

SUPER

4/2020

PÄIVÄKODIN
VIHREÄ ARKI

KORONA-
VIRUS



TYÖPAIKAN
HYVÄ
YHTEISHENKI
ANTAA VOIMAA
VAIKEINA AIKONA

STRESSAANTUNUT
IHMINEN SYÖ USEIN
EPÄTERVEELLISESTI

LÄHIHOITAJA EIJA SUORSA
"KOKEMUSTENI JÄLKEEN EN
ENÄÄ PELKÄÄ KUOLEMAA"

SUPER



22

Stressaantunut syö tunteisiinsa. Painon kanssa kamppailevaa halutaan nyt tukea ja valmentaa, ei neuvoa ja syyllistää.

10

Korona-tartuntaa ei voi testata kotona pikana.



MOSTPHOTOS

MOSTPHOTOS



36

Lääkkeillä ja alkoholilla voi olla yllättäviä, hengenvaarallisia yhteisvaikutuksia.

UUTISET

- 6 Työvelvoitteen voi antaa vain tehtäviin, joihin hoitajalla on koulutus ja osaaminen
- 8 Jo 27 superlaisten työnantajaa on aloittanut tai päättänyt tänä vuonna YT-neuvottelut
- 10 Koronavirusta ei voi testata kotona
- 11 Vanhukset ovat koronaviruksen riskiryhmää – Hoivayksiköissä ollaan nyt erityisen tarkkoja hygienian kanssa
- 42 Savolainen LääkeMaisteri tekee lääkelaskujen opiskelusta hausempaa

VAKIOT

- 4 Ajankohtaista
- 5 Pääkirjoitus
- 12 Huhtikuun lyhyet
- 13 Mitä mieltä, Lehtikatsaus
- 15 5 faktaa valon vaikutuksesta ihmiseen
- 44 Hyvä hoitaja
- 45 Lue myös nämä
- 54 Me olemme SuPer
- 60 Superristikko
- 61 Paras juttu
- 65 Kuulumiset
- 67 Eläinystävät hoitotyössä

EDUNVALVONTA

- 56 Edunvalvontayksikkö tiedottaa
- 58 SuPervoitto
- 59 SuPer Liittohallitusvaalit 2020
- 62 Palvelukortti
- 63 Muista tarkistaa jäsenmaksusi
- 64 Työttömyyskassa

30

Yliaktiivinen virtsarakko juoksuttaa naisia vessaan kiireesti ja usein.



4/2020

46

Eija Suorsan tau-
luja saavat kaikki
tulkita vapaasti.



***”Pelosta
puhuminen
helpottaa, oli
kohteena sitten
sängyn alla
piilottelevat
mielikuvitusmöröt
tai hyvin
todellinen
ilmastonmuutos.”***

Ympäristötutkija
Panu Pihkala

ILMIÖT

- 22 Stressi ja lihavuus ovat saman ongelman kaksi eri puolta
- 26 Vaihdevuosien ensioireita hoidetaan usein mielialälääkkeillä, vaikka hormonihoito olisi oikea apu
- 30 Yliaktiivinen virtsarakko on monen naisen vaiva
- 46 Lähihoitaja Eija Suorsa maalaa enkeleitä, eikä pelkää enää kuolemaa

NÄKÖKULMAT

- 9 Puheenjohtajalta
- 33 Sirkka-Liisa Kivelä
Luovuus ei katoa
- 51 Jukka Järvelä
Puolentunnin peruskoulutus

AMMATTI

- 16 Päiväkodin ympäristökasvatus on arjen ekotekoja
- 34 Työpaikan hyvä yhteishenki tekee hyvää hengelle ja ruumiille
- 38 Kuppi nurin! Raahen kotihoidossa osataan nyt ottaa vanhusten juominen puheeksi
- 36 Lääkkeet ja alkoholi voivat lamata keskushermoston ja hengityksen
- 52 Itsetuhoisista ajatuksista uskalletaan harvoin kysyä, vaikka se voisi pelastaa henkiä



Lähihoitaja
Eija Suorsa

KANSIKUVA
Petteri Löppönen

67

Sankku-poni laiduntaa
Roihuvuoren palve-
lukeskuksessa.





Kalenteri

HUHTIKUU

1.4.	Aprillipäivä
2.4.	Maailman autistimietoisuuden päivä
1.–30.4.	SuPerin oman lomatuen hakuaika
25.4.	Kansainvälinen malariapäivä
28.4.	Maailman työturvallisuus- ja työterveyspäivä

TOUKOKUU

1.5.	Vappu
5.5.	Kansainvälinen kättilöiden päivä
12.5.	Kansainvälinen sairaanhoitajien päivä

MUITA TAPAHTUMIA

Äänestysaika SuPerin liittokokousvaaleissa päättynyt 6.4. Osallistu samalla arvontaan.

VIETÄ VANHANAJAN PÄÄSIÄINEN

Jonnet ei ehkä muista, mutta vielä viisi vuotta sitten ruokakaupat olivat koko pääsiäisen pääsääntöisesti kiinni, eikä Alkoonkaan päässyt ostoksille moneen päivään.

Ennen vanhaan oli sitäkin tiukempaa: julkiset ajanvietteet olivat pääsiäisenä kiellettyjä tai luvanvaraisia. Esimerkiksi elokuvanäytöksen järjestämiseen pääsiäisenä tarvittiin vielä 90-luvulla poliisin lupa.

Pyhäpäivien viettoä säätelevästä huvilaista luovuttiin lopullisesti vasta vuonna 2002.

Huvilain vaikutukset pääsiäisen viettoon ovat yllättävän samanlaiset kuin hallituksen maaliskuussa asettama poikkeuslaki, joka on voimassa



MOSTPHOTOS

vähintäänkin toiseen pääsiäispäivään 13.4. asti.

Koronaviruksen leviämistä hillitsevät liikkumis- ja kokoontumisrajoitukset antavat siis tilaisuuden viettää pääsiäisen entisaikojen tyyliin ilman ihmisiä kokoon kerääviä maallisia huvituksia.

Robertin pilapiirros



NYT ON AIKA

- Tutustua oman yksikön omavalvontasuunnitelmaan, erityisesti kohtaan henkilöstö; määrä ja rakenne.
 - Hakea SuPerin lomatukea 1.–30.4.
 - Ilmoittautua syksyn järjestökursseille.
- Osallistua ammattiosaston kevätkokoukseen ja vaikuttaa paikalliseen toimintaan.
- Seurata sähköpostia – saat kuukausittain uutiskirjeen SuPerin ajankohtaisista ja ammattia tukevista asioista. Katso myös www.superlehti.fi.

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

Jukka Järvelä, Sirkka-Liisa Kivelä,
Jenna Lehtonen, Petteri Löppönen,
Akseli Muraja, Salla Pyykölä, Antti Vanas,
Hanna Vilo, Mari Vehmanen,
Matti Westerlund.

PAINOS

88 800

ILMOITUKSET

Anne Palm 09 2727 9197

OSOITTEENMUUTOKSET

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

KIRJAPAINO
punamusta

ISSN 0784-6975



VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

Sinä olet tärkeä

Koronapandemia on aiheuttanut maassa poikkeustilan, joka vaikuttaa rajusti arkeemme – ja sosiaali- ja terveydenhoidon toimintaan. Myös varhaiskasvatuksessa on poikkeusjärjestelyjä, vaikka se on luvattu pitää toiminnassa. Superilaiset ovat etulinjassa hoitamassa riskiryhmään kuuluvia vanhuksia, jotka ovat erityisen alttiita saamaan vakavia seurauksia viruksesta.

Voimme olla ylpeitä siitä, että maamme on toimintakykyinen tilanteessa, joka on näin yllättävä ja draamaattinen. Vielä viikkoja sitten elimme tavallista elämää arjessa ja juhlassa. Nyt mietitään, riittävätkö hengityssuojat ja muut suojavarusteet työpaikoilla. Tilanne on viranomaisilla silti hyvin hallinnassa, koska pandemian valmiussuunnitelmat ovat olleet olemassa aiempien tautiuhkien jäljiltä.

Kriisissä teemme kaikkemme, että potilaat tulevat hoidetuiksi ja että virus

ei pääse leviämään meidän kauttamme. Hoitajana sinä olet tärkeä koko maalle ja pidät toiminnallasi tätä yhteiskuntaa pystyssä. Todella tärkeää on tässä tilanteessa pitää huoli myös itsestäsi.

Työpaikoilla on syytä pitää mielessä, että työsuojelu on voimassa myös kriisitilanteessa. Itse asiassa hoitohenkilöstöä on luvattu suojata tartunnoilta tärkeimpänä ryhmänä ennen muita. Turvallisista työtavoista ei pidä luopua eikä niissä joustaa. Aseptiikasta on huolehdittava ja riittävät suojaimet on oltava tarjolla. Itseä ei saa riskeerata näissä asioissa. Havaitut ongelmat ja puutteet on nostettava rohkeasti esiin työpaikalla.

Myöskään henkilöstömitoituksia ei ole syytä muuttaa vanhusten hoivapalveluissa. Henkilöstöä on oltava paikalla edelleen riittävästi ja omavalvontasuunnitelman mukaisesti. Toisenlaisia havaintoja on valitettavasti jo tullut liiton tietoon.

Koetetaan silti kriisinkin aikana ottaa iloa ja valoa pienistä asioista. Itse katselen heräilevää pihamaata, jossa kevään kukkia alkaa jo nousta värikkäinä. Aurinko paistaa jo vähän lämpöisemmin. Perhe pysyy entistä enemmän kotosalla. Meillä leivotaan paljon, nyt kun kaupasta ei aina saa leipää. Tästä tilanteesta selviämme kaikki yhdessä. SuPer on sinun tukenasi, kun teet tärkeää työtäsi. Olet osa ratkaisua.

Päivi Jokimäki





LÄHIHOITAJA TEKEE SEN MINKÄ OSAA – MYÖS POIKKEUSOLOISSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Lähihoitajien tehtävänä on osaltaan varmistaa, että kiireellisen hoidon tarpeessa olevat ihmiset saavat tarvitsemansa avun myös poikkeuksellisissa tilanteissa ja potilasturvallisuutta vaarantamatta. Työvelvoite voidaan antaa vain sellaisiin tehtäviin, joihin työntekijällä on riittävä koulutus ja osaaminen.

Mahdolliset määräykset tehtäviin tulevat työvoimaviranomaisilta eli TE-keskuksista.

Suomessa valmistellaan parhaillaan valmiuslain käyttöönottoa. Valmiuslaki on voimassa ainakin 13. huhtikuuta saakka ja se rajoittaa kansalaisten vapauksia ja yhteiskunnan toimintoja. Tavoitteena on estää koronaviruksen leviäminen.

Tilanne on poikkeuksellinen, sillä valmiuslaki ei ole ollut Suomessa voimassa vielä kertaakaan rauhan aikana. Lain vaikutukset tuntuvat jokaisen suomalaisen elämässä.

Yhteiskunnan toiminnan kannalta kriittisille aloille on varauduttu antamaan työmääräys, joka mahdollisesti koskee myös muiden muassa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia, myös lähihoitajia.

POTILASTURVALLISUUTTA EI VAARANNETA

Valmiuslain myötä voimaan astuva työvelvoite tarkoittaa hoitotyössä sitä, että lähihoitajaksi kouluttautuneilla ja muilla terveydenhuollon ammattilaisilla on työvelvollisuus yleisvaarallisen tartuntataudin levitessä.

Terveydenhuollon toimivuutta pyritään turvaamaan ensisijaisesti muil-



la keinoin, esimerkiksi rajoittamalla oikeutta irtisanoutua työstä ja perumalla vuosilomia. Jos normaalijoustot, kuten lomien siirrot ja työvuorojärjestelyt, eivät riitä, työmääräys voidaan ottaa käyttöön.

Määräyksen voi antaa vain sellaisiin tehtäviin, joita työntekijä pystyy kohtuudella tekemään. Esimerkiksi erikoissairanhoidossa tehohoitoon ei siirrettä hoitajia, joilla ei ole tehtävään tarvittavaa osaamista, kertoo SuPerin asiantuntija **Elina Ottela**.

– Potilasturvallisuutta ei saa missään nimessä vaarantaa osaamattomuuden takia. Vastentahtoisin tai osaamattoman ihmisen määrääminen terveydenhuollon tehtäviin ei ole suositeltavaa, vaikka laki tämän sallisikin.

Lääkehoidon osalta noudatetaan työnantajan ohjeita, kuten ilman val-

miuslakiakin tehdään. Ilman lääkehoidon koulutusta ei voi osallistua läkehoidon tehtäviin ja toteuttamiseen.

TYÖNTEKIJÄN TILANNE VAIKUTTAA TYÖVELVOITTEeseen

Työmääräyksessä huomioidaan työntekijän koulutuksen ja aikaisemman työkokemuksen lisäksi myös työntekijän ikä, terveydentila ja perhesuhteet. Esimerkiksi

jatkuva huolenpitoa tarvitsevien lasten vanhemmalle ei voida antaa työmääräystä, jos hoitoa ei muuten pystytä järjestämään työn vaatimaksi ajaksi.

Terveydentilaansa vetoavan työntekijän on esitettävä luotettava selvitys terveydentilaan työvomaviranomaiselle määrääjässä.

Elina Ottelan mukaan tehohoidossa on tällä hetkellä osaavaa ammatti-

henkilökuntaa hyvin, ja jo ennen koronatilanteen pahenemista on alettu kartoittaa hoitajia, joilla mahdollisesti olisi osaamista ja jotka kohtuullisessa ajassa voitaisiin perehdyttää vaativampiin työtehtäviin.

Samaan aikaan terveydenhuollon kiireittämiä tapauksia on siirretty, jotta kapasiteettia vapautuu mahdollisesti kiireellistä hoitoa vaativien koronapotilaiden hoitoon.

Entä sitten eläköityneet hoitajat ja alanvaihtajat? Heidänkin velvoittamisessaan töihin mennään potilasturvallisuus edellä, Ottela sanoo.

– Osa eläkeläisistä on tehnyt osa-aikaista työtä tähänkin asti, yleensä heille tutuissa työpaikoissa ja työtehtävissä, ja näin voidaan jatkaa myös poikkeustilanteessa. Toki yli 70-vuotiaiden kohdalla noudatetaan liikku-
misrajoitussuosituksia.

Jos työntekijää ei voi määrätä kokopäivätyöhön, hänet voidaan määrätä osa-aikatyöhön.

Alaa vaihtaneiden hoitajien kutsuminen takaisin hoitotehtäviin olisi Ottelan mukaan todella poikkeuksellista.

– Jos ihminen kertoo, ettei ole vuosiin ollut hoitotyössä eikä hänen osaamisensa enää ammattia vastaavaa, toivoisin, että sitä kunnioitettaisiin. ■

SuPerin
asiantuntija
Elina Ottela.



MARIO KOTIVUOKI



KATKEAMATON KETJU

TEKSTI MERJA SUOMALAINEN KUVA MOSTPHOTOS

Kuntien, kuntayhtymien ja sairaanhoitopiirien talouden tasapainottaminen jatkuu. Se on johtanut yt-neuvotteluiden katkeamattomaan ketjuun.

Vaikka vuosi on vasta aluil-
laan, jo 27 superilaisella
työnantajalla on aloitettu
tai päätetty yhteistoimin-
taneuvottelut. Jokaisessa
Suomen kunnassa sosiaali-
ja terveysala vie suurimman osan bud-
jetista. Viime vuonna 225 kunnan tu-
lot eivät riittäneet menoihin, vaan ta-
lous jäi miinukselle.



SuPerin kehittämisjohtaja Jussi Salo.

Tämä vuosi ei tuo helpotusta, sil-
lä kaiken lisäksi moni kunta on aloitta-
nut koronan vuoksi henkilöstön vähen-
nystoimet, vaikka pääministeri **Sanna
Marin** (sd.) on kehottanut kuntia vält-
tämään lomautuksista ja irtisanomisista.
Hallitus on luvannut kunnille tukea
vaikeassa tilanteessa.

– On kuitenkin hyvä muistaa, et-
tä koulutetut hoitajat pitävät tämän
maan pyörät pyörimässä. Jos koulu-
tettujen hoitajien työpanosta ei riit-
tävästi hyödynnetä sosiaali- ja tervey-
denhuollon sekä kasvatusalan työpai-
koissa, niin se väistämättä vaikeuttaa
yhteiskunnan toimintaa. Koko yhteis-
kunnan hyvinvoinnin tae on se, että
koulutettuja hoitajia on riittävästi ja
tästä työvoimasta pidetään myös kiin-
ni, SuPerin kehittämisjohtaja **Jussi
Salo** muistuttaa.

Väestön ikääntyminen kasvattaa
sote-menoja pitkään tulevaisuuteen.
Muutoksia superilaisten työkenttään
on tulossa ympäri maan palveluraken-
teen muutosten myötä.

– Kun ensimmäisellä kierroksella on
keskitytty henkilöstön vähentämiseen,
uusintakierroksilla pureudutaan raken-
teisiin. Työnantajat suunnittelevat esi-
merkiksi joidenkin toimintojen lak-
kauttamista, keskittämistä tai erilaisia
yhteistyömalleja toisten kuntien kans-
sa, SuPerin sopimusasiantuntija **Anne
Villman** sanoo.

Superilaiset pääluottamusmiehet
ja muut aktiivit ovat täystyöllistettyjä
puolustaessaan jäsenten työpaikkoja.
Huolena on palvelujen saavutettavuuden
ja laadun ylläpitäminen sekä työn-
tekijöiden tulevaisuuden turva.

– Valitettavasti superilaisten irtisa-
nomisiltakaan ei olla välttytty. Toki hoi-
tajille työpaikkoja riittää, työpiste voi
muuttua. Ne, joilla ei ole mahdolli-
suutta ottaa vastaan työtä pidemmän
matkan päästä kotoa, ovat heikommassa
asemassa, Villman toteaa.

Laissa on määräykset yli viisi vuotta
palvelussuhteessa olleiden työntekijöiden
oikeudesta muutosturvakoulutuk-
seen silloin kun irtisanominen tapahtuu
tuotannollisista ja taloudellisista syistä.
Työnantajan kustantamaan valmennuk-
sen tavoitteena on, että irtisanottu työl-
listyisi uudelleen mahdollisimman pian.
Yt-neuvotteluissa sovitaan muutostur-
van sisällöstä tarkemmin.

– Onneksi meillä on kunnissa, kau-
pungeissa ja kuntayhtymissä luotta-
musmiehiä puolustamassa superilai-
sia. Paikallinen tuki näissä vaikeissa ti-
lanteissa on korvaamatonta, Villman
kiittää.

Yhteistoimintaneuvottelujenkin ai-
kana ja jälkeen on erityisen tärkeää
seurata työnantajan tiedotuksen lisäksi
pääluottamusmiesten ja ammattiosas-
tojen tiedottamista. Heihin voi roh-
keasti ottaa yhteyttä mieltä askarrutta-
vissa kysymyksissä. ■



SuPerin sopimusasiantuntija Anne Villman.

KRIISIN KESKELLÄ ON KATSOTTAVA TULEVAISUUTEEN

Tällä hetkellä maailma on sekaisin koronasta. Ei ole pikku juttu, kun valmiuslaki on voimassa. Ihmisten elämä on totta kai sekaisin ja sillä on vaikutusta ihan kaikkeen. Näitä asioita tietenkin mietitään kautta maailman ja Suomen. Olemme seuranneet ja seuraamme todella tarkkaan mitä eri instanssit ja valtiovalta asioista päättävät ja informoivat.

Valmiuslaki määrää paljon ja sen tarkoituksena on poikkeusoloissa suojata väestöä sekä turvata sen toimeentulo ja maan talouselämä, ylläpitää oikeus-

järjestystä, perusoikeuksia ja ihmis- oikeuksia sekä turvata valtakunnan alueellinen koskemattomuus ja itsenäisyys. Tämä tavoite on toisaalta lähellä ihmistä ja toisaalta hyvin kaukana ihmisten omasta arjesta.

SuPerissa on mietitty paljon, miten valmiuslaki kohdistuu meidän jäseniimme. Miten valmiuslaki vaikuttaa superilaisten työhön? Miten tässäkin tilanteessa työnantaja on huolehtinut työsuojelusta ja työturvallisuudesta? Onko edes lomautuksille oikeasti ollut tässä tilanteessa oikeutusta? Miksi osa on lomautettu, kun taas toiset tekevät töitä todella paljon? Osalla työssä olijoista on hiukan ristiriitaisia ajatuksia. On hyvä, että on töitä, mutta saanko tartunnan tai olenko taudin kantaja? Jotkut työssä olevat kun ovat itse niin sanottuun riskiryhmään kuuluvia. Miten saan rahat riittämään, kun tai jos minut lomautetaan? Näitä kysymyksiä moni on viime viikkoina miettinyt.

Liiton verkkosivuille ja somekanaviin on kerätty moniin asioihin vastuksia, joista on nyt hyötyä. Tiettyihin kysymyksiin on olemassa selkeät vastukset, mutta näin poikkeuksellisessa tilanteessa

on vielä paljon kysymyksiä, joihin ei ole vastauksia. Epäselvä tilanne on monelle stressaava. Se on ymmärrettävää. Nyt vain pitäisi hyväksyä se epävarmuus, joka tästä tilanteesta on seurannut. Valmiuslaki on tehty poikkeusolosuhteisiin ja sellaisessa elämme nyt, viimeksi näin oli vuonna 1939.

Sekin on varmaa, ettei tämä tilanne kestä loputtomiin, vaan päättyy aikanaan. SuPerin on katsottava myös tässä tilanteessa tulevaisuuteen. Meidän on ajateltava aina, että huominen tulee ja siihen on vastattava. Edunvalvonta on siitä metka juttu, että vaikka nyt tässä äärimmäisessä korona- ja taloustilanteessa on tehtävä erikoisia toimenpiteitä, niin silti liiton ydinasia on hoitaa jäsentensä edunvalvontaa. Tässä tilanteessa, jossa turvallisuus on ykkösjuttu, täytyy olla inhorealisti ja todeta, että sillä ei laskuja makseta. Olemme kriisin keskellä, mutta se ei saa sumentaa tulevaisuuden suunnitelmiamme. Liiton on mietittävä jäsentensä kokonaisedunvalvontaa koulutuksesta työmaailman koukeroihin. Millaiset ovat uudet työehtosopimukset ja niiden sisältö? Miten järjestetään työhyvinvointi ja työsuojelu? Millainen eläke työstä syntyy? Nämä eivät ole nyt katkolla, vaan päinvastoin niistä käydään ja on käyty todellista vääntöä. Joudumme nyt elämään muuttuvassa maailmassa. Se on kuitenkin varmaa, että talous nousee aina, mutta hyvinvointivaltion palveluja ei rakenneta hetkessä. Sitä ei saa romuttaa, siitä pidetään kiinni.

Pidetään edelleen yhtä. Kysy työkaverilta: Olethan jo superilainen?

Silja

MITÄ TAPAHTUU NEUVOTTELUKIERROKSELLA JUURI NYT?
LUE UUSIMMAT UUTiset
WWW.SUPERLIITTO.FI/TYOELAMASSA/NEUVOTTELUKIERROS-2020

Koronatartuntaa ei voi todeta kotona

Ihmisille on yritetty myydä terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettuja testejä.

Lääkealan turvallisuus- ja kehittämisskeskus Fimea muistuttaa, että koronavirusinfektioon ei toistaiseksi ole tarjolla luotettavaa kotitestiä.

Ihmisille on verkossa markkinoitu kotona tehtäviä pikatestejä, mutta ne eivät ole vaatimusten mukaisia, eivätkä laillisesti markkinoilla. Pika- ja kotitestit luetaan lääkinnällisiksi laitteiksi, jolloin valmistajien tulee osoittaa laitteiden luotettavuus ja turvallisuus. Kaikissa testeissä tulee olla CE-merkintä ja kotitesteissä sen lisäksi CE-merkinnän vieressä nelinumeroinen koodi testin arvioineen laitoksen tunnistamista varten.

Fimean tietojen mukaan kuluttajille on markkinoitu myös terveydenhuollon ammattilaisille tarkoitettuja testejä kotikäyttöön. Ammattilaisille tarkoitettut testit eivät kuitenkaan sovellu kotona kylpyhuoneessa tehtäviksi, sillä ne on suunniteltu oloihin, joissa on mahdollisuus laadunvarmistukseen tai jossa testi on mahdollista varmistaa toisella testimenetelmällä. Maallikon käytössä tällainen testi ei ole luotettava.

Fimean ylitarkastaja **Nelli Karhu** huomauttaa, että pikatesteiksi sanotut testit ovat pikaisia vain testin tekemisen keston perusteella.

– Tartunnan toteamisessa ne ovat hyvinkin hitaita. Kyseiset testit perustuvat yleensä vasta-aineiden havaitsemiseen potilaan verestä. Vasta-aineiden taso veressä tulee kuitenkin havaittavaksi vasta viikon, jopa kahden päästä sairastumisesta. Testit eivät siis juurikaan sovellu tartunnan varhaiseen diagnosointiin ja karanteenin tai eristyksen tarpeen arviointiin.

Tartunnan saanut saattaisi levittää virusta eteenpäin useiden päivien ajan, vaikka vasta-ainetesti näyttää edelleen negatiivista.

– Tästä syystä WHO, Euroopan tartuntatautivirasto ECDC ja Suomen THL eivät suosittele tämän tyyppisten tes-

tien käyttöä. Terveydenhuollon käytössä olevat testit perustuvat viruksen perimäaineksen havaitsemiseen, ja niillä tartunta voidaan todentaa huomattavasti aikaisemmin.

Koronaviruksen kotitesti on mahdollisesti kehitteillä.

