkoitetaan muutamien sekuntien tai minuuttien mittaista irtautumista työstä. Lyhyimmillään se voi olla esimerkiksi muutama syvä hengitys, hetkellinen huomion kiinnittäminen ikkunasta näkyvään maisemaan tai vaikka vessakäynti.

Pienetkin tauot palauttavat, mutta niiden vaikutukset eivät ole pitkäikäisiä. Taukoja pitäisi malittaa pitää päivittäin ja toistuvasti, jotta ne vaikuttaisivat myönteisesti.

OTA VASTUU PALAUTUMISESTA

Kuormituksen määrään elämässä ei pysty aina vaikuttamaan itse. Työn lisäksi myös ihmissuhteet ja elämäntilanteet voivat aiheuttaa kuormitusta, joista palautuminen vaatii aikaa ja energiaa.

– Usein palautumista ajatellaan työn kautta. Pitäisi muistaa elämä kokonaisuutena ja huomioida sen kokonaiskuormitus, Anu Tevanlinna sanoo.

Palautuessa kehon vireystila laskee ja parasympaattinen hermosto aktivoituu. Parasympaattinen hermosto ei toimi tahdonalaisesti, mutta sitä voi koettaa aktivoida esimerkiksi erilaisten hengitys- ja rentoutusharjoitusten avulla

– Vaikka mieli pystyy erottelemaan erilaisia kuormittavia asioita, elimistössä stressireaktio on samanlainen.

Parasympaattisen hermoston aktivoituessa hengitys rauhoittuu, syke ja verenpaine laskevat.

Aktiiviset rentoutumisharjoitukset auttavat myös kehittämään itsetun-

temusta. Ne opettavat tunnistamaan, milloin oma keho tarvitsee lepoa.

Mitä tunnollisemmin ihminen suhtautuu työhönsä, sitä suuremmalla herkkyydellä hänen tulisi huomata kehon signaalit, jotka viestivät voimavarojen hupenemisesta.

– Riittävästä palautumisesta huolehtiminen on osa ihmisen ammattitaitoa. Pitää pystyä huolehtimaan itsestään, jotta voi auttaa muita ihmisiä.

Usein unohtuvat myös perusasiat eli uni, ravinto ja liikunta. Niiden laatu ja määrä vaikuttavat niin ikään palautumiseen.

Anu Tevanlinna kehottaa miettimään, mitä tapahtuu jos ihminen ei malta irrottautua töistä ajoissa.

– Akku loppuu jossain vaiheessa ja silloin työt jäävät varmasti tekemättä. Työuupumuksesta toipuminen se vasta hidasta onkin.

Palautumisen tarpeen tunnistamisen lähtee omien tuntemusten kuuloselusta.

– Voi miettiä, millainen filis on töihin lähtiessä. Muuttuuko mieliala päivän aikana, ja kuinka hyvin vapaa-aikalla jaksaa tehdä mielekkäitä asioita. Jos kaikki vapaa-aika menee nukkuessa ja maatessa, palautuminen työstä ei ole riittävää, Anu Tevanlinna sanoo.

Passiivisen palautumisen rinnalla onkin hyvä olla mielekästä aktiivista tekemistä, joka vie ajatukset pois töistä.

– Se on myös työnantajan etu. Palautuminen vaikuttaa suoraan työtehoon ja jaksamiseen, Tevanlinna muistuttaa. ■

Tekstissä on käytetty lähteenä myös Kaisa Jaakkolan kirjaa Palaudu & vahvistu (Tammi 2018).

ALOITA PALAUTUMINEN VÄLITTÖMÄSTI

Usein ajatellaan, että työstä palaudutaan pidemmillä lomilla tai vähintäänkin viikonloppuisin ja muuna vapaa-aikana. Palautumista tapahtuu kuitenkin jo työpäivän aikana, jos työstä malittaa irtautua edes hetkeksi.

- Pidä kiinni sovituista ruoka- ja kahvitauoista.
- Poistu työpisteeltä tai työpaikalta, jos se on suinkin mahdollista. Venyttele, verryttele tai tee pieni kävelylenkki.
- Juttele työkavereiden kanssa muustakin kuin töistä.
- Tee jotakin itsellesi mielekästä, joka vie ajatuksesi pois töistä.

Vinkit palautumiseen työpäivän aikana antoi psykologi Anu Tevanlinna.





Kuukautiset

RAKAS RIESA

TEKSTI **HANNA VILO** KUVAT **MOSTPHOTOS**

Kuukautiskierto vaikuttaa naisen elämään koko hedelmällisen iän ajan. Kattava tietopakettimme kuukautisista kertoo, milloin vuoto on liian runsasta ja kuinka PMS-oireita voi lievittää.

Tavallisesti kuukautiset kulkevat naisen elämässä mukana vajaan 40 vuotta. Lääketieteen kannalta kuukautisten ainoa tehtävä on mahdollistaa lisääntyminen. Joka kuukausi kohtu valmistuu vastaanottamaan hedelmöittyneen munasolun, jolloin limakalvo kohdun sisällä paksunee. Jos hedelmöitymistä ei tapahdu, naisen oma hormonitoiminta tyhjentää limakalvon, mikä aiheuttaa kohdun supistuksia ja verenvuodon.

Kenenkään kuukautiset eivät ole samanlaiset kuin jonkun toisen, sillä yksilöllisiä vaihteluita on paljon. Alkamisikä on tavallisesti 10–16 vuotta, ja kaikkein yleisimmin kuukautiset alkavat 12–13-vuotiaana.

Naistentautien ja synnytysopin dosentti **Anna-Mari Heikkinen** Terveystalosta kertoo, että kuukautiset alkavat, kun tytön kehossa on tarpeeksi rasvakudosta.

– Ilman riittävää rasvan määrää kuukautiset eivät välttämättä ala, vaikka elimistö muuten olisi hormonitoiminnan puolesta valmis. Siksi hyvin pienikokoisilla tytöillä murrosiän alkaminen voi venähtää.

Toisaalta monilla nykytytöillä kuukautiset alkavat nuorina, koska ravinnon laatu on parantunut.

ALKU ON USEIN EPÄSÄÄNNÖLLINEN

Ensimmäiset pari vuotta kuukautiskierto on usein epäsäännöllinen, mutta sen jälkeen se alkaa säännöllistyä. Keskimäärin kuukautiskierto kestää

PARHAITEN KUUKAUTISKIPUIHIN TOIMIVAT PROSTAGLANDIININ ESTÄJÄT KUTEN IBUPROFEENI.

28 päivää, mutta normaali vaihteluväli on 24–35 vuorokautta. Kaikilla naisilla, jotka eivät käytä hormonaalista ehkäisyä, kuukautiskierto vaihtelee välillä.

– Epäsäännöllisistä kuukautisista puhutaan vasta, kun kuukautiset tulevat toistuvasti hyvin epäsäännöllisin välein, Heikkinen kertoo.

Keskimäärin kuukautiset kestävät viisi vuorokautta, mutta normaali vaihteluväli on yhdestä kahdeksaan vuorokauteen. Heikkisen mukaan kuukautiset eivät voi koskaan olla liian lyhyet.

Joskus ne voivat tuntua liian pitkiltä.

– Yli kahdeksan päivää kestävä vuoto on hyvin tavallista ja usein normaalia. Sen syy kannattaa kuitenkin tutkia, varsinkin jos vuoto muuttuu.

Pitkän keston lisäksi vuodon runsaus voi haitata elämää. Normaali määrä on alle 80 millilitraa koko kuukautisten aikana. Yli 80 millilitran vuoto luokitellaan runsaaksi. Hyvin runsas vuoto voi aiheuttaa anemiasa tai olla merkki jostakin sairaudesta.

Käytännössä vuodon runsautta on vaikea arvioida. Siinä missä yksi kokee vuodon olevan erityisen runsasta, toinen kokee saman määrän täysin normaalina. Naisen oma kokemus ratkai-

see, tarvitaanko hoitoa.

– Joskus potilas on kertonut kärsivänsä runsaasta vuodosta. Kun se on mitattu, vuoto on ollut 20 millilitraa. Kokemus on siis hyvin yksilöllinen.

Sekä vuodon määrän että keston muuttuminen voivat olla merkki hoitoa vaativasta sairaudesta.

LOPPUA EI VOI ENNUSTAA

Keskimäärin kuukautiset loppuvat 51-vuotiaana. Vaihteluväli on kuitenkin ▶



laaja, 40 ikävuodesta 60 ikävuoteen. Kuukautisten harveneminen ennakoi usein niiden poisjääntiä.

Heikkisen mukaan kuukautisten poisjääntiä ja vaihdevuosi-ikää ei itse pysty ulkoisista tunnusmerkeistä ennustamaan. Esimerkiksi äidin vaihdevuosien alkamisikä ei automaattisesti ennusta tyttären vaihdevuosien alkamista.

– Totta kai perinnölliset tekijät vaikuttavat jonkin verran kuukautisten alkamiseen ja loppumiseen. Joissakin suvuissa voi olla esimerkiksi perinnöllinen taipumus myöhäisiin vaihdevuosiin, mutta mitään varmaa siitä ei voi päätellä.

VUOTO-ONGELMAT YLEISIÄ

Tavallisin kuukautisiin liittyvä ongelma on pitkät, runsaat tai epäsäännölliset vuodot tai kuukautisten välissä tulevat vuodot. Niitä kokevat lähes kaikki naiset jossakin elämänvaiheessa. Vuoto-ongelmien taustalla on monia eri syitä.

– Vuoto-ongelmat saattavat johtua esimerkiksi hormonitoiminnan muutoksista tai hyvänlaatuisista kasvaimista, jotka yleistyvät ikääntymisen myötä. Varsinkin nuorilla naisilla tiputteluvuodon taustalla saattaa olla myös klamydiatulehdus.

Vuoto-ongelmia hoidetaan usein hormonivalmisteilla, kuten e-pillereillä tai hormonikierukalla, jolloin kuukautisvuoto saadaan usein kokonaan pois. Jos runsaan vuodon taustalla on hyvän- tai pahanlaatuinen kasvain, se poistetaan leikkauksella. Klamydiatulehdus hoidetaan lääkkeillä.

KIPUJA VOIDAAN HOITAA

Toinen yleinen kuukautisiin liittyvä ongelma on kipu. Sitä aiheuttavat muun muassa välittäjäaineiden vapautuminen kohdussa kuukautisten aikana ja kohdun supistelu.

– Ensimmäiseksi kivun lievitykseen on hyvä ottaa särkylääkettä. Parhaiten toimivat prostaglandiinin estäjät, kuten ibuprofeeni, Heikkinen kertoo.

Jos kipu on erityisen hankalaa ja sen kanssa ei pärjää tavallisilla särkylääkkeillä, on syytä lähteä lääkäriin. Taustalla voi olla endometrioosi eli kohdun limakalvon sirottumatauti. Silloin kohdun limakalvon kaltaista kudosta on myös sellaisissa paikoissa, joissa sitä ei pitäisi olla, kuten vatsassa kohdun ulkopuolella tai munasarjoissa.