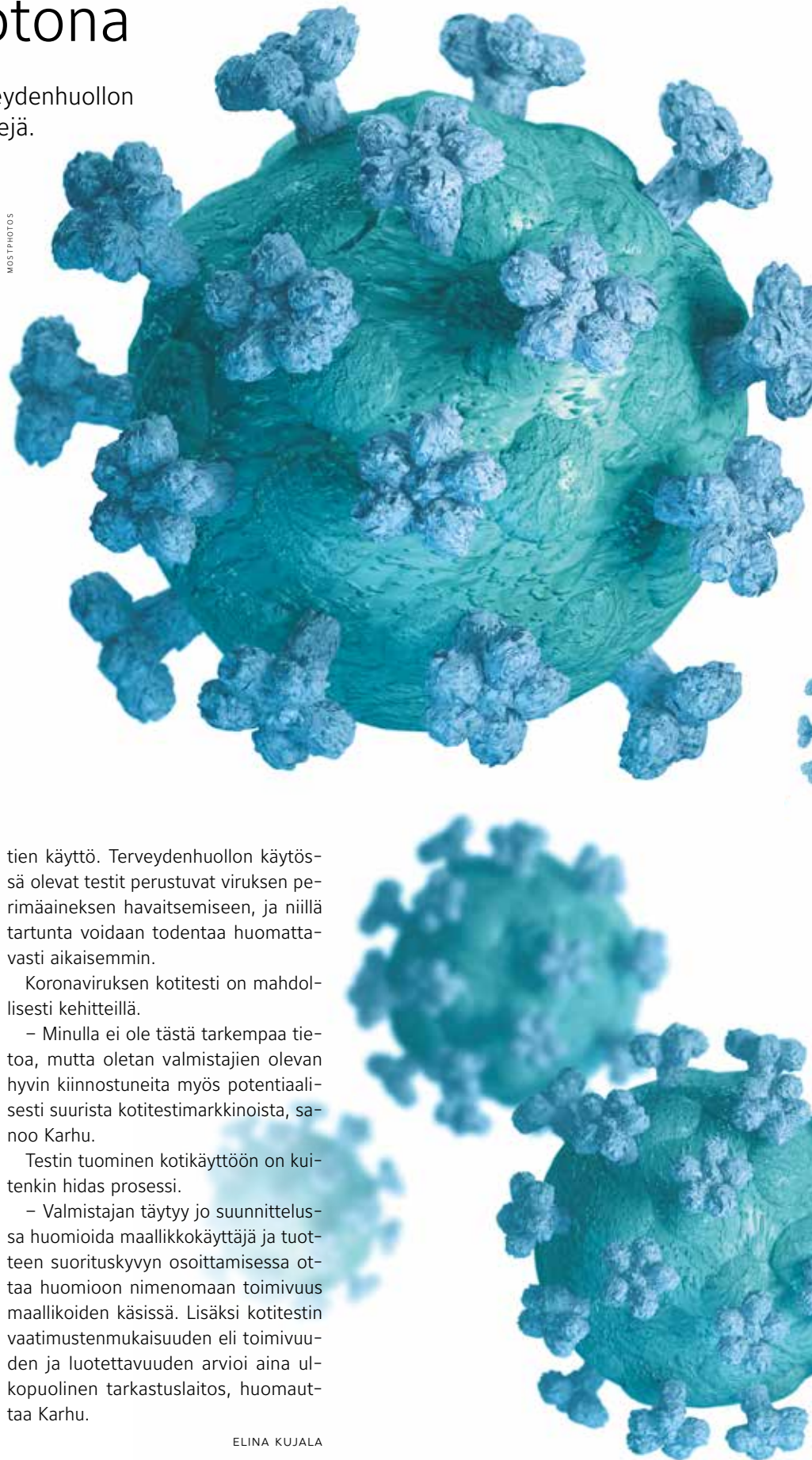
– Minulla ei ole tästä tarkempaa tietoa, mutta oletan valmistajien olevan hyvin kiinnostuneita myös potentiaalisesti suurista kotitestimarkkinoista, sanoo Karhu.

Testin tuominen kotikäyttöön on kuitenkin hidas prosessi.

– Valmistajan täytyy jo suunnittelussa huomioida maallikkokäyttäjät ja tuotteen suorituskyvyn osoittamisessa ottaa huomioon nimenomaan toimivuus maallikoiden käsissä. Lisäksi kotitestin vaatimustenmukaisuuden eli toimivuuden ja luotettavuuden arvioi aina ulkopuolinen tarkastuslaitos, huomauttaa Karhu.

ELINA KUJALA

MOSTPHOTOS



Koronavirus osuu kovaa päihdesairaisiin ja kodittomiin

Tartunta lisää yliannostuksen riskiä

Nykyisessä poikkeustilanteessa osa päihdehuollon potilaista voi tarvita enemmän tukea ja seurantaa. Selviytymisestä sekä hoidon jatkuvuuteen liittyvistä kysymyksistä kannattaa keskustella.

Koronavirusinfektion riski kasvaa huonoissa asuinoloissa ja heikon hygienian myötä. Päihteiden käyttäjien yleiset krooniset sairaudet, esimerkiksi maksa-, munuais- ja verenkiertoelimestön sairaudet ja hengityselinsairaudet, voivat vaikuttaa niin, että infektio on pahempi kuin perusterveillä ihmisillä.

Sairaudet voivat lisätä yliannostusriskiä. Tämä pätee myös akuutteihin sairauksiin ja koronavirustartuntaan. Päihteiden käyttäminen polttamalla tai höyrystämällä saattaa pahentaa koronavirusinfektion oireita, ja koska koronavirusinfektio heikentää keuhkojen toiminta-

taa, yliannostusriski kasvaa entisestään. Aliravitut henkilöt ovat myös korkeamassa yliannostusriskissä.

Useiden hengitystä lamaavien aineiden, kuten opioidien, bentsodiatsepiinien ja alkoholin, samanaikainen käyttö lisää yliannostusriskiä. Yleisesti ottaen ikääntyneillä on korkeampi yliannostusriski liittyen iän myötä heikentyneeseen päihteiden sietokykyyn.

Norjan Addiktiokeskuksen tekemässä ja Suomen Päihdelääkintäseuran suomeksi julkaisemassa ohjeessa kehoitetaan päihteitä käyttäviä pienentämään käyttömääriä ja annoksia tavanomaisesta yliannostusriskin takia.

ELINA KUJALA

Vanhukset ovat koronaviruksen riskiryhmä

Hoivayksiköissä kiinnitetään entistäkin tarkempaa huomiota hygieniaan.

Koronavirus covid-19 aiheuttaa useammin vakavia oireita ikääntyneille ihmisille. Vanhusten hoidossa tartuntoja pyritään ehkäisemään samalla tavalla kuin muitakin herkästi tarttuvia tauteja eli noudattamalla huolellista käsi- ja yskimishygieniaa ja huolehtimalla hoitoympäristön asianmukaisesta siivouksesta.

Poikkeuksellisesta tilanteesta huolimatta vanhusten arkirutiineja ja sosiaalisia verkostoja tulisi mahdollisuuksien mukaan pitää yllä.

Maailmalla uuden koronaviruksen aiheuttamia vakavia tautitapauksia ja kuolemantapauksia on ollut etenkin yli 70-vuotiailla, joilla on jokin perussairaus, kuten diabetes tai sydän- ja verisuonitauti. Korkeammassa riskissä ovat yli 80-vuotiaat.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on laatinut ohjeet koronavirustartuntojen torjuntaan vanhusten pitkäaikaishoidon yksiköihin. Niissä noudatetaan samoja ohjeita kuin muutoinkin pisara- ja kosketustartuntana leviävien tautien ehkäisyssä.

HYGIEENIA KUULUU HYVÄÄN HOIVAAN VARSINKIN EPIDEMIA-AIKAAN

Jotta koronavirus ei leviäisi vanhusten hoidon yksiköihin, jokaisen työntekijän on THL:n ohjeistuksen mukaan huolehdittava, ettei tule sairaana töihin. Eri-tyisen tärkeää tämä on silloin, jos työntekijällä on hengitystieinfektion oireita.

Koronaviruksen aiheuttamaa sairautta ei voi oireiden perusteella tunnistaa, sillä sen tavalliset oireet eli yskä, kuume, hengitysvaikeudet ja lihas-

kivut ovat samoja kuin monessa muussa sairaudessa.

THL muistuttaa, että ikäihmisten ja muiden riskiryhmiin kuuluvien läheisillä on suuri merkitys virustaudin leviämisen ehkäisemisessä. Hallituksen ohjeen mukaan vierailut vanhusten ja muiden riskiryhmien asumispalveluyksiköissä on kielletty.

Hoivayksiköissä kiinnitetään nyt myös siivoukseen erityistä huolta. Mahdollisen tartunnan varalta on syytä esimerkiksi varmistaa kertakäyttöisten suojakäsineiden, suu- ja nenäsuojusten ja hihallisten suojatakien saatavuus.

Jos asukkaalla, työntekijällä tai vierailijalla epäillään koronaviruksen aiheuttamaa infektiota, jatkotoimista vastaa hoitava lääkäri, joka voi tarvittaessa konsultoida infektiolääkärää.

SAIIA KIVIMÄKI



Alzheimerin taudin voi todennäköisesti diagnosoida verikokeella

Alzheimerin taudin voi diagnosoida verikokeella mahdollisesti jo lähitulevaisuudessa. Nyky menetelmillä varma diagnoosi perustuu oirekuvaan, aivokuvauksiin ja mahdollisiin selkädinnestetutkimuksiin.

Nature Medicine -lehdessä julkaistussa tutkimuksessa diagnosointi onnistui mittaamalla potilaiden veren plasmat ptau181-proteiinin pitoisuus. Kyseinen proteiini on Alzheimerin taudin merkkiaine.

Plasman ptau181-pitoisuuden avulla tutkijat pystyivät tunnistamaan potilaat, joilla oli Alzheimerin tautiin kuuluvia muutoksia ja erottamaan heidän terveistä osallistujista. Verinäytteestä saadut tulokset olivat linjassa myös potilaiden selkädinnäytteistä ja aivokuvauksista saatujen tulosten kanssa. Tutkimus perustuu tietoihin 400 potilaasta, joilla oli demensian viittaavia oireita.

DUODECIM

Kasvattajat voivat kannustamalla saada lapset syömään monipuolisemmin

Lapset syövät enemmän kasviksia ja saavat enemmän kuitua päiväkoteissa, joissa on paljon ruokailuun liittyviä kirjallisia sääntöjä. Varhaiskasvattajien positiivinen mielipide päiväkotiruoka on yhteydessä lasten runsaampaan kasvien syöntiin. Kun lapsia kannustetaan kasvien ja hedelmien syömiseen, he saavat kuitua enemmän. Tulokset käyvät ilmi elintarviketieteiden maisteri **Reetta Lehdon** Helsingin yliopistossa tekemästä väitöstutkimuksesta, jossa selvitettiin päiväkodin ruokailuympäristön vaikutuksia 3–6-vuotiaiden lasten ravinnonsaantiin. Tutkimukseen osallistui 66 kunnallista päiväkotia Uudellamaalla ja Etelä-Pohjanmaalla vuosina 2015–2016.

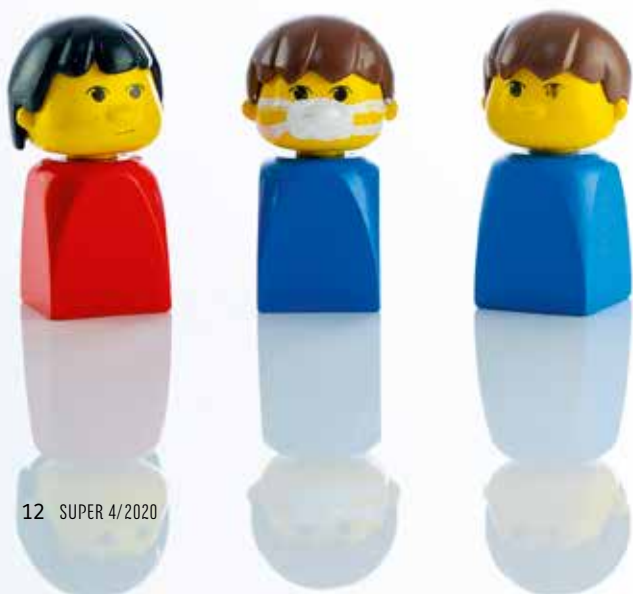
HELSINGIN YLIOPISTO



TIESITKÖ?

Terveys- ja sosiaalipalvelujen työntekijöistä **86 prosenttia** on naisia. Se on naisvaltaisin toimiala Suomessa.

TILASTOKESKUS



Koronavirus itää noin viisi päivää

Koronaviruksen oireet alkavat keskimäärin viidessä päivässä tartunnan saamisesta, mutta osalla oireet alkavat myöhemmin. 98 prosentilla oireet alkavat 12 päivän sisällä tartunnasta. Kun epäillään tartuntaa, kahden viikon karanteeniaika on riittävä valtaosassa tapauksista. Tämä riittää hidastamaan epidemian leviämistä ja monissa tapauksissa pysäyttämään sen ainakin paikallisesti. Tulokset perustuvat 181 koronavirus-tapauksen analyysiin. Suurin osa tartunnoista oli saatu Kiinasta. Tutkimus julkaistiin Annals of Internal Medicine -lehdessä.

DUODECIM

Vaikuttavatko tunteet syömiseesi?

KYLLÄ
87%

- Syön mitä sattuu, jos olen stressaantunut tai väsynyt. Ei auta järki tai terveellinen vaihtoehtokaan silloin.
- Alakulo heijastuu nopeasti lautaselle, harmillisesti juuri höttöruoan liian suurena määränä.
- Kun ahdistaa ja stressaa, käsi hapuilee karkkipussia hanakammin.
- Suruun ja iloon auttaa suklaa.
- Yövuorojen jälkeen hemmottelen itseäni makealla.
- Oli ilo tai suru, niin syöminen antaa hyvän olon. Ja valitettavasti se näkyy päällepäin.
- Suruun tai pahaan mieleen tulee popsittua erilaisia vihanneksia ja paljon.
- Syön lohturuokaa vaikkakin terveellisesti.
- Kun mieli on maassa, silloin uppoavat vaikka pikkukivet. Jännitys tai ihastus, niin silloin ei ruoka maita.

Ei
13%

- Olen laatinut itselleni säännöt, mitä saan syödä päivittäin.
- Syön lautasmallin mukaan ja hyvin terveellisesti. Mikään ei ole kiellettyä, mutta nautin herkkuja kohtuudella. Käsittelem tunteet muulla tavalla, esimerkiksi puhumalla.

Vastaa huhtikuun kysymykseen osoitteessa www.superlehti.fi kohdassa kuulumiset ja kisat. Kaikkien huhtikuun 21. päivään mennessä vastanneiden kesken arvotaan festarirannekkeet Työväen Musiikkitahtumaan Valkeakoskelle 23.-26.7.2020. Kanavan rannassa esiintyvät muun muassa Erin, Elastinen, Kolmas Nainen, Erja Lyytinen, Popeda, Gettomasa, Korpiklaani, Kake Randelin, Antti Ketonen sekä Anssi Kela. Maaliskuun mitä mieltä -kisan palkintona oli Lifehair Oy:n Lacto line -vartalonhoitotuotteita. Sen voitti Susanna Ylöjärveltä. Onnittelut!



MUUT LEHDET

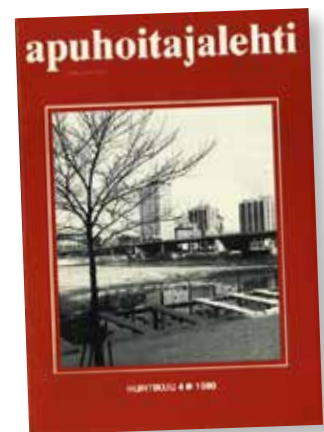
// Päivittäinen kymmenen minuutin naruhyppely voi kohentaa kuntoa saman verran kuin puolen tunnin hölkkälenkki."

TERVEYDEKSI-LEHTI 1/2020

// Ikääntyvälle ihmiselle oma elämä-kerta on tärkeä. Valokuvakansiot ja lastenlasten valokuvat välittävät muistitietoa, joka tuo myönteisiä ajatuksia omasta henkilöhistoriasta. Tärkein muistettava asia on, kuka minä olen, mitä minulle on tapahtunut, mitä olen tehnyt."

AIVOTUTKIJJA MINNA HUOTILAINEN
AIVOTERVEYS-LEHDESSÄ 1/2020

40 VUOTTA SITTEN



Merkilliseltä tuntuu, että muut ammattiryhmät, esimerkiksi farmaseutit, pitävät apuhoidajan palkkaa vertailukohteena, jonka he tuovat esiin silloin kun puhuvat oman palkkansa jälkeenjääneisyydestä, ikään kuin apuhoidajat olisi ammattiryhmä, joka saa kohtuuttoman paljon.

Tietenkin liittomme voi toisaalta katsoa tämän kiitokseksi. Jäsenkuntamme etuja on ehkä ajettu kohtuullisen hyvin, koska muilla ryhmillä tuntuu olevan aihetta jopa meitä kadehtia.

RAIJA-LIISA INKINEN LAPPEENRANNAN SEUDUN APUHOITAJAT RY:STÄ POHTII APUHOITAJIEN KOULUTUSTA JA PALKKAA APUHOITAJALEHDESSÄ 4/1980.



Henkivakuutus kertoo, että rakastat

Henkivakuutus kertoo, että pidät kädestä kiinni – aina.
Laske yllättävän edullinen hinta järjestöjäsenen
henkivakuutukselle verkossa vaikka heti.

henkivakuutuskuntoon.fi

Vakuutuksen myöntää Keskinäinen Vakuutusyhtiö Kaleva,
jonka asiamiehenä toimii If Vahinkovakuutus Oyj, Suomen sivuliike.

Valo

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA ROBERT OTTOSSON

MITEN AURINGONVALON LISÄÄNTYMINEN VAIKUTTA A IHMISEEN?

1 Auringonvalo vaikuttaa ihmiseen ihon ja silmien kautta. Ultraviolettisäteily käynnistää ihon soluissa D-vitamiinin tuotannon, millä on monia myönteisiä terveysvaikutuksia. Aivojen näkökeskuksen lisäksi valon säteily vaikuttaa koko kehon vireystilaan, hyvinvointiin ja suorituskykyyn.

MIKSI VALON LISÄÄNTYMINEN SAA TOISET VÄSYMÄÄN JA MASENTUMAAN?

2 Auringonvaloon liittyvä mielialan nousun katsotaan johtuvan paitsi valosta myös lämmönsäteilystä. Keväällä vuorokauden valoisa aika pidentyy aikaisemmin ja nopeammin ennen kuin lämpötilat ulkona alkavat nousta. Tästä seuraa vuodenaikojen ristivetoa, joka sekoittaa ihmisen sisäistä kelloa. Masennuksesta kärsivillä ihmisillä oireet saattavat pahentua valon määrän lisääntyessä, tai ainakin kontrasti energiaa ja intoa puhuviin kanssaihmiisiin on suurempi. Vuorokauden valoisan ajan piteneminen voi myös lisätä uniongelmiä. Valon virkistävä vaikutus on välitön, ja kun valoisa aika pitenee illasta, väsymyksen tunne saattaa siirtyä myöhäisemmäksi ja johtaa univajeeseen.

SAAKO VALO HORMONIT HYRRÄÄMÄÄN?

3 Vanha uskomus siitä, että kevät saisi hormonit hyrräämään eli seksuaalisen halun virittymään, ei ole täysin tuulesta temmattu. D-vitamiinin tuotannon tehostuminen lisää hormonien tuotantoa. Elimistö tuottaa enemmän testosteronia ja serotoniinia, joilla on vaikutusta seksuaaliseen halukkuuteen ja mielihyvän tunteeseen. Valolla on vaikutusta myös muihin elimistöä tasapainottaviin hormoneihin. Esimerkiksi nukahtamista edistävän melatoniinin tuotanto elimistössä vähenee valoisaan aikaan.

MITEN VALOA KÄYTETÄÄN SAIRAUKSIEN HOIDOSSA?

4 Valoa käytetään paitsi vähentämään vuodenaikoihin liittyvän masennuksen vaikutuksia myös eri sairauksien hoitoon. Valohoitoa käytetään tulehduksellisiin ihosairauksiin, kuten atooppisen ihottumaan ja psoriasikseen, ja vastasyntyneiden lasten keltatautiin. Kirkasvalo- ja sarastuslamppujen teho perustuu niin ikään valon vaikutukseen.



ONKO VALOSTA JOTAIN HAITTAA IHMISELLE?

5 Auringon tuottamalla ultraviolettisäteilyllä on monia myönteisiä mutta myös kielteisiä vaikutuksia ihmiseen. Tavallisin haittavaikutus on ihon palaminen, mikä toistuessaan lisää tiettyjen syöpien vaaraa. UV-säteily vahentaa ihoa ennenaikaisesti ja heikentää elimistön puolustuskykyä. Liika altistuminen voi myös vahingoittaa silmiä. Joidenkin lääkkeiden kanssa UV-säteily voi aiheuttaa iho-reaktioita. Suomessa auringossa palaminen on mahdollista maaliskuu-elokuussa, tosin lumi ja vesi voivat vahvistaa säteilyn vaikutusta myös muulloin.

LÄHTEET:

ALLERGIA.FI

TERVEYSKIRJASTO.FI

TIMO PARTONEN: VALOSTA AIKAA (DUODECIM 2012)



PÄIVÄKODISSA SAA MENNÄ METSÄÄN – LASTEN KANSSA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVAT MOSTPHOTOS

Lapset tarvitsevat varhaiskasvatuksessa toivon ilmapiirin ja mahdollisuuksia toimia ympäristön puolesta. Se ehkäisee, ettei heidän huolensa ilmastonmuutoksesta kasva liian suureksi.

Kirkkonummella Neidonkalion päiväkodin 3–5-vuotiaiden ryhmä on viime syksystä alkaen viettänyt aikaa poikkeuksellisen paljon metsässä. Varhaiskasvatuksen lastenohjaajan **Silja Tawastin** mielestä se on tuonut paljon hyvää päiväkodin arkeen.

– Metsässä on vähemmän konflikteja lasten välillä. Lasten stressitaso laskee, mielikuvitus rikastuu ja motoriset taidot kehittyvät valtavasti.

Tawast on hyödyntänyt lähiympäristöä työssään aikaisemmin, mutta ympäristökasvattajan koulutuksen myötä hän on lähtenyt viemään varhaiskasvatusta luontoon säännöllisemmin ja tavoitteellisemmin.

Ulos lähdetään aamupalan jälkeen neljänä päivänä viikossa.

Usein metsässä syödään myös lounas. Se kulkee mukana lämpölaatikoissa rattaissa eikä Tawastin mukaan vaadi mahdollisesti erikoisjärjestelyitä. Tupakan metsässä on laavu, joka tosin alkuvuoden myrskysäiden jälkeen kärsii kunnostusta, Tawast kertoo.

– Keitot, laatikot ja vuorat ovat helpompia ruokia. Lapsista on kiva syödä ulkona, ja nyt se on ollut mahdollista melkein koko talven.

METSÄ KASVATTAA

Varhaiskasvatuksen rooli lasten luontosuhteen syntymisessä on kasvanut. Epävakaalla säällä mutta myös muulloin monen lapsen päivän ainoa ulkoiluhetki tapahtuu päiväkotipäivän aika-

na. Tämä näkyy myös vanhemmilta tulevassa palautteessa.

– Varsinkin sateisina päivinä vanhemmat kertovat arvostavansa sitä, että jaksamme pukea lapsille joka päivä kuravaatteet ja lähteä ulos, Silja Tawast kertoo.

– Olen tehnyt tätä työtä 20 vuotta ja aina olemme liikkuneet lasten kanssa lähiympäristössä. Ehkä kerran on yksi äiti ihmetellyt, miten me voimme olla ulkona joka päivä.

Lapsia ei Tawastin mukaan ole tarvinnut patistella luontoon.

– Metsässä mielikuvitus pääsee valloilleen. Voi tutkia luontoa, tehdä havaintoja, tutustua lajeihin, rakentaa eläimille pesiä. Kun antaa lapsen johdattaa, aikuinenkin löytää metsästä uusia ulottuvuuksia.

Ja mikä tärkeintä: kun lapset oppivat tuntemaan metsän omakseen, heille tulee luontainen halu suojella sitä. Kierätyks ja jätteiden lajittelu ovat Tawastin mukaan nykypäivän lapsille itsestäänselvyyksiä.

– Eräs 5-vuotias poika totesi metsäretkellä hienosti, että isona minusta tulee sellainen mies, joka ei heitä roskia luontoon.

VASTUULLISUUS SYNTYY YHDESSÄ TEKEMÄLLÄ

Kirkkonummella varhaiskasvatuksen ympäristökasvatukseen on panostettu määrätietoisesti jo pidempään. Silja Tawast on yksi kunnan noin 20 varhaiskasvatuksen ympäristökasvattajasta. ►



Puolitoistavuotisen oppisopimus-koulutuksen suorittaneet ympäristökasvattajat tukevat lapsia mutta myös heidän perheitään kohti kestävämpää elämäntapaa, kertoo Kirkkonummen varhaiskasvatusjohtaja **Anu Vesiluoma**. Samalla ekologinen ajattelu leviää koko työyhteisöön.

– Varhaiskasvatussuunnitelma tukee kestäväan kehitykseen ja vastuullisuuteen kasvamista. Lapset oppivat ymmärtämään oman toiminnan vaikutuksia ympäröivään luontoon, muihin ihmisiin ja koko yhteiskuntaan.

Ympäristökasvattajien myötä Kirkkonummen päiväkoteihin on syntynyt useampia ulkona oppimiseen painottavia varhaiskasvatusryhmiä. Viime vuoden lopulla valmistui varhaiskasvatuksen kota, joka on kaikkien päiväkotiryhmien käytävissä.

Uusia välineitä ympäristökasvatukseen otettiin käyttöön vuoden alussa, kun kunnan kaikki päiväkodit lähtivät mukaan Vihreä lippu -ohjelmaan.

Kansainvälisessä kestäväan kehityksen ohjelmassa on Suomesta mukana noin 350 päiväkotia, koulua, oppilaitosta ja kerhoa. Puolet toimijoista on päiväkoteja.

Ohjelma tarjoaa kasvattajille materiaaleja ja vinkkejä oman ympäristöprojektin toteuttamiseen, kertoo Kouvolan varhaiskasvatuksen ympäristökasvatusasiantuntija **Marjo Pakkanen**.

Pakkanen on Vihreä lippu -ohjelmaa järjestävän ympäristökasvatusjärjestön Fee Suomen varapuheenjohtaja ja tehnyt pitkän uran ympäristökasvatuksen tuomiseksi osaksi varhaiskasvatusta.

Kouvolassa Pakkanen on tuonut kaupunkiviljelyä osaksi useamman päiväkodin arkea, ja nyt kaupungin jokaisessa päiväkodissa on oma ympäristökasvatussuunnitelma.

– Ympäristökasvatus tukee elinikäistä oppimista ja on myös arvo- ja asennekasvatusta. Jokaisen meistä on tärkeä ymmärtää, että vaikuttamme kaikki omilla teoillamme ja valinnoillamme maapalloon, ja valintamme vaikuttavat siihen, miten maapallo voi.

Vihreä lippu -ohjelmassa päiväkotiryhmät ovat esimerkiksi vähentäneet ympäristökuormitustaan, keränneet roskia lähiympäristöstä ja järjestäneet tapahtumia, joilla on kerätty rahaa vaikkapa kehitysyhteistyöhön.

– Yhteisessä projektissa joku lapsi voi piirtää ja askarrella infojulisteita ja joku toinen osallistua vaikka laulamalla ja tanssimalla. Tärkeintä on löytää jokaiselle oma, luonteva tapa toimia.

Parhaimmillaan Vihreä lippu -projektit voimaannuttavat lapsia ja tuovat heille motivaatiota toimia yhteisten asioiden puolesta uudestaan, Pakkanen kertoo.

Monessa päiväkodissa ohjelmaan osallistuminen on maksanut itsensä takaisin aivan kirjaimellisesti.

– Kun kestävät tavat on otettu osaksi päiväkodin arkea, joissain paikoissa esimerkiksi vedenkulutus on laskenut jopa neljänneksellä. Säästöä syntyy helposti myös kiinnittämällä huomiota lämmitykseen.

Osallistujien palautteissa puolestaan korostuu vuosi toisensa jälkeen yhteisöllisyyden ja lasten osallisuuden kokemusten lisääntyminen.

– Lapset kasvavat vastuullisuuteen paitsi ympäristöä myös toisia ihmisiä ja koko yhteiskuntaa kohtaan, Pakkanen sanoo.

LAPSISSA ON TULEVAISUUS

Ympäristökasvatukseen on vähitellen alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota varhaiskasvatuksessa, ja joissakin yksityisissä päiväkodeissa ympäristö ja luonto on nähty asiakkaita houkuttelevina valtteina. Tavoitteet eivät kuitenkaan ympäristökasvatusasiantuntijan mukaan ole usein kovin suunnitelmallisia.

– Asioita tehdään paljon mututuntumalla tai ajatellaan, että metsäretket ja jätteiden lajittelu riittävät. Näinhän ei suinkaan ole. Suunnitelmallisuus, esimerkiksi Vihreän lipun innoittamana, tuo toimintaan ryhtiä ja raimit, joilla on suoria vaikutuksia muun muassa lasten osallisuuteen ja ympäristökasvatustyön vaikuttavuuteen.

Yksinkertaisimmillaan päiväkotien ympäristökasvatus tarkoittaa siis arki-

Arjen ekotekoja jokaiseen päiväkotiin

Pienennä vaatteidenkuivauskappin lämpötilaa tai lyhennä kuivausaikaa. Monen päiväkodin eteisessä kaapit ovat täysillä kaiken aikaa, vaikka vaatteet kuivuisivat yhtä hyvin mutta energiaa ja rahaa säästään matalammissa lämpötilassa.

Opettele ja opeta pesemään kädet pienellä purolla. Hanan ei tarvitse valua täysillä ja veden räiskyä ympäriinsä. Lisäksi lämpimän veden säätely on merkittävä energiateko.

Ulos lähtiessä jonon viimeinen saa sammuttaa valot.

Jokainen vastaa oman ruokalautasensa hävikistä. Piirtäkää kuva lautasesta ja täydentäkää kuvaa viikon ajan päivittäin sen verran kuin ruokaa on jäänyt syömättä. Lapset oppivat arvioimaan paremmin syömänsä ruoan määrän.

Miettikää, mitä tavaroita päiväkotiryhmä oikeasti tarvitsee. Onko esimerkiksi tarpeellista ostaa uusia leluja joka vuosi vai voisiko hankkia päiväkotiin vähemmän ja kestävämpiä tuotteita? Tarvitseeko tietyt askarteluvälineet olla joka ryhmässä vai voisivatko ne olla yhteisiä? Mitä luonnonmateriaaleja voisi käyttää askarteluun?

Hyödyntäkää lähiympäristöä oppimisen paikkoina. Luonto tarjoaa paljon elämyksiä, iloa ja oppimiskokemuksia, joita neljän seinän sisällä ei ole mahdollista saada.

Vinkit antoi Kouvolan varhaiskasvatuksen ympäristöpedagogi ympäristökasvatusasiantuntija Marjo Pakkanen.

sia toimintatapoja, kuten ruokahävikin pienentämistä tai valojen sammuttamista huoneista, joissa ei oleskella.

Pienet tavat ovat kiistämättä hyviä tekoja, joiden merkitys on pientenkin lasten helppo ymmärtää. Nykytutkimuksen valossa ilmastonmuutosta ei kuitenkaan ratkaista heittämällä maitopurkkeja pahvinkeräykseen vaan tarvitaan järeämpiä keinoja. ►



Marjo Pakkanen näkee kuitenkin päiväkotien toiminnassa muutoksen alun.

– Lapset tekevät ikätasonsa mukaan sen minkä pystyvät. He oppivat vähitellen ottamaan suurempaa vastuuta omista teoistaan ja valinnoistaan.

– Kun osaa katsoa tarpeeksi kauas, lapset ovat tulevaisuuden kuluttajia ja päättäjiä, jotka pystyvät vaikuttamaan niihin isoihin poliittisiin ratkaisuihin, jotka ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi ovat välttämättömiä.

Pakkanen ei edes suosittele, että ilmastonmuutosta otettaisiin päiväkodissa erityiseksi teemaksi. Lasten kanssa aihetta on helpompi lähestyä juuri-kin kestävän arjen näkökulmasta.

– Ympäristökasvatuksen tehtävä on vahvistaa luontosuhdetta sekä auttaa lapsia ymmärtämään yhteyksiä ja sitä, että heidän omilla teoillaan ja valinnoillaan on väliä. Energiankulutus, liikkuminen ja ruokailu ovat esimerkkejä sellaisista asioista, joihin jokaisessa päiväkodissa pystyy helposti vaikuttamaan.

Jos lapsi omatoimisesti ottaa asian puheeksi, siihen täytyy aikuisen pystyä vastaamaan.

– Lapsella on oikeus tietää, millaiseen maailmaan hän on kasvamassa, ja meillä aikuisilla on velvollisuus ohjata häntä kestävämpiin elämäntapoihin.

PELKO TARTTUU

Vaikka julkinen keskustelu ilmastonmuutoksesta on vakavoitunut ja valtavirtaistunut viime vuosina, päiväkotilasten puheisiin se ei vielä ainakaan Kirkkonummella ole tarttunut, Silja Tawast kertoo.

– Mutta se on vain ajan kysymys. Vanhemmiltahan ne pelot tarttuvat. Kun perheissä ryhdytään puhumaan enemmän, keskustelunaiheet tulevat varhaiskasvatukseen ennemmin tai myöhemmin.

Hän ei kuitenkaan ole huolissaan, etteikö niistäkin keskusteluista selvitäisi.

– Olen huomannut, että kun lasten kanssa rauhallisesti puhuu asioista, he myös hyvin ymmärtävät mistä on kysymys.

Sitä paitsi nuotiopiiri metsässä on erinomaisen levollinen paikka ottaa vaikeatkin asiat lasten kanssa puheeksi. ■

Reportaasista tulikin tuluskukkaro

Tänään töissä -reportaasi on SuPer-lehden vakiosisältöä. Jo-ka numerossa seurataan useamman sivun verran yhden lähihoitajan työpäivää ja kerrotaan, minkälaiset asiat työssä ilahduttavat ja askarruttavat. Tässä lehdessä reportaasin paikka olisi juurikin näillä sivuilla.

Huhtikuun SuPer-lehteen oli tulossa juttu kehitysvammaisten lasten ja nuorten tilapäishoidosta kylpylähotellissa. Lähihoitajat tekevät hotellin tiloissa työtä, joka mahdollistaa lastaan kotona hoitavalla vanhemmalla lakisääteisen hengähdystauon omaishoidosta.

Kun juttukeikka kylpylähotelliin peruuntui, vaihdoin toimituksessa aiheen lennossa luontopainotteiseen varhaiskasvatukseen. Kun hoitolaitoksiin annettiin vierailukielto, oletimme, että toimitajan ja kuvaajan on turvallista seurata lähihoitajaa työssään päiväkodissa, jossa suurin osa päivästä vietetään ulkona metsässä.

Vaan kuinkas sitten kävikään. Tätä kirjoittaessa varhaiskasvattajat tekevät yhä työtään. Vaikka lapsia on poikkeuksellisen vähän hoidossa, sairastumisten ja hallituksen suosittelemien rajoitusten takia päiväkodeissa on tavanomaista vähemmän työntekijöitä, eikä tässä tilanteessa yksikään työpaikka ymmärrettävästi päästä ulkopuolisia ihmisiä paikalle.

Tilanteesta tulee väistämättä mieleen satu hiirestä kissan räätälinä; ei tullut kankaasta pukua eikä edes takkia vaan tuluskukkaro.

Koronavirustilanteen takia SuPer-lehden toimitus on etätöissä toistaiseksi. Se tarkoittaa, että haastattelut tehdään puhelimitse tai sähköpostitse ja myös kuvien valinnassa on käytettävä luovuutta.

Poikkeuksellinen tilanne näkyy väistämättä lehden sisällöissä myös tulevaisuudessa numeroissa, vaikka räätälöimme jokaisen numeron niin huolella kuin pystymme.

ILMASTOAHDISTUS EI OLE SAIRAUS
EIKÄ MIELENTERVEYSONGELMA
VAAN REAGOINTIA SIIHEN, KUINKA
VAKAVASTA UHKASTA ON KYSE.



LAPSI TARVITSEE TOIVOA ILMASTOAHDISTUKSEEN

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA HANS CHRISTIANSSON/MOSTPHOTOS

Tietoisuus ilmastonmuutoksesta on niin laajaa, että jo leikki-ikäiset lapset voivat kantaa huolta ympäristöstään. Vaikeista asioista puhuttaessa aikuisen tärkein tehtävä on pitää yllä lapsen perusturvallisuutta.

Ympäristökasvattajat suosittelevat pitkään, että ilmastonmuutoksen kaltaiset vaikeat aiheet otettaisiin puheeksi vasta alakoulun loppuvaiheessa. Enää se ei toimi, sillä ilmasto- ja ympäristöongelmat ovat niin suuria ja tietoisuus niin laajaa, että lapset kuulevat niistä joka tapauksessa jo paljon nuorempana.

Tutkittua tietoa ei ole siitä, kuinka nuorelle lapselle voi iskeä ilmastoahdistus, mutta merkkejä siitä voi ilmetä jo 4–5-vuotiailla lapsilla, sanoo ympäristötutkija, teologian tohtori **Panu Pihkala**.

Pihkalan mukaan ahdistus ilmenee lapsilla monin eri tavoin, aivan kuten aikuisilla.

– Lievimmillään se on huolestumista jostain ympäristöasiasta, lapsi on

vaikkapa kuullut, että ilmastonmuutos on vakava asia.

Tunne voi syventyä, jos lapsi huomaa, että hänelle tärkeä aikuinen on ahdistunut asiasta.

Pihkala muistuttaa, ettei ilmasto- tai ympäristöahdistus ole sairaus eikä mielenterveysongelma vaan reagointia siihen, kuinka vakavasta uhkasta on kyse. Reaktiot voivat tosin olla niin voimakkaita, että niihin tarvitaan tukea.

Aikuisten on lisäksi tärkeä käsitellä omia tunteitaan, jotta hän voi tukea lastaan rakentavasti.

VÄLTÄ KATTEETTOMIA LUPAUKSIA

Varhaiskasvatuksessa vaikeatkin aiheet tulee käsitellä lapsilähtöisesti niin, että

perusturvallisuus säilyy. Lapsen on hyvä antaa itse vaikuttaa siihen, milloin ja kuinka paljon asioista puhutaan.

– On tärkeä kuulostella, mitä lapsi tuntee ja ajattelee. Jatkuva puheeksi ottaminen on omiaan lisäämään ahdistusta.

Turvallista ilmapiiriä voi luoda esimerkiksi kertomalla, että ympäristö on meille kaikille yhteinen ja että lukuisat ihmiset tekevät työtä ongelmien ratkaisemiseksi, Pihkala ehdottaa.

Kasvattajan vaikea tehtävä on pitää yllä toivoa ja merkityksellisyyttä mutta välttää samalla luomasta turhia lupauksia.

– Itse pitäisin katteettoman optimismin mahdollisimman vähäisenä. Kun lapsi kasvaa, hänelle voi vanhemmiten tulla huijattu olo.

Pahinta tutkijan mukaan on vältellä vaikeaa aihetta kokonaan. Sen lapsi saattaa tulkita niin, ettei aikuinen välitä.

– Pelosta puhuminen helpottaa, oli kohteena sitten sängyn alla piilottelevat kuvitellut mielikuvitusmöröt tai hyvin todellinen ilmastonmuutos, Pihkala sanoo. ■



Onnellisuushormoni syntyy suolistossa

LIHAVUUS JA STRESSI OVAT SAMAN ONGELMAN ERI PUOLIA

TEKSTI ANTTI VANAS KUVAT SALLA PYYKÖLÄ

Stressi on yksi aikamme suurista terveysongelmista, ja lihavuus on toinen. Ravitsemusterapeutti Elina Järvelä-Reijosen mukaan ongelmat liittyvät toisiinsa. Siksi niihin kannattaa etsiä yhteisiä ratkaisuja.

Kroonisella stressillä on yhteys lihavuuteen ja matala-asteiseen tulehdukseen, jotka ovat useiden kansantautien, kuten tyypin 2 diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien taustalla.

– Stressaantuneet ihmiset syövät muita enemmän ulkoisten ärsykkeiden perusteella ja seuraavat vähemmän oman kehonsa kylläisyyden ja nä-

län tunteita. Myös syömisen tietoinen rajoittaminen sujuu stressaantuneilta muita huonommin ja tunnesyömistä on enemmän, **Elina Järvelä-Reijonen** selittää. Hänen aihetta käsittelevä väitöskirjansa tarkistettiin tammikuussa Itä-Suomen yliopistossa.

Stressin kokemus syntyy usein siitä, että ulkopäin tulevat vaatimukset tuntuvat ylittävän ihmisen omat voimava-

rat. Kun vaatimusten ja omien voimavarojen tasapaino järkkyy, kehittyy kielteisiä tunteita.

– Tunnesyömisellä haetaan helpotusta negatiivisiin tunteisiin, ja syötäväksi valikoituvat usein makeat herkut.

Normaalissa stressireaktiossa kehon fysiologinen aktiivisuus nousee. Reaktio kestää tilanteen vaatiman ajan, min-
kä jälkeen toiminnot palautuvat melko



nopeasti takaisin lähtöta-
solle. Terveysongelmia al-
kaa kasautua, jos palau-
tumista ei tapahdukaan.
Näin voi käydä esimerkik-
si silloin, kun stressaavia ti-
lanteita tulee vastaan liian
tiheään tahtiin.

– Stressireaktio on yk-
silön selviytymisen kannalta elintärkeä
ominaisuus. Terveiden kannalta olen-
naista ei ole stressi sinänsä, vaan siitä pa-
lautuminen, Järvelä-Reijonen tähdentää.

ELÄTKÖ ARVOJESI MUKAAN?

Kun ihminen havahtuu stressin fyysi-
siin seurauksiin – paino alkaa nousta,
väsyttää, herkut maistuvat ja viinipul-
lollakin tulee käytyä turhan usein – mi-
ten tilannetta pitäisi alkaa purkamaan
ja korjaamaan?

Järvelä-Reijosen mukaan pysyvien
elämäntapamuutosten esteenä on usein
ongelmallinen suhtautuminen omiin
kokemuksiin, ajatuksiin ja tunteisiin.

"STRESSAANTUNEET IHMISET SYÖVÄT MUITA ENEMMÄN ULKOISTEN ÄRSYKKEIDEN PERUSTEELLA."

Hän tutkii väitöksessään hyväksy-
mis- ja omistautumisterapiaan (HOT)
perustuvan intervention vaikutus-
ta stressiin ja syömiskäyttäytymiseen.
HOT-terapiaan ja siihen kuuluiin har-
joituksiin voi tutustua osoitteessa oiva-
mieli.fi.

– HOT on lupaava, mutta ravitse-
mustieteessä vasta vähän tutkittu me-
netelmä, jonka avulla voidaan työstää
käyttäytymisen muutokseen, hyväksyn-
tään, tietoiseen läsnäoloon ja omien ar-
vojen mukaisiin tekoihin liittyviä pro-
sesseja.

HOTin lähtökohta on mahdollisim-
man laaja: liikkeelle lähdetään siitä, mi-
kä itselle on elämässä tärkeää.

– Olennaisia asioita
ovat tunteet, kokemuk-
set ja ajatukset, sillä niistä
stressi seurauksineen juon-
taa juurensa. Keskeinen
kysymys kuuluu, elääkö
ihminen omien arvojen-
sa mukaista elämää, Järve-
lä-Reijonen kuvailee.

Valmentava ote ja yksilöllisyys pai-
nottuvat myös äskettäin uudistetussa li-
havuuden Käypä hoito -suosituksessa.
90-lukulaisesta neuvontailmapiiiristä ol-
laan siirtymässä valmentavaan ja tukea
antavaan menettelytapaan.

KAIKKI AJATUKSET EIVÄT VIE OIKEAAN SUUNTAAN

Järvelä-Reijosen väitys perustuu Elik-
siirit-interventiotutkimukseen. HOT-in-
terventio toteutettiin psykologin ve-
täminä ryhmätapaamisina noin kym-
men hengen ryhmissä. Tapaamisten
aikana tehtiin erilaisia harjoituksia ja
keskusteltiin. Kotitehtäviäkin oli. ►

Harjoitusten avulla opeteltiin suhtautumaan uudella tavalla omiin ajatuksiin ja käsityksiin. Uusia näkökulmia avattiin muun muassa vertauksilla ja lyhyillä tarinoilla. Esimerkiksi tarina virran mukana lipuvista lehdistä voi auttaa suhtautumaan uudella tavalla omiin ajatuksiin.

– Ajatukset tulevat ja menevät samalla tavalla kuin lehdet virrassa. Minä en ole yhtä kuin ajatukseni, eivätkä kaikki ajatukset ole totta tai vie oikeaan suuntaan, Järvelä-Reijonen kuvailee.

HOT vähensi tunteiden ja ulkoisten syiden perusteella syömistä ja lisäsi erilaisten ruokien hyväksyntää.

– Myös osallistujien sisäinen motivaatio syödä hyvin kasvoi. Terveyttä edistävä syöminen nähtiin HOTin jälkeen entistä enemmän omien arvojen ja tavoitteiden mukaisena.

Eliksiirit-interventiotutkimukseen osallistui 339 ihmistä Jyväskylässä, Kuopiossa ja Helsingissä. Kaikilla tutkituilla oli ylipainoa ja he kärsivät stressistä. Osa heistä sai kahdeksan viikon ajan hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvaa elämäntapaohjausta joko psykologin ohjaamissa ryhmätapaamisissa tai itsenäisesti käytettävänä älypuhelinsovelluksena. Vertailuryhmä ei saanut ohjausta, se osallistui vain tutkimusmittauksiin. Mittaukset toteutettiin ennen ja jälkeen elämäntapaohjauksen sekä 26 viikon seuranta-ajan jälkeen.

Järvelä-Reijosen mukaan HOT sopi hyvin työhyvinvointipaketin osaksi. Kurseja voitaisiin järjestää myös kansalaisopistoissa. Yksityiset terapian tarjoajat menetelmää jo käyttäväkin.

Järvelä-Reijosen tutkimat terapia oli psykologien vetämää yleisen tason elämäntapaohjausta. Sitä ei siis ollut suunniteltu nimenomaan syömiskäyttäytymisen muuttamiseen.

– Jatkossa olisi mielenkiintoista yhdistää HOT-interventio ravitsemusterapeutin antamaan ohjaukseen ja tutkia sen vaikutuksia. Itä-Suomen yliopistossa koulutetaan ravitsemusterapeutteja terveydenhuoltoon. HOT sisältyy heidän koulutukseensa, joten sitä voidaan hyödyntää jo nyt ravitsemusohjauksessa. ■

ELINA JÄRVELÄ-REIJONEN: STRESS, EATING BEHAVIOR, DIET, AND THE EFFECTS OF ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY AMONG ADULTS WITH PSYCHOLOGICAL DISTRESS AND OVERWEIGHT. ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO 2020.



En tiedä
Haluan pois
Olen väsynyt
Ei oikein kiinnostu
lähtymään
vaikeaa sanoa
En halua

Kiva nähdä!
Sepä mukavaa!
Miten voit?
Entä vanhempasi?
Juu mennään vaan
Tervetuloa mulle
kylään!



Sitä oliin kiva kokeilla
Totta, se oliin tosi
mukavaa

En tiedä
Haluan pois
Olen väsynyt
Ei oikein kiinnostu
lähtymään
vaikeaa sanoa
En halua

Parsasta ja purjosta tulee parempi mieli



lot, surut, rakkaus, pelko, jännitys – kaikki suuret tunteet tuntuvat ensin vatsassa, ja ne myös vaikuttavat vatsan toimintaan hyvin konkreettisesti tavalla.

Tunteiden vaikutukset vatsan toimintaan on tiedetty aina. Uudemman tutkimustiedon mukaan vaikutus kulkee myös toiseen suuntaan: se mitä suolistossa tapahtuu, vaikuttaa voimakkaasti ihmisen henkiseen hyvinvointiin.

Suoliston mikrobit, kuten bakteerit, sienet ja hiivat ovat tärkeitä myös aivoille, kertoo Aivoliitto. Suolisto on aivojen ohella kehon toinen hermo-keskus. Suolistobakteerit saavat suolen erittämään viestiaiaineita, kuten rasva-

happoja ja hormoneja. Esimerkiksi valtaosa onnellisuushormoniksi nimetystä serotoniinista syntyy suolistossa.

Lääkärilehti kertoi viime vuonna belgialaisen Leuvenin yliopiston tutkimuksesta, jossa tutkimusryhmä analysoi yli tuhannen ihmisen ulostemikrobeja ja yhdisti tulokset kyselytietoihin elämänlaadusta sekä lääkäreiden tekemiin depressiodiagnooseihin. Kaksi bakteerilajia, raecali-bacterium ja coprococcus, olivat kytköksissä parempaan elämänlaatuun,

TUNTEIDEN VAIKUTUKSET VATSAN TOIMINTAAN ON TIEDETTY AINA.

ja niiden puutos liittyi depression.

Syö vatsasi ja itsesi iloiseksi, kehottaa Aivoliitto. Suolistobakteerien herkkua ovat liljakasvit, esimerkiksi pars, purjo, sipuli ja valkosipuli sekä asterikasvit kuten mustajuuri, salaattisiskuri ja maa-ja latva-artisokka.

Tutkimusta tarvitaan lisää. Se kuitenkin tiedetään, että sama ruoka, joka pitää sydämen ja verisuonet terveinä on hyväksi myös suolistomikrobeille ja aivoille. ■

VAIHDEVUODET, UUSI AIKAKAUSI



TEKSTI HANNA VILO KUVAT MOSTPHOTOS

Esivaihdevuosissa munasarjojen toiminta alkaa asteittain hiipua. Samalla on hyvä muuttaa elintapoja terveellisemmiksi, sillä se lievittää monta vaivaa.

Esivaihdevuosiksi kutsutaan 4-10 vuoden mittaista jaksoa, joka edeltää varsinaista menopaussia.

Esivaihdevuodet ovat tavallisesti nelikymppisellä jo täydessä vauhdissa. Silloin syntymässä tulleen munasoluväestön solut alkavat pikkuhiljaa ehtyä ja keltarauhasen toiminta heikkenee. Nainen alkaa huomata pieniä muutoksia kehonsa toiminnassa.

Naistentautien ja synnytysten erikoislääkärin **Sari Ahonkallion** mukaan ensimmäinen havaittava muutos on tavallisesti kuukautiskierron muuttuminen.

– Tyypillinen muutos on ovulaatioiden tiiheneminen, jolloin kuukautiskierto lyhenee parilla päivällä.