– Kohdun limakalvon kaltainen kudος reagoi kuukautiskiertyön samalla tavalla kuin kohdun sisällä oleva kudος. Kierron hormonimuutokset aiheuttavat erilaisten kivun välittäjäaineiden vapautumista ja siten kipuja.

Tavallisesti endometrioosia hoidetaan hormoniehkäisyllä. Kun vuoto saadaan jäämään pois, myös endometrioosikipu lievittyy.

NUORTEN KIPUJA VÄHÄTELLÄÄN

Heikkisen mukaan varsinkin nuorten tyttöjen endometrioosi on alidiagnosoitu vaiva. Kouluterveydenhuollossa terveydenhoitaja ja lääkäri eivät usein osaa ottaa tyttöjen kuukautiskipu

ja tarpeeksi vakavasti ja ohjata heitä gynekologisiin tutkimuksiin. Oireiden alkamisesta voi kestää jopa vuosia

NUORTEN TYTTÖJEN ENDOMETRIOOSI ON ALIDIAGNOSOITU VAIVA.

ennen kuin tyttö saa endometrioosidiagnoosin.

– Tytöt saattavat kohdata paljon kipujensa vähättelyä, mikä johtuu siitä, että edes terveydenhuoltoalalla endometrioosia ei sairautena tunneta kovin hyvin. Se on harmi, sillä vaivaa pystytään hoitamaan, Heikkinen kertoo. ■

Tiesitkö kuukautisista?

1. Onko kuukautisten siirtäminen lääkkeillä turvallista?

Kuukautisten siirtäminen lääkkeillä esimerkiksi matkan takia on aivan turvallista. Lääkkeiden sisältämät hormonit vaikuttavat samalla tavalla kuin naisen omat hormonit. Jotkut naiset kokevat hormoneista helposti sivuvaikutuksia, mutta suurin osa ei koe mitään erityistä. Jotkut saattavat siis kokea hormonilääkkeistä lieviä sivuvaikutuksia, mutta pitkäkestoista haittaa niistä ei ole.

2. Hormonaalista ehkäisyä käytettäessä kuukautiset voivat jäädä kokonaan pois. Onko siitä haittaa?

Kuukautisten poisjäännistä ei ole minkäänlaista haittaa. Lääketieteellisesti kuukautisia tarvitaan vain raskaaksi tulemiseen. Jos lasta ei ole suunnitteilla, kuukautisia ei tarvita ollenkaan. Kuukautiset eivät esimerkiksi puhdista elimistöä tai tee mitään muutakaan hyödyllistä naisen keholle. Sen sijaan kuukautisten jäämisestä pois voi olla naiselle paljon hyötyä, sillä kuukautisten aikana menetetään tarpeettomasti verta, ja ne lisäävät tulehdusriskiä. Hormoniehkäisyn avulla vuotoja voi harventaa tai saada ne jopa kokonaan loppumaan, mikä usein parantaa naisen elämänlaatua.

3. Voiko kuukautisten aikana tulla raskaaksi?

Kyllä, kuukautisten aikana voi tulla raskaaksi. Ovulaatio tapahtuu yleensä 10–12 päivän kuluttua kuukautiskierron alkamisesta. Se tarkoittaa, että munasolu irtoaa yleensä vain muutama päivä kuukautisten loppumisen jälkeen. Siittiöt taas voivat elää naisen elimistössä useita päiviä ja hedelmöittää munasolun. Varmoja päiviä raskauden ehkäisyn kannalta ei siis ole.

4. Pitääkö kuukautisten aikana välttää uimista?

Jos vuoto on niukkaa, tamponin kanssa voi hyvin käydä uimassa. Jos vuoto on runsasta, uimista on hygieniasyistä hyvä välttää. Verta voi silloin valua veteen, mikä on muille uimareille epämiellyttävää. Naisella itsellään taas tulehdusriski lisääntyy kuukautisten aikaan, kun kohdunsuu avautuu. Vedessä olevat bakteerit voivat kulkeutua kohtuun ja aiheuttaa tulehduksen.

5. Kenelle kuukuppi sopii?

Suurin osa naisista voi halutessaan käyttää kuukuppia. Sen käytössä täytyy ottaa huomioon, että vaikka vuoto olisi niukkaa, kuppia ei saa yhtäjaksoisesti pitää liian pitkää aikaa. Pakkauksen ohjeita täytyy siis ehdottomasti noudattaa. Ympäristön kannalta kuukuppi on hyvä kuukautissuojavaihtoehto, sillä samaa kuppia voi käyttää pitkään.

6. Voiko kuukautisten aikana harrastaa seksiä?

Kuukautisten aikana voi harrastaa seksiä. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että niiden aikana tulehdusriski kasvaa, sillä veri on hyvä elatusaine erilaisille bakteereille. Jos harrastaa suojaamatonta seksiä kuukautisten aikana satunnaisen kumppanin kanssa, sukupuolitauti voi tarttua helpommin ja aiheuttaa hankalamman tulehduksen.

7. Miten PMS-oireita voi helpottaa?

PMS-oireet johtuvat ovulaatiosta, minkä takia sen aiheuttamia oireita voidaan hoitaa estämällä ovulaatio. Käytännössä se tapahtuu esimerkiksi hormoniehkäisylä, jolla voidaan estää kuukautisten tuleminen kokonaan.

PMS-oireiden hoidossa on kokeiltu myös esimerkiksi D-vitamiinia ja mielialalääkkeitä, mutta niiden teho on osoittautunut hyvin vaihtelevaksi. Myöskään rohdosvalmisteista ei ole havaittu olevan hyötyä, mutta toisaalta niistä ei ole havaittu olevan myöskään haittaa.

*Kysymyksiin vastasi naistentautien ja synnytysopin dosentti
Anna-Mari Heikkinen Terveystalosta.*



ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.





PÄÄ ALASPÄIN

Nokialla joogastudio Hymyssä oli hoitajien lisäksi ilmassa myös naurua ja ehkä muutama pelonsekainen kiljahduskin, kun ammattiosaston väki ilmajoogasi helmikuussa. Tunti oli huippusuositettu ja täyttyi hetkessä.

– Meillä päin hoitajia puhuttaa nyt tuleva Nokian hyvinvointikeskus. Sisäilmaongelmista kärsivän terveyskeskuksen toiminnot on tällä hetkellä ripoteltu eri puolille kaupunkia, osa naapurikuntiinkin ja jatkoa on luvassa. Meneillään oleva neuvottelukierros on tietenkin myös puheenaiheena, kertoo sihteeri **Saija Salonen**. ■

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



PALJONKO MUISTISAIRAITA ON?

- Suomessa on 190 000 muistisairaasta ihmistä.
- Joka vuosi sairastuu 14 500 ihmistä lisää.
- Heistä suurin osa on yli 80-vuotiaita, mutta työikäisten sairastuneiden määrä kasvaa, kun sairaus pystytään diagnosoimaan aiemmassa vaiheessa.
- Pitkäaikaishoidossa olevista vanhuksista kolmella neljästä on muistisairaus.

THL JA SUOMEN MUISTIASIANTUNTIJAT RY

NÄIN OTAT VAIKEAN ASIAN PUHEEKSI

- Ole kohtelias ja kunnioittava asiakasta kohtaan.
- Mieti etukäteen, kuinka vakavasta asiasta on kyse ja millaisia jatkotoimia voit ehdottaa.
- Etene huoli edellä. Kerro omasta tunteestasi. "Olen huolissani, koska vaikutat usein niin väsyneeltä".
- Pyydä apua oman huolesi huojentamiseen. "Millainen tilanne teillä täällä kotona on, onko huoleni aiheellinen? Mitä tässä sinun mielestäsi kannattaisi nyt tehdä?"
- Pyri vastavuoroiseen keskusteluun. Älä kuulustele.
- Vilpittömästi apua pyytävä ja yhteistyötä ehdottava työntekijä näyttää ja kuulostaa toisenlaiselta kuin ongelmia korostava, arvosteleva työntekijä.
- Mitä nopeammin vaikea asia otetaan puheeksi, sen parempi.

THL

KOTIHOITAJA NÄKEE KUN OMAISHOITAJA VÄSYY

TEKSTI ELINA KUJALA KUVA MOSTPHOTOS

Muistiammattilaiset toivovat lisää tietoa ja tukea.

Muistisairaiden ja heidän perheidensä parissa työtä tekevä hoitaja kohtaa päivittäin omaishoitajien uupumista ja kotona pärjäämisen vaikeuksia. Monissa omaishoitajaperheissä eletään jaksamisen äärirajoilla.

– Hoitajat toivoisivat saavansa lisää tietoa etenkin rajoittamistoimista sekä kaltoinkohtelusta ja sen tunnistamisesta. Välineitä ja tukea toivotaan myös vaikeiden asioiden puheeksi ottamiseen ja muistisairaana omaisen tukemiseen, kertoo Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hankkeen projektipäällikkö **Minna Kataja-Rahko**.

Suomen muistiasiantuntijat ry:n Lupa puhua -hanke kysyi viime syksynä muistiperheitä kohtaavilta sosiaali- ja terveystyöntekijöiltä, mikä heitä työssä kuormittaa ja mistä he saavat iloa. Kyselyyn vastasi yli 200 lähi- ja perushoitajaa, sairaanhoitajaa ja muuta muistiammattilaista eri puolilta Suomea. Kyselyyn vastanneista yli 60 prosenttia tapasi muistisairaita ja heidän omaisiaan asiakkaiden kotona.

ASIAKKAAT EI AINA OLE AVOIMIA

Muistisairausperheet ovat asiakkaina erityisiä, sillä muistisairauksiin liittyy yhä usein häpeää ja muita vaikeita tunteita.

Hoitajat toivat vastauksissaan esiin, että muistisairaiden perheissä tukea

pyydetään usein liian myöhään tai tarjottua apua on vaikea ottaa vastaan. Hoitajien työn kuormittavuutta lisää se, että hoitaja ei useinkaan voi olla varma, noudattaako asiakas tai omaishoitaja saamia ohjeita.

– Muistiammattilaisilla on huoli siitä, että asiakkaat eivät kerro riittävän avoimesti asioistaan. Kotona asumisen tukeminen on silloin haastavaa, sanoo **Minna Kataja-Rahko**.

Muistisairaus koskettaa koko perhettä ja kaikkia läheisiä. Muistisairaana

”MUISTIAMMATTILAISILLA ON HUOLI SIITÄ, ETTÄ ASIAKKAAT EIVÄT KERRO RIITTÄVÄN AVOIMESTI ASIOISTAAN.”

sairauden tunnottomuus ja siihen liittyvät käytöshäiriöt aiheuttavat haastavia tilanteita.