Myöhemmin kuukautiskierto alkaa pidentyä, ja silloin alkaa usein esiintyä myös hankalampia vaihdevuosisoireita. Ne johtuvat estrogeenituotannon vähenemisestä.

Tyypillisimpiä vaihdevuosisoireita ovat yöhikoilu, kuumat aallot, uni-häiriöt ja erityisesti aamuöinen valvominen. Ne ovat usein voimakkaimpia vaihdevuosien alussa.

Lisäksi kognitiiviset ongelmat saattavat lisääntyä. Esimerkiksi muisti ja keskittymiskyky voivat pätkiä ja motivoituminen uusiin haasteisiin voi tuntua vaikealta. Moni tuntee olonsa alakuloiseksi ja väsyneeksi.

– Myös painonhallinta voi käydä entistä haastavammaksi, kun lihasmassa alkaa vähentyä ja korvautua rasvalla, Ahonkallio kertoo.

AJANKOHTAA EI VOI ENNUSTAA

Vaihdevuosien alkamisikä riippuu muun muassa perinnöllisistä tekijöistä ja elämäntavoista. Äidin tai isoäidin menopaussi-ikä ei suoraan ennusta naisen vaihdevuosien alkamisajankohtaa, mutta se voi antaa siitä viitteitä.

– Joissakin suvuisissa naisilla on tyypillisesti hyvin varhainen menopaussi. Silloin naisella on melko korkea riski, että myös hänen menopaussinsa tulee varhain, Ahonkallio kertoo.

Tutkimusten mukaan tiedetään, että monet muutkin tekijät ennakoivat varhaista menopaussia. Esimerkiksi tupakointi varhentaa menopaussia noin kaksi vuotta. Lisäksi alhainen paino tai nuorena sairastettu syömishäiriö nostaa todennäköisyyttä, että menopaussi tulee keskimääräistä aikaisemmin.

Moni kokee aikaisin alkaneet vaihdevuodet kielteisesti, mutta niitä ei vältettävästi voi mitenkään siirtää. Varsinkin suhteellisen nuorten naisten esivaihdevuosisoireita ei myöskään välttämättä tunnusteta terveydenhuollossa, jos kuukautiset vielä tulevat. Siksi hormonaalisista syistä johtuvia oireita hoidetaan usein väärin.

– On tavallista, että unihäiriöitä hoidetaan unilääkkeillä, mielialaoireita mielialalääkkeillä ja lihas- ja nivelkipuja kipulääkkeillä. Niitä pitäisi hoitaa hormonikorvaushoidolla.

TESTOSTERONITASO VAIKUTTAA SEKSUAALISUUTEEN

Vaihdevuodet voivat muuttaa seksuaalisuutta. Testosteroni vastaa naisen seksuaalisesta halusta samalla tavalla kuin miehenkin. Hormonia erittyy naisella lisämunuaisista ja munasarjoista. Vaihdevuosissa testosteronin erityös laskee nopeasti.

– Naisen seksuaalinen halu voi vähentyä tai hänen on entistä vaikeampi kiihottua tai saada orgasmia. Se taas voi aiheuttaa erilaisia parisuhdeongelmia, Ahonkallio kertoo.

Naisilla testosteronin määrän ylläpitäminen tai lisääminen on vaikeaa. Australiassa markkinoilla on nimenomaan naisille suunnattu hormonivalmiste, mutta vastaavaa tuotetta ei ole Euroopassa. Ahonkallio kannustaa naisia kuitenkin pitämään lihaskunnostaan huolta.

– Tiedetään, että miehillä hyvä fyysinen kunto ja riittävä lihasmassa auttavat pitämään testosteronin tuotantoa yllä. Naisilla vaikutukset saattavat olla samankaltaisia.

Seksuaalisuus saattaa muuttua, mutta on tärkeää huolehtia edelleen ehkäisystä, sillä raskaaksi tuleminen on esivaihdevuosien aikana vielä mahdollista. Ehkäisyä kannattaa jatkaa niin kauan, että kuukautiset jäävät koko-

naan pois. Alle 50-vuotiailla se tarkoittaa ehkäisyn jatkamista vuoden sen jälkeen, kun kuukautiset ovat jääneet pois. Yli 50-vuotiailla riittää puoli vuotta.

– Käytännössä hedelmällisyys alkaa laskea jyrkästi jo 35-vuotiaana. 40 ikävuoden jälkeen se romahtaa. Viisikymppisellä on kuitenkin vielä muuttaman promillen mahdollisuus tulla raskaaksi, Ahonkallio kertoo.

TERVEET ELINTAVAT HELPOTTAVAT

Kaikki naiset eivät saa hankalia vaihdevuosioireita. Noin kolmasosa selviää hyvin lievillä oireilla, mutta neljäsosalla ne äityvät selvästi elämänlaatua laskeviksi. Tutkimuksista tiedetään, että

hankalat PMS-oireet ennakoivat usein hankalia vaihdevuosioireita.

– Asia ei kuitenkaan ole täysin suoraviivainen. Hankalia vaihdevuosioireita voi tulla, vaikkei kärsisi PMS-oireista ollenkaan, Ahonkallio kertoo.

Esivaihdevuosien aikana on tärkeää tarkistaa elintavat. Terveellinen ruokavalio, monipuolinen liikunta ja riittävä yöuni voivat lievittää oireita.

– Runsaan alkoholin käytön ja tupakoinnin tiedetään pahentavan oireita. Niitä kannattaa vähentää tai lopettaa kokonaan.

Liikunnasta voi olla apua monin tavoin, mutta sen harrastaminen kannattaa aloittaa ajoissa. Hengästyttävä, hienpintaan nostattava kuntoliikunta auttaa ►

Seitsemän vuotta naisen elämästä

Vaihdevuosilla tarkoitetaan keskimäärin seitsemän vuoden jaksoa naisen elämässä. Niiden aikana munasarjojen toiminta heikenee vähitellen, ja lopulta se sammuu kokonaan. Menopausiksi kutsutaan aikaa, jolloin viimeisistä omista kuukautisista on kulunut vuosi. Keskimäärin naiset kokevat sen 51-vuotiaana, mutta normaali vaihteluväli on 45 ikävuodesta 55 ikävuoteen.



KUN ESTROGEENITASO HEITTELEHTII, MYÖS MIELIALA VAIHTELEE.



lievittämään oireita ja auttaa myös pitämään painon kurissa.

– Varsinkin merkittävä ylipaino pahentaa hikoilutaipumusta. Siksi painonhallintaan kannattaa kiinnittää huomiota.

Mielialan vaihteluihin voi saada apua kehoa huoltavista lajeista, kuten joogasta ja pilateksesta. Mielialahormoni serotoniini on aivojen välittäjäaine, jonka pitoisuus riippuu veren estrogeenitasoista. Kun estrogeenitaso heittelehtii, myös mieliala vaihtelee. Rentouttava liikunta rauhoittaa ja parantaa mielialaa.

– Ylipäänsä ylimääräisten stressitekijöiden vähentäminen ja tietoinen rentoutuminen auttavat pitämään oireita kurissa.

Jos oireet ovat vaikeat, niitä voidaan hoitaa myös hormonikorvaushoidolla jo ennen kuin kuukautiset ovat loppuneet.

HELPOTUS VAI SUURI SURU?

Pitkä elinjakso ilman kuukautisia on naisille uusi asia. Vielä muutama sa-

ta vuotta sitten esiäidit elivät korkeintaan menopausiin asti. Nykynaisella saattaa sen jälkeen olla vielä melkein puolet elämää jäljellä.

Ahonkallion mukaan suhtautuminen vaihdevuosiin vaihtelee paljon. Kun jollekulle on helpotus, ettei rasakaaksi tulemista tarvitse enää pelätä, toiselle oman hedelmällisyyden loppuminen voi olla suuri suru.

– Länsimaaisessa yhteiskunnassa hedelmällisyyttä ja nuoruutta ihannoidaan. Moni kokee, että hedelmällisyyden loppumisen myötä myös oma viihtävyys vähenee.

Vaihdevuosioireista puhuminen on monelle vaikeaa, ja niitä yritetään usein salata. Ahonkallio toivoo, että asiaan suhtauduttaisiin luonnollisemmin. Kukaan nainen ei voi mitään sille, että hormonitasot heittelehtivät elimistössä.

– Vaihdevuosissa elimistössä tapahtuu yhtä suuria hormonivaihteluita kuin murrosikäisillä. On tärkeää suhtautua muutoksiin lempeästi ja itseä kuunnellen. ■

Liian aikainen menopausi on sairaus

Menopausi voi tulla jo alle 40-vuotiaana. Silloin kyseessä on sairaus eli munasarjojen toiminnan ennenaikainen hiipuminen. Sitä esiintyy noin prosentilla naisista. Tapahtumaa ei pystytä siirtämään eteenpäin.

Jos munasarjojen toiminta hiipuu ennenaikaisesti, raskauden mahdollisuus on hyvin pieni sekä spontaanisti että lapsettomuushoitojen avulla. Joskus munasarjat voivat kuitenkin ajoittain toimia ja raskaus voi alkaa yllättäen.

Munasarjojen toiminnan ennenaikaisen hiipumisen tarkkaa syytä ei yleensä tiedetä. Se voi liittyä autoimmuunisairauteen, kromosomivikaan tai geenimutaatioon. Joskus taustalla on myös laaja kirurginen toimenpide tai sytostaattihoito.



SUPERIN LOMATUKI VUONNA 2020

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

Jäsen varaa vähintään kolmen päivän loman kotimaan,
pohjoismaiden tai Viron lomakohteeseen.

Lomatuki maksetaan jäsenelle lomanvieton jälkeen kuittia
vastaan. Lomatukea ei voi käyttää tuetuille lomille eikä
liiton loma-asuntoihin.

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

JÄSENYYSAIKA	TUKEA SAA
Yli 30 v.	60 jäsentä
20-29 v.	70 jäsentä
10-19 v.	40 jäsentä
Alle 10 v.	20 jäsentä
Eläkeläisjäsen	10 jäsentä

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

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

Hakemus on täytettävissä 30.4.2020 asti. Lomatuen
saaneille lähetetään postitse ilmoitus tuen saamisesta
viimeistään viikolla 22.



Henkilökohtaisesti sinulle

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

- Kumppanuus
- Lääkemuistutukset
- Ruoanvalmistus
- Kuljetukset/asiointi
- Kodinhoito
- 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**
SENIORIIHOIVA

Henkilökohtaisesti sinulle

KotonaAsuen.fi

SYKSYN ESITYKSET MYYNNISSÄ!

Leslie Bricusse – Steve Cudden – Frank Wildhorn
JEKYLL & HYDE
Suurmusikaali hyvän ja pahan taistelusta / **ENSI-ILTA 5.9.**

Molière – **SAITURI**
Kaikkien kitupiikkien esikuva / **ENSI-ILTA 3.10.**

Astrid Lindgren – Staffan Götestam – **KATTO-KASSINEN**
Maailman paras metkuilija / **ENSI-ILTA 29.8.**

Anni Kytömäki – Ari-Pekka Lahti – **KULTARINTA**
Tarina isästä, tyttärestä ja metsän lumosta / **KANTAESITYS 30.9.**

Ryhmäedut vähintään 30 hengen ryhmille!

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

LAHDEN
KAUPUNGINTEATTERI

ETSITÄÄN LUOTETTAVAA AVUSTAJAA

isoon rivitaloon Tampereelle 71-vuotiaan lievästi sairastuneen,
yksin asuvan liikuntakykyisen miehen kotiin.

Kodin ja terveyden hoitaminen on päätehtävä, joka ei ole
kiireistä eikä työtä ole liialti.

Työsuhteessa noudatetaan työsopimuslain mukaisia työehtoja
ja palkkaus tapahtuu sopimuksen mukaisesti. Työ on kolmi-
vuorotyötä. Työsuhteeseen sovelletaan työsopimuslain, vuosi-
lomain ja työaikain säännöksiä. Tarvittaessa avustettavan
luona voi asua. Työssä on mahdollisuus päästä mukaan mat-
koille, joista neuvotellaan tapauskohtaisesti.

Yhteydenotto:

puh. 040 5507014 tekstiviestillä tai puhelinvastaajaan.



VESSAKIERTEESTÄ VOI OPETELLA POIS

TEKSTI MARI VEHMANEN KUVAT MOSTPHOTOS

Fyysinen sairaus ei yleensä ole tiheävirtsaisuuden syy.
Ikävään vaivaan auttavat usein elintapamuutokset ja
virtsarakon kouluttaminen.

Monen mielessä poltteele jatkuvasti kysymys, missä on lähin vessa.

Linjaohtaja, naisten-
tautien ja synnytysten eri-
koislääkäri **Maarit Men-
tula** Naistenklinikalta kertoo, että jo-
pa kymmenisen prosenttia naisista kärsii
niin kutsutusta tiheävirtsaisuudesta.
Vaivat yleistyvät iän myötä.

– Ja melkein jokainen nainenhan
kokee tämän pulman ainakin ohime-
nevästi jossain vaiheessa elämäänsä: ras-
kaana ollessa tai virtsatieinfektioon sai-
rastuttuaan.

Vielä aivan normaaliksi katsotaan
päivän aikana kahdeksan ja yölläkin
yksi vessakäynti. Maarit Mentulan mu-
kaan on kuitenkin vaikea määritellä ra-
joja, joiden ylityk-
tyä on kyse epäta-
vanomaisesta virt-
saamisen tarpeesta.
Eniten kertoo ihmi-
sen oma kokemus
siitä, että vessassa
hyppääminen alkaa
haitata elämää.

Tiheävirtsaisuus-
desta kärsivällä pis-
sahätä saattaa iskeä
paitsi useasti myös
yllättäen ja äityä nopeasti pakottavaksi.
Samaan ongelmakimppuun liittyy toi-
sinaan myös tahatonta virtsankarkailua,
vaikka varsinainen inkontinenssi onkin
oma sairautensa.

– Pahimmillaan vaiva saattaa olla to-
della invalidisoiva. Monet työtehtävät-
hän ovat sellaisia, ettei vessaan voi pois-
tua jatkuvasti. Ihminen ei ehkä uskal-
la lähteä konserttiin, elokuviin tai len-
tomatkoille, koska tarve päästä vessaan
voi tulla milloin tahansa, Maarit Men-
tula sanoo.

PÄIVÄKIRJA KERTOO PALJON

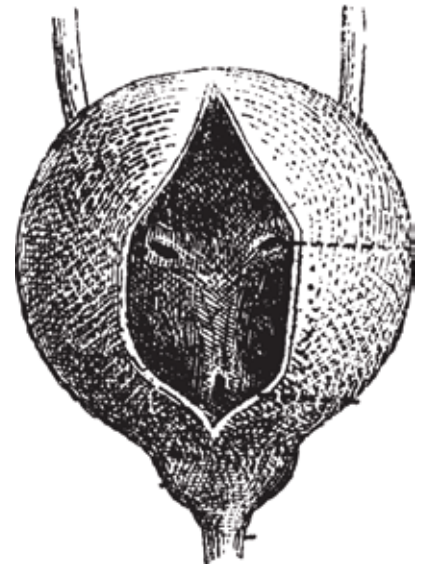
Terveystarkastuksessa asiaa aletaan selvi-
tellä virtsaamispäiväkirjan avulla. Siin-
hen merkitään vuorokauden virtsaamiskerrat ja -määrät desilitroina sekä
kaikki nautittu neste.

Joskus päiväkirja paljastaa, että virt-
saa yksinkertaisesti erittyy huomatta-
vasti tavanomaista enemmän. Tähän
taas saattaa olla mo-
nia syitä. Lisäänty-
nyt virtsantuotto on
eräs diabeteksen en-
simmäisistä oireis-
ta. Myös tietyt lää-
kkeet, kuten kohon-
neen verenpaineen
hoitamiseen käytet-
tyt diureetit poista-
vat kehosta nesteitä.

Toisinaan paljas-
tuu, että ongelma

on ratkaistavissa hyvinkin helposti:

– Runsaan vedenjuonnin väitetyis-
tä hyödyistä puhuminen on hämärtä-
nyt joidenkin käsitystä siitä, milloin ve-
den lipittely menee yli äyräiden. Päivä-



kirjasta voi tulla ilmi, että henkilö juo
jopa 6–7 litraa vettä vuorokaudessa. Sil-
loinhan nesteen on pakko poistua valta-
vina virtsamäärinä.

Moni pelkää, että syynä pissapul-
miin voisi olla virtsarakon pahanlaatui-
nen kasvain. Maarit Mentulan mukaan
tämä on tosiaan mahdollista mutta erit-
täin harvinaista.

– Johonkin vakavaan saattaa lähin-
nä viitata se, että vaiva ilmaantuu yht-
äkkiä ja heti alusta lähtien hyvin vai-
keana. Mutta useimmiten nämä pulmat
alkavat lievinä ja pahenevat vähitellen.

KEHON TURHAT VIESTIT KURIIN

Ellei syytä pulmiin löydy poikkeuk-
sellisen suuresta virtsanerityksestä tai ►



mistään elimellisestä sairaudesta, kyse voi olla niin kutsutusta yliaktiivisesta rakosta. Se luetaan toiminnallisiin häiriöihin, joissa keho alkaa reagoida haitallisen voimakkaasti aivan normaaleihin ärsykkeisiin.

Yliaktiivisesta rakosta kärsivällä siis jo pieni määrä virtsarakkoon kertynyttä nestettä saa rakon lihaksiston supistelemään ja lähettämään signaalin voimakkaasta pissahädästä.

Helpotusta voivat tuoda erilaiset elintapamuutokset. Monet niistä ovat samoja, joita suositellaan useista muistakin syistä.

– Ylipainon tiedetään altistavan yliaktiiviselle rakolle. Syytä tähän ei tunneta tarkasti, mutta tietysti vatsaan kertynyt runsas rasva saattaa ihan fyysisestikin aiheuttaa painetta rakon alueelle. Painonhallinta siis ehkäisee ja lieventää virtsapulmia, Maarit Mentula sanoo.

Myös tupakoinnin on havaittu lisäävän yliaktiivisen rakon esiintymistä. Oluella ja muilla alkoholijuomilla sekä kahvilla ja teellä on lievä diureettinen vaikutus, joten niiden käytön vähentäminen voi auttaa.

– Lisäksi on eräs monelle yllätyksenä tuleva altistaja: runsaasti C-vitamiinia sisältävät happamat marjat ja hedelmät lisäävät rakon ärsytystä. Vaikka ne muutoin tietysti sopivat monipuoliseen ruokavalioon ja ovat suosit-

MYÖS TUPAKOINNIN ON HAVAITU LISÄÄVÄN YLIAKTIIVISEN RAKON ESIINTYMISTÄ.

tu virtsatietulehdusten itsehoitokeino, yliaktiivisesta rakosta kärsivän kannattaa mieluummin valita muita hedelmiä ja marjoja, Maarit Mentulan vinkkaa.

PISTOSHOITOA VAIKEISSA TAPAUKSISSA

Apua yliaktiiviseen rakkoon voivat tuoda lantionpohjan lihasten erilaiset jumppaharjoitteet. Ohjeita saa netistä tai terveydenhuollon ammattilaisilta.

Toimivaksi on osoittautunut myös niin kutsuttu virtsarakon kouluttaminen. Tämä tarkoittaa, että vessakäyntien väliä aletaan tietoisesti pidentää. Kun ensimmäinen pissahädän tunne tulee, vessaan ei mennäkään heti. Vähitellen odotteluaikaa voi kasvattaa. Lopulta kehon tarpeettomasti lähettämät signaalit alkavat usein lieventyä.

– Kouluttaminen saattaa kuulostaa pelottavalta, jos ongelma on päässyt pahaksi. Mutta tarkoitus ei suinkaan ole kärvistellä heti kylmiltään vaikkapa koko työpäivää sietämättömässä pissahädässä, Maarit Mentula korostaa.

Elleivät muut keinot auta, yliaktiivisen rakon rauhoittamiseen on olemassa myös lääkkeitä. Ne eivät kuitenkaan

NÄMÄ EHKÄISEVÄT JA LIEVENTÄVÄT RAKON YLIAKTIIVISUUTTA

- Painonhallinta
- Tupakoinnin lopettaminen
- Kahvin, teen ja alkoholijuomien maltillinen käyttö
- Lantionpohjan lihasten harjoittaminen
- Kohtuullinen vedenjuonti – reilu litra päivässä riittää mainiosti
- Omien tottumusten tarkkaileminen. Käynkö tietyissä tilanteissa vessassa vain tavan vuoksi?

auta kaikkia, ja sivuvaikutuksena saat-
taa ilmetä esimerkiksi suun kuivumista. Lisäksi hoitoa pitäisi jatkaa loppuikä. Näistä syistä moni ei Maarit Mentulan mukaan halua sitoutua lääkkeiden käyttämiseen.

Botuliinipistokset virtsarakon limakalvon alle ovat tutkimuksissa osoittautuneet varsin tehokkaaksi keinoksi hillitä liian herkästi laukeavaa pissahädän tunnetta.

– Pistoksiin liittyy pieni komplikatiotriski, ja hoidon vaikutus kestää puolen vuotta. Mutta hyvin vaikeissa tapauksissa botuliinihoidosta kannattaa neuvotella oman lääkärin kanssa, Maarit Mentula sanoo. Mutta hyvin vaikeissa tapauksissa botuliinihoidosta on hyötyä. ■

LUOVUUS EI KATOAA

Käpolveeni kuuluva mies käveli vastaan Munkkiniemen kadulla ja kysyi, olenko professori Kivelä. Kuultuaan myönteisen vastauksen, hän kertoi ryhtyneensä kirjoittamaan runoja vanhuksista ja pyysi saada lausua minulle yhden runoistaan. Keskellä jalkakäytävää kuulemani runo kannusti ihmisiä katsomaan vanhusten kirkkaisiin ja loistaviin silmiin. ”Näitä runomaisia ajatuksia nousee mieleeni itsestään. Olen julkaissut niitä kaupunkilehdessä,” mies kertoi.

Olen saanut lahjoina monia todisteita iäkkäiden luovuudesta. Minulle tuntemattomat vanhenevat ja vanhat ihmiset ovat antaneet tai lähettäneet itse tekemiään pöytäliinoja, villasukkia, pannulappuja, runokirjoja, elämänsä tai elämää laajemmin kuvaavia kirjoja, tauluja, kortteja, keramiikkalautasia, savi-patsaita ja muita koriste-esineitä. Näkemäni iäkkäiden kirjoittamat ja esittämät näytelmät ovat osoittaneet häm-mästyttävää luomisvoimaa.

70-luvulla ajateltiin, että luovuus häviää iän myötä. Professori **Matti Bergström** kumosi tämän oletuksen 80-luvulla tuoden esille, että ikääntyneiden aivot eivät aseta rajoja luovuudelle. Myös muut tutkijat ovat osoittaneet luovuuden olevan riippumattoman iästä. Se on kaikenikäisten ominaisuus.

Eläkkeelle siirtymisen vapaus tarjoaa mahdollisuuden luovuuden laajenemiselle. Virheiden tekemisen pelot vähenevät vanhetessa. Rohkeus, uuden etsiminen ja ennakkoluulottomuus lisääntyvät. Iäkkäät ovat vapautuneita ajattelua ehkäisevistä, liian ehdottomista käsityksistä. Heillä on valtava kokemusvarasto, joka voi toimia luovuuden lähteenä. Teoksissa saattaa näkyä kulttuuriperinnön säilyttämisen ja siirtämisen tarve.

Itseluottamuksen ja uskalluksen puute voi olla luovuuden esteenä. Yhteisöllistä asumista tai palveluasuntoja

yhdessä ikääntyneiden asukkaiden kanssa kehittäneet keski-ikäiset kertovat joidenkin vanhenevien tarvinneen paljon rohkaisua siihen, että ovat uskaltaneet esittää ideoitaan talojen ja asuntojen suunnittelussa. Myönteisen kannustuksen myötä rohkaistuneet iäkkäät ovat laatineet itselleen soveltuvia, kauniita tiloja ja maallaneet niiden seinäpintoja suunnittelemillaan kuviolla.

Hoivatyössä voidaan puhua myös tuetusta luovuudesta. Muistisairaiden tai fyysisesti huonokuntoisten savityöt, maalaukset, valokuvista kootut elämänkerrat ja monet muut yhteistyössä ohjaajan kanssa tehdyt teokset kertovat tästä.