– Muistiammattilaiset ehkä näkevät, että omaishoitaja tai sairastuneen läheiset tarvitsisivat lisää tietoa ja ymmärrystä sairauden kulusta. Joskus hoitaja joutuu tilanteeseen, jossa sairastuneen läheisillä on eripuraa keskenään.

Apua ei osata aina pyytää, mutta kaikki tarvitsevat eivät sitä myöskään saa.

– Muistiammattilaiset kokivat usein työnsä yksinäiseksi ja vastuulliseksi. Asiakkaita on paljon ja on kiire.

Palvelurakenne tai oma työnkuva voi vaikuttaa siihen, että asiakkaita ei voi hoitaa ja huomioida parhaalla mahdollisella tavalla, vaikka ammattilainen tunnistaisi avuntarpeen ja asiakas olisi valmis ottamaan avun vastaan, sanoo **Kataja-Rahko**.

JAKSAMISEN APUJA

Muistisairaiden parissa työskentelevät hoitajat löytävät työstään myös paljon hyvää: Kokemuksen myötä vaikeiden asioiden esiin nostaminen on helpompaa. Ammattitaidon vahvistuessa monet kokevat olevansa kärsivällisempiä ja uskaltautuvansa paremmin mennä erilaisiin, usein yllättäviinkin, asiakastilanteisiin.

– Onnistumisen kokemuksia tulee, kun yhteistyö alkaa sujua ja hankalaan tilanteeseen löytyy yksilöllinen, hyvä ratkaisu, sanoo **Kataja-Rahko**.

Hän sanoo, että ammatillisen jaksamisen avaimet ovat tieto ja asenne. Työnantajan rooli on tärkeä, sillä muistiammattilaisten pitäisi saada säännöllisesti koulutusta ja heillä pitäisi olla mahdollisuus verkostoitua muiden saman alan toimijoiden kanssa.

– Avoin, luottamuksellinen asenne joka suuntaan auttaa jaksamaan. Kaikesta kannattaa puhua kollegoiden ja esimiehen kanssa, eikä kenenkään pitäisi joutua jäämään yksin. Aika ajoin olisi tärkeää kysyä myös itseltään, että mitä minulle kuuluu. ■

RAKKAUDESTA TEATTERIIN

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT LAURA VESA

La Strada -ryhmää yhdistää palo teatterin tekemiseen. Lavalla kehitysvammaisilla näyttelijöillä on lupa vapautua arjen rooleista.

Liinu-hevososen ja veljesten matka vie toilailusta toiseen. Rooleissa ovat Marjo Minkinen, Niko Pohja, Kalle Bister ja Leevi Paalanen.



Ajattele, mitä sä sanot ja anna sen näkyä. Mieti, millaista se olisi, jos joku oikeasti kantaisi lasta säkissä vaikka tuolla Hämeenkadulla. Ja muut hiljaa. Mennään säkkikohtausta vielä kerran.

Teatteriryhmä La Stradan sunnuntai-illan esityksen alkuun on aikaa enää alle tunti, mutta näyttelijät käyvät taiteellisen johtajansa **Anu Panulan** johdolla yhä läpi viime hetken viilauksia.

Ohjelmistossa on teatterin 10-vuotisjuhlailoittelu, **Aapelin** romaaniin perustuva *Siunattu hulluus*. Monille tarina on tutuin 1970-luvun televisiateatterisovitukseksi.

– Veljet vievät Elmeriä hullujenhuoneelle, vaikka oikeasti he itse ovat niitä hulluja, näyttelijä **Niko Pohja** tiivistää näytelmän juonen.

Hän esittää veljeksistä vanhinta, Anaa.

– Se on sellainen juoppo, laiska ja tappelijä. Litkii vaan sängyssä sahtia, Pohja luonnehtii.

Hän on ehtinyt esiintyä La Stradan lavalla usean eri tyyllilajin näytelmissä *Yksi lensi yli käenpesän* -draamasta aina *Lumikki ja seitsemän kääpiötä* -satuun. Hauskinta näyttelemisessä on hänen mukaansa äärimmäisten tunteiden tulkitseminen, kuten Anan raivostuminen Siunatussa hulluudessa.

Porukassa niin ikään pitkään mukana ollut **Markus Pieniluoma** vahvistaa

vieressä, että parasta teatterin tekemisessä on lupa revitellä ja päästää itsensä irti näyttämöllä.

– Esiintyminen ei jännitä yhtään. Oikeastaan en edes ajattele yleisöä, vaan keskityn tekstiin ja siihen rooliin, Pieniluoma sanoo.

VÄHITELLEN VAUHTIIN

Ryhmän nuorin jäsen **Leevi Paalanen** kertoo, että roolit ja vastuu ovat kasvanut vähitellen. Tie näyttelijänä oli katketa heti alkuunsa *Gabriel, tule takaisin* -näytelmän ensi-illassa.

– Silloin teki mieli karata. Onneksi ensimmäinen rooli oli pieni: sain ensimmäiseen laulaa piilossa lavasteiden ►





La Stradan työryhmä sanoo olevansa yhtä suurta perhettä.

takana. Kun se meni hyvin, alkoi tehdä mieli lisää.

Siunatussa hulluudessa hänellä on jo keskeinen osa Vilippuksena, eli veljesjoukon suupalttina kieroilijana. Tälle kuuluu paljon pitkiä repliikkejä.

Paalanen kertoo opettelevansa vuorosanoja esimerkiksi harjoituksista kuvattuja nauhoja katselemalla. Ulkona lenkkeillessä on hyvää aikaa toistella ja painaa mieleen repliikkejä.

Lavalla hän sanoo vapautuvansa kaikista haasteista, jotka vaikuttavat arjessa.

– Muualla minun on joskus vaikea keskittyä ja rauhoittua, mutta näytellessä ei yhtään. Tavallisessa elämässä en aina tiedä, mitä pitäisi tehdä ja sanoa. Lavalla kaikki on selvää.

Eikös sellainen täytyä ihan elämän taroituksen, Leevi Paalanen pohdiskelee.

Hän innostuu analysoimaan vielä lisää teatterin lumoa:

– Me näyttelijät saamme olla esillä. Siitä tulee etuoikeutettu olo.

Markus Pieniluoma lisää, että iso osa koko homman hauskuutta on samanhenkinen porukka. Harjoituskauden ollessa kiivaimmillaan ryhmä harjoittelee useina iltoina viikossa, vaikka kaikilla on omat muut velvoitteensa: työtoimintaa, opintoja tai palkkatöitä.

– Me olemme oikeasti kuin yksi suuri perhe, vaikka aina välillä joku jää pois ja uusia tulee tilalle.

SUKU MUKANA

Teatterin taiteellinen johtaja ja perustaja **Anu Panula** kertoo päätyneensä alun perin sattumalta työskentelemään kehitysvammaisten näyttelijöiden kanssa. Esimerkiksi omaan perhepiiriin kehitysvammaisia henkilöitä ei kuulu.

– Taideverstas Wärjäämö haki ilmaisutaiteen ohjaajaa. Hain paikkaa ja tulin jostakin ihmeen syystä valituksi. Aluksi kylä jännitti ihan armostomasti.

Pian työ tempaisi hänet täysin mukaan. Kun pesti Wärjäämössä loppui, jatkoa oli pakko luoda itse.

– Huomasin, etten voi millään luopua näistä ihmisistä. Niin sitten teimme ensimmäisen oman runoesityksen, joka menikin hienosti.

Sai alkunsa La Strada, maamme edelleen ainoa ammattivoimin johdettu suomenkielinen kehitysvammaisten ihmisten teatteriryhmä.

Panulan mukaan alussa kukaan ei varmasti uskonut, että kymmenen vuotta myöhemmin La Strada olisi vakiinnuttanut paikkansa Tampereen

teatterikentässä. Tunnustustakin on alkanut tulla, muun muassa Eino Salmelaisen säätiön palkinto viime vuonna.

– Tuntuu hyvältä, että meidät on hyväksytty varteenotettavaksi osaksi tämän kaupungin kulttuuritarjontaa. Silti tämä on edelleen vapaaehtois- ja talokootyötä. Köyhän teatterin täytyy säästää ihan kaikesta.

Mukana on käsikirjoittaja **Jussi Tuomisen** kaltaisia pitkän linjan teatteriammattilaisia. Myös taiteellisen johtajan oma suku osallistuu monessa polvessa. Anu Panulan isä ja veli eli kapellimestari, säveltäjä **Jorma Panula** ja muusikko Sami Panula säveltävät jatkaiseen esitykseen olennaisesti kuuluvan musiikin. Tytär **Joseppiina Kahiluoto** soittaa viulua teatterin livebändissä.

– Elävä musiikki on iso osa jokaista näytelmäämme. Se luo rytmin ja pohjan kaikelle.

SAMOILLA MITTAREILLA

Anu Panula ei halua, että La Stradan esityksiä arvotetaan erityisin, ainoastaan kehitysvammaisia ihmisiä koskevin kriteerein. Tarkoituksena on yksinkertaisesti tehdä hyvää ja viihdyttävää taidetta.

– Sekä näyttelijät että minä pyrimme aina parempaan. Kokonaisuus elää ja hioutuu viimeiseen esityskertaan saakka.

Harjoitteluvaiheessa hyödynnetään jokaisen näyttelijän vahvuuksia ja omia oppimisen tapoja. Jos jollekulle vaikka-

10-VUOTIAS LA STRADA ON VAKIINNUTTANUT PAIKKANSA TAMPEREEN TEATTERIKENTÄSSÄ.

Lääkäri on yksi Markus Malmin (toinen vasemmalta) useista hahmoista Siunatussa hulluudessa. Mukana kohtauksessa ovat Janne Keituri lehmänä, Niko Pohja ja Leevi Paalanen.



Anu Panula kertoo saavansa voimaa näyttelijöistään.



Markus Pieniluoman mielestä parasta näyttelemisessä on päästä eläytymään aina uusiin rooleihin.



Joseppiina Kahiluodon, Mika Monosen ja Tom Wanamon live-musiikki on tärkeä osa esitystä.



pa kirjoitettu kieli tuottaa hankaluuksia, vuorosanoja voi opetella kuuloaistin kautta.

– Nopeamminhan meidän porukka repliikkinsa oppii kuin moni ammattilainen. Alkuvuosina tekstejä täytyi ehkä tiivistää ja karsia, mutta enää ei juurikaan. Olemme me tehneet esimerkiksi Shakespearekin – vaikka toki näiden minun kakaroideni näköisesti.

Panula kertoo saavansa näyttelijöiltään valtavasti potkua omaan työhönsä. Into, paneutuminen ja taiteen tekemisen riemu kannattelevat koko ryhmää. Yhteisö on hitsautunut vuosien varrella koko ajan tiiviimmäksi

– Uskon heidän saaneen näyttelemisestä lisää itsevarmuutta myös muuhun elämään. Ja tätä ovat läheisetkin kiittäneet. Jotkut ovat olleet alussa arkoja tuomaan itseään esiin, mutta rohkeus on löytynyt vähitellen.

SUVAITSEVAISUUDEN PUOLESTA

Anun Panulan mukaan La Stradan toiminnassa on kyse myös yhdenvertaisuuden kaltaisista isoista periaatteista.

LA STRADA

- Ensimmäinen suomenkielinen ammatillisvoimin johdettu kehitysvammaisten ihmisten teatteri.
- Toiminut Tampereella vuodesta 2009.
- Sai 2015 käyttöön oman tilan Pirkankadulta entisestä elokuva-teatterista.
- Tekee runsaasti vierailuja esimerkiksi päivätoimintakeskuksiin ja palvelutaloihin.
- Kuluneena talvena esitetystä Siunattu hulluus -näytelmästä on suunnitteilla lisäesityksiä.

WWW.LASTRADA.FI

– Haluamme osaltamme edistää suvaitsevaisuutta ja vapautta. Eihän siinä ole kovin monta vuosikymmentä, kun kehitysvammaiset ihmiset joutuivat elämään piilossa ja syrjässä muusta yhteiskunnasta.

Siunattu hulluus käsittelee huumorin kautta samankaltaisia erilaisuuden ja sivuun joutumisen teemoja. Aapelin romaani valikoitui Anu Panulan mukaan juhluvuoden esitykseksi osin vahingossa, kuten ryhmän näytelmät yleensäkin.

– Jostakin ne sopivat tekstit vaan aina pulpahtelevat. Harkitsimme ensin Kiljusen herrasväkeä, mutta se oli varattu muualle – onneksi, näin jälkikäteen ajatellen. Itse olen vähän jäävi arvioimaan lopputulosta, mutta ainakin yleisön palaute on ollut oikein positiivista.

Veljesjoukon toilailuista kertova romaani sopii lisäksi mainiosti miesvoittoiselle ryhmälle. La Strada on harrastajateatteriksi harvinaisessa tilanteessa, sillä enemmistö näyttelijöistä on nuoria miehiä.

Seuraavan esityksen suunnittelu on jo käynnissä. Valmisteilla on kauhukomedialla 1960-luvun *Me hirviöt* -tv-sarjan pohjalta.

– Se on taas ihan uusi aluevaltaus. Mutta eiköhän siitäkin meidän näköistämme hörskötystä synny, Anu Panula lupaa. ■

SUPERILAINEN LÄHIHOITAJA SAI PITÄÄ VUOSILOMANSA SOVITUSTI

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA KENNERTH KULLMAN/MOSTPHOTOS

Kotihoidossa työskentelevä lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, koska työnantaja oli yllättäen ilmoittanut, ettei vuosiloman pitäminen onnistu aiemmin sovitun mukaisesti. Lomat oli vahvistettu työnantajan työvuorosuunnitteluohjelmaan, kun työnantaja ilmoitti muutoksesta.

Lähihoitaja oli jo edellisen vuoden puolella sopinut esimiehensä kanssa, että saa pitää talvilomansa osin vasta toukokuun puolella.

Normaalisti talvilomakausi päättyy huhtikuun loppuun, johon mennessä edellisenä lomanmääräytymisvuonna ansaitut lomat tulee pitää. Hoitajan työpaikalla kuntayhtymässä noudatettavassa työehtosopimuksessa KVTs:ssä on kuitenkin määräys, jonka mukaan työnantaja ja työntekijä voivat sopia, että vuosilomaa pidetään vielä huhtikuun jälkeen.

Työnantajan perustelu muutokselle oli se, ettei talvilomia työnantajan linjauksen mukaisesti myönnetä huhtikuuta pidemmälle. Työnantaja ei kuitenkaan voi muuttaa loman ajankohtaa tällä perusteella, koska lomasta oli jo aikaisemmin sovittu vahvistetusti.

SELVITÄ EPÄSELVYYDET ENNEN LOMAA

SuPerin edunvalvontaan tulee lähes päivittäin yhteydenottoja vuosilomiin liittyvistä kysymyksistä, kertoo liiton lakimies

Sanna Rantala. Tyypilliset kysymykset koskevat lomien kertymistä, loman ajankohtaa ja vuosilomapalkan ja lomarahen suuruutta.

Oikeudessa vuosiloma-asioissa riidellään vain palkkasääntä.

Jos epäilee, että työnantaja on määrännyt lomaa työehtosopimuksen tai vuosilomalain vastaisesti, kannattaa pikimmiten ottaa yhteyttä luottamusmieheen, Rantala kehottaa.

– Ennen lomaa asiasta voidaan yrittää vielä neuvotella työnantajan kanssa. Kun loma on jo pidetty, asiaa ei voi enää riitauttaa.

Jos työpaikalla ei ole luottamusmiestä, yhteyttä voi ottaa myös SuPerin edunvalvontaan.

Kotihoidossa työskentelevän lähihoitajan tapauksessa pääluottamusmies neuvotteli asiasta työnantajan kanssa tuloksetta, jonka jälkeen SuPerin lakimies oli yhteydessä työnantajaan.

Vasta SuPerin yhteydenotto työnantajien keskusjärjestöön KT Kuntatyönantajiin tuotti tulosta, ja lähihoitaja sai pitää lomansa, kuten alun perin oli esimiehen kanssa sovittu. ■





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

Sinulla on ääni – käytä sitä!

SuPerin vaaleissa jäsenet ovat asettaneet ehdokkaansa, ja valta on nyt äänestäjillä. Äänioikeutettuja ovat kaikki SuPerin ammattiosastojen varsinaisiksi jäseniksi vuoden 2019 loppuun mennessä liittyneet jäsenet. Äänestämällä vaaleissa sinä voit vaikuttaa siihen, kuka asioistasi päättää seuraavat neljä vuotta. Sinä olet SuPer, käytä siis vaikutusvaltaasi!

Vaalien ehdokkaat ovat ehdolla sekä liittokokousedustajiksi että edustajiston jäseniksi eli liiton tärkeimmiksi päättäjiksi. On tärkeää, että kaikkien superilaisten ääni kuuluu päätöksenteossa, ja päättäjiksi valitaan edustajia eri paikkakunnilta, työpaikoilta, ikäryhmistä ja työtehtävistä. Siksi jokaisella äänellä on vaaleissa suuri merkitys – myös sinun äänelläsi.

SuPerin vaalikoneen avulla voit etsiä itsellesi sopivan ehdokkaan omasta vaalipiiristäsi. Vaalikoneessa pääset tutustumaan ehdokkaisiin sekä heidän mielenkiinnonkohteisiinsa. Vaalikone aukeaa 13.3.2020 SuPerin verkkosivuilla www.superliitto.fi.

NÄIN ÄÄNESTÄT

Äänestysaika on 18.3.–6.4.2020, ja voit äänestää joko sähköisesti tai postitse. Oman vaalipiirin ehdokaslista, äänestysohjeet ja äänestyslippu lähetetään kaikille äänioikeutetuille jäsenille postitse. Äänestyslipun viimeinen postituspäivä on 6.4. Äänestyslippu kannattaa postittaa hyvissä ajoin, jotta se ehtii varmasti ajoissa perille.

Sähköinen äänestäminen alkaa 18.3. klo 00.01 ja äänestäminen onnistuu helposti SuPerin verkkosivujen kautta. Vaalijärjestelmään pääset kirjautumaan omilla henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Sähköinen äänestys päättyy 6.4. klo 23.59. Vaalien tulos julkaistaan 23.4.

ÄÄNESTÄMÄLLÄ VOIT MYÖS VOITTA

Äänestäminen kannattaa aina: voit sekä vaikuttaa että voittaa. Kaikkien vaaleissa äänestäneiden kesken arvotaan kolme lomaviikkoa SuPerin lomamökeissä eri puolella Suomea, elektroniikkaa ja SuPer-huppareita. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti huhtikuun aikana.

Arvonta on turvallinen eikä missään vaiheessa vaaranna äänestäjien vaalisalaisuutta. Vaalijärjestelmä tunnistaa, ketkä äänestäjistä ovat käyttäneet äänioikeutta, mutta se ei voi yhdistää annettuja ääniä äänestäjiin.

Voit lukea lisää äänestämisestä ja arvunnoista *Joka jäsenen vaalioppaasta* sivulta 6 sekä SuPerin vaalisivuilta www.superliitto.fi/liittokokous.

SuPer on jäsentensä liitto, ja nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa oman liittosi toimintaan. Tartu tilaisuuteen!



Palkinnot saattavat poiketa kuvan tuotteista.

Suloinen ja ihana

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA KARI HULKKO

Helsinkiläinen **Markus Okkola**, 59, käy kolmena päivänä viikossa Sofianlehdon toimintakeskuksessa. Hänen mielestään siellä on monenlaista mukavaa puuhaa.

Onko sinua ennen haastateltu lehteen?

Kyllä on, olen ollut lehdessä ja televisiossakin. Kävin ennen Killinmäen toimintakeskuksessa Kirkkonummella. Siellä olin videoryhmässä ja teimme videoita, jotka on julkaistu Youtubessa. Minä olin niissä Tarzan. Oli siinä Janekin.

Mitä aiot tehdä täällä tänään?

Kohta alkaa jumppa. Se on joka keskiviikko. Tykkään jumppasta ja sinusta.

Mitä muuta teet täällä?

Käyn lenkillä, viikkoon pyytkettä ja vien roskia. Parasta täällä ovat laulutunnit. Joskus myös soitan rumpuja. Olen soittanut myös suuta. Se oli vitsi, ethän loukkaantunut.

Millainen on hyvä ohjaaja?

Sellainen kuin **Päivi**. Hän on ihana ja suloinen.

Millaisia muut ohjaajat täällä ovat?

Suloisia ja kohteliaita. Niin ja kauniita. On vain yksi mies-ohjaaja, muut ovat naisia.

Mitä tykkäät tehdä kotona?

Tykkään katsoa jääkiekkoa, painia ja juoksua. En tykkää nyrkkeilystä, koska siinä hakataan. Katson myös kotimaisia elokuvia ja käyn teatterissa.

SOFIANLEHDON TOIMINTAKESKUS TARJOAA PÄIVÄTOIMINTAA PALJON TUKEA TARVITSEVILLE KEHITYSVAMMAISILLE HELSINKILÄISILLE. 70 ASIAKKAASTA SUURIN OSA OSALLISTUU TOIMINTAAN PUOLIPÄIVÄISESTI TAI OSAVIIKOISESTI. TOIMINTAKESKUKSESSA TYÖSKENTELEE KAHDEKSANTOISTA TYÖNTEKIJÄÄ, JOIDEN ERILAINEN KOULUTUSTAUSTA LUO POHJAN MONIPUOLISELLE OSAAMISELLE.



Kanta-palvelut parantavat potilasturvallisuutta

Kanta-palvelut ovat vakiinnuttaneet paikkansa kansalaisten ja terveydenhuollon ammattilaisten arjessa. Käytäjämäärät kasvavat edelleen voimakkaasti. Omakantaan kirjauduttiin viime vuonna yli 20 miljoonaa kertaa.