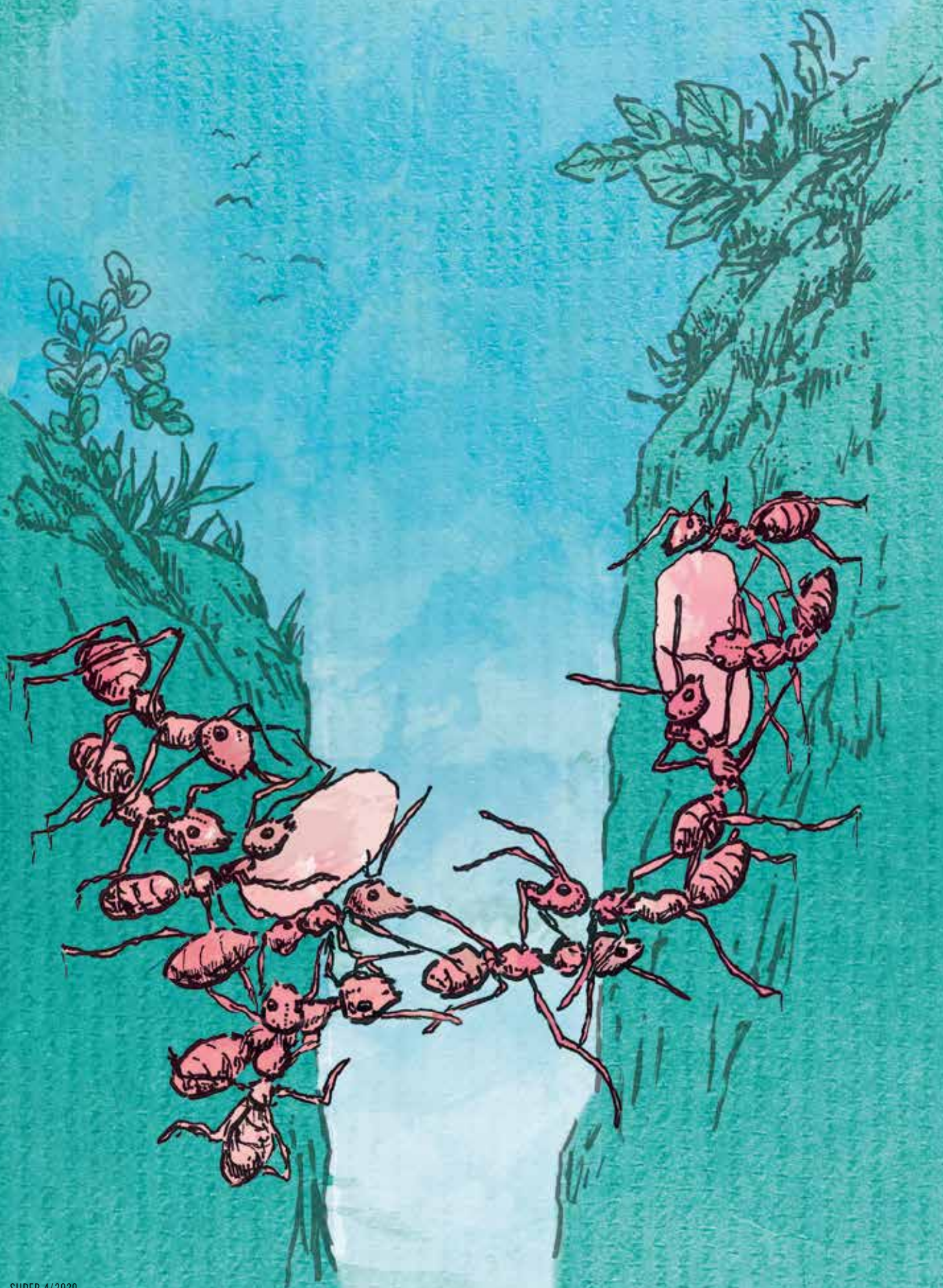
Luovuus ei lopu koskaan. Monet tulevaa kuolemaansa pohtivat iäkkäät muodostavat mielikuvansa kuolemasta ja siitä, mitä ajattelevat kuoleman jälkeen tapahtuvan. Tämä mielikuvatyöskentely on elämän yhteenvetovaiheen luovuutta, jossa heijastuu tarve löytää syvempi merkitys elämälle.

Luovuuden toteuttaminen on ihmisyyden osa. Se tuo kokemuksen osaamisesta ja pätevydestä. Itsetunto vahvistuu, mikä parantaa elämänlaatua sekä fyysistä ja kognitiivista toimintakykyä. Luovat toiminnat tuovat iloa ja mieltä elämiseen. Ryhmätoiminta lisää yhteisöllisyyttä.

Luovuutta voi toteuttaa monella tavalla. Sen tulisi olla osa vanhusten elämää ja vanhustyötä. ■

”VIRHEIDEN TEKEMISEN PELOT VÄHENEVÄT VANHETESSA. ROHKEUS, UUDEN ETSIMINEN JA ENNAKKOLUULOTTOMUUS LISÄÄNTYVÄT.”





MEILLÄ VIIHDYTÄÄN

TEKSTI **MARI VEHMANEN** KUVAT **MATTI WESTERLUND**

Kun työyhteisössä vallitsee vahva me-henki, sen jäsenet voivat hyvin ja hommat hoituvat tehokkaasti. Myös asiakkaat saavat parempaa palvelua.

Tuntuiko töihin meneminen tänään mukavalta? Odotitko, että pääset kertomaan edellisillan hassusta kommelluksesta työkavereille? Myönteinen vastaus tämäntapaisiin kysymyksiin kertoo luultavasti, että työyhteisössäsi vallitsee varsin hyvä yhteishenki.

Johtava työterveyspsykologi **Antti Aro** Terveystalosta määrittelee, että hyvän ryhmähengen ansiosta jokainen työntekijä tuntee kuuluvansa joukkoon ja kokee olonsa turvalliseksi. Hyvähenkinen yhteisö ei pakota jäseniään samaan muottiin, vaan jokainen saa olla vapaasti oma erilainen itsensä.

– Psykologian termein koheesiolla tarkoitetaan sitä voimakkuutta, jolla yhteisö vetää jäseniään toisiaan kohti. Se on siis eräänlaista sosiaalista liimaa.

Aron mukaan ei ole suinkaan sattumaa, minne vahva me-henki muodostuu. Ennen kaikkea tarvitaan yhteistä aikaa ja kohtaamisia.

Eikä kertaalleen syntynyt yhteishenki kukoista ilman huoltamista. Ihanteellista olisi, että pieniä mukavia ruppelutaukioita mahtuisi jokaiseen työpäivään. Mutta ellei tämä toteudu itsestään, Aron mukaan aikaa on syytä raivata tietoisesti.

– Tunti kerran kuukaudessa tähän tarkoitukseen on ihan minimi. Työyhteisön kannattaa ehdottomasti istahtaa säännöllisesti yhdessä alas ja kysyä, miten meillä oikein menee.

Monessa paikassa työajan ulkopuoliset yhteiset riennot ovat pidettyjä ja tärkeitä yhteishengen nostattajia. Niiden varaan ei kuitenkaan pitäisi Antti Aron mielestä laskea kaikkea.

ILMAPIIRIN ONGELMAT JA VAHVUUDET OVAT SAMANLAISIA RIIPPUMATTA TYÖNTEKIJÖIDEN SUKUPUOLESTA.

– Ihmiset ovat erilaisissa elämäntilanteissa. Ei voi olettaa, että vaikkapa pienten lasten vanhempi tai iäkkään läheisen omaishoitaja pystyy osallistumaan vapaa-ajan puuhiin.

EI KIINNI SUKUPUOLESTA

Vaikka hoitotyön kuormittavuudesta ja kiireestä puhutaan paljon ja aivan syystä, alassa on myös yhteishengen syntymistä edistäviä piirteitä.

– Hoitajilla on ihmisiä auttaessaan varmasti mahdollisuus kokea päivittäin työnsä merkitykselliseksi ja tärkeäksi. Tästä taas syntyy vahva motivaatio, jolla saa puhaltamaan tiukoissakin paikoissa yhteen hiileen, työhyvinvoinnin dosentti **Marja-Liisa Manka** Tampereen yliopistosta sanoo.

Hoitoalalla kontakteja syntyy jatkuvasti työtovereiden lisäksi myös asiakkaiden ja potilaiden kanssa. Nämäkin hauskat, koskettavat ja opettavaiset kohtaamiset sitovat ammattilaisia tiiviisti työhönsä ja yhteisöön sen ympärillä.

Sekä Manka että Aro kuitaavat perusteettomaksi sitkeästi elävän uskomuksen naisvaltaisten työyhteisöiden keskimääräistä huonommasta hengestä.

– Toki yleisesti ottaen ryhmä voi sitä paremmin, mitä enemmän siihen mahtuu diversiteettiä eli monimuotoisuutta. Mutta ei sukupuolijakauma saa sen paremmin nais- kuin miesvoittosessakaan työyhteisöissä olla tekosyy millekään, Antti Aro toteaa.

Marja-Liisa Manka sanoo nähneensä työyhteisöjä kiertäessään, että ongelmat ja vahvuudet ilmapiirissä ovat aivan samantyyppisiä riippumatta ihmisten sukupuolesta.

AUTTAA JAKSAMAAN

Työyhteisön yhteishengellä on konkreettista merkitystä. Se vaikuttaa niin yksittäiseen työntekijään, koko organisaatioon kuin asiakkaisiinkin. ►

Työntekijälle me-henki tuottaa henkistä hyvinvointia ja jopa suoranaista fyysistä terveyttä. Jokaiseen työhön väistämättä kuuluvat pienet ja suuret pulmat tuntuvat huomattavasti hallittavammilta, kun ne saa jakaa työkavereiden kanssa. Ajoittainen kovakaan kiire ei kuormita kestävästi, kun kaikki kokevat olevansa samassa veneessä.

– Ihmisellä on työssä rento ja luotavainen olo. Hänen ei esimerkiksi tarvitse pelätä paniikinomaisesti tekevän virheen ja joutuvansa siitä syytetyksi, Antti Aro kuvailee.

Marja-Liisa Mankan mukaan työyhteisön vahva yhteishenki säteilee parhaimmillaan jaksamista myös yksityiselämään. Voimia jää työn lisäksi harrastuksiin, ystävien tapaamiseen ja muuhun iloa antavaan. Öitä ei tarvitse valvoa työpaikan konflikteja murehtien.

Turvallinen työyhteisö voi jopa auttaa yli siviilielämän ongelmien.

– On lupa kertoa työkavereille, että juuri nyt minulla ei mene kovin lujaa, Manka sanoo.

Kiva fiilis välittyy väistämättä myös asiakkaille.

– Kummassakohan palvelutalossa tai päiväkodissa on mukavampi olla

hoidossa: siellä missä työntekijät nauravat, juttelevat ja viihtyvät toistensa seurassa vai siellä missä kollegoita lähinnä kyräillään, Aro kysyy.

NÄKY TULOKSESSA

Työnantajan näkökulmasta hyvähenkinen yhteisö on tehokas.

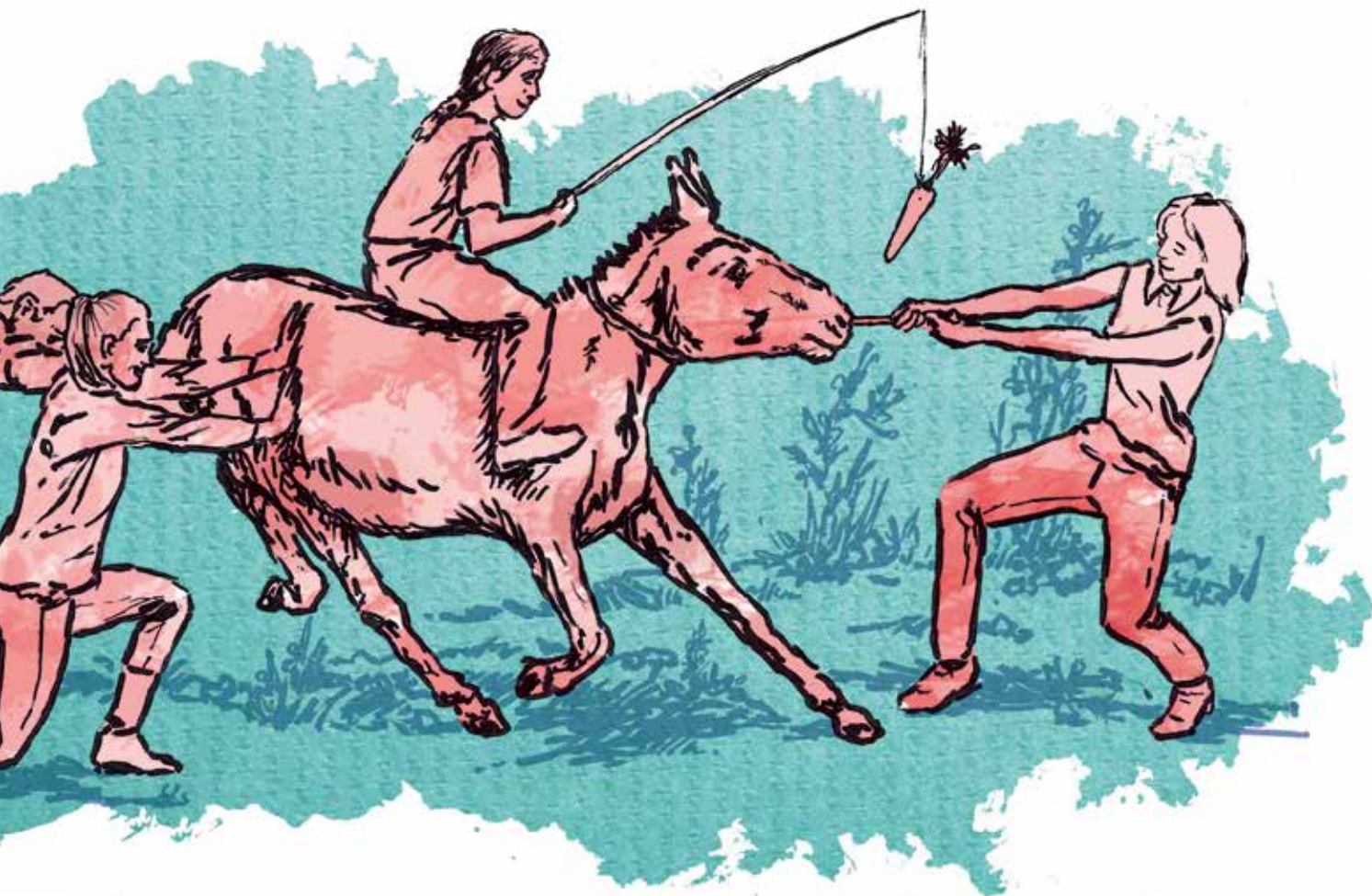
– Tästä on ihan tutkimusdataakin. Googlen tekemän laajan tutkimuksen mukaan parasta tulosta tekevät nimittäin ne tiimit, joissa myös ryhmähenki on vahvin, Antti Aro sanoo.

Yhdessä viihtyminen saa luovuuden ja ongelmanratkaisukyvyyn kukkimaan. Lisäksi nykypäivän työelämään vääjäämättä kuuluvat muutokset on Marja-Liisa Mankan mukaan huomattavasti sujuvampaa viedä läpi hyvähenkisessä kuin ilmapiiiriongelmissa kärsivässä yhteisössä.

Ja kun ihmiset luottavat toisiinsa, he uskaltavat tuoda epäkohdat esiin varhain. Työnantajan kannalta tämä tarkoittaa, etteivät ongelmat pääse kasvamaan toimintaa haittaaviksi.

– Sitä paitsi me-henki helpottaa rekrytoimista, mikä kannattaa muistaa osavasta työvoimasta kilpailevissa hoito-





“ME-HENKI HELPOTTAÄ REKRYTOIMISTA. VIIDAKKORUMPU KERTOO, MISSÄ VIIHDYTÄÄN.”

alan organisaatioissakin. Viidakkorumpu kertoo kyllä, missä viihdytään, Manka huomauttaa.

Niin ikään esimiehen osa on hyvähenkisessä yhteisössä merkittävästi toisenlainen kuin torailevassa organisaatiossa. Jälkimmäisen johtaminen muistuttaa Marja-Liisa Mankan mukaan useimmiten lähinnä kivireen vetämistä. Hyvän hengen vallitessa taas esimiehellekin uskalletaan antaa palautetta, mikä auttaa häntä työssään.

Toisaalta esimiehellä on iso mahdollisuus omilla valinnoillaan joko rakentaa tai romuttaa yhteishenkeä. Epätasa-arvoinen ja ennakoimaton johtamistapa on tutkitusti yksi työilmapiiriä ja -tyytyväisyyttä pahimmin nakertavista seikoista.

AINA ON AIHETTA JUHLAAN

Entä voiko yksittäinen työntekijä vaikuttaa me-hengen syntymiseen? Marja-Liisa Manka ja Antti Aron

mukaan jokainen pystyy tekemään paljonkin.

Kaikki lähtee päivittäisistä teoista, kuten tervehtimisestä töihin saapues- ja muista kohteliaista käytöstavoista. Jokainen tilaisuus antaa työkaverille kiittävää palautetta kannattaa käyttää. Apua voi tarjota ja antaa auliisti.

– Työarjen keskelle on hyvä luoda tietoisesti pieniä kivoja juhlahetkiä: muistetaan vuorollaan jokaisen synttärin, syödään yhdessä vappumunkit ja niin edelleen, Manka sanoo.

Jokaiseen työpäivään olisi hyvä mah- tua edes tovi iloa ja naurua kollegoiden kanssa, vaikka varsinaiset tehtävät olisivat vaativia ja kuormittavia. Yhteishenkeä luo myös kulttuuri, jossa on lupa sopivassa määrin kertoa töissä muun elämän pulmista.

– Pakko ei kenenkään ole avautua, mutta usein rohkeus kannattaa. Mitä enemmän uskaltaa antaa itsestä, sitä enemmän saatava saada, Marja-Liisa Manka muistuttaa.

NÄIN RAKENNAT YHTEISHENKEÄ

- Tervehdi, kiitä ja muista muut hyvät käytöstavat.
- Anna positiivista palautetta mahdollisimman usein.
- Auta kaveria.
- Luokaa yhdessä juhlahetkiä työarjen keskelle.
- Kysy kuulumisia.
- Nosta epäkohdat esiin.

Välittämistä on sekin, että huolehtii omasta hyvinvoinnista. Riittävästi unta ja liikuntaa saava jaksaa olla mukava työtoveri.

– Ympäröiviä olosuhteita ei joka hetki pysty muuttamaan, mutta oman asenteen voi aina valita. Vaalitaan siis yhdessä optimismia, Manka summaa. ■

Raahessa havahduttiin
kotihoiton asiakkaiden päihteiden käyttöön

PÄIHTEISTÄ PUHUMINEN EI OLE ENÄÄ TABU

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Ikääntyneiden alkoholin käyttö on lisääntynyt. Se näkyy myös kotihoiton työssä. Raahessa päätettiin ottaa päihteet puheeksi jokaisen asiakkaan kanssa.



Kotihoidosta päivää, hoitaja huutelee ovelta.

Vastausta ei kuulu. Kahdeksankymppinen mies nukkuu sohvalla. Lattialla lojuu pulloja ja roskia. Hoitaja herättelee miestä. Vanha viina haisee, mutta mies ei vaikuta enää päihtyneeltä. Ilmeisesti uni on selventänyt päätä. Mies suostuu pesuille ja vaipenvaihtoon. Aamupalaa tarjoillessa hoitaja ei tiedä, uskaltaako antaa aamulääkkeitä asiakkaalle. Alkoholiakin näyttää olevan vielä jäljellä.

Raahen kotihoidossa on otettu käyttöön ennaltaehkäisevän päihdetyön toimintamalli muun muassa tällaisia tilanteita varten. Kotihoidossa havahduttiin siihen, että asiakkailla oli eritasoisia päihdeongelmia. Toiset ovat juoneet vuosikymmeniä, toiset ovat alkaneet lievittää yksinäisyyttään alkoholilla. Hoitaja ei aina tiennyt, voisiko hän puuttua päihteiden käyttöön ja auttaa asiakasta jotenkin.

Uusi toimintamalli kehitettiin moniammatillisessa tiimissä, joka toimi osana Omaishoitajaliitto Kuppi nurin-hanketta.

– Emme keksineet pyörää uudelleen. Joissakin kunnissa oli jo mietitty, miten kotihoidossa voidaan paremmin auttaa asiakkaita, jotka käyttävät runsaasti alkoholia. Kuuntelimme heidän kokemuksiaan ja mielipiteitään ja kehitimme juuri Raahen kotihoitoon sopivan mallin, kertoo **Erja Laulumaa**, joka on Kotiin annettavien palvelujen tulosyksiköjohtaja.

ÄLÄ MORALISOI

Keskeisin asia uudessa toimintamallissa on se, että jokainen työntekijä uskalltaa ottaa päihteiden käytön puheeksi.

– Kun kotihoitoon tulee uusi asiakas, kysymme aina alkoholin käytöstä. Jos asiakas sanoo, ettei hän käytä sitä lainkaan, emme kysy asiasta enempää. Jos käy ilmi, että käyttö on runsasta, annamme tietoa kohtuullisuusrajoista. Puhumme myös lääkkeiden ja alkoholin yhteisvaikutuksista. Tärvittaessa kerromme päihdepalveluista, Erja Laulumaa kertoo.

Raahen kotihoidossa on järjestetty koulutuksia uuden toimintamallin

käyttöön ottamisesta. Niissä on mietitty yhdessä A-klinikan työntekijöiden kanssa sitä, miten erilaisissa tilanteissa kannattaisi toimia.

– Esimerkiksi jos asiakas on humalassa, hoitaja voi soittaa lääkärille ja kysyä, voiko antaa lääkkeitä. Olemme harkinneet alkometrin käyttöönottamista näitä tilanteita varten, Laulumaa sanoo.

Lähihoitaja **Kirsi Vanhala** on tyytyväinen siihen, että päihteiden käytön puheeksi ottaminen on tullut osaksi kotihoitotyön rutiineja. Keskusteluihin ei mennä kuitenkaan suin päin vaan harkitusti.

– Keskustelun käy sellainen hoitaja, jolla kemiat kohtaavat asiakkaan kanssa. Otamme mukaan myös omaisia, jos he ovat halukkaita osallistumaan palaveriin.

Raahen kotihoidossa asiakkaaseen suhtaudutaan aina kunnioittavasti. Se on osa ammattitaitoa.

– Moralisointiin ei ole lupaa. Myös se pitää hyväksyä, etteivät kaikki raitistu. Jokainen on vastuussa omasta elämästään, mutta meidän tehtävämme on antaa palveluohjausta, Laulumaa painottaa.

MUUTOS LÄHTEE ITSESTÄ

Lähihoitaja Kirsi Vanhala on huomannut, etteivät ikäihmiset pidä enää pahana juomista. Asenteet ovat muuttuneet suopeiksi viime vuosikymmeninä. Alkoholin avulla lievitetään kipuja ja yksinäisyyttä sekä haetaan hyvän olon tunnetta.

Kun hoitajat ovat ottaneet päihteet puheeksi, jotkut asiakkaat ovat havahduneet runsaaseen juomiseensa. Monelle on tullut yllätyksenä se, kuinka vähän ikääntynyt voi käyttää alkoholia turvallisesti.

– Jos sairaudet tai lääkitys eivät estä kokonaan alkoholin käyttöä, ikääntynyt voi käyttää kaksi annosta alkoholia vuorokaudessa, mutta kuitenkin enimmillään seitsemän annosta viikossa, Vanhala kertoo.

Hän myöntää, etteivät keskustelut ja tuen tarjoaminen aina auta. Asiakkaan itsemääräämisoikeutta ei voi ylittää.

– Joillakin jatkuu sama meno. Takсила mennään hakemaan juomia. Lopputuloksena on toisinaan se, etteivät ra-

TARKKAILE PÄIHITEIDEN KÄYTÖN HAITTOJA

Puutu kotihoidon asiakkaan päihteiden käyttöön, jos havaitset seuraavia merkkejä:

- Horjuva kävely
- Huimaus
- Kaatumiset
- Unihäiriöt
- Mielialanvaihtelut

hat riitä esimerkiksi lääkkeisiin. Runsa käyttö lisää myös masentuneisuutta, aiheuttaa univaikeuksia ja pahentaa muistiongelmia. Tulee myös kaatumisia ja päivystysreissuja.

Raahen kotihoidossa turvataan tällaisille asiakkaille hyvä perushoito. Ketään ei jätetä heitteille. Myös halua muutokseen yritetään herätellä.

– Jos asiakas on humalassa, hänelle annetaan välttämättömin hoito. Esimerkiksi vaippa pitää vaihtaa, ettei iho haudu rikki. Monia toimia voi siirtää toiseen päivään, kun asiakas on selvinpäin. Toisinaan asiakkaan luo mennään pareittain, jos on epäily, että hän on humalassa, Laulumaa kertoo.

Vanhala on nähnyt työssään myös sen, miten puheeksi ottaminen on aktivoitunut asiakkaan tekemään elämäntapamuutoksia.

– Joillakin on vointi parantunut, kun he ovat vähentäneet alkoholin käyttöä. Mieli ei ole enää yhtä masentunut kuin ennen. Myös päivystyskäynnit ovat vähentyneet. Kun asiakas voi paremmin, se helpottaa myös meidän työtämme, Vanhala kertoo. ■

USKALLA PUUTTUA AJOISSA

Kysy, kuinka usein juot alkoholia. Terveille yli 65-vuotiaille naisille ja miehille asetetut riskirajat ovat:

- 7 annosta viikossa
- 2 annosta vuorokaudessa

Yksi annos tarkoittaa yhtä pulloa keskiolettua tai siideriä, yhtä lasillista (12 cl) viiniä tai yhtä viskipaukkaa.

LÄÄKKEIDEN JA ALKOHOLIN YHTEISKÄYTÖSSÄ PIILEE VAARA

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA MOSTPHOTOS

Lääkkeet ja alkoholi voivat olla vaarallinen cocktail. Pahimmillaan yhteiskäyttö johtaa keskushermosto- tai hengityslamaan.

Tavallinen virhe alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäytössä on se, että unohtaa ottaa lääkkeen tai ottaa sitä liikaa, kun ei muista, ottiko sen jo. Alkoholi voi myös pahentaa tautia ja vaikeuttaa sen hoitoa. Vaarallisin yhteiskäytön riski on liiallinen sedaatio, sillä alkoholi ja tietyt lääkkeet lamaavat keskushermostoa, päihdelääkäri **Margareeta Häkkinen** kertoo.

Alkoholin ja lääkkeiden yhteiskäytön seurauksena Suomessa kuolee vuosittain lukuisia ihmisiä. Tilastoa siitä,

kuinka monen kuolinsyynä on yhteiskäyttö, ei ole saatavilla. Kuolinsyyksi merkitään joko alkoholi- tai lääke- myrkytys merkittävimmän aineen perusteella. Tosiasiassa useat myrkytyksistä ovat useamman tekijän aiheuttamia. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen tilaston mukaan vuonna 2018 alkoholi- myrkytykseen kuoli 251 suomalaista, joista 195 oli miehiä ja 56 oli naisia. Näissä kuolemissa osatekijänä ovat saataneet olla lääkkeet.