Yksi Kanta-palvelujen kulmakivistä on Potilastiedon arkisto, jonne tallennetaan potilaiden hoitotiedot kaikkien terveydenhuollon toimijoiden hyödynnettäviksi. Tietojen sujuva liikkuminen ammattilaisten välillä parantaa potilasturvallisuutta ja hoidon laatua.

Viime vuonna Potilastiedon arkistoa käytti noin 10 000 terveydenhuol-

lon toimijaa. Vuoden 2019 aikana valmisteltiin myös sosiaalihuollon tietojen laajempaa liittämistä Kanta-palveluihin.

Viime vuonna noin 26 prosenttia reseptien uusimispyynnöistä tehtiin Omakannan kautta. Reseptin uusimista pyydettiin Omakannassa yli 2,7 miljoonaa kertaa. Yhteensä sähköisiä reseptejä kirjoitettiin vuoden aikana 29,3 miljoonaa.

Suomalaisella reseptillä voi nykyisin ostaa lääkkeitä myös maan rajojen ulkopuolella. Suomalainen resepti alkoi toimia Virossa tammikuussa 2019 ja Kroatiassa kesäkuussa 2019. Vähitellen mukaan on tulossa myös muita maita.

KELA

Autismikirjon ihmisillä on suuri riski itsemurhaan

Autismikirjon ihmisten itsemurhariski on kymmenkertainen verrattuna muuhun väestöön. Naisilla riski on miehiä korkeampi, varsinkin jos heillä on todettu myös ADHD. Tämä selviää Ruotsissa tehdystä laajasta tutkimuksesta. Siinä vertailtiin 55 000 autismikirjon ihmisen itsemurhia ja itsemurhayrityksiä 270 000 ihmisen kontrolliryhmään.

Autismikirjon ihmisten arki on haasteellista stressiherkkyyden ja yksilöllisten toimintarajoitteiden vuoksi. Tämä lisää autismikirjon ihmisten riskiä mielen-terveyden ongelmiin.



Moni aikuinen autismikirjon ihminen on saanut diagnoosin vasta nuorena tai aikuisiällä. Usein heille on ehtinyt kehittyä mielenterveysongelmia, kuten ahdistuneisuutta ja masennusta, jotka tutkitusti altistavat itsemurha-ajatuksille.

– Erityistä huomiota tulisi kiinnittää autismikirjon tyttöjen ja naisten masennusoireisiin. Heidän alidiagnosointiinsa on havahduttu vasta viime vuosina, kertoo Autismiliiton toiminnanjohtaja **Tarja Parviainen**.

AUTISMILIITTO RY

LUE MYÖS NÄMÄ

Palasia sieltä täältä



JOOA JOO...

”Yksi syy hoivayhtiöiden vastustamiselle voi olla julkisen alan ammattiliittojen edunvalvonta. Ne arvioivat mitä ilmeisimmin, että julkinen sektori, kunnat ja kuntayhtymät ja ehkä tulevaisuudessa maakunnat – ovat työnantajina pehmeämpiä ja edunvalvonta on niiden suuntaan helpompaa kuin yksityisten työnantajien kanssa toimiessa. En ole varma, että tämä arvio on oikea.”

JUHANA VARTIAINEN

BLOGISSAAN 20.2.2020

Vertailu

84 000

suomalaista sai sairauspäivärahaa mielen-terveyden häiriöiden perusteella vuonna 2019.

Vuonna 2014 sairauspäivärahaa samasta syystä sai noin

59 000

suomalaista.



KELA

MOSTPHOTOS

Sairastuminen ennen vuosilomaa ja sen aikana **SAIRASTUNEEN ON PYYDETTÄVÄ VUOSILOMAN SIIRTOA JA ILMOITETTAVA TYÖKYVYTTÖMYYYDESTÄ**

Vuosilomalain mukaan työntekijällä on oikeus siirtää vuosilomaa, mikäli hän sattuu sairastumaan ennen vahvistetun vuosilomansa alkamista tai sen aikana. Työntekijän pitää tällöin pyytää vuosiloman siirtoa sairausloman vuoksi. Lomapäivät eivät siirry automaattisesti, jos ennen vuosiloman alkua tai sen aikana sairastuu.

Pyyntö vuosiloman siirtämistä kannattaa tehdä aina kirjallisesti, esimerkiksi sähköpostilla. Sairastumisesta ilmoittamisessa pitää noudattaa työnantajan käytäntöjä, eli sairastumisesta pitää ilmoittaa mahdollisimman pian työnantajalle tämän antamien ohjeiden mukaisesti. Jos työnantaja sitä pyytää tai työnantajan ohjeistuksiin kuuluu, pitää työnantajalle toimittaa myös lääkärintodistus. Samassa yhteydessä kannattaa tehdä lomansiirtopyyntökin, koska se pitää lain mukaan tehdä viivytyksettä sairastumisen jälkeen.

Oikeutta vuosiloman siirtämiseen ei ole silloin, kun työntekijä on aiheuttanut työkyvyttömyytensä tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella.

ENTÄ JOS SAIRASTUN ENNEN LOMAN ALKAMISTA?

Jos työntekijä sairastuu ennen vahvistetun vuosilomansa alkamista eli jo ennen vuosilomansa ensimmäistä päivää ja pyytää vuosilomansa siirtoa sairausloman vuoksi viivytyksettä sekä toimittaa luotettavan selvityksen työkyvyttömyydestään, on vuosiloma siirrettävä kokonaisuudessaan myöhempään ajankohtaan. Omavastuupäiviä ei saa käyttää. Ilmoitus sairastumisesta pitää tehdä työnantajalle ennen vuosiloman alkua. Samoin on meneteltävä, jos työntekijä tietää joutuvansa sairaanhoitoon tai vastaavaan lomansa aikana.

Jos työntekijä sairastuu aivan juuri ennen vuosiloman alkua, esimerkik-

si edellisenä iltana, on sairastumisesta ilmoitettava työnantajalle jo heti edeltävänä iltana ennen vuosiloman alkamista ja pyydettyä vuosiloman siirtoa sekä toimitettava heti luotettava selvitys työkyvyttömyydestä (lääkärintodistus) tätä pyydettyäessä, jotta vuosiloma siirtyisi pidettäväksi myöhemmin.

MITÄ TEEN, JOS SAIRASTUN LOMAN AIKANA? OMAVASTUUPÄIVÄT – MITÄ NE OVAT?

Vuosilomalain mukaiset kuusi omavastuupäivää koskevat vain niitä tilanteita, joissa työntekijä sairastuu vuosilomansa aikana. Omavastuulla tarkoitetaan sitä, että työntekijä ei saa siirrettyä vuosilomaansa tältä ajalta, kun



hän on sairaana, vaikka olisi pyytännyt vuosilomansa siirtoa.

Esimerkiksi, jos työntekijä sairastuu ensimmäisenä lomapäivänä ja menee silloin lääkäriin sekä ilmoittaa työnantajalle sairauslomasta, on vuosiloma jo ehtinyt alkaa. Tällöin omavastuu voi tulla sovellettavaksi: Vuosilomapäiviä kuuluu enintään kuusi päivää sairaanaolosta huolimatta.

Vuosilomalain mukaan omavastuupäiviä ei saa käyttää siten, että ne vähentäisivät työntekijän oikeutta neljän viikon vuosilomaan. Jos työntekijällä on kertynyt vuosilomapäiviä 24 tai sitä vähemmän, ei omavastuupäiviä sovelleta työntekijän sairastuessa vuosiloman aikana.

Kuuden päivän omavastuupäivät koskevat vain niitä työntekijöitä, jotka ovat ansainneet lomanmääräytymisvuonna yli 24 päivää vuosilomaa. Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi viiden viikon vuosilomasta viides vuosilomaviikko voi jäädä kokonaan omavastuupäivien alle, jos työntekijä sairastuu vuosiloman alkamisen jälkeen.

Omavastuupäivät voivat kuluu myös yksittäisinä päivinä sekä kesä- että talviloman ajalta. Kannattaa huomata, että 1.4.–31.3. välisenä aikana pidettävissä lomissa voi olla enintään yhteensä 6 omavastuupäivää. Työntekijä voi olla työkyvytön esimerkiksi neljän lomapäivän ajan kesälomallaan ja kahden lomapäivän ajan talvilomallaan. Jos hän on vielä tämän jälkeen työkyvytön talvilomapäiviensä aikana, hän voi siirtää nämä kuusi päivää ylittävät sairauslomien ajalle sattuvat lomapäivät myöhemmin pidettäviksi. Toisaalta työntekijä saattaa olla heti kesälomansa aikana työkyvytön kuuden päivän ajan, ja jos hän on vielä tämän jälkeen työkyvytön, voi hän siirtää nämä kuusi päivää ylittävät lomapäivät. Silloin, kun vuosilomaa pidetään osissa, on varmistuttava siitä, ettei samalta vuodelta kertyneeseen lomaan sisälly yli kuutta omavastuupäivää.

Työntekijä voi vaatia vain sairauslomien ajalle sattuvien lomapäivien siirtämistä. Sairauslomien jälkeen työntekijä jatkaa lomaansa siihen asti, kun-

nes loma päättyy. Työntekijä ei siis voi vaatia kuutta omavastuupäivää ylittävien lomapäivien siirtämistä kokonaan, ellei siitä sovita työnantajan kanssa.

Pääsääntö on, että siirretty vuosilomat annetaan normaalien lomakausien aikana. Siirretty kesäloma tulee antaa kesälomakaudella ja siirretty talviloma ennen seuraavan kesälomakauden alkamista. Työnantajan on ilmoitettava siirretyn vuosiloman ajankohdasta ensisijaisesti kaksi viikkoa ja toissijaisesti viikkoa ennen vuosiloman alkamista. Suositeltavaa on neuvotella ja sopia siirrettyjen vuosilomien pitämisaikakohdasta.

TYÖEHTOSOPIMUKSILLA ON VOITU SOPIA TOISIN OMAVASTUUPÄIVISTÄ

Kunnallisessa yleisessä virka- ja työehtosopimuksessa (KVTES) sekä Avaintyöehtosopimuksessa on sovittu siitä, ettei työntekijän sairastuessa vuosiloman aikana omavastuupäivät tule sovellettaviksi. Työntekijän tulee pyytää vuosilomansa siirtoa ilman viivytystä ja mikäli mahdollista ennen lomansa alkamista. Lääkärintodistus tulee esittää työnantajan sitä pyytäessä.

Yksityisen terveystalvelualueen ja yksityisen sosiaalipalvelualueen työehtosopimuksissa ei ole omavastuupäivistä sovittu toisin, joten vuosilomalain mukaiset omavastuupäivät voivat tulla sovellettaviksi työntekijän sairastuessa vuosiloman aikana. Työkyvyttömyys on pyynnöstä todistettava lääkärintodistuksella ja vuosilomapäivien siirtäminen on pyydettyä, jotta lomapäivät tulisivat sairauslomien ajalta siirrettyiksi.

VUOSILOMAKIRJANPITO ON TYÖNANTAJAN VELVOLLISUUS

Jotta voidaan varmistaa, että työntekijä on vuosilomallaan sairastumisesta huolimatta saanut vähintään neljän viikon vuosiloman, on työnantajalla oltava sellainen vuosilomakirjanpito, josta selvittää milloin työntekijän vuosilomapäiviä on ansaittu ja milloin se on pidetty.

Jos omavastuupäivien käyttämisestä on epäselvyyksiä, ensisijaisesti asia

täytyy selvittää työnantajan kanssa vuosilomakirjanpidosta.

Työntekijä voi pyytää itseään koskevaa vuosilomakirjanpitoa työnantajalta vuosilomalain perusteella. Lain mukaan työntekijällä tai hänen valtuuttamallaan on pyynnöstä oikeus saada kirjallinen selvitys työntekijän vuosilomaa ja säästövapaita koskevista merkinnöistä. Jos työntekijä ei saa työnantajalta tietoja, voi tästä ottaa yhteyttä aluehallintovirastoon työsuojelun vastuualueelle. Viranomaisella voi velvoittaa työnantajan antamaan tiedot.

MARI LEISTI
LAKIMIES



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Ei tarvitse antaa joka viikolle vapaapäiviä, jos antaa piilovapaita."

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

Päivystys ma–pe kello 9–13
kuntapuolen sopimussasioissa
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-AIKATYÖN OLENNAISET

Oletko tekemässä työsopimusta?
Tarkista, mitä työsopimukseen
on kirjattu työajaksi!

Mikäli et itse ole ehdottanut työtä tehtäväksi osa-aikaisesti, älä suostu siihen, että työsopimuksessasi sanotaan niin. Työntekijän oma pyyntö osa-aikatyölle voidaan ilmaista esimerkiksi merkitsemällä työsopimukseen ”tuntityö työntekijän pyynnöstä”.

Jos työsopimuksessasi olevan maininnan mukaan työ on osa-aikaista sinun pyynnöstäsi, et saa soviteltua päivärahaa, johon muuten voisit olla oikeutettu osa-aikatyötä tehdessäsi.

Lue siis työsopimus huolella ennen sen allekirjoittamista. Huomauta työnantajalle, jos työsopimuksen mukaan sinä olet pyytänyt osa-aikatyötä ja asia ei todellisuudessa näin ole. Pyydä työnantajaa merkitsemään työsopimukseen todellinen peruste työajalle.

Jos olet epävarma siitä, onko työsopimuksessasi kyseinen kohta, voit lähettää työsopimuksen ennen allekirjoittamista SuPerin edunvalvontaan tarkastettavaksi. Näin voit tehdä myös silloin, jos jokin muu asia työsopimuksessasi askarruttaa sinua.

Jos nollatuntisopimus ei olekaan oikeasti nolla? Vähimmäistuntimäärää voi pyytää nostettavaksi!

Työskenteletkö yksityisellä sosiaalipalvelualalla ja sinulla on niin kutsuttu nollatuntisopimus (työaika työsopimuksessa esimerkiksi 0–116,5 h/3 vk), mutta työaikasi ei koskaan ole edes lähellä nollaa tuntia vaan aina paljon enemmän? Sinun on hyvä muistaa, että voit pyytää työnantajaa nostamaan työsopimuksesi vähimmäistuntimäärän vastamaan sitä, kuinka paljon töitä todellisuudessa teet.

Yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimuksessa on vaihtelevaa työaika koskeva ehto: jos työntekijän tekemä työaika viimeisten 12 kuukauden aikana osoittaa, että työsopimukseen merkitty vähimmäistuntimäärä (esimerkiksi 0 h) ei vastaa työnantajan todellista työvoiman tarvetta, voi työntekijä pyytää työnantajaa neuvottelemaan tuntimäärän nostamisesta. Eron työsopimukseen merkityn vähimmäistuntimäärän ja toteutuneen keskimääräisen tuntimäärän välillä on oltava yli 4 tuntia viikossa, jotta vähimmäistuntimäärästä on oikeus neuvotella uudelleen. Työsopimuksen vähimmäistuntimääräksi on laitettava kuluneiden 12 kuukauden tuntien keskiarvo. Vähimmäistuntimääräksi voidaan laittaa muu aika kuin keskiarvo silloin, jos työntekijä ja työnantaja sopivat yhdessä muusta vähimmäistuntimäärästä tai jos työnantaja pystyy kirjallisesti esittämään asialliset perusteet muulle vähimmäistuntimäärälle.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että jos sinulla on työsopimukseen merkitty työajaksi esimerkiksi 0–116,5 h/3 vk, mutta olet tehnyt kuluneen vuoden aikana koko ajan yli 4 tuntia viikossa, voit esittää työnantajalle työsopimuksen vähimmäistuntimäärän nostamista. Työsopimuksesi vähimmäistuntimäärän ei tarvitse olla 0 h vaan se voi olla myös esimerkiksi 1 h tai 10 h, jotta voisit pyytää neuvottelua. Ratkaisevaa on, että olet vuoden verran tehnyt koko ajan enemmän työtä kuin sinulle on vähimmäistuntimääräksi merkitty eikä vähimmäistuntimäärä vastaa sitä, kuinka paljon työtä on.

Pyyntö neuvotella vähimmäistuntimäärän nostamisesta kannattaa ilmoittaa työnantajalle kirjallisesti, esimerkiksi sähköpostitse. Jos olet epävarma tilanteestasi, voit kysyä neuvoa luottamusmieheltä tai sen puuttuessa suoraan SuPerilta.

TIIA JOKINEN
LAKIMIES

Usein kysytyt kysymykset

SuPerin verkkosivujen Usein kysytyt kysymykset -osiosta löydät myös vastauksia työsopimuksia koskeviin kysymyksiin. Tutustu ja käytä hyödyksesi www.superliitto.fi/ukk.

AINUTLAATUINEN KOULUTUS!

OPISKELE SAIRAANHOITAJAKSI. **KAHDELLA KIELELLÄ.**

UNIK UTBILDNING!

STUDERA TILL SJUKSKÖTARE. **PÅ TVÅ SPRÅK.**

Lue lisää ja hae 18.3.–1.4.2020:
Läs mer och ansök 18.3.–1.4.2020:

www.arcada.fi



www.diak.fi



Alina hakee hoiva- ja kotipalvelutyöntekijöitä!

Tarjolla on töitä useilla paikkakunnilla lähihoitajille, sairaanhoitajille, kotityöpalvelutyöntekijöille ja lastenhoitajille.

Lue lisää: www.alinahoivatiimi.fi/tyopaikat

Etsimme myös uusia Alina-yrittäjiä!

Lue lisää:
www.alinahoivatiimi.fi/yrittajaksi

norlandia

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

Alina®
Kotona paras



Henkilökohtaisesti sinulle

Etsipä henkilöä avustamaan lähimmäistäsi 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

**LÄHIHOITAJA-
OPISKELIJA,
LIITY SUPERIIN!**

Lähihoitajien oman liiton opiskelijajäsenenä saat maksutta:

- loistavat jäsenedut jäsenkortilla
- ammatillisen SuPer-lehden
- jäsenkalenterin
- hyvät vakuutukset vapaalle ja töihin
- työttömyyskassan jäsenyyden
- liiton toimiston, SuPer-Opon, yhdysjäsenen ja luottamusmiehen tuen ja avun

Lue lisää jäseneduista ja ja liity SuPeriin
www.superliitto.fi tai skannaa koodi:

www.superliitto.fi

superliitto

SUPER

LOMAUTUKSET NÄKYIVÄT ANSIOPÄIVÄRAHAN SAAJIEN MÄÄRÄSSÄ

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Ansioapäivärahakulut laskivat viime vuonna 11 prosenttia. Loppuvuonna ansiopäivärahojen saajien määrä kuitenkin nousi lomautusten takia.

Työttömyyskassat maksoivat viime vuonna ansiopäivärahaa 1,7 miljardia euroa. Päivärahaa sai 246 000 henkilöä. Kulut laskivat 200 miljoonaa euroa ja saajien määrä kuusi prosenttia edellisvuodesta.

Vaikka ansiopäivärahakulut laskivat viime vuonna, lasku hidastui loppuvuotta kohden. Joulukuussa kulut kääntyivät pieneen nousuun edellisvuoden tilanteeseen verrattuna. Myös ansiopäivärahan saajien määrän lasku hidastui ja kääntyi lopulta nousuun loppuvuonna. Tähän vaikuttivat syksyn aikaiset runsaat lomautukset. Lomautuksen ajalta päivärahaa saavien määrä alkoi kasvaa syksyllä. Joulu-

kuussa lomautettujen määrä nousi 47 prosenttia edellisvuoden tilanteeseen verrattuna.

OSA-AIKATYÖN TEKEMINEN YLEISTYY EDELLEEN

Soviteltua päivärahaa saavien osuus on kaksinkertaistunut vuoden 2011 jälkeen. Ansiopäivärahan saajista 38 prosenttia sai viime vuonna soviteltua päivärahaa joko osa-aikatyön, keikkatyön tai sivutoimisen yritystoiminnan ajalta. Super työttömyyskassan osalta ansiopäivärahan saajista soviteltua päivärahaa maksettiin 39,6 prosentille.

Vuorotteluvapaan käyttö on vähentynyt

Vuorotteluvapaan edellytyksiä on tiukennettu viime vuosina ja esimerkiksi vuonna 2016 vuorotteluvapaan työ-

historiaedellytys nostettiin 20 vuoteen. Vuorotteluvapaan käyttö on vuoden 2014 jälkeen laskenut yli 70

prosenttia ja viime vuonna vuorottelukorvausta maksettiin noin 6000 henkilölle.

Työllisyysmäärärahoja jaettu 415,9 miljoonaa euroa vuodelle 2020

Valtioneuvosto päätti 30.1.2020 kuluvan vuoden työllisyysmäärärahojen alueellisesta jaosta ELY-keskuksille sekä palkkatukeen ja starttirahaan varattujen työttömyysetuusmäärärahojen osoittamisesta KEHA-keskukselle. Määrärahoja jaettiin yhteensä 415,9 miljoonaa euroa. Lisäksi ELY-kes-

kukset voivat käyttää 21,5 miljoonaa euroa valtionhallintoon työllistämiseen. Työ- ja elinkeinoministeriöön jätettiin lisäksi työllisyysmäärärahoja 30,7 miljoonaa euroa, josta valtaosa tulee myöhemmin ELY-keskusten käyttöön. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukset (ELY-keskukset) ja ELY-keskusten sekä

TE-toimistojen kehittämis- ja hallintokeskus (KEHA-keskus) käyttävät määrärahat pääosin työvoimakoulutuksen, kotoutumiskoulutuksen, yritystoiminnan kehittämispalveluiden ja valmennusten hankintaan sekä palkkatuettuun työhön, starttirahaan ja työllisyyspoliittisiin avustuksiin.