Häkkinen on huomannut työssään, että suomalaiset tietävät kohtuullisen

hyvin, että alkoholi ja keskushermostoa lamaavat lääkkeet aiheuttavat riskin. Suomalaisilla on kuitenkin tiedon puutetta siitä, miten yhteiskäyttö vaikuttaa kroonisiin sairauksiin. Esimerkiksi diabetes, lääkkeet ja alkoholi ovat haastava yhdistelmä.

– Maailman käytetyin diabeteslääke on metformiini. Runsaan juomisen ja metformiinin yhteiskäytön seurauksena voi olla maitohappoasidoosi. Se on hengenvaarallinen tila.

Diabeteslääkkeet ovat erilaisia, joten alkoholin käyttö voi aiheuttaa monen-



laisia haittoja. Siksi jokaisen diabeetikon pitää selvittää, voiko hän käyttää alkoholia ja jos voi, minkä verran. Alkoholi yksinäänkin ilman lääkityshaittoja häiritsee sokeritasapainoa.

KROONISTA JUOMISTA VAI KERTAHUMALA?

Alkoholilla voi olla erilaiset vaikutukset sairauteen ja sen lääkitykseen riippuen siitä, käyttääkö alkoholia kroonisesti vai tilapäisesti. Krooninen käyttö saattaa vaikuttaa siten, että lääkityksen teho laskee. Kertahumala taas saattaa tehostaa joidenkin lääkkeiden vaikutusta. Esimerkiksi verenpainepotilaan alkoholin käyttämisessä on riskejä.

– Jos käyttää alkoholia kroonisesti, se nostaa verenpainetta. Silloin lääkityksen teho ei riitä, vaikka ottaisi-kin lääkkeet säännöllisesti. Kova kertahumala taas saattaa laskea verenpainetta vaarallisen alas, Margareeta Häkkinen kertoo.

Häkkisen mielestä on tärkeää, että hoitajat ovat tietoisia lääkkeiden ja alkoholin yhteiskäytön vaikutuksista.

– Alkoholi saattaa olla omi-
tuisten oireiden ja laboratoriotulosten takana. Siksi alkoholin käyttämisestä pitää kysyä aktiivisesti, vaikka näyttäisi siltä, ettei alkoholi ole asiakkaan tai potilaan ongelma.

Häkkinen huomasi tämän itse, kun hän työskenteli terveyskeskuksessa.

– Kun Marevania käyttävän potilaan INR-arvo heitelti paljon, siihen oli usein syynä alkoholi. Nämä potilaat olivat yleensä sellaisia, etten osannut aluksi edes epäillä tätä syytä. Siksi pitää uskaltaa rohkeasti kysyä alkoholin käytämisestä, vaikka se ei tulisi ensimmäisenä selittävänä tekijänä mieleen. ■

ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ HOITAJAT OVAT TIETOISIA LÄÄKKEIDEN JA ALKOHOLIN YHTEISKÄYTÖN VAIKUTUKSISTA.

LÄÄKKEET, JOITA EI SAA KÄYTTÄÄ ALKOHOLIN KANSSA LAINKAAN:

Alkoholiriippuvuuden hoitoon tarkoitettu Antabus. Vaikut-
tavana aineena on disulfiraa-
mi. Yhteiskäyttö aiheuttaa an-
tabus-reaktion, jonka oireina
ovat kasvojen punoitus, pää-
särky, kuumotus, verenpaineen
lasku ja oksentelu. Alkoholia pi-
tää välttää jopa kaksi viikkoa di-
sulfiraamin käytön lopettamisen
jälkeen.

**Bakteeri-infektioiden ja lois-
ten häätöön tarkoitettut anti-
biootit.** Vaikuttavina aineina
ovat metronidatsoli ja tinidatso-
li. Kauppanimillä ovat Flagyl, Tri-
kozol Metronidazol Helipak ja
Fasigyn. Nämä lääkkeet yhdessä
alkoholin kanssa voivat aiheuttaa
antabus-reaktion. Kun on otta-
nut metronidatsolia, alkoholia
pitää välttää vähintään 48 tun-
nin ajan. Tinidatsolin ottamisen
jälkeen pitää olla vähintään 72
tuntia ilman alkoholia.

Virtsatietulehduslääke nitrofu-
rantoiini voi myös aiheuttaa an-
tabus-reaktion.

LÄÄKKEET, JOTKA AIHEUTTAVAT ALKOHOLIN KANSSA RISKIN:

Nämä lääkkeet voivat aiheuttaa
alkoholin kanssa käytettynä kes-
kushermosto- tai hengityslaman.

Unilääkkeet, kuten Imovane,
Tenox, Dormicum ja Stilnoct.

Rauhoittavat lääkkeet, kuten
Opamox, Diapam, Temesta ja
Atarax.

Opioidit, kuten Panacod,
Codesan Comp, Tramal, Norspan,
Durogesic ja Oxynorm.

**Epilepsia ja hermokipulääk-
keet**, kuten Absenor, Deprakine,
Frisium ja Lyrica.

Lihaskalvontautit, kuten Sirdalud
ja Norflex.

Kipulääkkeet, joissa vaikuttava-
na aineena on parasetamoli, ku-
ten Para-Tabs ja Panadol. Pa-
rasetamoli ei aiheuta alkoholin
kanssa otettuna keskushermos-
to- tai hengityslamaa, mutta voi
aiheuttaa maksavaurion.

LÄÄKKEET, JOILLA VOI OLLA YHTEISVAIKUTUKSIA ALKOHOLIN KANSSA:

Diabeteslääkkeet ja alkoholi
li eivät sovi hyvin yhteen. Monet
diabeteslääkkeet aiheuttavat al-
koholin kanssa voimakkaan ve-
rensokerin laskun. Jos lääkkeet
jäävät ottamatta, riskinä on liian
korkea verenpaine.

Mieliala- ja psyykenlääkkeet,
kuten Triptyl, Anafranil, Noritren
ja Ketipinor. Alkoholi voi pahen-
taa mielialaoireita, lisätä väsy-
mystä ja aiheuttaa koordinaatio-
häiriöitä. Lääkehaitat korostuvat
kohtuullisillakin alkoholiannok-
silla. Lisäksi riskinä ovat maksa-
vauriot.

Tulehduskipulääkkeet, joissa
vaikuttavana aineena on ibupro-
feeni, ketoprofeeni tai asetyy-
lisalisyylihapo. Kauppanimillä
ovat esimerkiksi Burana, Ibuprofen,
Ketorin ja Aspirin. Nämä lää-
kkeet saattavat aiheuttaa ruoan-
sulatuskanavan ärsytystä ja ve-
renvuo-
toa alkoholin kanssa.

Verenohennuslääke Marevanin
teho muuttuu alkoholin vaiku-
tuksesta. Riskinä ovat veritulpat
tai verenvuodot.

Verenpainelääkkeet ja alkoholi
li eivät ole yksinkertainen yhdis-
telmä. Alkoholin krooninen käyt-
tö nostaa verenpainetta, jolloin
lääkitys ei laske verenpainetta
riittävästi. Toisaalta alkoholi laa-
jentaa verisuonia, joten yhteis-
käyttö voi johtaa verenpaineen
äkilliseen laskuun.

LÄHDE: PAIHDELINKKI.FI JA
MARGAREETA HÄKKINEN



LÄÄKEMAISTERIKSI VALMISTUU PELAAMALLA

TEKSTI ELINA KUJALA KUVAT LÄÄKEMAISTERI

Savossa on kehitetty kännykkäpeli, jossa pärjää kun osaa lääkelaskut oikein.

Peli syntyi, sillä tarve on selkeä. Alalla on huomattu, että lääkelaskukokeissa hylkäysprosentti on suuri.

LääkeMaisteri-pelin takana on moniammatillinen tiimi Savon ammattiopistosta, Savonia ammattikorkeakoulusta, Kuopion yliopistollisesta sairaalasta ja Siilinjärven kunnan hoito- ja vanhushuolpalveluista.

Pelin tekijöiden mielestä ongelmat lääkelaskujen laskemisessa ovat viime vuosina lisääntyneet.

– Sekä opiskelijoilla että ammattilaisilla on vaikeuksia lääkelaskujen laskeamisessa, sanoo lähihoitajaopiskelijoita opettava lehtori **Eeva Haavisto** Savon ammattiopistosta.

– Totesimme, että laskuja tulisi konkretisoida, visualisoida sekä tuoda lähemmäksi työelämää. Tämän analyysin ympärille peli toteutettiin.

Lääkelaskupeli on tarkoitettu lähihoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijoille sekä jo alalla työskenteleville. Pelis-

sä lasketaan yksikkömuunnoksia, annostelulaskuja, prosenttilaskuja ja infuusiolaskuja. Jokaisella aihealueella on teoriaosuus sekä helposta vaikeaan etenevät harjoitukset. Pelaamisen tueksi suositellaan laskinta, kynää ja paperia. Haaviston opiskelijat pääsivät pilotointivaiheessa testaamaan peliä, ja palaute on ollut melkein yksinomaan positiivista.

Pelin sisällä olevat minipelit konkretisoivat lääkelaskuja.

– Lääkelaskun vastaus tulee esimerkiksi muodostaa vetämällä oikea määrä lääkettä ruiskuun, laittamalla oikea määrä pille-

reitä kuppiin tai säätämällä infuusioautomaattiin oikea nesteen tiputusnopeus. Itse tuloksia ja niiden vaikutuksia konkretisoidaan palautekuvilla ja palauteetksteillä.

Väärin lasketun laskun seuraukset näkyvät kännykän näytöllä potilaan oireina. Jos potilas saa esimerkiksi liikaa vahvoja kipulääkkeitä, hän menee tajuttomaksi.

LääkeMaisterin aihe on vakava, mutta peli ei.

– Pelissä käytetään huumoria erilaisissa opiskelijan saamissa palautekuvissa, palauteetksteissä sekä saavutusbadgeissa, jotka ovat keskeinen osa pelin etenemistä. Pyrimme tekemään pelistä viihdyttävää ja huumorin kanssa oitimme välillä hienman riskejäkin, naurattaa Haavisto.

Peli on tehty osana sosiaali- ja terveydenhuollon virtuaalisia oppimisympäristöjä kehittävä Sotevi-hanketta. Sen teknisestä toteutuksesta huolehti NordicEdu Oy.

LääkeMaisteri on ilmainen ja sen voi ladata Google Playsta ja App Storesta. ■



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

VÄLIT HOITAJA 2020

MESSUKESKUS
VAPAA PÄÄSY!

LÄHIHOITAJA2020 on täynnä tietoa, elämyksiä ja kokemuksia:

Lähihoitaja kotihoidossa – yön turvaaja • Kyllä minä jaksan – kuinka vaikuttaa työkuormaan •
Lähihoitaja, saattohoidon ammattilainen • Lähihoitaja – työtä sydämellä ja ihmisarvoa kunnioittaen



OLIPA KERRAN SEKSUAALISUUS – SEKSUAALISUUDEN HUOMIOIMINEN TANJA LÄHTEENMÄKI

Seksuaalisuus on iso osa ihmisyyttä, se tuo elämään iloa ja energiaa. Jokaisella meistä on oikeus toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan, ikääntyminen, vamma tai sairaus ei poista tätä perustarvetta. Kaikilla on oikeus tehdä itsenäisiä päätöksiä liittyen seksuaalisuuteen, terveyteen, kehoon ja lisääntymiseen. Ja toisaalta kaikilla on velvollisuus kunnioittaa toisen seksuaalioikeuksia. Lähihoitajan on hyvä tiedostaa nämä asiat ja olla mukana tukemassa yksilön kehitystä ja antaa tarvittaessa tietoa ja ohjausta seksuaalisuudesta.



JUONTAJANA MIKKO VAISMAA

Lisätietoja: tico.svart@superliitto.fi



superliitto #lähihoitaja2020



SUPER

WWW.SUPERLIITTO.FI

Toteuttaa toiveita

TEKSTI MINNA LYHTY KUVA SANNA KUITUNEN

Kaisa Pulkkinen, 6, kuuluu Tiitiäisten vuorohoitoryhmään Kopolan päiväkodissa Suonenjoella. Hänen mielestään päiväkodissa on yleensä aina mukavaa.

Millainen on hyvä lastenhoitaja?

Sellainen, joka on kiva ja toteuttaa toiveita jossain vaiheessa.

Onko sinun toiveesi toteutunut?

Toivoin monta kuukautta, että saan vaihtaa sänkyä nukkarissa. Alasängyssä oleva lapsi mekkaloi, enkä saanut nukuttua kuin vasta sitten, kun hän hiljeni. Nyt olen päässyt eri sänkyyn. Kotona esitän toiveita niin paljon, että koko talo täyttyy niistä.

Saavatko aikuiset kommentaa lapsia?

Välillä on pakko, mutta minua komennetaan harvemmin, koska olen reipas ja hassu. Olen kohta jo kuusivuotias.

Oletko päiväkodissa joskus iltaisin ja öisin?

Joskus, mutta useimmiten tulen aamulla. Iltavuorossa ei ole hauskaa se, jos kaveri lähtee kotiin ennen minua. Kun jäin yöksi, tuli äitiä ikävä, mutta se meni ohi, kun nukahdin.

Mitä tykkäät tehdä päiväkodissa?

Tykkään leikkiä barbeilla ja hepoilla. Autoista en tykkää, mutta joskus kuitenkin leikin niillä kaverini Hennan kanssa. Aina kun me nähdään, me halataan.

Mitä olet oppinut viimeksi?

Viskaritehtävistä sain kaikki oikein. Viime vuonna luistelu oli vaikeaa, mutta nyt olen oppinut senkin. Uida osaan kellukkeilla, ja se on ihan ok.

Onko sinulla jotain harrastuksia?

Ei, mutta ensi vuonna haluan soittaa pianoa. Tykkään paljon myös laulamisesta. Lauluni ovat välillä niin monimutkaisia, etten saa niistä itsekään selvää. Osaan puhua myös siansaksaa tai meidän perheessä sitä sanotaan kaisansaksaksi.



KOPOLAN PÄIVÄKOTI ON NOIN 70 LAPSEN YMPÄRIVUOROKAUTINEN VARHAISKASVATUKSEN YKSIKKÖ SUONENJOELLA. PÄIVÄKODISSA TOIMII KAKSI VUOROHOITORYHMÄÄ, JOISTA TOINEN ON TARKOITETTU ALLE KOLMIVUOTIAILLE JA TOINEN 3-6-VUOTIAILLE. LISÄKSI PÄIVÄKODISSA ON KAKSI ESIKOULURYHMÄÄ.



Uusi ikääntyneiden ruokasuositus julkaistiin

Uusi ikääntyneiden ruokasuositus antaa ohjeita hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseen, ravitsemustilan määrittämiseen ja seurantaan sekä ravitsemushoidon toteuttamiseen. Se sisältää myös suositukset siitä, millainen on terveystta edistävä ja sairauksia ennaltaehkäisevä ruokavalio eläkeiän kynnyksellä ja eläkeiässä.

– Ruokasuosituksessa korostetaan painon seuraamista, ravitsemustilan arviointia ja kirjaamisen merkitystä. Jos

ikäkääntynyt on laihtunut ja menettänyt lihaksiaan, häntä on vaikeaa kuntouttaa enää toimintakykyiseksi. Siksi suositus ohjaa vajaaravitsemuksen ennaltaehkäisyyn, kertoo suositustyöryhmän puheenjohtaja, professori **Ursula Schwab**.

31. maaliskuuta julkaistu suositus on tarkoitettu valtakunnalliseksi laatusuositukseksi. Se on luettavissa Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivuilla.

THL

Tuloerot näkyvät mielenterveys-ongelmien sairaalahoidoissa

Mielenterveysongelmien takia ensimmäistä kertaa sairaalahoitoon hakeutuvat ovat entistä selkeämmin pienituloisia. Tämän osoittaa suomalaistutkimus. Varakkaimpien ihmisten mielenterveysongelmista johtuvat sairaalahoidot ovat vähentyneet 1990-luvun puolivälistä lähtien.

Aikuisväestössä mielenterveysongelmista johtuvat ensimmäiset sairaalahoidot yleistyivät tasaisesti tulotason pienentyessä. Kun pienituloisimpia verrattiin hyvätuloisimpiin, ero oli 3–4-kertainen.

Taloudelliset vaikeudet ja vastoinikäymiset aiheuttavat stressiä, mikä voi osaltaan selittää tuloksia. On myös mahdollista, että varakkaimmat ihmiset käyttävät avohoidon hoitoja ja palveluita pienituloisempia enemmän, minkä vuoksi heistä harvemmat hakeutuvat sairaalahoitoon.

JAMA Psychiatry -lehdessä julkaistut tulokset perustuvat koko Suomen väestön kattaviin rekisteritietoihin vuosilta 1996–2014.

DUODECIM

Yli 30 000 suomalaista käyttää amfetamiinia tai opioideja

Huumeiden kokeilu ja käyttö ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosikymmenellä. Suomessa arvioitiin olleen 31 100–44 300 amfetamiinin ja opioidien ongelmakäyttäjää vuonna 2017. Se tarkoittaa noin yhtä prosenttia 15–64-vuotiaista suomalaisista. Ongelmakäyttäjistä suurin osa, 72 prosenttia,

on miehiä. Yli puolet ongelmakäyttäjistä asuu Etelä-Suomen aluehallintoviraston alueella. Suomessa on nuorten, 15–24-vuotiaiden, amfetamiinin ja opioidien ongelmakäyttäjien sukupolvi, joka on suurempi kuin koskaan aikaisemmin.

DUODECIM

LUE MYÖS NÄMÄ

Palasia sieltä täältä



JOOA JOO...

”Oretaan hoitohenkilöstöä sadan hengen ryhminä tartutettaviksi koronaan. Ryhmät kootaan niin, että yhden työpaikan henkilöstöön ei tule suurta vajausta. Tartutetut majoitetaan tyhjiksi jääneisiin lomakeskuksiin. He pystyvät siellä hoitamaan itseään ja toisiaan riittävästi. Heille järjestetään sopivaa täydennyskoulutusta aikansa kuluksi. Immuneiteetin saatuaan he palaavat töihin varmoina tekijöinä.”

ERIKOISLÄÄKÄRI JYRKI JOENSUU

MIELIPIDEKIRJOITUKSESSAAN
MEDIUUTISISSA 23.3.2020



Vertailu

2–6-vuotiaista suomalaisista pojista

27 %

on ylipainoisia.

Tytöistä ylipainoisia on

18 %.

DUODECIM

ENKELEITÄ PAPERILLA

TEKSTI HANNA VILO KUVA PETTERI LÖPPÖNEN

Kun Eija Suorsa kävi kriisin aikana ostamassa elämänsä ensimmäiset maalaustarvikkeet, hän ei olisi ikinä osannut arvata, mitä paperille alkaa syntyä. Lopputuloksesta hämmästyivät kaikki.

Kolme vuotta sitten oululaisen **Eija Suorsan**, 59, elämä oli kriisissä. Hän oli juuri kokenut vaikean avioeron, minä takia hän kävi myös terapiassa. Kaikki elämän palaset tuntuivat olevan hajallaan. Eräänä päivänä terapeutti kysyi, oliko käsitöitä harrastava Eija koskaan kokeillut maalaamista. Ei ollut.

– Tapaamisen jälkeen kävelin kauppaan, ja ostin vaneria ja maaleja. Minulla ei ollut kuitenkaan mitään tietoa maalaamisen eri tekniikoista, Eija kertoo.

Kotona Eija istuutui olohuoneen lattialle tyhjän pohjan ääreen. Kädet tarttuivat toimeen ja valkoiselle pohjalle alkoi syntyä muotoja.

– Minusta tuntui kuin olisin kuullut päänsisällä käskyjä, että ota tuo ja tuo väri ja lisää sitä tuohon tai pyyhi rätilä tuosta. Aika meni täysin flow-tilassa.

Jälkeenpäin Eijaa ihmetytti, oliko hän tosiaan maalannut kuvan rakkaimmasta harrastuksestaan: teos esitti vauhdikkaasti vapauteen pyöräilevää naista. Hänellä ei ollut ollut aavistustakaan siitä, että hän osasi maalata.

Eija otti väreit ja siveltimeit esiin myös seuraavina päivinä. Kädet tarttuivat

usein mustaan, harmaaseen ja keltaiseen maaliin. Paperille syntyi paljon naisia, joilla ei ollut kasvoja.

– Annoin pahan oloni ja vapauden kaipuuni valua paperille. En kuitenkaan suunnitellut mitään etukäteen, vaan annoin vain kuvien syntyä. Joka kerta olin kuitenkin hyvin yllättänyt, olinko minä tosiaan maalannut ne työt.

VÄRIT MUUTTUVAT

Seuraavien kuukausien aikana Eija jatkoi maalaamista. Hän maalasi vain ollessaan yksin kotona. Vähitellen musta ja harmaa alkoivat vaihtua kirkkaampiin ja vaaleampiin väreihin. Eija huomasi, että paperille syntyi edelleen paljon naisia, mutta he näyttivät entistä onnellisemmilta ja alkoivat saada myös kasvot.

– Se oli merkki, että avioeron jälkeen aloin löytää oman naiseuteni uudelleen. Minusta tuntui taas hyvältä olla nainen, ja minulla oli selkeä identiteetti.

Maalaukset saivat myös uusia aiheita. Ne saattoivat esittää esimerkiksi onnellisia lapsia, lintuja, laivoja ja veneitä.

Värit vaihtelivat vuodenaikojen mukaan, mutta niissä oli uudenlaista harmoniaa.



– Vapaus-teema toistui töissä kerta toisensa jälkeen. Samalla oloni keveni. En enää tarvinnut maalaamista pahan olon purkamiseen, vaan tein sitä luomisen ilon takia.

Myöhemmin paperille alkoi ilmes-tyä myös enkeleitä. Niiden saapumi-nen ei oikeastaan yllättänyt. Eija on ai-na uskonut enkeleihin ja niiden läsnä-oloon elämässään.

– Minusta on luonnollista, että en-keelit alkoivat tulla myös tauluihini.

Kun olen näyttänyt taulujani perheel-leni ja ystäville, juuri enkelit ovat teh-neet heihin suurimman vaikutuksen.

Vaikka jokainen taulu on ainutlaa-tuinen tarina, Eija ei halua takertua nii-hin. Hän antaa niitä välillä lahjaksi tai myy pois, kun joku on kiinnostunut ostamaan. Työn syntymisen hetki on tärkeämpi kuin itse lopputulos.

– En ole sitoutunut tauluihin tai ta-varaan ylipäänsä. Minusta on vapautta-vaa olla kiintymättä esineisiin.

Ystävien kanssa Eija kuitenkin mie-lellään tulkitsee tauluja. Toisten näke-myksistä voi itsekin oppia uutta.

– On kiehtovaa, että samassa taulus-sa toinen voi nähdä ilon ja toinen su-run. Se kertoo koko elämän luonteesta.

KIRJAKAUPAN MYYJÄSTÄ LÄHIHOITAJAKSI

Eijan polku lähihoitajaksi on ollut yhtä yllätyksellinen kuin hänen maalaamis- ▶





”SAMASSA TAULUSSA TOINEN VOI NÄHDÄ ILON JA TOINEN SURUN.”

harrastuksensa alku. Hän työskenteli lähes kaksikymmentä vuotta kaupan alalla, viimeiset kymmenen vuotta kirjakaupan myyjänä.

– Rakastin kirjoja, mutta olin väsynyt myymisen paineeseen, joka kaupan alalla kasvoi jatkuvasti. En ollut enää yhtä inspiroitunut työstäni kuin aikaisemmin.

Mahdollisuuden alan vaihtamiseen tarjosi yllättäen eräs kirjakaupan vakioasiakas, joka mielellään asioi nimenomaan Eijan kanssa. Eräänä päivänä asiakas esitti ehdotuksen.

– Asiakas paljastui yksityisen dementiayksikön omistajaksi. Hänen mielestään osasin syvällisesti kohdata ihmisiä, ja siksi hän ehdotti, että lähtisin oppisopimuksella opiskelemaan lähihoitajaksi.

Eija sai viikon miettimisaikaa. Sitä ei kuitenkaan tarvittu, sillä jo seuraavana päivänä hän oli tehnyt päätöksensä.

VANHUSTEN YKSINÄISYYS SURETTAA

Kuukautta myöhemmin Eija aloitti oppisopimuskoulutuksen. Siinä tehtiin kaksivuorotyötä vanhusten dementiakodissa. Kerran kuukaudessa hän osallistui neljän päivän lähiopiskelujaksoon. Lisäksi töiden jälkeen piti tehdä paljon erilaisia tehtäviä.

– Reilun parin vuoden ajan elämässäni ei ollut juuri muuta kuin työ ja opiskelu, mutta nautin kaikesta heti alusta asti. Uudella alalla oivalsin itsestäni paljon uutta. Ymmärsin, että minulla on kyky päästä helposti lähelle toista ihmistä.

Valmistumisen jälkeen Eija työskenteli kehitysvammaisten päivätoiminnassa. Kolme vuotta sitten hän siirtyi vanhustyöhön Oulun Caritas-säätiön omistama yksityinen sosiaali- ja terveystalveja tuottava yritys. Vuosi sitten hän alkoi työskennellä saman yrityksen sisällä vanhusten kotihoidossa.

Työ itsessään ei ole Eijan mielestä liian kuormittavaa, sillä asiakaskäynteihin on riittävästi aikaa. Sen sijaan vanhusten elämäntilanteet surettavat. Moni asiakkaista on jo hyvin ikääntynyt ja huonokuntoinen. Siitä huolimatta he asuvat yksin kotona, jossa he usein kokevat olonsa yksinäisiksi. Vain harva pystyy enää liikkumaan ulkona.