Työllisyysaste

Hallituksen työllisyystavoite on 75 prosentin työllisyysaste. Konkreettiset päätökset kuitenkin venyvät kesään saakka. Hallituksen tavoite on saada tehtyä elokuussa pidettäviin vuoden 2021 budjettineuvotteluihin mennessä päätökset, joilla työllisyys kohenisi. Edessä on vaikeita päätöksiä ja työttömyysturvan velvoittavuuteen voi tulla tiukennuksia.



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

KOKELAAN KIKKAPUSSI

Plakkarissa on puoli vuotta työntekeä. Vielä mennään opiskelijan tittelillä eivätkä varsinaiset päihde- ja mielenterveysalan opinnotkaan ala vasta kuin syksyllä. Vähäisistä eväistä huolimatta tehtäväni ei työpaikalla ole kulkea sormi suussa ja pelkästään katsella sivusta kollegojen ahkerointia.

Mitä hyödyllistä noviisi ohjaajanpuolikas voi tehdä päihteidenkäyttäjien tukiasunnoilla?

Kuunteleminen on yllättävän hyvä työkalu. Se ei vaadi teoriaopintoja, oikea asenne riittää. Työpäivän aikana asukas saattaa sanoa, kysyä tai vaatia mitä tahansa maan ja taivaan väliltä. Jos en ymmärrä, olen päättänyt ainakin kuunnella loppuun asti. Kysymys voi olla asukkaan rahaongelmien ratkaisusta tai sitten koko talon tyhjentämisestä, koska vaatija on mielessään katsonut, että tällainen operaatio on välttämätön.

Korvien välissä ei kannata pitää liikaa suodattimia. Kun kipakka asukaspalaute kiirii toisesta korvasta sisään ja valuu samaa rataa toisesta ulos, ohjaajan päähän ei jää turhaa karstaa. On hyvä välillä olla kirosanoin koristeltu maailman huonoin hoitsu, joka ei osaa tai viitsi tehdä mitään muuta kuin huijata ja häiriköidä. Henkilökunta voi olla koko talon pahin ongelma. Siksi huoneen siivouksesta riittää kiitokseksi vihjaava ärjäisy v-alkuisen paikan haistamisesta. Itse makustelen tässä kuviossa vinhaa työnteon ydinkulttuuria. Minusta on hyötyä.

Nyt kannattaa muistaa, että useimmiten asukas on menettänyt kaiken. Toivonsakin. Tässä tilanteessa ei koskaan kannata heittää edes teelusikallista vettä kiukaalle. Parempi nakata tsemppikommentteja. Hienoa, että käsivarsi ei ole enää turvonnut ja kipeä. Ilmoituksen saaminen tukossa olevasta viemäristä on ison kiitoksen paikka – täällä me puhalletaan yhteen hiileen, kiitos.

”Olisitteko niin ystävällinen ja lopettaisitte päihteiden käytön?” Saattaa kuulostaa tehokkaalta käskylauseelta, mutta käytännössä sen voi vaihtaa toimivampaan: ”Jos jossakin vaiheessa keräisit nuo ruoantähteet tähän pussiin, niin käydään vaikka yhdessä viemässä ne ulos biojäteastiaan”. Tässä työssä ei harpota Kuun kamaralle, vaan edetään kärsivällisesti askel kerrallaan. Kuukausi on silmänräpäys. Roskien viennissä vuosi käy ajan perusyksiköstä.

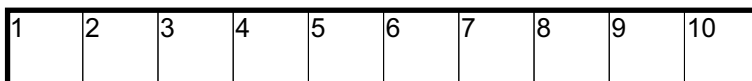
Ohjaaja saa käyttää omia aivojaankin. Eräs asukas oli tyytyväinen, kun en ollutkaan sellainen huuhaa-ukko, kuten hän ensikohtaamisella päätteli. Minä puolestani päätin, etten saamastani luottamuksesta huolimatta kaivakaan hänelle komerosta pölynimuria siivoamiseen. Asukas oli nimittäin kaatuillut huoneessaan sekä valitteli nälkää ja väsymystä. Ehdotin huikopalan syömistä ja lepoa. Tämä toteutui. ■



**”KUUKAUSI ON
SILMÄNRÄPÄYS.
ROSKIEN VIENNISSÄ
VUOSI KÄY AJAN
PERUSYKSIKÖSTÄ.”**

Tuuli Rauvola

Osallistu ristikkokisaan 17. maaliskuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme Lifehair Oy:n Lacto line -vartalonhoitotuotteita. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi myös sähköpostitse osoitteeseen super-lehti@superliitto.fi. Muista kirjoittaa sähköpostin aihekenttään "Ristikko". Voit osallistua kisaan myös lähettämällä koko ristikkosivun kuoressa tai ratkaisurivin postikortilla osoitteeseen SuPer-lehti, Ristikko, Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki.



Ratkaisijan nimi _____

Katuosoite _____

Postiosoite _____

PALAUTETTA VIIME LEHDEN ARTIKKELEISTA

Lehden paras juttu



Juttu kiltteydestä sai äänivyöryn

Helmikuun lehden Paras juttu -äänestyksen voiton vei ylivoimaisesti Mari Vehmasen artikkeli *Liika kiltteys kuluttaa voimat*. Kakkossijan sai Saija Kivimäen juttu *Sisukas selviytyjä*, joka kertoi anoreksiasta toipumisesta. Kolmossijan sai Vehmasen artikkeli *Lapsen diabetes havaitaan usein myöhään*. SuPer-lehden juomapullon voitti Arja Ikaalisista. Onnittelut!

Tämän olen saanut oppia kantapään kautta.

LIIKA KILTTEYS KULUTTA VOIMAT S. 42

Itsekin olisi opittava sanomaan välillä ei.

LIIKA KILTTEYS KULUTTA VOIMAT S. 42

Onneksi elämäkokemus auttoi antaen rohkeutta.

LIIKA KILTTEYS KULUTTA VOIMAT S. 42

Hyödyllistä tietoa vanhemmille.

LAPSEN DIABETES HAVAITAAN USEIN MYÖHÄÄN S. 46

Lapsiperheiden kotipalvelu voisi olla mieluinen työkenttä.

VARHAINEN TUKI KANTAA KAUS S. 18

Ihana tarina selviytymisestä.

SISUKAS SELVIYTYJÄ S. 28

Peliriippuvuus tulee olemaan tulevaisuuden kansantauti koko maailmassa.

DIGIPELI EI OLE LEIKKIÄ S. 24

Hommasin kaverikoirat työpaikalleni vanhusten iloksi.

ELÄINYSTÄVÄT S. 75

Mielenkiintoinen juttu Indonesian terveydenhuollosta.

INDONESIA OPETTI S. 54

Selkeä kirjoitus uudistuksesta.

TYÖAIKALAIN MUUTOKSET S. 65

Samanikäiset ystävät ovat parasta ajanvietettä.

SIRKKA-LIISA KIVELÄ: MUUTTUVAT KOKEMUKSET S. 34

Näin sitä ollaan näissäkin sairauksissa eriarvoisia.

HULLUUDEN MARKKINOILLA S. 52

Yleinen ongelma, josta puhutaan liian vähän ja huomioidaan liian vähän.

ILMAN TUOKSUA KIITOS S. 32

Olen saanut itse kotiapua toisen lapsen syntymän jälkeen. Olin yksinhuoltaja ja hätäsektion jälkeen olin huonossa kunnossa.

VARHAINEN TUKI KANTAA KAUS S. 18

Jokaisen pitäisi ottaa vastuu oppimisestaan.

HARJOITUS TEKEE LÄHIHOITAJAKSI S. 36

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuiltamme: 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 17. maaliskuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Lifehair Oy:n Lacto line -vartalonhoitotuotteita.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 3/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

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

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 (84 €/vuosi)

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYyntö:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



JANOATKO TIETOA?



RYHDY YHDYS- JÄSENEKSI!

Yhdysjäsen YHDISTÄÄ!

superliitto.fi/yhdysjasen



superliitto



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 €.

Kokouskutsut

AMMATTIOSASTOJEN SÄÄNTÖ- MÄÄRÄISISSÄ KEVÄTKOKOUKSISSA:

- käsitellään ammattiosaston toiminta-
kertomus edelliseltä toimintavuodelta,
- esitetään tilintarkastajien lausunto,
vahvistetaan tilinpäätös ja päätetään
vastuuvapauden myöntämisestä,
- päätetään SuPerille tehtävistä aloit-
teista,
- päätetään muista kokouskutsussa mai-
nituista asioista.

HAUKIPUTAAN AO 230 kevätkokous to
2.4. klo 18 Lounas-kahvila Nyymanissa,
Revontie 14. Ammattiosasto tarjoaa ruuan
noutopöydästä. Sitovat ilmoittautumiset ja
tieto erityisruokavaliosta 29.3. mennessä
Satu Hauru-Kouvalle: 040 7023 548 tai
super230@superliitto.fi. Arvontaa osallis-
tujen kesken. Tervetuloa!

**HELSINGIN VARHAISKASVATUKSEN AO
814** kevätkokous 26.3. klo 18 Ravintola La
Familiassa, Keskuskatu 3. Kokouksessa
käsitellään myös hallituksen täydentä-
minen. Kokouksen jälkeen ruokatarjoilu.
Ilmoittautumiset 6.3. mennessä johanna.
hyske@hel.fi. Tervetuloa!

**KAINUUN YKSITYISSEKTORIN AO
200** kevätkokous 17.4. klo 17.30 Sokos
Hotelli Valjussa, Kauppakatu 20, Kajaani.
Kokouksen jälkeen ruokailu ravintola
Sulossa. Ilmoittautumiset viimeistään 1.4.
mennessä Eila Pääkköselle 044 217 4870
tai super200@superliitto.fi. Kokoustarjoi-
lusta vastaa ammattiosasto. Tervetuloa!

KIRKKONUMMEN-SIUNTION AO 824
kevätkokous Majvikissa 24.3. klo 17.30.
Sitova ilmoittautuminen ja tieto erikois-
ruokavaliosta 15.3. mennessä: tiina.jaske-
lainen@kirkkonummi.fi. Tervetuloa!

KUHKON AO 222 kevätkokous Kahvila
Kaesän yläkerrassa maanantaina 20.4.
klo 17.30. Sitovat ilmoittautumiset ja tieto
ruoka-aineallergioista 13.4. mennessä sih-
teerille: jaana.koi@gmail.com tai viestinä
numeroon 045 116 6334. Tervetuloa!