– Tunnen oloni avuttomaksi joka kerta, kun minun pitää jättää huonokuntoinen vanhus yksin. Saatan olla ainoa ihminen, jonka hän tapaa päivän aikana. Tunnen, miten paljon hän tarvitsisi apua ja seuraa.

Työn mielekkyys on Eijan mielestä nimenomaan ihmisten kohtaamisessa. Hänelle on tarjottu myös vastuullisempia tehtäviä, mutta se tarkoittaisi enemmän toimistotöitä. Niitä hän ei halua.

– Minulle on tärkeää, että voin omalla työlläni tuoda iloa ihmisten elämään.

KUOLEMAN KAUNEUS

Vanhustenhoidossa Eija on oppinut elämästä kokonaan uusia puolia, kuten kuoleman kauneuden. Hoitotyöjaksonsa aikana hän on ehtinyt nähdä monia kuolemia, jotka ovat muuttaneet hänen käsitystään elämän lopusta täysin.

– Elämän viimeisinä aikoina ihminen saattaa kärsiä kivuista ja ahdistuksesta. Kuoleman lähestyessä häneen tulee kuitenkin syvä rauha ja hiljaisuus. Keho rentoutuu, ja hän on täysin valmis lähtemään.

Kuoleman lähestyessä monet palaavat ajatuksissaan elämänsä alkumetreille ja alkavat puhua omasta lapsuudenkodistaan ja äidistään.

– Jo äiti-sana lievittää ja rauhoittaa. Miehet saattavat joskus puhua myös kuolleesta vaimostaan. Joka tapauksessa ajatukset palaavat rakkaisiin ihmisiin.

Tulevaisuudessa Eija haluaisi opiskella saattohoitajaksi, sillä kuolema on hänen mielestään aivan yhtä ihmeellinen tapahtuma kuin syntymäkin.

– Kokemusteni jälkeen en enää pelkää omaa tai läheisteni kuolemaa ollenkaan. Se on osa elämää, ja valtavan kaunis asia. ■



**SUPER
lehti**

Varaa mainostilaa SuPer-lehdestä!

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

Lehti	Ilmoitukset	Lehti ilmestyy
5/20	21.4.2020	6.5.2020
6/20	20.5.2020	3.6.2020
7–8/20	17.6.2020	1.7.2020
9/20	19.8.2020	2.9.2020
10/20	16.9.2020	30.9.2020
11/20	21.10.2020	4.11.2020
12/20	18.11.2020	2.12.2020



Suosittele SuPeria

... ja pyydä työkaverisi mukaan SuPer-hoitajien joukkoon.

Kyselymme mukaan SuPer-hoitaja

- ottaa muut työntekijät huomioon
- joustaa ja osaa kysellä tarpeen mukaan
- osaa sanoa tarvittaessa myös ei
- kun siihen on aihetta, turvautuu liittoon, luottamusmieheen ja yhdysjäseneseen.

KATSO OHJEET SUOSITTELUUN:

www.superliitto.fi ► Jäsenyys ►
Suosittele SuPeria
tai skannaa koodi.



Uusi varsinainen jäsen saa monipuoliset SuPerin jäsenedut sekä arvokkaan ammattimerkin.

#suosittelesuperia
#superliitto
#lähilihoitaja



SUPER

PUOLEN TUNNIN PERUSKOULUTUS

Tuoli! Tänne!”

Huuto kuuluu kesken aamutoimien jostakin kaukaa. Kun se toistuu, käyn tarkistamassa onko kyse asukkaiden keskinäisestä sanailusta vai henkilökunnalle suunnatusta käskystä. Jälkimmäinen vaihtoehto on oikea: ilmeisesti suihkuun menossa ollut asukas huojuu käytävällä ja haluaa istuutua heti. Hän on pukeutunut pelkkään pyyheliinaan.

Kysyn vaatetuksesta ja avun tarpeesta. Asukas vastaa kiroilemalla. Hän haluaa rauhoittua. Jutustelua voidaan jatkaa joskus myöhemmin. Jään nojailemaan lähi-seinään ja katson, kun asukas kokoaa itseään. Hän tuijottaa toiseen seinään ja mutisee jotain lääkityksestä. Kädessä on lääkekotelo. Muistan, että edellisinä päivinä hän oli voimakkaasti ihmetellyt, miksi lääkäri oli vaihtanut annoksia ”jollekin aloittelijalle” sopivaksi. Epäili, että pää ei tule kauan kestämaan muutosta.

Olemme hiljaa ja liikkumatta. Vaihdan nojailujalkaa ja seinää. Toinen hengittää syvään. Aika kuluu.

Taustalta kuuluu muiden asukkaiden ääniä. Tuolilla istuja ärähtää käytävälle ja kääntyy ”v...n idiootteja” pitämään ”turvat kiinni”. Hän nimeää kovaäänisesti muuttaman henkilön ja kertoo, mihin he oikeasti hänen mielestään kuuluisivat. Ulkona taivaalta alkaa puskea valkoista talvea, vihdoinkin.

Asukas pyytää minua hakemaan asuntonsa tuolilta housut. Sekaisesta huoneesta löytyy tuoli, mutta en näe housuja edes minkään vaatekasan päällimmäisenä. Asukas terheentyy ja hyökkää kiroillen sisään, penkoo vaatekasoja ja löytää jostakin päällepantavaa. Idioottihoidajistakaan ei kuulemma ole kuin haittaa. Hän palaa käytävälle istumaan. Hetken kuluttua melkein sama kuvio toistuu paidan kanssa.

Päätän pysyä käytävällä ja jatkaa hiljaista vierellä nojailua. Talon muut asukkaat väistävät meitä hiljaa. Kukaan ei kysele tai halua keventää tunnelmaa kommentteilla. Pitäisikö minun tehdä jotakin? Soittaa ambulanssi kenties? Asukas ei pyydä nyt mitään tai komenna lähemmään, joten odotellaan.

Alamme vähitellen keskustella. Jos puhun liikaa, saan tiivistämishojeet. Mieluiten kyllä- tai ei-vastauksia. Nyt ei jauheta scheisseä. Saan vielä yhden ohjeen, ja sen perusteella löydän huoneesta oikean lääkkeen. Taidamme selvittää tästä.

Siirrymme tuolilta ison ikkunan ääreen ihmettelemään ulkona leijuja perunalastun kokoisia hiutaleita. Tuijotamme hiljaa alkavaan talvimyrskyyn, kun ympäristön yksityiskohdat sumenevat. Omakin pulssini alkaa laskea. En tarkalleen tiedä, mitä tapahtui ja tapahtuiko se oikein, mutta tässä me seisotaan. ■

**”PÄÄTÄN PYSYÄ KÄYTÄVÄLLÄ
JA JATKAA HILJAISTA
VIERELLÄ NOJAILUA.”**

"Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia?" KYSYMYS, JOKA ESITETÄÄN LIIAN HARVOIN

TEKSTI SONJA KÄHKÖNEN KUVA MOSTPHOTOS

Moni uskoo, että ihmisen itsetuhoisista ajatuksista puhuminen lisää itsemurhariskiä. Tämä on kuitenkin väärä käsitys, sanoo Mieli ry:n kriisityöntekijä, sosiaalipsykologi Harri Sihvola. Hän on usein nähnyt, kuinka asiakkaan olo silminnähden helpottuu, kun itsemurha-ajatukset otetaan puheeksi.



Monella ihmisellä on itsetuhoisia ajatuksia jossakin vaiheessa elämää. **Harri Sihvolan** mukaan itsemurhaa on joskus ajatellut noin 50 prosenttia väestöstä.

Lohduttavana hän pitää kuitenkin sitä, että oikeasti itsemurhaa yrittävien osuus väestöstä on huomattavasti pienempi.

– Matka ajatuksen tasolta toteutukseen on usein pitkä, Sihvola sanoo.

Huolestuttava tilanne on silloin, jos taustalla on jo aiempi itsemurhayritys. Silloin aika itsetuhoisista ajatuksista itsemurhan yritykseen on lyhyempi. Lisäksi itsemurhayrityksen uusiutumiseriski on huomattavan korkea noin puolelta vuoden ajan.

– Ensimmäisen itsemurhayrityksen jälkeen tilanteeseen puuttuminen onkin ensisijaisen tärkeää.

ITSETUHOINEN IHMINEN EI NÄE VAIHTOEHTOJA

Itsemurhaa yrittävä ihminen tuntee psyykkistä kipua. Harri Sihvola määrittelee psyykkisen kivun voimakkaaksi kivuksi, joka ei näy ulospäin ja johon ei ole selkeää somaattista syytä. Haastavan tilanteesta tekee juuri se, ettei kipuun ole ulkopuolisen silmin mitään näkyvää syytä, kuten avomurtumaa. Siksi toisten voi olla vaikea ottaa kipua todesta.

– Psyykkinen kipu on kestämaton, voimakas kivun tunne. Tutkimuksissa on havaittu, että voimakas somaattinen kipu ja psyykkinen kipu sijoittuvat aivoissa samoille alueille. Asiakkaat ovat kuitenkin kertoneet, että henkinen kipu tuntuu jopa pahemmalta kuin fyysinen kipu, Sihvola toteaa.

Hänen mukaansa itsemurhaa yrittävät kuvailevat tilaansa usein sanoilla tuska, kova ahdistus ja kipu. He puhuvat myös vaihtoehdottomuudesta: itsemurha ei ole heille valinta, sillä muu-

ta vaihtoehtoa ei koeta yksinkertaisesti olevan. Tutkimuksen mukaan itsemurhayrityksen syynä on esimerkiksi se, että tilannetta on mahdoton kestää tai tilannetta halutaan paeta. Itsetuhoisessa tilassa yksilön ajatukset ovat keskittyneet ainoastaan siihen, että tämä sietämätön henkinen kärsimys on saatava päättymään.

Itsemurhayritykseen ei ole mitään yksittäistä syytä. Sihvolan mukaan puhutaan pitkäkestoisesta prosessista, jonka tuloksena elämä tulkitaan loukuksi.

– Toiminnan voi toki laukaista jokin satunnainen ja näennäisen merkityksetön tekijä, kuten ero tai velkaantuminen. Hyvin

yksinkertaistavat selitykset itsemurhalle ovat kuitenkin jopa vaarallisia. On myös väärin nähdä itsemurhayritys manipulointiyrityksenä. Tällainen ajattelu on este toimivalle hoitosuhteelle.

ITSEMURHA-AJATUKSISTA KANNATTAA KYSYÄ

Mistä sitten tietää, että yksilöllä on itsetuhoisia ajatuksia? Harri Sihvolan mukaan on joitakin merkkejä, jotka voivat niistä viestiä. Itsemurhaa yrittäneet tai heidän läheisensä ovat kertoneet esimerkiksi siitä, että itsetuhoinen henkilö on eristäytynyt ja puhumaton. Mitään muuta varmaa keinoa itsetuhoisten ajatusten selvittämiseksi ei kuitenkaan ole kuin kysyä suoraan.

– Tähän tilanteeseen päättymisen taustalla on usein paljon erilaisia tarinoita. Itsemurhaa yrittäneen kanssa onkin syytä käydä läpi koko itsemurhayritykseen johtanut tapahtumaketju. Joskus itsemurhaa yrittäneen tarina alkaa jopa hänen vanhempiensa lapsuudesta, Sihvola sanoo.

Hän ei koskaan lakkaa hämmästelemästä sitä, miten elävästi ihmiset kertovat taustastaan ja avaavat syitä siihen, miten kuolemasta tuli vaihtoehto.

Sihvolan mukaan itsemurha-ajatuksista pitäisi kysyä nykyistä paljon useammin. Kysymys jätetään liian usein kysymättä, sillä siihen liitetään erilaisia pelkoja. Monet ajattelevat, että asian puheeksi ottaminen lisää itsetuhoisuutta ja aiheuttaa itsemurhan. Tämä on kuitenkin täysin väärä myytti. Sihvola painottaa, että itsetuhoisuudesta puhuminen aina vähentää riskiä itsemurhaan – se ei koskaan lisää sitä.

Näitä myyttejä itsemurhaan liitetään

Henkilö, joka käyttäytyy itsetuhoisesti, on päättänyt kuolla
Itsetuhoisen mielentila voi vaihdella halusta elää tai kuolla. Mielentila voi vaihtua nopeasti ja siksi oikealla hetkellä annettu henkinen tuki voi estää itsemurhan.

Itsemurhan puheeksi ottaminen lisää itsemurhariskiä

Itsemurhasta puhuminen pitää ottaa vakavasti. Avoin puhe itsetuhoisista ajatuksista auttaa henkilöä näkemään muitakin vaihtoehtoja ja selviytymään vaikeassa tilanteessa.

Itsemurha on normaali reaktio epänormaaliin tilanteeseen

Itsemurha on aina epänormaali reaktio normaaliin tilanteeseen, ja itsemurhayritystä on pidettävä huolestuttavana tapana toimia. Kaikilla on elämässään hankalia tilanteita, mutta vain harvat pitävät itsemurhaa ratkaisuna ongelmiin.

Ihminen, joka puhuu itsemurhasta ei sitä kuitenkaan yritä

Suuri osa itsemurhaa yrittäneistä ja sen toteuttaneista henkilöistä on kertonut ajatuksistaan jo ennen konkreettisia toimia. Siksi itsemurha-aiheet on otettava vakavasti ja henkilöä rohkaistava hakemaan apua.

Itsetuhoisella on aina mielen-terveyden ongelmia

Psykiatrinen diagnoosi ja itsemurhan yritys ovat eri asioita. Monilla mielenterveysongelmista kärsivillä ei ole itsetuhoisia ajatuksia. Myöskään kaikilla itsemurhan tehneillä ei ole mielen-terveysongelmia.

– Olen ollut usein se ensimmäinen henkilö kysymässä itsetuhoisuudesta, ja olen nähnyt sen valtavan helpotuksen tunteen, mikä tämän kysymyksen jälkeen tulee. Asiakas hengittää ulospäin, hartiat laskeutuvat. Sen helpotuksen tuntee konkreettisesti. ■

Itsemurhayrityksen jälkihoitoon kiinnitet- tävä huomiota

Harri Sihvolan mukaan 10 000–40 000 ihmistä yrittää vuosittain itsemurhaa Suomessa. Luotettavaa tilastoa itsemurhayritysten määrästä ei ole. Kuitenkin esimerkiksi Poliisin itsetuhoisuus-tehtävät ovat jatkuvasti lisääntyneet vuosina 2008–2017.

– Jos näitä lukuja halutaan pienemmiksi, on huomiota kiinnitettävä enemmän itsemurhaa yrittäneiden jälkihoitoon, Sihvola sanoo.

Itsemurhien ehkäisyä ja itsemurhaa yrittäneiden hoitoa koskevat Käypä hoito –suositukset julkaistiin tammikuussa 2020. Kyseessä on ensimmäinen Käypä hoito –suositus, joka ei liity lääketieteellisesti diagnosoituun sairauteen.

ME OLEMME SUPER

Juttusarjassa seurataan ammattiosastojen toimintaa eri puolilla Suomea.



JUUASSA PILKITTIIN JÄÄKARHUN KANSSA

Juuan superilaiset kotijoukkoinen kokoontuivat aurinkoisena kevättalven päivänä pilkkimään. Väkeä tuli paikalle mukavasti ja mukana oli muutama nelijalkainenkin kaveri, sillä kotiväkeähän nekin ovat.

– Suurin osa ihmisistä levittäytyi jäälle pilkkimään, muutama oli ottanut luistimet mukaan ja he luistelivat. Minä jääkarhuna viihdytin lapsia, kun he olivat tarpeeksi pilkkineet. Tämä jääkarhu itse pelkäsi jäätä, joten leikimme ihan maalla hippaa ja pääsiäismunien piilotusta. Pilkkimisen jälkeen paistoimme makkaraa ja joimme lämmintä mehua, kertoo puheenjohtaja **Piia Kukkonen**.

Juussa halutaan panostaa yhteisöllisyyteen. Talvitapahtuma sai kiitosta.

– Haluamme, että jäsenien olisi helppo tuoda ideoitaan hallitukselle ja tällaisissa tapahtumissa se onnistuu hyvin. ■

TEKSTI **ELINA KUJALA**
KUVA **AKSELI MURAJA**



Muista toimittaa työnantajalle verokortti, henkilötietosi ja tili-numerosi heti työsuhteen alussa. Palkan eteen on tehtävä työtä. Hyvä työntekijä noudattaa määräyksiä ja ohjeita, on ajoissa paikalla ja tekee työnsä huolellisesti.

Kesä-työntekijän muistilista



MOSTPHOTOS

Kesätöiden hakeminen on jälleen ajankohtaista. Ennen töiden aloittamista on hyvä muistaa muutamia asioita työelämästä ja työn tekemisestä.

Työn alkaessa

PEREHDYTYS. Perehdytysvaiheessa käydään läpi työpaikan pelisäännöt. Kaikilla työntekijöillä on oikeus saada riittävästi perehdytystä työhönsä. Kunnollinen perehdytys on tärkeää, jotta voit tehdä työsi oikein ja turvallisesti. Hyvä työnantaja perehdyttää työhön automaattisesti ja osoittaa työntekijälle perehdyttäjän. Huolehdi, että saat riittävästi opastusta työhösi, äläkä epäröi kysyä neuvoa. Hyvä työnantaja ja hyvät työkaverit kohtelevat kesätyöntekijää asiallisesti ja tasavertaisena kolleganaan.

TYÖSOPIMUS. Tee työsuopimus kirjallisesti. Allekirjoita se ja pyydä siitä kopio itsellesi. Lue työsuopimus huolellisesti ennen sen allekirjoittamista, sillä jälkepäin on vaikea vaatia muutettavaksi asioita, joista ette ole mielestäsi alun perin sopineet. Voit myös pyytää työsuopimus pohjan itsellesi ennen sen allekirjoittamista. Kysy esimieheltäsi tai liitosta, mikäli et ymmärrä työsuopimuk-

sen jotakin kohtaa. On sekä sinun että työnantajasi etu, että molemmille on selvää, mitä on sovittu. Työsuopimuksessa tulisi olla ainakin seuraavat asiat:

- Työnantajan ja työntekijän nimi ja henkilötunnus sekä koti- ja liikepaikka
- Työsuhteen laatu – onko kyse toistaiseksi voimassaolevasta vai määräaikaisesta työsuopimuksesta?
- Määräaikaisessa sopimuksessa työsuhteen kesto ja peruste määräaika-suudelle
- Työaika
- Työtehtävät ja työntekopaikka
- Palkka ja palkanmaksupäivä
- Noudatettava työehtosopimus
- Päiväys ja allekirjoitus
- Työn aloittamisen ajankohta

TARKISTA, ETTÄ PALKKASI ON TYÖEHTOSOPIMUKSEN MUKAINEN. Kunta-alalla palkka muodostuu tehtäväkohtaisesta palkasta, mahdollisesti maksettavasta henkilökohtaisesta lisästä ja työkokemuksellisestä. Jos kesätöihin tuleva ei ole vielä valmistu-

nut lähihoitajaksi, hän on niin sanotusti epäpätevä. Tällöin peruspalkasta saadaan vähentää enintään 10 prosenttia eli tehdä niin sanottu epäpätevyyssalennus. Jos lähihoitajaopiskelija on otettu oman ammattialansa työntekijän sijaiseksi kesätöihin, hänen palkkansa määräytyy tehtävän vaativuuden mukaan. Muun kesätyöläisen palkka – koululainen tai opiskelija, jolta puuttuu alan ammattitutkinto – on 50 prosenttia KVTES:n mukaan asianomaisesta työstä maksettavasta peruspalkasta.

Yksityisellä sosiaalipalvelualalla noudatetaan G-palkkaluokkia. Lähihoitajien palkat ovat yleisimmin palkkaluokkia G18C–G20, mutta pääkaupunkiseudulla vähimmäispalkkaluokka on G19C. Jos kesätyöntekijän työt ovat perustöitä olennaisesti yksinkertaisemmat tai työntekijältä puuttuu työn edellyttämä kelpoisuus ja siksi ei pysty tekemään kaikkia työhön liittyviä tehtäviä, voi vähimmäispalkkaluokka olla yhtä palkkaluokkaa alle kyseisen tehtävän vähimmäispalkkaluokan.

Työssä ollessasi

Tutustu luottamusmieheen ja työsuojeluvaltuutettuun. Heiltä saat nopeasti apua työsuhdetta koskeissa kysymyksissä tai ongelmassa.

Tarkista palkkalaskelmasi! Palkan maksun yhteydessä on annettava palkkalaskelma. Siitä voit varmistaa, että sinulle on maksettu oikein niin peruspalkka kuin iltä-, yö-, viikonloppu-, lisä- ja ylityökorvaukset. Palkkalaskelmasta näet myös pidätetyt verot ja työnantajamaksut. Tarkista aina palkkalaskelmasi ja tarvittaessa pyydä työnantajaa korjaamaan virheellisesti maksettu palkka. Muistathan, että niin sanotun epämurkavan työajan korvauksia ei saa sisällyttää peruspalkkaan, vaan ne maksetaan sen päälle.

Toteutuneet työtunnit kannattaa kirjata itselleen vaikkapa kalenteriin, sillä varalta että niistä tulisi myöhemmin kiistaa. Pyydä toteutuneista työtunneista työvuorolistaa, mikäli sitä ei automaattisesti jaeta työntekijöille. Toteutuneiden työvuorojen listan perusteella voit tarkistaa, että sinulle kuuluvat tuntikohtaiset korvaukset on maksettu oikein.

Työaikalain säädökset koskevat myös kesätyöntekijää. Työpaikoilla noudatetaan työaikalakia ja työehtosopimuksen määräyksiä työajoista. Nämä määräykset koskevat myös sinua. Yli-työtä voidaan teettää vain työnantajan aloitteesta ja työntekijän suostumuksella. Omin päin et voi päättää ylityön tekemisestä, vaan siitä on sovittava työnantajan kanssa, jotta niistä maksetaan myös ylityökorvaus. Jos työskentelet osa-aikaisena ja teet työ sopimukseen merkityn työajan lisäksi samalle työnantajalle lisää tunteja ja lisää vuoroja, sitä kutsutaan lisätyöksi. Lisätyöstä maksetaan normaali tuntipalkka.

Sairastuminen. Jos olet sairauden tai tapaturman vuoksi työkyvytön, sinulle maksetaan sairausajan palkkaa. Sairausajan palkasta on sovittu työehtosopimuksissa eri tavoilla, joten on tärkeää tarkistaa omalla työpaikalla noudatettavan työehtosopimuksen määräykset. Muistathan selvittää juuri sinun työpaikkasi sairauspoissaoloja koskevat käytännöt: kenelle sairauslomatoistutus toimitetaan, mitä työterveyshuolto katsoo ja onko mahdollisuus poissaoloon omalla ilmoituksella.

Oikeus lomaan. Kaikki työntekijät ansaitsevat palkallista lomaa tekemällä työtä. Pääsääntö on, että vuosilomaa kertyy 31.3. mennessä alle vuoden kestäneessä työsuhteessa kaksi arkipäivää kuukaudessa ja sen jälkeen 2,5 arkipäivää kuukaudessa. Kunta-alalla vuosiloma sen sijaan kertyy lomataulukon mukaisesti. Vuosiloman kertymisen edellytyksenä on, että työpäiviä on kalenterikuukaudessa vähintään 14 tai keikkaluontoisessa työssä työtunteja vähintään 35. Työntekijälle ei kerry vuosilomaa osa-aikatyössä, jos työtä on joko alle 14 päivää tai alle 35 tuntia kalenterikuukaudessa. Tällöin työntekijällä on kuitenkin oikeus vapaaseen ja siitä maksettavaan lomakorvaukseen.



TYÖNANTAJAN SUUSTA

"Runkosopimuksella tehtävästä työstä ylityö korvataan tunti tunnista."

Työsuhteen päättymisen

Loppupalkka eli työntekijän kaikki työsuhteesta johtuvat saatavat, kuten varsinainen palkka lisineen ja työaikakorvaukset maksetaan viimeisenä työpäivänä, ellei työsuhteessä ole muuta sovittu. Jos työsuhteesi on niin lyhyt, ettet ehdi pitää lomaa ennen työsuhteesi päättymistä, maksetaan kertyneet lomapäivät rahana eli lomakorvauksena. Lomakorvausta on maksettava kaikista työsuhteista, jopa muuttaman tunnin pituisista työsuhteista.

Sinulla voi olla oikeus myös lomarahaan. Siitä on sovittu työehtosopimuk-

sisä hieman toistaan poikkeavilla tavoilla, joten tarkista sinun työpaikallasi noudatettavan työehtosopimuksen määräykset.

Tärkeä työtodistus. Sinulla on oikeus saada työtodistus työsuhteesi päätyttyä. Työtodistus on tärkeä asiakirja, jolla pystyt osoittamaan työkokemustasi hakiessasi myöhemmin työ- ja koulutuspaikkoja. Työtodistuksessa näkyvät ainakin keskeisimmät työtehtävät ja työsuhteen kesto. Työtodistukseen voit halutessasi pyytää arviot työtaidosta ja käytöksestä, automaattisesti niitä ei työtodistukseen kirjoiteta.

RIINA KURKINEN
SOPIMUSASIAINTUNTIJA-TUTKIJ

EDUNVALVONTAYKSIKÖN YHTEYSTIEDOT

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

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

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

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

Lomarahat puuttuivat loppupalkasta

SUPERILAISELLE HOITAJALLE LOPULTA YLI 2 000 EUROA PALKKASAATAVIA

TEKSTI SAIJA KIVIMÄKI KUVA MOSTPHOTOS

Yksityisessä hoivakodissa työskennellyt lähihoitaja otti yhteyttä SuPeriin, koska hänelle ei ollut maksettu loppupalkassa lomarahaa. Työnantaja perusteli puuttumista sillä, että työntekijä oli itse irtisanoutunut työstään.

Työsuhteessa noudatettiin yksityisen sosiaalipalvelualan työehtosopimusta, jonka mukaan lomaraha maksetaan lomakorvaukseen. Ehtona on, että työsuhte on kestänyt yhtäjaksoisesti vähintään neljä kuukautta.

Työehtosopimuksessa on mainittu muutama erikoistilanne, joissa lomarahaa ei tarvitse maksaa, mutta kun työntekijä irtisanoutuu työstään ja noudattaa irtisanomiskäytäntöä, lomaraha pitää maksaa.

Työntekijän tulisi tarkistaa palkkalaskelma aina palkanmaksun yhteydessä, sanoo SuPerin lakimies **Sanna Rantala**.

– Ilmoita mahdollisesta väärin maksetusta palkasta työnantajalle heti, kun huomaat virheen, ja pyydä palkan tarkistamista.

Jokaisessa työehtosopimuksessa on omanlaiset määräykset lomarahan maksamisesta, joten myös työpaikalla noudatettavaan työehtosopimukseen on syytä tutustua, jotta voi varmistua mitä kuuluu maksaa.

Rantala muistuttaa myös, että luottamusmieheltä voi tarvittaessa pyytää apua.

PALKKASAATAVIA OLII LUULTUA ENEMMÄN

Hoivakodissa työskennelleen lähihoitajan palkan tarkistamisen yhteydessä huomattiin, että työnantajalta oli jäänyt maksettava myös ylitöitä ja yhden päivän palkka oli pidätetty virheellisesti.

SuPer otti yhteyttä työnantajaan ja ilmoitti, että lomaraha, ylityökorvaukset ja puuttuva yhden päivän palkka on maksettava työntekijälle. Lisäksi liitto vaati odotusajan palkkaa, sillä työsuhte oli jo päättynyt.

Yhteydenoton jälkeen työnantaja ilmoitti maksavansa jäsenelle vaaditut palkkasaatavat eli yhteensä yli 2 000 euroa.

SuPerilla on Teen työni – ansaitseen palkkani! -kampanja, jonka videoilla kerrotaan, mitä tietoja palkkalaskelmassa on oltava ja miten laskelma tarkistetaan myös erikoistilanteissa, esimerkiksi sairausloman ajalta. Videot löytyvät SuPerin verkkosivuilta ja Youtubesta kampanjan nimellä. ■





SUPER

LIITTOKOKOUS

10.–11.6.2020

SUPERILAINEN – ÄÄNESTÄ NYT!

SuPer on jäsentensä liitto. Sinä päätät, kuka ammattiliitossasi päättää. Jokaisella äänellä on vaaleissa suuri merkitys – myös sinun äänelläsi.

MITKÄ VAALIT?

Vaaleissa valitaan nyt SuPerin liittokokousedustajat ja edustajiston jäsenet. He ovat ammattiliittosi tärkeimmät päättäjät.

KUINKA ÄÄNESTÄN?

Voit äänestää joko sähköisesti tai postitse. Sähköinen äänestäminen onnistuu helposti SuPerin verkkosivujen www.superliitto.fi kautta. Vaalijärjestelmään pääset kirjautumaan omilla henkilökohtaisilla pankkitunnuksilla tai mobiilivarmenteella. Postiäänestystä varten kaikille äänioikeutetuille SuPerin jäsenille on lähetetty postitse oman vaalipiirin ehdokaslista, äänestysohjeet, äänestyslippu sekä palautuskuori.

KOSKA ÄÄNESTÄN?

Vaikuttamisen aika on nyt. Äänestys päättyy 6.4.2020. Vaalien tulos julkaistaan 23.4.2020.

EN TIEDÄ, KETÄ ÄÄNESTÄISIN?

SuPerin vaalikoneen avulla voit etsiä itsellesi sopivan ehdokkaan omasta vaalipiiristäsi. Vaalikone on auki SuPerin verkkosivuilla www.superliitto.fi/liittokokous.

ANNA ÄÄNESI, NIIN OSALLISTUT SUPERPALKINTOJEN ARVONTAAN!

Kaikkien vaaleissa äänestäneiden kesken arvotaan kolme lomaviikkoa SuPerin lomamökeissä eri puolella Suomea, elektroniikkaa ja SuPer-huppeja. Voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti huhtikuun aikana.

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

KESÄAJAN PALKINTOVIIKOT

- Nauvo, Villa Etel: viikko 28 (5.7.–12.7.2020)
- Puumala, Äimänkäki: viikko 28 (3.7.–10.7.2020)

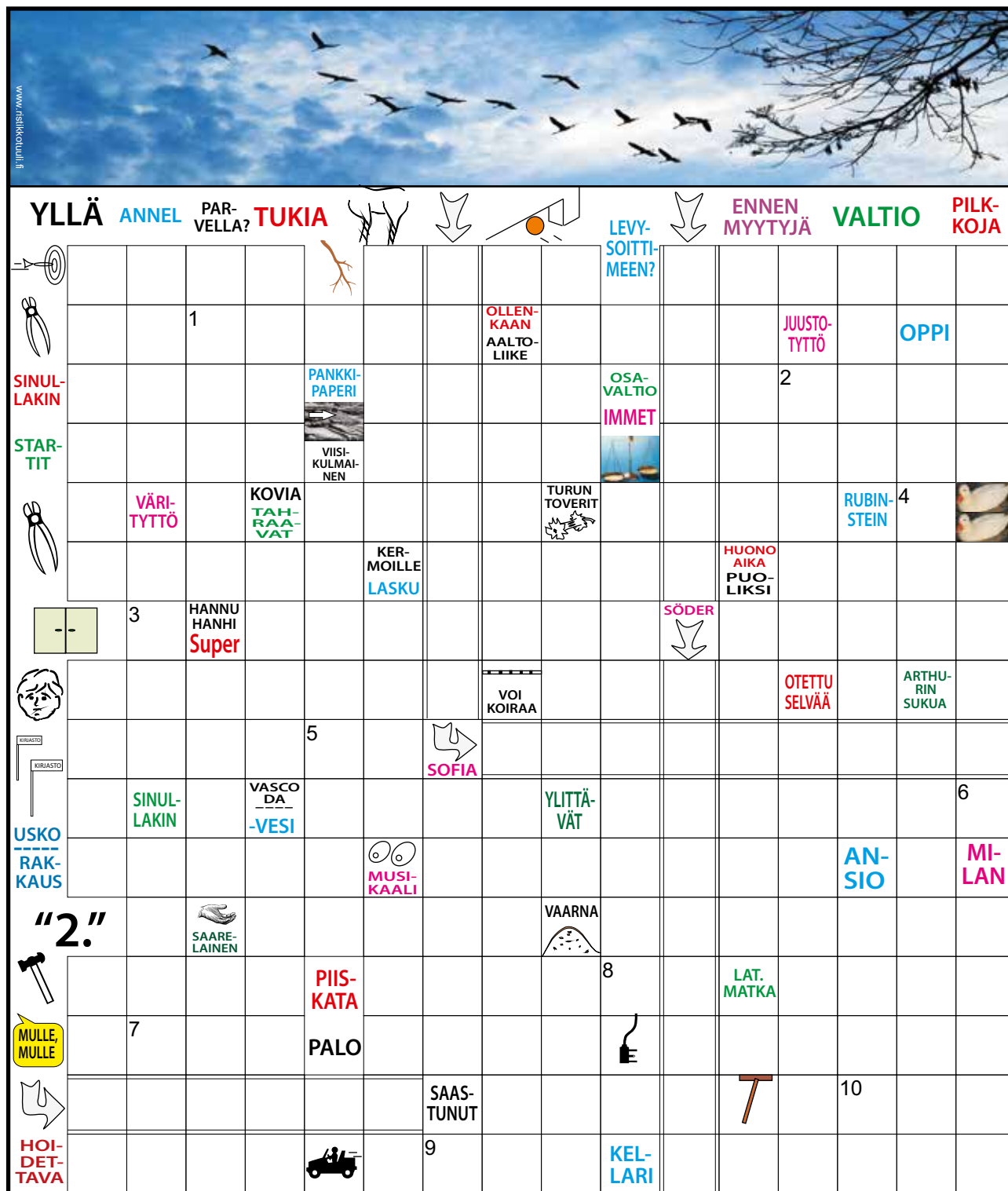
RUSKA-AJAN PALKINTOVIIKKO

- Ruka, viikko 37 (4.9.–11.9.2020)



SUPERRISTIKKO

Tuuli Rauvola



YLLÄ **ANNEL** **PAR-VELLA?** **TUKIA** **LEVY-SOITTI-MEEN?** **ENNEN MYYTYJÄ** **VALTIO** **PILK-KOJA**

SINUL-LAKIN **STAR-TIT** **VÄRI-TYTTÖ** **KOVIA TAH-RAA-VAT** **PANKKI-PAPERI** **VIISI-KULMAI-NEN** **OLLEN-KAAN AALTO-LIIKE** **OSA-VALTIO** **IMMET** **JUUSTO-TYTTÖ** **OPPI** **TURUN TOVERIT** **RUBIN-STEIN** **HUONO AIKA PUO-LIKSI** **SÖDER** **OTETTU SELVÄÄ** **ARTHU-RIN SUKUA** **VOI KOIRAA** **SOFIA** **YLITTÄ-VÄT** **VAARNA** **PIIS-KATA** **PALO** **SAAS-TUNUT** **KEL-LARI** **SAARE-LAINEN** **VASCO DA -VESI** **MUSI-KAALI** **AN-SIO** **MI-LAN** **USKO RAK-KAUS** **"2."** **MULLE, MULLE** **HOI-DET-TAVA** **3** **1** **2** **4** **5** **6** **7** **8** **9** **10**

Osallistu ristikkokisaan 21. huhtikuuta mennessä kertomalla vastauksesi verkkosivuillamme osoitteessa www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat/. Oikein vastanneiden kesken arvomme Mehiläinen Oy:n palkinnoksi tarjoaman Finlaysonin ihanan torkkupeiton. Voit lähettää ratkaisurivin ja yhteystietosi 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.



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

Ratkaisijan nimi _____
 Katuosoite _____
 Postiosoite _____



Utsjoen vanhustenhoito kiinnosti

Maaliskuun lehden parhaaksi jutuksi äänestettiin Susanna Vilpposen juttu *Hyvää hoitoa Suomen huipulla*, joka kertoi Utsjoen vanhustenhoidosta. Jaetulle kakkossijalle tulivat Minna Lyhdyn reportaasi *Koira lähihoitajan työparina* ja Mari Vehmasen juttu *Ota rennommin ja helli sydäntäsi*. Arvonnassa Lifehair Oy:n Lacto line -vartalonhoitotuotteita voitti Anja Turusta. Onnittelut!

Lämminhenkinen juttu ihanasta työyhteisöstä.

HYVÄÄ HOITOA SUOMEN HUIPULLA S. 36

Arvokasta työtä vaikeissa olosuhteissa.

HYVÄÄ HOITOA SUOMEN HUIPULLA S. 36

Mielenkiintoista lukea, kuinka ihan pohjoisessa sujuvat hoitohommat.

HYVÄÄ HOITOA SUOMEN HUIPULLA S. 36

Mymmeli-koira näytti viihtyvän työssään.

KOIRA LÄHIHOITAJAN TYÖPARINA S. 18

Tulin itsekkin onnelliseksi jutun luettuani – saati sitten kyseisen päiväkodin lapset.

KOIRA LÄHIHOITAJAN TYÖPARINA S. 18

Omat voimavarat on tiedostettava. Pienikin tauko auttaa.

AKKUJA KANNATTAA LADATA MYÖS KESKEN TYÖPÄIVÄN S. 42

Aihe, josta on syytä kirjoittaa toistuvasti.

OTA RENNOMMIN, HELLI SYDÄNTÄSI S. 32

Ajankohtainen ja tärkeä asia.

VANHA KUNNON KÄSIENPESU TORJUU MYÖS KORONA-VIRUKSIA S. 12

Olen kokenut tätä lapsena ja nuorena. En saanut edes laastaria.

PERHEVÄKIVALTAAN HOIDETAAN USEIN VAIN LAASTARILLA S. 40

Uupumusta ei itse havaitse. Siksi monenlainen ennaltaehkäisy on tarpeen.

AKKUJA KANNATTAA LADATA MYÖS KESKEN TYÖPÄIVÄN S. 42

Kiva lukea myös kulttuuria SuPer-lehdestä.

RAKKAUDESTA TEATTERIIN S. 54

Jokapäiväistä arkea kotihoidossa. Omaishoitajat eivät saa riittävästi apua omaan jaksamiensa.

KOTIHOITAJA NÄKEE, KUN OMAISHOITAJA VÄSY S. 52

Juttu vahvisti, että testit ovat huuhaata.

PYYHKÄISY PUIKOILLA TEKEE PERIMÄSTÄ KAUPPATAVARAA S. 24

Ihania alpakoita!

ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ S. 74

Näkyvyyttä sille, että kehitysvammaisissa on potentiaalia moneen. Heille pitäisi antaa enemmän mahdollisuuksia.

RAKKAUDESTA TEATTERIIN S. 54

Paras juttu?

Mikä on mielestäsi paras juttu tässä SuPer-lehdessä? Käy kertomassa mielipiteesi verkkosivuillamme: www.superlehti.fi/kuulumiset-ja-kisat tai lähetä sähköpostia osoitteeseen: super-lehti@superliitto.fi. Kirjoita sähköpostin aihekenttään "Paras juttu". Voit äänestää myös tällä kupongilla. Kaikkien 21. huhtikuuta mennessä vastanneiden kesken arvotaan Olivia Kleinin kosmetiikkaa. Lahjapakkaus sisältää kolme tuotetta: sensitive wash, hydra lotion sekä detox masque.



Vastaanottaja maksaa postimaksun

LEHDEN 4/2020 PARAS JUTTU OLI: _____

_____ SIVULLA: _____

MIKSI? _____

NIMI _____

OSOITE _____

SUPER-LEHTI
Tunnus 5005172
00003 Vastauslähetyt

PALVELUKORTTI

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

Nimi: _____

Jäsennumero: _____

Henkilötunnus: _____

MAKSUTON PALAUTUSOSOITE:

SUPER RY / Jäsenyksikkö

Tunnus 5005173

00003 VASTAUSLÄHETYS

TILAUS:

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

MUUTOS:

TOIMIVA, HENKILÖKOHTAINEN SÄHKÖPOSTIOSOITE ON ERITTÄIN TÄRKEÄ!

Sähköpostiosoitteeni: _____

Postitusosoitteeni: _____

Sukunimeni: _____

TYÖSUHDETIETONI:

VOIMASSA OLEVAT TYÖSUHDETIEDOT ERITTÄIN TÄRKEITÄ EDUNVALVONNALLISISTA SYISTÄ!

Työnantajani (virallinen nimi): _____

Työpaikkani: _____

Työsuhteeni on voimassa:

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

ILMOITUS:

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

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

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

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

Eroamisen syy (ei pakollinen): _____

JÄSENMAKSUVAPAUTUS:

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

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

TERVEISET SUPERILLE:

YHTEYDENOTTOPYNTÖ:

Haluan, että minuun otetaan yhteyttä.

- ☐ Sähköpostitse. Sähköpostiosoite: _____

- ☐ Puhelimitse. Puhelinnumero: _____

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

Allekirjoitus: _____ Päiväys: ____ . ____ 20____



Tarkista jäsenmaksusi!

Muista ilmoittaa SuPerin jäsenyksikköön jäsenmaksuihin vaikuttavista muutoksista.

Jäsenyystietosi pysyvät ajan tasalla, kun teet meille ilmoituksen esim. kun vaihdat työpaikkaa, lähdet opiskelemaan tai siirryt Kelan maksamille etuuksille. Muutosilmoituksen voi tehdä sähköisen jäsenpalvelun kautta @oopperaurl@.

Kirjaudu Oma SuPeriin ja tarkista jäsenmaksujesi tilanne.

Jos jäsenmaksu on jäänyt maksamatta joltain kuukaudelta tai jäsenmaksun haluaa maksaa kerralla useammalta kuukaudelta, voit laskea maksun Oma SuPerissa.

Jos haluat vaihtaa jäsenmaksutavaksi työnantaja-perinnän, sinun tulee toimittaa SuPerin jäsenmaksun perintävaltakirja palkanlaskijallesi. Jos et ole vielä toimittanut valtakirjaa palkanlaskijallesi, tulosta valtakirja verkkosivuilta kohdasta jäsenyys - jäsenmaksut tai tilaa valtakirja jäsenyksiköstä. Tarkista aina palkka-kuiteistasi, että suoraveloitus on varmasti alkanut!

Jäsenyksikkö on lähiaikoina lähettämässä huomautus-kirjeen puuttuvista jäsenmaksuista, joten nyt on hyvä aika tarkastaa tilanne. Jäsenyys pysyy voimassa, kun jäsenmaksut on maksettu ajallaan.



SUPER



LIITY NYT SUPERIIN – LIITTYMISLINJA ON AVATTU!

Liittymislinja on erittäin helppo tapa liittyä SuPeriin ja hankkia turva työelämään.

Soittamalla liittymislinjalle saat jäsenyytesi kerralla kuntoon. Jopa liittymislomake täytetään puolestasi!

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

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



SUPER

Työttömyyskassojen tehtävänä on maksaa etuuksia

TEKSTI SIRPA KALLIONIEMI-LAHTI

Työttömyyskassat hoitavat julkista tehtävää ja niiden toimintaa säätelevät lait.

Vaikka työttömyyskassat eivät ole varsinaisia viranomaisia, ne kuitenkin hoitavat julkista tehtävää, jolloin toimintaa on säädelty laeilla. Tärkeimpänä niistä on työttömyysturvalaki, johon kassojen päätökset perustuvat. Lisäksi kassojen toimintaa säätelevät muun muassa työttömyyskassalaki, hallintolaki sekä julkisuuslaki.

Työttömyysturvaa koskevat lakimuutokset valmistellaan sosiaali- ja terveysministeriössä sekä työ- ja elinkeinoministeriössä. Sosiaali- ja terveysministeriö myös antaa työttömyyskassoille lakia koskevat soveltamisohjeet.

Työttömyyskassojen toimintaa puolestaan valvoo Finanssivalvonta. Valvonta kattaa muun muassa työttömyysturvatoimeenpanon, kassan menettelytavat, taloudellisen aseman sekä joh-

tamis-, valvonta- ja riskienhallintamenetelmät. Finanssivalvonta myös kerää kassojen toimintaan liittyviä tilastoja.

Työttömyyskassan antamaan päätökseen tyytymätön voi hakea muutosta päätökseen sosiaaliturva-asoiden muutoksenhakulautakunnalta. Päätöksen liitteenä on aina ohje muutoksenhaun tekemiseen. Muutoksenhakulautakunta käsittelee Kelan ja työttömyyskassojen antamista päätöksistä tehdyt valitukset. Kelan osalta muutoksenhakulautakunta käsittelee muitakin kuin vain työttömyysturva-asioihin liittyviä valituksia. Lautakunnan toiminnasta säädetään laissa sosiaaliturva-asoiden muutoksenhakulautakunnasta. Tällä hetkellä työttömyysturvaetuuksiin liittyvien asioiden keskimääräinen käsittelyaika on noin kymmenen kuukautta.

Muutoksenhakulautakunnan päätöksiin voi hakea muutosta vakuutus-oikeudelta, joka on ylin oikeusaste sosiaalivakuutusasioissa. Myös vakuutus-oikeudessa keskimääräinen käsittelyaika on noin kymmenen kuukautta.



MOSTPHOTOS

Britannian ero EU:sta ei vaikuta työttömyysturva-oikeuksiin vuonna 2020

Iso-Britannia erosi EU:sta 1.2.2020. Iso-Britannian ja EU:n erosopimus takaa kuitenkin sen, että kansalaisten sosiaaliturva-oikeudet säilyvät ennallaan 31.12.2020 asti ja esimerkiksi työskentelykausia voi tuoda Isosta-Britanniasta Suomeen (tai Suomesta Iso-Britanniaan) vielä vuonna 2020. Myös kassaan voi liittyä työttömänä kuukauden sisällä muutosta muutettaessa Isosta-Britanniasta



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

Ammattiosastot järjestivät toritapahtuman helmikuussa

Ammattiosastot 401, 403, 405 ja 409 olivat Lahen torilla 5. helmikuuta. Toripäivä on jo traditioksi muuttunut PHHYKY:n SuPerin ammattiosastojen yhteinen päivä, jolloin menemme Lahen torille markkinapäivänä jakamaan hernekeittoa. Keittoa meni tänä vuonna noin 650 annosta. Keskustelu oli pääasiassa hoitajien tsemppaamista tulevia työehtosopimusneuvotteluja varten. Soppaa oli jakamassa väkeä neljästä ammattiosastosta ja muutama aktiivinen eläkeläinen. Sopan meille keittää joka vuosi Ruokamiesten Klinga.

TARJA AATONEN



JUHA SUHONEN



KUULUMISIA

Lue, mitä superilaisille sattuu ja tapahtuu
Koonnut Minna Lyhty

Ryhmä Posion ao 113:n jäseniä kävi nauttimassa vauhdin hurmasta ja kauniista kevättalven säästä jääratakartingin merkeissä Rukalla.

MARIKA MALKKI
AO 113 PUHEENJOHTAJA



Ammattiosastojen kevätkokoukset siirtyvät

Kevätkokoukset siirtyvät myöhempään ajankohtaan koronavirusepidemian vuoksi. Yli kymmenen hengen kokoontumiset ovat kiellettyjä. Jos suinkin mahdollista, kevätkokous pidetään viimeistään elokuussa. Jos kevätkokousta ei epidemian vuoksi ole mahdollista pitää ennen syksyä, syyskokouksessa käsitellään myös kevätkokousasiat. Myös muut ammattiosaston kevään jäsentilaisuudet on syytä peruuttaa, kunnes kokoontuminen on jälleen turvallista. Liiton järjestämät koulutukset ja ammattiosastokäynnit ovat tältä keväältä peruttu tai ne pidetään sähköisesti. Ilmoitautuneille jäsenille ja ammattiosastoille on kerrottu peruutuksista ja muutoksista.



RISTIKKORATKAISU 3/2020

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

T I O R Ä N P U V O

Maaliskuun ristikkokisan voitti
Saara-Sofia Vantaalta.
Lämpimät onnittelut!

Kuulumiset toukokuun SuPer-lehteen

Miten arki sujuu työpaikallasi koronavirusepidemian aikana? Voit kertoa siitä ja muusta SuPer-lehden kuulumisissa. Lähetä kuulumiset 21.4. mennessä osoitteeseen:

super-lehti@superliitto.fi

Huomioithan kuvaa lähettäessäsi, että sen laatu on riittävä. Tiedostoon pitää olla vähintään 300 kilotavua, mielellään tätä suurempi.

Toimituksella on oikeus muokata tekstiä ja kuvia sekä valita julkaisuajankohta.

Vuokkoset-tuotteita Facebook-sivusta tykänneille

Käy tykkäämässä SuPer-lehden Facebook-sivuista! Huhtikuussa tykänneiden kesken arvotaan Delipap Oy:n tarjoamia Vuokkoset-tuotteita. Maaliskuun arvonnassa Life-hair Oy:n Lacto line -vartalonhoitotuotteita voittivat Sari Muoniosta, Ellen Hyrynsalmelta ja Melissa Kuorevedeltä. Onnittelut!



ELÄINYSTÄVÄT HOITOTYÖSSÄ

Kuva ja teksti Jenna Lehtonen

Shetlanninponi **Sankku** laiduntaa Roihuvuoren monipuolisen palvelukeskuksen pihapiirissä, jossa sillä riittää ihastelijoita. Sankku on kuitenkin enemmän purtavan kuin pajauksen perään. ■



SUPERIN TOIMISTO

Ratamestarinkatu 12, 00520 Helsinki

Puhelinvaihde 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
- koulutuskoordinaattori Jaana Huovinen p. 09 2727 9235
- sihteeri Alekski Nenonen p. 09 2727 9236

VIESTINTÄ

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

SUPER-LEHTI:

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

TIEDOTUS:

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

KEHITTÄMISYKSIKKÖ

- kehittämisjohtaja Jussi Salo p. 09 2727 9292
- sakkunnig/asiantuntija Mervi Lehtinen p. 09 2727 9209
- asiantuntija Sari Erkkilä p. 09 2727 9152
- asiantuntija Leena Kaasinen p. 09 2727 9151
- asiantuntija Soili Nevala p. 09 2727 9157
- asiantuntija Elina Ottela p. 09 2727 9154
- asiantuntija Johanna Pérez p. 09 2727 9115
- asiantuntija Elina Kiuru p. 09 2727 9194
- asiantuntija Saija Vähäkuopus p. 09 2727 9218
- opiskelija-asiamies Tico Svart p. 09 2727 9205
- opiskelija-asiamies Tanja Oksanen p. 09 2727 9192
- 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
- lakimiesharjoittelija Elmeri Eteläaho p. 09 2727 9216
- koulutuskoordinaattori Tarja Sundqvist p. 09 2727 9164
- sihteeri Sirpa Lahtiluoma p. 09 2727 9182

YKSITYISSEKTORI:

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

TALOUS- JA HENKILÖSTÖHALLINTO

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

JÄSENYYSIASIA

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

SUPER TYÖTÖMYYSKASSA

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



WWW.SUPERLIITTO.FI

Sähköpostit: etunimi.sukunimi@superliitto.fi