LAHDEN AO 403 kevätkokous tiistaina 31.3.
klo 17 alkaen buffet-ruokailulla Lounasra-
vintola Antellissa, Kirkkokatu 12. Sitovat
ilmoittautumiset sekä mahdolliset ruoka-
valiot 26.3. mennessä: uotila.tuominen@
gmail.com. Peruuttamattomasta ilmoittau-
tumisesta peritään ruokailukustannuksen
hintaa. Tervetuloa!

LOHJAN AO 806 kokous Monkolan Höy-
ryssä torstaina 26.3. klo 18 ja kevätko-
kus torstaina 23.4. Ilmoitamme kevätko-
kokouksen paikan lähempänä ajankoh-
taa. Kevätkokouksen jälkeen on mahdol-
lisuus ruokailulla. Jotta voisimme varautua
tarpeeksi isolla kokoustilalla ja riittävällä
ruokamäärällä, ilmoittaudu kevätko-
koukseen viimeistään 24.3. osoitteeseen:
superlohja806@gmail.com. Tervetuloa!

OLUN SEUDUN YKSITYISTEN AO 229
kevätkokous keskiviikkona 22.4. klo 18
Rauhalassa. Sitovat ilmoittautumiset
6.-14.4. välisenä aikana: outirahikka@
gmail.com. Kokouksen jälkeen on ao:n
kustantama ruokailu. Poissaolosta joutuu
korvaamaan ruokailun kulut. Tervetuloa!

PARIKKALAN AO 503 kevätkokous per-
jantaina 27.3. klo 18 Ravintola Kaa-
konrannassa. Ammattiosasto tarjoaa
kokouksen jälkeen suolaista iltapalaa.
Ruokailuun ilmoittautuminen ja tieto aller-
gioista 20.3. mennessä: 044 319 1616 (txt)
tai super503@superliitto.fi. Tervetuloa!

POSION AO 113 kevätkokous Himmerkissä
4.4. klo 17. Kokouksen jälkeen ruokailu, jonka
vuoksi sitovat ilmoittautumiset allergioi-
neen 15.3. mennessä viestillä Marika Malkille
044 973 0037. Ruokailun jälkeen saunailta.
Tarjolla pientä iltapalaa, joten ilmoitathan,
jos jätät illanviettoon ja tarvitsetko yösi-
jan. Tervetuloa!

PÄIJÄT-HÄMEEN KESKUSSAIRAALAN

AO 405 kevätkokous torstaina 23.4. klo
16.30-18.30 Matkakeitaalla, Hopeakallion-
tie 2, Hollola. Sääntömääräisten asioiden
lisäksi valitaan taloudenhoitaja vuodelle
2020 ja varaluottamusmiehet vuosille 2020-
2021. Kokoustarjoilusta vastaa ammatti-
osasto. Ilmoittautumiset 20.4. mennessä
tarja.aatonen@phhyky.fi. Tervetuloa!

RAAHEN SEUDUN AO 214 sääntömääräi-
nen kevätkokous maanantaina 6.4. klo 18
Raahen sairaalan 5. kerroksen kokousti-
lassa. Ilmoittautumiset tarjoilujen järjestä-
miseksi kotisivujen kautta tai 040 195 0224.
Tervetuloa!

RINNEKODIN AO 808 sääntömääräinen
kevätkokous keskiviikkona 8.4. klo 17.30
Ravintola Vltavassa, Elielinaukio 2, Hel-
sinki. Kokouksen jälkeen ammattiosastosi
tarjoaa sinulle illallisen samassa ravin-
tolassa. Ilmoittautumiset ja tieto ruoka-
rajoitteista viimeistään 20.3. mennessä:
ilmoittautumiset.ao808@gmail.com.
Tervetuloa!

SIILINJÄRVEN JA MAANINGAN AO 525
kevätkokous keskiviikkona 22.4. klo 18
Ravintola Pankossa, Kuiluntie 5, Siilinjärvi.
Jos osallistut ruokailuun, ilmoittaudu ja
kerro erikoisruokavaliotiedot 13.4. men-
nessä: super525@superliitto.fi tai 044
491 5059 (txt). Mikäli ilmoittaudut, mutta
et saavu paikalle, laskutamme aterian hin-
nan (20 €). Tervetuloa!

SISÄ-SAVON AO 526 kevätkokous maa-
nantaina 20.4. klo 18 Suonenjoen päivä-
keskuksessa, Sairaalapolku 5. Kahvitarjoi-
lun vuoksi ilmoittautumiset 9.4. mennessä
Marta Väisäselle super526@superliitto.fi
tai tekstiviestillä 040 556 9634. Tervetuloa!

UUDENKAUPUNGIN AO 608 sääntömää-
räinen kevätkokous keskiviikkona 1.4.
klo 17.30 Saaristo Siideri Pienpanimolla,
Kärtyntie 2, Kustavi. Sitovat ilmoittautu-
miset ja tieto ruoka-aineallergioista 22.3.
mennessä tekstiviestillä 040 708 9705.
Tervetuloa!



Uusia superilaisia työmarkkinakonsultteja ja työsuojelukonsultteja

Superilaiset Sari Kukkonen, Mirva Kuronen, Marja Parikka ja Niina Rosenberg valmistuivat työmarkkinakonsultteiksi ja Kirsi Karuneva, Tiina Mäki ja Marjut Uimaluoto valmistuivat työsuojelukonsultteiksi 30. tam-
mikuuta Helsingissä. Työmarkkinakonsultin tutkinto antaa monipuolisen
kuvan suomalaisesta ja eurooppalaisesta työelämästä. Koulutukseen
sisältyy muun muassa keskeisiä asioita työeläinsäädännöstä, Suomen
taloudesta ja yhteiskunnan rakenteesta. Koulutus soveltuu esimerkiksi
luottamusmiehillä. Työsuojelukonsultin tutkinto antaa valmiuksia laa-
duksaaseen työsuojelutyöhön. Onnittelut valmistuneille!

PÄIVI SALMÉN-GREN



Kansallisena Lähihoitajapäivänä 27.1. Ikaalisten ammattiosasto 626 tarjosi päivänsankareille, superilaisille lähi- ja perushoitajille, mahdollisuuden vesijumppaan Ikaalisten kylpylässä. Superilaisia vesijumppaajia olikin reilu parikymmentä. Yhteinen SuPer-vesijumppa tuntui hauskalta ja tehokkaalta. Halusimme uudelle vuosikymmenelle jotakin uutta ja yhteistä lähihoitajapäivään. Ideana tämä vesijumppa oli loistava.

ELINA JANAKKA, KAARINA MÄKELÄ JA PIA LAHTINEN



Oulaisten alueella on toivottu kovasti saattohoitokoulutusta. Ao 207 järjesti 5. helmikuuta koulutuksen ammattiopisto Jedussa. Terhokodin Minna-Liisa Flinkkilä luennoi 140 ammattilaiselle ja opiskelijalle. Koulutus sai kiitosta osallistujilta. Tämän palautteen kirjoitti Facebookiin Noora Färm: "Vieläkin ihan fiilikissä. Kertasin illalla tekemiäni muistutuksia ja mietin, että kyllä nyt saatiin mahtavia eväitä työyksiköihin vietäväksi. Hienosti oli muistettu myös eri ikäryhmien lisäksi erityisryhmät, kuten kehitysvammaiset ja monikulttuurisuus.

MERVI LEHTINEN

RISTIKKORATKAISU 2/2020

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

ELKUMÄLROS

Helmikuun ristikkokisan voitti
Marjatta Jokioisilta.
Lämpimät onnittelut!

Kuulumiset huhtikuun SuPer-lehteen

Lähetä kutsut ja kuulumiset 17.3.
mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Huomioithan kuvaa lähettäessäsi, että sen laatu on riittävä. Tiedostokoon pitää olla vähintään 300 kilotavua, mielellään huomattavasti suurempi. Mitä isompi tiedostokoko on, sitä paremmalta se näyttää painetussa lehdessä.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Ihoa hellivä palkinto Facebook-sivusta tykkäneille

SuPer-lehden Facebook-sivuista tykkäneiden kesken arvottujen juomapullojen voittajat helmikuussa olivat Dawan Loviisasta, Marleena Kangasalta ja Kirsi-Marja Pirkkalasta. Onnittelut! Maaliskuussa arvomme Lifehair Oy:n tarjoaman LH-beauty boxin. Käy tykkäämässä ja voit olla yksi voittajista.



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Hellyttävät alpakat ovat suosittuja vieraita palvelutaloissa ja päiväkodeissa. Hyvänmielen alpakat -tilan **Tarja Jokinen** sanoo, että eläimeen täytyy voida luottaa täydellisesti, ennen kuin sen kanssa menee lasten tai vanhusten luo. ■



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 Aleksis 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 Outi Perkiömäki p. 09 2727 9248
- 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
- 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 Kirska Kauppinen p. 09 2727 9126
- kiinteistökoordinaattori Kaarina Laintila p. 09 2727 9118
- laskentasihteeri Liisa Pääkkönen 09 2727 9181
- laskentasihteeri Ville Herttuainen p. 09 2727 9187
- laskentasihteeri Heli Pirttikoski p. 09 2727 9245
- taloussihteeri Maria Hietala p. 09 2727 9129
- toimistopalvelusihteeri Mari Alakärki p. 09 2727 910
- toimistoapulainen Olli Hytönen p. 09 2727 910

JÄSENYYSASIA

- puhelinpalvelu 09 2727 9140 ma-pe klo 9-13
- www.superliitto.fi -> Kirjautu jäsensivuille/Oma SuPer
- telefax 09 2727 9155
- postiosoite: PL 112 00521 Helsinki
- johtaja Anne Kisk p. 09 2727 9127
- jäsenyksikön päällikkö Sari Kainulainen p. 09 2727 9149
- jäsenihteerit Päivi Askolin, Rita Brand, Ronja Hasu, Miia Heikkonen, Mira Koskinen, Noora Mikkonen, Piia Partanen, Katja Sirkä, Leila Ulmanen ja Teemu Wiren.

SUPER TYÖTTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi

Tervetuloa tekemään ihmisläheistä työtä Hoiva Mehiläiseen!

Tarjoamme monipuolisia työmahdollisuuksia lähihoitajille ikääntyneiden, kehitysvammaisten sekä mielen-terveyskuntoutujien parissa. Meiltä löytyy sekä vakituista että keikkatyötä. Opiskelijat ovat myös tervetulleita joukkoomme!

Mehiläinen tarjoaa työntekijöilleen ison työnantajan henkilöstöedut, kuten liikunta- ja kulttuurisaldon, laadukkaan työterveyshuollon ja mahdollisuuden osallistua säännöllisesti täydennyskoulutuksiin.

Katso vapaat työpaikkamme täältä rekry.mehilainen.fi/mehilainen tai ole suoraan yhteydessä meihin hoivarekrytointi@mehilainen.fi

Tutustu
vapaisiin
työpaikkoihimme
rekry.mehilainen.fi

 **HOIVA
MEHILÄINEN**

hoivamehilainen.fi
facebook.com/hoivamehilainen